

Penerapan Teknik Desentisasi Sistematis Melalui Penguatan Spiritual (Istighosah Akbar) Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional

Abdul Rozak¹

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Program Pascasarjana, Institut Agama Islam Negeri Salatiga¹

e-mail: rozakzyrex@yahoo.co.id

Info Artikel

Sejarah Artikel

Diterima: 12 Agustus 2019

Revisi: 9 Oktober 2019

Disetujui: 15 Nopember 2019

Dipublikasikan: 30 Desember 2019

Keyword

Desentisasi Sistematis

Penguatan Spiritual

Istighosah Akbar

Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional

Abstract

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif yang menitik beratkan pada data lapangan. Metode penelitian kualitatif sering disebut juga metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (Natural Setting). Data yang akan diteliti bukan berupa angka-angka, akan tetapi data berupa keadaan lapangan dalam bentuk (1) Observasi, penulis secara langsung mengamati aktivitas belajar siswa pada saat pembelajaran dilaksanakan. (2) Interview, untuk mengetahui tanggapan siswa dan kolaborator. (3) Dokumentasi, untuk mengumpulkan data pendukung penelitian bersifat documenter. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : (1) Penerapan teknik desentisasi sistematis melalui penguatan spiritual (istighotsahakbar) ini dilatar belakangi oleh perasaan cemas siswakeselas XII yang akan menghadapi ujian nasional. Yang mana memberikan penguatan spiritual keagamaan agar mampu menguatkan kepercayaan dan motivasi siswa ketika akan menghadapi ujian nasional. (2) Penerapan teknik desentisasi sistematis melalui penguatan spiritual ini dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional, dilaksanakan sebelum siswa kelas XII menghadapi ujiannasional yang mana mempunyai tujuan untuk mengurangi rasa cemas saat akan menghadapi ujian. Dengan pemberian nasehat dan respon positif terhadap siswa yang akan menghadapi ujian nasional dan memberikan penguatan spiritual melalui istighotsah dengan memberikan bacaan-bacaan istighotsah yang dibaca berulang-ulang. (3) Kelebihan dan kekurangan dari penerapan teknik desentisasi sistematis melalui penguatan spiritual (istighotsah akbar) dari keduanya walaupun berbeda namun saling menutupi. Karena untuk kelebihannya mampu memberikan motivasi siswa yang mengalami kecemasan sehingga perasaan negative siswa terhadap ujian nasional mampu teratasi.

Artikel ini dapat diakses secara terbuka dibawah lisensi CC-BY-SA



Pendahuluan

Pendidikan telah terjadi lebih dahulu dari kebudayaan. Hal ini dapat dijelaskan, tatkala Nabi Adam akan diturunkan ke bumi, karena bisikan syetan untuk memakan buah khuldi. Peristiwa ini terjadi adanya pendidikan dari Tuhan kepada Nabi Adam, sebelum anak cucu Nabi Adam menghasilkan kebudayaan, dan selanjutnya menghasilkan pendidikan sebagai sub kebudayaan. Pada dasarnya manusia adalah makhluk Allah yang paling sempurna dibandingkan dengan makhluk-makhluk yang lainnya. Manusia sebagai kholifah dibumi kelak akan dimintai pertanggung jawaban diakherat.

Menurut Nur Uhbiati (1997:108) Pendidikan merupakan sarana mutlak yang dipergunakan untuk mewujudkan masyarakat madani yang mampu menguasai, mengembangkan, mengendalikan

dan memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Abdullah Idi (2011:121) Sebagai manusia, anak didik memiliki karakteristik: belum memiliki pribadi dewasa asusila sehingga masih menjadi tanggung jawab pendidik; masih menyempurnakan aspek tertentu dari kedewasaannya, sehingga masih menjadi tanggungjawab pendidik; memiliki sifat-sifat dasar manusia yang sedang berkembang secara terpadu, yaitu kebutuhan biologis, rohani, sosial, intelegensi, emosi, kemampuan berbicara, anggota tubuh untuk bekerja, latar belakang biologis, serta perbedaan individual. Jadi untuk bisa memahami itu semua harus mampu dan mengetahui pribadi peserta didik.

Dalam UUD sendiri telah mengamanatkan upaya yang dapat digunakan untuk mencerdaskan anak bangsa serta agar pemerintah mengusahakan dan menyelenggarakan satu system pengajaran Nasional yang diaturoleh undang-undang. Menurut Zakiah Daradjat (1995:197) sebagai wujud cita-cita nasional tersebut telah di undangkan UU No. 20 Tahun 2003 fungsi pendidikan nasional adalah mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Dalam kegiatan proses belajar mengajar, untuk mengetahui berhasil maupun tidaknya suatu proses pembelajaran diperlukan suatu alat untuk mengukurnya, yaitu evaluasi. Evaluasi ini harus mencakup beberapa aspek yaitu aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotorik. Dalam dunia pendidikan, evaluasi memegang peranan penting. Dari evaluasi itu para pengambil keputusan pendidikan mendasarkan diri dalam memutuskan apakah seorang siswa bisa dikatakan lulus atau tidak. UN adalah bentuk evaluasi akhir dalam system pendidikan. Ujian Nasional merupakan program pemerintah untuk meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia, khususnya mutu kelulusan siswa. Pemerintah menjadikan UN sebagai salah satu syarat kelulusan siswa. Bahkan target setiap tahun dinaikkan. Ujian nasional seakan menjadi “monster” yang sangat menakutkan bagi siswa yang berkemampuan pas-pasan atau sekolah-sekolah yang kurang baik kualitasnya. Guru, siswa, dan wali murid kalang kabut. Karena merasa cemas apakah belajar selama 4 tahun hanya ditentukan dengan 4 hari saja.

Kecemasan dapat ditimbulkan oleh kondisi kurang rileksnya tubuh dan fikiran saat menghadapi suatu persoalan. Islam menganjurkan kepada setiap umat muslim untuk selalu mengingat kepada Allah agar terhindar dari kegelisahan dan kecemasan. Hal initermaktubdalamfirman Allah Q.S Ar-Ra’du : 28

[١٣:٢٨] الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. Dengan selalu mengingat Allah kita akan selalu hidup aman dan nyaman sehingga akan menentramkan apapun yang akan kita lakukan.

Beberapa karakteristik kecemasan tersebut menjadi permasalahan yang muncul karena berawal dari pemikiran yang irasional. Karena manusia pada dasarnya memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertindak laku rasional individu akan cenderung efektif, bahagia, dan kompeten. Sedangkan ketika berpikir dan bertindak laku irasional individu itu menjadi tidak efektif. Setiap siswa memiliki rasa gelisah, khawatir atau takut yang mendalam ketika akan melaksanakan suatu kegiatan yang harus memaksanya untuk dikerjakan. Perasaan cemas inilah yang sering muncul dan dialami siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Kecemasan merupakan suatu problem terhadap suatu hal yang dipersepsikan kurang baik oleh individu.

Untuk mengatasi hal tersebut menjelang Ujian nasional siswa dijejali berbagai macam soal-soal yang cukup membuat siswa stress. Itupun belum cukup, persiapan mental juga perlu ditanamkan pada siswa. Yaitu dengan mengadakan kegiatan do'a bersama (istighosah) dan pelatihan mental agar siswa siap menghadapi Ujian Nasional. Istighosah terdapat di dalam nushushusy syariah atau teks-teks Al Quran yaitu surat Al-Ahqaf ayat 17:

وَهُمَا يَسْتَعِينَانِ اللَّهَ

“kedua orang tua memohon pertolongan kepada Allah”. (QS Al-Ahqaf:17)

Yang dalam hal ini adalah memohon pertolongan Allah atas kedurhakaan sang anak dan keengganannya meyakini hari kebangkitan, dan tidak ada cara lain yang dapat ditempuh oleh keduanya untuk menyadarkan sang anak kecuali memohon pertolongan dari Yang Maha Kuasa atas segala sesuatu. Dari ayat ini istighosah dapat diambil kesimpulan bahwa istighosah adalah memohon pertolongan dari Allah SWT untuk terwujudnya sebuah keajaiban atau sesuatu yang paling tidak dianggap tidak mudah untuk diwujudkan.

Di dunia ini, ritualitas keagamaan sudah menjadi salah satu kebutuhan manusia sehubungan dengan agama dan spiritulitasnya, lebih-lebih untuk menunjang eksistensinya sebagaimanusia. Sementara itu, suatu kebutuhan dasar dirasakan perlu dengan adanya pencapaian tujuan yang ada, menuju tujuan berikutnya yang muncul. Begitu juga harapan setiap guru untuk bisa memberikan motivasi kepada siswanya dalam menghadapi ujian dengan harapan dapat lulus, tentu akan melaksanakan kegiatan belajar dan berdoa. Dengan hal ini dapat ditemukan bahwa adanya penguatan spiritual dengan adanya istighosah yang didalamnya diterapkan teknik desentisasi sistematis untuk mengurangi rasa cemas siswa dalam menghadapi ujian nasional. Menjelang UN para pelajar Jawa Tengah padati Masjid agung Jawa tengah, Semarang. Mereka antusias untuk mengikuti doa bersama sebagai upaya menghadapi ujian akhir tersebut. Salah seorang pelajar asal SMA Futuhiyyah ,Mranggen Demak mengatakan bahwa acara tersebut sangat bermanfaat bagi pelajar tingkat akhir.

Permasalahan yang dihadapi saat ini, bahwasannya semakin kedepan semakin banyak tantangan yang harus dihadapi oleh para pendidik untuk menghadapi dunia pendidikan yang semakin maju. Sehingga pendidik harus mempunyai kreatifitas yang tinggi untuk menghadapi dunia pendidikan saat ini. Khususnya ujian nasional ini membuat guru harus bisa menyiapkan siswa agar percaya diri dalam menghadapi ujian nasional dan peraturan pemerintah yang semakin berat. Oleh karena itu dibutuhkan teknik yang dapat membantu siswa agar lebih mudah percaya diridan tidak cemas dalam menghadsapi ujian Nasional.

Untuk mengatasi hal tersebut maka, guru memberikan teknik desentisasi sistematis melalui istighosah. Agar siswa memiliki sikap yang lebih positif dalam menghadapi ujian nasional, seperti siswa merasa lebih tenang, kompeten serta siswa dapat mengembangkan diri dengan baik agar dapat berinteraksi sosial dalam ujian. Ujar salah satu siswa kelas X11 bahwa walaupun disekolah mereka telah diadakan istighosah untuk mengurangi rasa cemas secara akbar, setiap kelas juga mengadakan istighosah sendiri-sendiri untuk lebih bisa merenungkan doa yang mereka minta agar dapat menghadapi UN dengan lancer. Mereka yakin dengan bisa mengubah pola fikir negative akan bisa mengubah ke pengaruh positif. Karena dalam istighosah yang diadakan secara perkelas tersebut setelah mereka berdoa pasti diselingi dengan pesan oleh ustad yang memimpin doa. Ini

Abdul Rozak (Penerapan Teknik Desentisasi Sistematis)

juga terdapat pada salah satu sekolah dimana anak-anaknya diajak untuk merenungi betapa besar dosa-dosa mereka pada kedua orang tuanya, suka melawan saat disuruh belajar, suka membohongi orang tuanya hanya untuk hang out dengan teman-temannya sementara belum tentu mereka mampu membahagiakan orang tuanya dengan hasil UN yang memuaskan. Dalam perenungan itu mereka diajak kilas balik kesalahan-kesalahan yang pernah mereka lakukan, dosa-dosa yang telah mereka perbuat. Dalam istighosah telah disisipkan perenungan untuk bisa merubah perilaku negative menuju ke positif.

Dari uraian diatas Teknik Desensitisasi Sistematis adalah pemberian bantuan kepada siswa guna memperbaiki pola tingkah lakunya dan digunakan untuk menurunkan kecemasan serta meningkatkan motivasi belajar siswa. Desensitisasi sistematis pada dasarnya digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan ia menyertakan pemunculan tingkah laku dan respon yang berlawanan melalui istighosah. Dalam istighosah, siswa dilatih untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dalam pengalaman-pengalaman tentang kecemasan yang dibayangkan serta gambaran tentang ujian nasional yang akan dihadapi dan dilatih untuk menghilangkan ketegangan pada pikiran dan menciptakan kondisi rileks pada tubuh.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (field research) yaitu peneliti mencari data dilapangan. Peneliti akan melakukan penelitian lapangan di MAN 1 Kudus. Khususnya mengenai penerapan teknik desentisasi sistematis melalui penguatan spiritual (istighosah akbar) dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional.

Sedangkan menurut Sugiyono (2009:338) pendekatan penelitian adalah pendekatan kualitatif yaitu penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti obyek yang alamiah yaitu siswa kelas XII di MAN 1 Kudus dan penerapan teknik desentisasi sistematis melalui penguatan spiritual (istighosah akbar) dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional. Dalam penelitian ini peneliti adalah sebagai instrumen kunci. Adapun analisis data dalam penelitian kualitatif ini bersifat induktif dan hasil penelitian lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah awal yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Adapun dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang akan digunakan dengan observasi dan wawancara. Dengan observasi ini akan diketahui kondisi riil yang terjadi dilapangan dan dapat menangkap gejala sesuatu kenyataan sebanyak mungkin mengenai apa yang diteliti. Metode ini digunakan untuk memperoleh data atau informasi tentang proses pelaksanaan teknik desentisasi sistematis melalui penguatan spiritual yaitu dengan kegiatan istighosah akbar dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional di MAN 1 kudus tahun pelajaran 2016/2017, dalam hal ini yang diamati peneliti adalah kegiatan istighosah dengan penerapan teknik desentisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional.

Jenis wawancara tidak terstruktur karena tidak ada pedoman wawancara, namun dalam wawancara ini dilakukan secara mendalam (*indepeth interview*) untuk memperoleh informasi atau data yang tepat dan objektif, maka setiap pewawancara harus menciptakan hubungan yang baik dengan orang yang diwawancarai atau dengan mengadakan rapport yaitu suatu situasi psikologis yang menunjukkan bahwa orang yang diwawancarai bersedia bekerja dan memberikan informasi sesuatu dengan keadaan yang sebenarnya. Metode ini digunakan untuk memperoleh data dari kepala madrasah mengenai visi misi di MAN 1 kudus serta membuat persetujuan atas program kegiatan keagamaan yaitu istighosah, guru agama/PAI dan peserta didik diwawancarai mengenai

Abdul Rozak (Penerapan Teknik Desentisasi Sistematis)

pelaksanaan dan hasil penerapan teknik desentisasi sistematis melalui penguatan spiritual (istighosah akbar) dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional di MAN 1 Kudus tahun pelajaran 2016/2017.

Hasil dan Pembahasan

Data Mengenai Latar belakang Penerapan Teknik Desentisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Melalui Penguatan Spiritual (Istighosah Akbar) di MAN 1 Kudus. Ketika dalam sebuah persiapan untuk menghadapi UN di MAN 1 Kudus masih banyak siswa yang merasa cemas ketika akan menghadapi Ujian Akhir Nasional. Kecemasan ini merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam dengan sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan. Oleh karena itu siswa mempunyai pemikiran yang irasional atau negatif terhadap dirinya sendiri itu dapat merugikan dirinya sendiri.

Teknik Desentisasi sistematis pada dasarnya digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan ia menyertakan pemunculan tingkah laku dan respon yang berlawanan melalui istighosah. Istighosah itu sendiri merupakan kegiatan spiritual dengan membaca doa, berzikir dan bershalawat untuk menentramkan hati. Dalam istighosah, siswa dilatih untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dalam pengalaman-pengalaman tentang kecemasan yang dibayangkan serta gambaran tentang ujian nasional yang akan dihadapi dan dilatih untuk menghilangkan ketegangan pada pikiran dan menciptakan kondisi rileks pada tubuh. Dalam hal ini dapat diuraikan beberapa faktor yang melatarbelakangi adanya penerapan teknik desentisasi sistematis melalui istighosah diantaranya kesiapan mental siswa dan kecemasan siswa ketika akan menghadapi ujian nasional.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti di MAN 1 Kudus diperoleh keterangan bahwa kesiapan mental dan kecemasan merupakan salah satu yang melatarbelakangi adanya istighosah yang dilaksanakan sebelum adanya ujian nasional. Karena dalam hal ini banyak siswa yang mengalami rasa takut ketika akan menghadapi ujian nasional, karena mereka banyak yang merasa bahwa mental yang mereka bangun belum siap. Dalam hal ini kesiapan mental keagamaan sangatlah diperlukan, karena dengan siswa berdoa kepada Allah dan berharap apa yang diinginkan akan diijabah maka doa dikhususkan sehingga dengan itu siswa akan merasa tidak cemas, bersih hatinya dan memiliki semangat yang tinggi dalam mengerjakan soal dengan penuh percaya diri. Ditambahi Bapak Ahmad Fathoni M.Pd selaku guru agama dan pembina agama

Ketika wawancara dengan Bapak Ahmad Fathoni selaku guru PAI, program kegiatan yang diadakan MAN 1 Kudus ini dalam menghadapi ujian nasional meliputi les mata pelajaran ujian nasional setelah pulang sekolah dan pelaksanaan istighosah yang dilaksanakan bertahap. Hasil penelitian lapangan menunjukkan bahwa penerapan teknik desentisasi sistematis melalui istighosah ini dilakukan pada saat siswa akan menghadapi ujian nasional, menghadapi UAS dan acara keagamaan yang lain. Yang mana pelaksanaannya diaula sekolah pada jam 8 sampai 11 WIB, dengan dipimpin oleh sesepuh dari sekolah, yang diikuti oleh seluruh warga sekolah yang meliputi siswa, kepala sekolah, para guru serta staff TU dan pegawai.

Pelaksanaan teknik desentisasi sistematis melalui istighosah ini dilakukan dengan kondisi yang sangat rileks kemudian dengan keadaan yang rileks siswa disuruh untuk berserah diri kepada Allah dengan mengirimkan hadroh fatimah kepada para Auliya' Allah kemudian dilanjutkan dengan berdzikir. Tujuan dari penerapan teknik desentisasi sistematis melalui istighosah ini adalah untuk

Abdul Rozak (Penerapan Teknik Desentisasi Sistematis)

mengurangi tingkat kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian nasional karena teknik ini berguna untuk mengubah sikap negatif menuju sikap positif siswa serta memberikan motivasi dan penguatan spiritual agar para siswa lebih dekat pada Allah SWT selain dengan usaha belajar dan sungguh-sungguh.

Simpulan

Dalam setiap kegiatan Istighosah dapat meningkatkan kreatifitas dan rasa optimis atau keyakinan, Mengurangi rasa cemas khawatir dan gelisah, Memberikan ketenangan batin bagi individu. Dalam setiap kegiatan tidak selalu berjalan dengan apa yang telah direncanakan, begitu pula kegiatan isighosah ini masih banyak siswa yang meremehkan dengan adanya istighosah, akan tetapi peneliti menekankan bahwa Istighosah sangat penting dan perlu bagi siswa-siswi agar dapat membantu secara rohaniyah yang menjadikan siswa-siswi lebih tenang dalam menghadapi UN.

Daftar Pustaka

- Bararah,V.F. (2011). *Penyebab Tubuh Bisa Gemetar.* (online). Tersedia di:<http://carahidup.um.ac.id/2010/03/penyebab-tubuh-bisagemetar/>.
- Corey, Gerald (b). (2007). *Teori dan Praktek Konseling danPsikoterapi.* Bandung: Refika Aditama.
- Griez Eric,J.L, Faravelly. C, Nutt David,& Johar Joseph.(2001). *Anxiety Disorder an Introduction to Clinical Managementand Research.* New York
- Kaplan, H.I & Sadock, B.J.(1997). *Comprehensive GroupPsychotherapy.* Baltimore : The William Wikins Co.
- Mc.Donald,Angus S.(2001). The Prevalence and Effects of TestAnxietyin School Children. *Journal Educational Psychology*, Vol.21 Issue 1, p89-101, 13p.
- Poerwadarmita, W.J.S.(1986). *Kamus Umum Babasa Indonesia.* Jakarta: Kepala Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa dan Kebudayaan.
- Sudjana,M.A. (1996). *Metode Statistik.* Bandung : Tarsito.
- Yusuf, Syamsu,L.N.(2006). *Psikologi Perkembangan Anak danRemaja.* Bandung : Remaja Rosdakarya.