

PERAN ISTIGHASAH DALAM MENGURANGI KECEMASAN SISWA MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DI UPTD SMAN I MOJO KEDIRI: KAJIAN FENOMENOLOGIS PSIKOSUFISTIK PENDIDIKAN ISLAM

Ainani Zakiyatul Fuadah*

Abstract

Istighathah, on the day before UN, has been a religious culture in SMAN 1 Mojo. This istighathah is supported by various parties ranging from the school, the vice principal, the teachers, the UN committee and all UN participants. This existence, for Sufi Psychology, which contains dhikir (remembrance) reading and prayer can normalize function of neural network systems, cells and organs throughout the body. In the world of Sufism, istighathah with remembrance has an important position in an effort to draw closer to Allah SWT. And this istighathah has become routine annually before the administration of UN. This is because istighathah a shield that can provide encouragement for every human being to be serious in trying and praying and not easily discouraged when facing failure in UN. The results of this study are, first, istighathah at SMAN 1 Mojo has become routine before UN, either daily or collectively. There is a belief possessed by most students of SMAN 1 Mojo that can reduce the anxieties in which the result can produce calmness physically and mentally when they are facing UN.

Key words: Istighathah, Students, National Exam

* Guru Pendidikan Agama Islam SMAN 1 Mojo Kediri, email: ainanizf@gmail.com

Pendahuluan

Menjelang persiapan Ujian Nasional (UN), mayoritas sekolah baik negeri maupun swasta pada umumnya mengadakan doa bersama dengan menggelar *istighasah*. Banyak cara yang dilakukan para siswa dalam menghadapi UN yang akan tiba. Karena banyak siswa yang merasa cemas dan galau menghadapi ujian tersebut, maka perlu adanya persiapan yang mantap baik secara fisik maupun psikologis untuk menghadapi UN tersebut agar bisa berjalan dengan lancar.

Adanya fenomena *istighasah* menjelang UN sebagai ritual peredam cemas diyakini dapat membuat siswa lebih tenang dan lebih siap menghadapi ujian.¹ Kegiatan *istighasah* hampir menjadi suatu kebutuhan bagi setiap lembaga pendidikan pada saat menjelang pelaksanaan UN, yang pada tahun ini diselenggarakan pada tanggal 15-18 April 2013.² Sebenarnya, bukan hanya siswa saja yang cemas menghadapi UN, para orang tua dan guru juga merasa cemas dan khawatir jika ada siswa yang tidak lulus. Untuk itu, diharapkan dengan pelaksanaan *istighasah* UN berjalan dengan lancar, serta para siswa mendapatkan ilmu yang bermanfaat, sehingga dapat melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi.

Pelaksanaan *istighasah* yang digelar setiap tahun menjadi salah satu kegiatan rutinitas dalam bentuk doa, yang diharapkan agar semua siswa dan siswi peserta UN mendapatkan ketenangan dan kemudahan dalam mengerjakan soal-soal UN, serta nantinya mendapatkan hasil yang memuaskan. Untuk itu, dalam mempersiapkan segala sesuatu menghadapi UN, selain mempelajari materi pelajaran dengan bimbingan yang diujikan dengan intensif, juga perlu mempersiapkan sisi psikologisnya, yaitu dengan mengadakan doa bersama atau *istighasah*.

Adanya kecemasan yang terlampau tinggi pada saat menghadapi UN justru akan menurunkan kinerja otak siswa dalam belajar. Daya ingat, daya konsentrasi, maupun daya kritis siswa dalam belajar pun akan berantakan. Jika kecemasan tersebut sampai mengacaukan emosi, mengganggu tidur, menurunkan nafsu makan, dan menurunkan

1 Abd. Hakim, *Gelar Mujahadah dan Berdoa Bersama Hadapi UNAS* (Media, No.04/Thn.XLII April, 2013), 87.

2 *Pedoman Teknis Penyelenggaraan Ujian Nasional/Ujian Sekolah/Madrasah SMP/MTs, SMA/MA Tahun Pelajaran 2012/2013*, Pemerintah Provinsi Jawa Timur: Dinas Pendidikan Nasional RI Nomor 20 tahun 2005 pasal 4.

kebugaran tubuh, tidak hanya kemungkinan gagal dalam ujian, melainkan juga besar kemungkinan siswa mengalami gangguan psikomatik dan problem dalam berinteraksi secara sosial. Hal ini akan memunculkan kecemasan yang berbentuk kegelisahan-kegelisahan dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak menyenangkan, yang sebagian besar sumbernya tidak diketahui.³ Dan kecemasan-kecemasan tersebut sebagai indikator dari stres, karena merasa takut dan terlalu memikirkan hasil ujian yang akan dihadapinya .

Dampak dari adanya ujian yang memiliki konsekuensi cukup berat tersebut tidak menutup kemungkinan berdampak pula pada gangguan psikologis siswa jika gagal atau tidak lulus. Beberapa keadaan yang dialami oleh para siswa ketika mengalami kecemasan terlihat seperti memikul beban moral, misalnya sulit konsentrasi, canggung, minder, dan menghindari pergaulan yang pada akhirnya akan menghilangkan rasa percaya diri. Perasaan takut gagal tersebut dapat menjadi beban yang menyebabkan para siswa memiliki kecemasan dalam menghadapi UN.

Sejarah *Istighasah*

Istilah *istighasah* mengacu pada serangkaian doa-doa yang dipanjatkan pada saat-saat tertentu yang ditujukan kepada Allah SWT, dengan mengulang-ulang nama suci-Nya dan juga doa-doa yang lain. Dalam hal ini, *istighasah* dianggap sama dengan ritual *dzikir*, yang secara luas dipraktikkan oleh komunitas muslim di Indonesia.⁴

Istighasah biasanya dilakukan oleh orang-orang yang bergabung dengan organisasi Nahdlatul Ulama (NU). NU memiliki *istighasah* tertentu yang biasanya dipraktikkan dan dipanjatkan oleh para anggotanya ketika organisasi NU menghadapi suatu masalah atau saat mengadakan kegiatan secara besar-besaran. Dan *istighasah* sering kali dilaksanakan pada lingkungan pesantren NU dan juga pada acara pengajian-pengajian yang biasanya dilaksanakan seminggu sekali.

3 Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam* (Bandung: Mandar Maju, 1989), 82.

4 Arif Zamhari, *Ritual of Islamic Spirituality (A Study of Majlis Dzikir Groups in East Java)*, (Australian National University: E Press 2010), 165.

Biasanya *istighasah* dilakukan dengan berdoa bersama di masjid-masjid atau di tempat-tempat terbuka, misalnya di alun-alun atau tempat lain. Dan *istighasah* ini sudah menjadi tradisi warga Nahdliyin. Tradisi atau adat kebiasaan dalam hukum Islam itu ada dua hal; yaitu tradisi yang baik dan tradisi yang buruk.⁵ Tradisi baik disebut *ma'ruf* dan dianjurkan dalam Islam, sedangkan tradisi buruk yang dilarang dalam Islam disebut dengan *munkar*.

Tradisi *istighasah* yang dilakukan oleh warga NU, sangat bergantung pada muatan yang *ma'ruf*, seperti membaca al-Qur'an atau berdoa kepada Allah SWT. *Istighasah* yang diisi dengan kebaikan atau *ma'ruf* sangat dianjurkan oleh Nabi, dan banyak dalil baik dalam al-Qur'an maupun hadits yang menganjurkannya. Namun jika yang dilakukan adalah tindakan kejahatan atau keburukan, hal itu dilarang oleh agama.

Menurut KH. Masduqi selaku Ketua Badan Keagamaan Nahdlatul Ulama, sebagaimana dikutip oleh Arif Zamhari:

Ritual *istighasah* yang secara luas dipraktikkan oleh warga Nahdlatul Ulama sebenarnya diambil dari tradisi sufi, khususnya kelompok *Qadiriyyah wa Naqshabandiyah* di Rejoso Jombang Jawa Timur.⁶

Thariqat Qadiriyyah wa Naqshabandiyah adalah sebuah *thariqat* yang merupakan unifikasi dari dua *thariqat* besar, yaitu *Thariqat Qadiriyyah* dan *Thariqat Naqshabandiyah*.

Nama *Thariqat Qadiriyyah* dinisbatkan kepada seorang sufi besar yang sangat legendaris, yang diyakini sebagai pemilik dan pendiri

5 Amin Syukur, *Tasawuf Kontekstual Solusi Problem Manusia Modern* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), 15.

6 Penggabungan kelompok *Qadiriyyah Nasabandiyah* didirikan oleh Kyai Khatib Sambas (1802-1878). Seperti Dhofier yang dikutip oleh Mulyati (2004:259) berpendapat bahwa selama tahun 1970-an, ada empat pusat *thariqat* di Pulau Jawa termasuk di Rejoso Jombang Jawa Timur, yang dipimpin oleh Kyai Tamim, Mranggen Jawa Tengah yang dipimpin oleh Kyai Muslih; Suralaya Tasikmalaya Jawa Barat, yang dipimpin oleh Kyai Shohibul wafa Tajul 'Arifin (Abah Anom), dan Pegantongan Bogor yang dipimpin oleh Kyai Tohir Falak.

thariqat ini. Sufi besar itu adalah Syekh Muhyidin Abdul Qadir al-Jailani.⁷ Beliau adalah seorang sufi besar yang kealiman dan kepribadiannya banyak mendapat pujian dari para sufi dan ulama sesudahnya. Sedangkan *Thariqat Naqshabandiyah* dinisbatkan kepada seorang sufi besar. Beliau adalah seorang sufi dan *mursyid thariqat* ini, dan merupakan kakek spiritual al-Naqshabandi yang keenam.

Kyai Ramli Tamam, salah seorang pemimpin dalam kelompok ini yang menyeleksi berbagai sumber seperti Al-Qur'an, tentang tradisi dari Nabi dan buku-buku dari para sarjana muslim, dengan mengkompilasikan teks doa *istighasah*. Pemimpin *thariqat* ini menceritakan bahwa mengkompilasikan teks-teks *istighasah* membutuhkan waktu yang sangat lama, karena penulisannya harus melakukan puasa khusus selama empat puluh hari untuk masing-masing teks.

Ritual *istighasah* sering terjadi saat upacara pembukaan kelompok pengajian yang diadakan oleh kelompok *Qadiriyyah wa Naqshabandiyah*. Doa-doa *istighasah* yang dihimpun oleh Kyai Ramli pertama kali digunakan oleh pengurus Regional Jawa Timur Nahdlatul Ulama pada tahun 1996. Pada saat itu, ada informasi bahwa akan ada bencana besar di Indonesia, diharapkan dengan *istighasah* bangsa Indonesia akan selamat dari bencana tersebut.⁸

Kemudian ide untuk mengadakan *istighasah* dibawa ke pengurus pusat organisasi di Jakarta, dan secara luas menyebar ke seluruh cabang yang lain di seluruh Indonesia. Hasilnya, *istighasah* telah menjadi populer dan sangat fenomenal dan digunakan oleh organisasi ini, tidak hanya untuk tujuan keagamaan tetapi juga untuk tujuan politik. Misalnya, pada tahun 2001 doa besar yang dikenal dengan *istighasah kubro* diadakan di Senayan Jakarta, untuk mendukung Presiden Abdurrahman Wahid, mantan Ketua Umum Nahdlatul Ulama.

7 Kharisudin Aqib, *Al-Hikmah Memahami Teosufi Thareqat Qadiriyyah wa Naqshabandiyah* (Surabaya: PT.Bina Ilmu, 2009), 48.

8 Arif Zamhari, *Ritual*, 166.

Hukum Ber-*Istighasah*

Pembahasan mengenai hukum *istighasah*, sebagaimana yang telah dihimpun penulis, terdapat empat yaitu mubah, sunnah, wajib dan haram. Untuk itu, penulis membahas perihal bagi siswa dalam menghadapi Ujian Nasional dengan penjelasan sebagai berikut:

a. Mubah

Ber-*istighasah* kepada para nabi dan para wali adalah boleh, sebab pada hakikatnya adalah menjadikan sesuatu sebagai perantara agar doanya dikabulkan oleh Allah. Adapun pelaksanaan *istighasah* di sekolah bagi siswa yang akan menghadapi ujian merupakan penguat mental spiritual siswa. Selain berdoa agar diberi kelancaran dan ketenangan dalam menghadapi ujian, *istighasah* juga menjadi motivasi tersendiri bagi para siswa peserta Ujian Nasional agar lulus ujian dan memperoleh ilmu yang bermanfaat.⁹

b. Sunnah

Istighasah sunnah dilakukan dengan cara berdoa kepada-Nya atau melalui perantara menyebut asma-asma-Nya agar diselamatkan atau dilepaskan dari segala kesusahan dan kesukaran.

c. Wajib

Wajib bagi seseorang untuk meminta pertolongan kepada Allah. Dan wajib bagi seseorang untuk meminta pertolongan kepada orang lain dalam taraf darurat, yakni seandainya dia tidak meminta pertolongan kepada orang lain, maka akan menyebabkan kematian atau penderitaan yang berat.¹⁰

d. Haram

Meminta tolong dihukumi haram, apabila bertujuan untuk mencapai kemaksiatan. Atau meminta tolong pada sesuatu dengan mengesampingkan nilai *qudrah* dan *iradah* Allah. Misalnya, minta tolong pada jin atau setan dapat menjadi *kufur* bila disertai dengan penyembahan ritual.

Dari adanya penjelasan di atas tentang hukum *istighasah*, dapat

9 Ahmad Idris Marzuki, *Membela Sunni* (Kendal: Pustaka Amanah, 2008), 59.

10 Ibid., 60.

penulis simpulkan, bahwa hukum *istighasah* adalah mubah (boleh), sebab *istighasah* hanya sebagai perantara agar doa yang telah disampaikan dapat segera diterima dan dikabulkan oleh Allah SWT.

Keutamaan Doa Bersama/*Istighasah*

Sebagaimana telah disebutkan di atas bahwa tujuan doa bersama/*istighasah* adalah untuk memohon pertolongan kepada Allah SWT, agar segala hajatnya dapat terkabulkan. Maka diantara keutamaannya adalah:

- a. Doa adalah bentuk ketundukan seorang hamba kepada Sang Pencipta.¹¹
- b. Doa bersama sangat membantu pencerahan mental, sehingga dapat menumbuhkan rasa percaya diri dalam menghadapi hal-hal yang berat.
- c. Membuat seseorang tidak mudah putus asa, apabila suatu saat nanti mengalami kegagalan. Jika hanya melakukan upaya *lahiriyah* saja, sangat berpotensi menjadi manusia yang gampang mengalami stres apabila mengalami kegagalan dalam usahanya.¹²
- d. Allah berjanji akan mengabulkan setiap permintaan hamba-Nya selama itu baik bagi dirinya.
- e. Allah membenci orang-orang yang berusaha memenuhi hajat hidup mereka dengan usaha maksimal, tetapi melupakan doa kepada Allah.
- f. Allah berharap bahkan mencari hamba-Nya yang berdoa kepada-Nya pada waktu-waktu tertentu.¹³

Sebenarnya, *istighasah* diperintahkan oleh Allah untuk memberi hidayah agar hamba-Nya mau berdoa kepada-Nya. Hamba yang menyadari akan kelemahan dirinya, tentu menganggap *istighasah* bukan hanya sekedar menuruti perintah, tetapi merupakan kebutuhan.¹⁴ Kita tidak ada apa-apanya di hadapan Allah SWT. Apa yang kita lakukan, sebenarnya adalah karena diberikan kemampuan oleh Allah, padahal kita

11 Ahmad Hatta, Abbas Mansur Tamam, *Bimbingan Islam untuk Hidup Muslim, Petunjuk Praktis Menjadi Muslim Seutuhnya dari Lahir sampai Mati Berdasarkan al-Qur'an dan as-Sunnah*, (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2013), 397

12 Umari, *Sistematika Tasawuf*, 112.

13 Hatta, *Bimbingan Islam*, 397.

14 Abd. Hakim, *Istighasah Sebuah Alternatif Untuk Menggapai Cita-Cita* (Media, April 2013), 88.

dikepung oleh bahaya-bahaya baik sekarang maupun yang akan datang, dan berharap yang terjadi sekarang atau akan datang selalu sesuai dengan yang diinginkan. Jadi, sudah sepantasnya kita selalu ber-*istighasah* kepada-Nya kapanpun dan dimanapun.

Dzikir Meningkatkan Kecerdasan Spiritual

Kecerdasan spiritual terdiri atas penggabungan dua kata, yakni kata kecerdasan dan spiritual. Kecerdasan spiritual adalah kemampuan yang sempurna dari perkembangan akal budi untuk memikirkan hal-hal di luar alam materi yang bersifat ke-Tuhanan, yang memancarkan energi batin untuk memotivasi lahirnya ibadah dan moral.¹⁵ Sedangkan menurut Ary Ginanjar Agustian, sebagaimana dikutip oleh Saefullah, yang mendefinisikan bahwa kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk memberi makna ibadah pada setiap perilaku dan kegiatan melalui langkah-langkah dan pemikiran yang bersifat fitrah, menuju manusia seutuhnya, dan memiliki pola pemikiran tauhid dengan berprinsip hanya karena Allah SWT.¹⁶

Kebutuhan spiritual adalah kebutuhan untuk mempertahankan keyakinan, mengembalikan keyakinan, memenuhi kewajiban agama serta menyeimbangkan kemampuan intelektual dan emosional yang dimiliki seseorang. Kemampuan ini akan membantu mewujudkan pribadi manusia seutuhnya. Untuk keperluan tersebut, Allah mengutus seorang Rasul, yaitu Muhammad SAW. Ketiadaan kecerdasan spiritual akan mengakibatkan hilangnya ketenangan batin, dan pada akhirnya akan mengakibatkan hilangnya kebahagiaan pada diri orang tersebut.

Besarnya kecerdasan spiritual akan lebih besar daripada kecerdasan hati dan kecerdasan otak, atau kecerdasan spiritual cenderung meliputi kecerdasan hati dan otak. Kecerdasan spiritual adalah kecerdasan jiwa. Ia dapat membantu manusia menyembuhkan dan membangun dirinya secara utuh. Kecerdasan spiritual berada pada bagian diri yang paling dalam, yang berhubungan langsung dengan kearifan dan kesadaran, yang dengannya manusia tidak hanya mengakui nilai-nilai yang ada, tetapi secara kreatif menemukan nilai-nilai yang baru.¹⁷

15 Saefullah, *Psikologi Perkembangan dan Pendidikan* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2012), 63.

16 Ibid., 64.

17 Ibid., 65.

Pada prinsipnya, setiap manusia membutuhkan kekuatan spiritual, karena kebutuhan spiritual merupakan kebutuhan untuk mempertahankan dan mengembangkan keyakinan dan memenuhi kewajiban agama serta kebutuhan untuk mendapatkan pengampunan mencintai, menjalin hubungan dan penuh rasa percaya dengan Sang Penciptanya.

Jadi, orang yang cerdas spiritual adalah orang yang mampu mengaktualisasikan nilai-nilai *Illahiah* sebagai manifestasi dari aktivitasnya dalam kehidupan sehari-hari, termasuk kegiatan *istighasah* yang dilaksanakan pada lembaga sekolah. Dan ini sebagai wujud dari pengalaman-pengalaman anak akan kebutuhan religiusitas terhadap tuntutan fitrahnya sebagai makhluk yang memiliki ketergantungan terhadap kekuatan yang berada di luar jangkauan dirinya, yaitu Sang Maha Pencipta.

Tata Cara Ber-Istighasah kepada Allah SWT

Dalam melaksanakan *istighasah* hendaknya didahului dengan *tawashul* terlebih dahulu. Seorang muslim diperbolehkan untuk bertawashul, dengan menjadikan amalan-amalan tertentu sebagai *washilah* (sarana) agar doanya dikabulkan oleh Allah Swt.¹⁸ Di antara *washilah-washilah* yang dapat membuat doa terkabul:

- a. Menyebutkan nama-nama Allah yang agung agar *doa* mudah sampai kepada-Nya.
- b. Menyebutkan amalan-amalan *sholih* yang dilakukan dengan ikhlas karena Allah sebagai *washilah* bagi terkabulnya doa.
- c. Meminta doa orang yang *sholih* sebagai salah satu cara untuk bertawashul. Sebagaimana para sahabat dulu meminta doa dari Rasulullah. Begitu juga setelah Rasulullah wafat, Umar bin Khattab ra. Jika mendapati musibah kekeringan atau yang lainnya meminta doa dari paman Rasulullah, Abbas bin Abdul Muthalib.

Oleh karena itu, *istighasah* sering dilakukan secara kolektif, dan biasanya dimulai dengan *wirid-wirid* tertentu, terutama *istighfar*, sehingga

18 Ahmad hatta. *Bimbingan Islam.*, 407.

Allah SWT berkenan mengabulkan pemohonannya. Rasulullah SAW adalah manusia yang banyak meminta ampunan, meskipun beliau adalah seorang yang *ma'shum* (dijaga oleh Allah dari perbuatan dosa). Karena itu beliau memerintahkan umatnya untuk sering meminta ampunan kepada Allah SWT.

Pengamal *istighasah* adalah orang yang meyakini bahwa hanya Allah-lah Tuhan yang berhak disembah dan dimintai pertolongan.¹⁹ Serta tidak sekali-kali terlintas dalam hatinya untuk meminta perlindungan kepada selain Allah. Kalimat yang diucapkan hanyalah berbentuk *tawashul* kepada Allah, melalui kalimat-kalimat *thayyibah*, seperti bacaan *sholawat, la haula wala quwwata illa billahil 'aliyyil 'adzim, la ilaha illallah* dan lain sebagainya.

Mengacu pada pelaksanaan UN tahun 2013, dan dengan adanya peraturan pemerintah tentang sistem paket soalnya yang terdiri dari 20 paket soal yang berbeda antara soal satu dengan yang lainnya dalam satu ruangan kelas. Setiap kode soal yang akan diberikan siswa benar-benar berbeda, dan setiap butir soal-soal ujiannya hampir sama dengan soal tahun 2012, tentunya hal ini akan menjadi sebuah tantangan yang cukup berat bagi peserta ujian, baik bagi para siswa, guru maupun orang tua. Diperlukan persiapan dan strategi yang matang dalam menghadapi pelaksanaan UN tahun 2013.

Peran *Istighasah* dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Saat Menghadapi UN di SMA Negeri I Mojo

Adapun urgensi diadakannya *istighasah* yaitu menjadikan siswa menjadi lebih tenang dan tidak mudah putus asa apabila suatu saat nanti mengalami kegagalan, dan menjadikan para siswa menjadi lebih percaya diri. Karena kalau hanya melakukan upaya *lahiriyah* saja, hal itu sangat berpotensi mengalami guncangan jiwa (depresi atau stres) apabila mengalami kegagalan dalam Ujian Nasional. Selain itu kegiatan *istighasah* untuk memantapkan hati dan penuh percaya diri dalam menempuh Ujian Nasional sehingga diharapkan dengan mengikuti *istighasah* agar diberikan kekuatan dan ketabahan serta dapat meningkatkan kecerdasan spiritual para siswa.

Adapun yang peneliti dapatkan dari hasil temuan di lapangan

¹⁹ Central Ilmu, "Dasar Pelaksanaan *Istighasah*", dalam <http://suaragemalislamiblogspot.com/2011/11/pengertian-istighasah-dasar-pelaksanaan.html>, diakses 2 Agustus 2013.

mengenai peran *istighasah* dalam mengurangi kecemasan siswa saat menghadapi Ujian Nasional adalah:

1. Para siswa menjadi lebih termotivasi untuk menghadapi UN

Setelah mengikuti jalannya *istighasah*, para siswa di SMAN 1 Mojo menjadi lebih semangat, hal itu terlihat jelas pada raut wajah mereka yang lebih antusias dan ceria setelah selesai mengikuti doa bersama/*istighasah*. Dan dengan *istighasah* diharapkan dapat meningkatkan kecerdasan emosional dan spiritual. Karena pada masa sekarang ini pengaruh lingkungan memang sangat kuat, baik pengaruh yang positif maupun pengaruh yang negatif.

Hal ini diperkuat oleh teorinya Ary Ginanjar Agustian sebagaimana dikutip oleh Saefullah, bahwa kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk memberi makna kaedah pada setiap perilaku dan kegiatan melalui langkah-langkah dan pemikiran yang bersifat fitrah, menuju manusia seutuhnya (*hanif*), dan memiliki pola pemikiran *tauhid* (integralistik) serta berprinsip hanya karena Allah SWT. Sehingga memancarkan energi batin untuk memotivasi lahirnya ibadah dan moral.²⁰

Juga diperkuat oleh teori Robert A. Emmons dalam bukunya *The Psychology of Ultimate Concerns*, yang menyatakan bahwa SQ (*Spiritual Quotient*) adalah kecerdasan jiwa yang dapat membantu seseorang membangun jiwa secara utuh".²¹ Dalam hal ini, SQ tidak bergantung pada budaya, dalam ilmu psikologi SQ merupakan fasilitas yang berkembang berjuta-juta tahun dan memungkinkan otak menemukan serta menggunakan makna dalam memecahkan persoalan terutama masalah-masalah yang menyangkut kesedihan dan kekhawatiran.

2. Mempunyai Perasaan percaya diri

Setelah mengikuti kegiatan *istighasah* para siswa SMAN 1 Mojo kelas XII, tumbuh rasa kepercayaan dirinya. Sebagian dari siswa menyatakan bahwa yang semula perasaannya kurang percaya diri berubah menjadi lebih optimis dan penuh rasa percaya diri. Dan

20 Saefullah, *Psikologi Perkembangan dan Pendidikan* (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2012), 63-64.

21 Emmon Roberts, *The Psychology of Ultimate Concerns: Multiple Intellegences* (Yogyakarta: Pradipta, 2005), 80.

itu semua berkat doa yang dipanjatkan secara sungguh-sungguh, sehingga Allah SWT berkenan menerima doa para hamba-Nya.

Kaitannya dengan perasaan percaya diri, hal ini diperkuat oleh teori Chaplin, sebagaimana disebutkan dalam buku Psikologi Perkembangan yang menyatakan bahwa perasaan percaya diri adalah suatu keadaan *state* individu sebagai akibat dari persepsi yang diakibatkan adanya stimulus baik internal maupun eksternal".²² Karena perasaan percaya diri itu berkaitan dengan persepsi, yang merupakan adanya reaksi terhadap stimulus yang mengenyainya. Pada masing-masing individu, terdapat berbeda-beda perasaan yang ditimbulkannya.

Hal senada juga diperkuat oleh pendapat Stern yang menyatakan bahwa perasaan percaya diri ada yang menjangkau maju, yang merupakan jangkauan ke depan. Yaitu perasaan yang dalam kejadian-kejadian yang akan datang merupakan pengharapan.²³ Penulis menyimpulkan bahwa dengan melaksanakan *istighasah*, memunculkan adanya pengharapan baru, yakni lulus dalam UN.

3. *Istighasah* mampu mengurangi rasa cemas

Pada dasarnya, kecemasan itu muncul lantaran persepsi negatif atas kejadian yang akan dialaminya, sehingga menghasilkan reaksi fisik dan emosi. Reaksi fisik dan emosi dapat mempengaruhi aktivitas yang dilakukan oleh siswa SMAN 1 Mojo, termasuk kesiapan dan keberanian dalam menghadapi UN. Guna mengatasi persepsi negatif tersebut, kiranya siswa perlu membangun pola pikir yang optimis dalam diri siswa.

Kecemasan menurut Freud, sebagaimana dikutip oleh Jeffrey, adalah suatu keadaan perasaan efektif yang tidak menyenangkan disertai sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang.²⁴ Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas.²⁵

22 Ibid., 61.

23 Ibid., 63.

24 Syamsu Yusuf, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), 258.

25 Savitri Ramaiah, *Bagaimana mengatasi Kecemasan* (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia,

Sedangkan kecemasan menurut Nevid adalah keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.²⁶

Jadi, penulis menyimpulkan bahwa adanya reaksi pada tingkatan psikologis saat mengalami kecemasan adalah karena adanya reaksi yang tampak pada gejala-gejala psikologis seseorang, seperti tegang, bingung, khawatir, sulit berkonsentrasi, merasa tak berdaya dan sebagainya. Siswa yang dinamika psikisnya baik, tentu tidak akan mengalami kecemasan atau ketakutan dalam menghadapi ujian apapun, termasuk menghadapi UN.

4. *Istighasah* dapat meningkatkan kecerdasan spiritual

Adanya kecedasan spiritual menjadikan para siswa SMAN 1 Mojo menjadi lebih meningkat kualitas religiusitasnya. Terbukti para siswa lebih semakin meningkat intensitas dalam berdoa, dan secara tidak langsung ini dapat menjadikan para siswa lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Hal ini sesuai dengan pendapat dari Ary Ginanjar Agustian sebagaimana dikutip oleh Saefullah, yang mendefinisikan bahwa kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk memberi makna ibadah pada setiap perilaku dan kegiatan melalui langkah-langkah dan pemikiran yang bersifat *fitriah*, menuju manusia seutuhnya, dan memiliki pola pemikiran *tauhid* dengan berprinsip hanya karena Allah SWT.²⁷

Sedangkan untuk kondisi dan situasi saat UN berlangsung, juga bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya:

a. Pengaruh kesehatan jiwa dan fisik

Fisik dan jiwa yang terlalu mengalami kelelahan, mungkin akibat malamnya terlalu banyak belajar dan berdoa, sehingga dapat menurunkan mekanisme pertahanan tubuh seseorang.

b. Kecemasan yang terlalu tinggi yang mengakibatkan siswa menjadi kurang nafsu makan, sehingga saat pelaksanaan ujian berlangsung fisiknya tidak bisa sehat secara sempurna.

2012), 57.

26 Jeffrey S. Nevid, et. Al., *Psikologi Abnormal*, Terj. Tim Fakultas Psikologi Unifersitas Indonesia, (Jakarta: Erlangga, 2003), 163.

27 Ibid., 64.

Ditinjau dari analisis psiko-sufistik mengenai peran *istighasah* dalam mengurangi kecemasan siswa pada saat menghadapi UN, ternyata dengan doa/*istighasah* telah memunculkan kecerdasan spiritual pada diri siswa. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perubahan-perubahan yang terjadi pada diri siswa pada saat setelah mengikuti pelaksanaan kegiatan *istighasah*. Pada raut wajah mereka nampak lebih tenang, rileks, dan penuh rasa percaya diri.

Hal ini diperkuat dengan pendapat dari Ary Ginanjar Agustian sebagaimana dikutip oleh Saefullah bahwa kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk memberi makna ibadah pada setiap perilaku dan kegiatan melalui langkah-langkah dan pemikiran yang bersifat *fitriah*, menuju manusia seutuhnya dan memiliki pola pemikiran *tauhid* yang berprinsip hanya karena Allah SWT.²⁸

Jadi, dengan demikian kecerdasan spiritual adalah kemampuan yang sempurna dari perkembangan akal budi untuk memikirkan hal-hal di luar alam materi yang bersifat ke-Tuhanan yang memancarkan energi batin untuk memotivasi lahirnya ibadah. Termasuk disini adalah dengan melaksanakan kegiatan *istighasah* para siswa menjadi termotivasi untuk menghadapi UN.

Sebagaimana teori Daniel Goleman yang dikutip oleh T. Harmaya dalam buku Kecerdasan Emosional, yang menyatakan bahwa orang yang cemas lebih mudah gagal sekalipun memiliki skor yang tinggi dalam tes-tes kecerdasan. Dan juga kecemasan dapat menghambat kinerja akademis.²⁹ Jadi, salah satu aspek kepribadian seseorang untuk mengurangi kecemasannya adalah adanya sumber daya manusianya yang berkualitas yang mempunyai tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Sehingga sekarang ini banyak masalah yang timbul karena seseorang tidak memiliki kepercayaan diri yang cukup.

28 M. Saifullah Al Aziz S, *Memahami Ilmu Tasawuf* (Surabaya: Terbit Terang, 1993), 277.

29 Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1988), 117.

Penutup

Pelaksanaan kegiatan *istighasah* di SMAN 1 Mojo didukung oleh berbagai pihak, diantaranya; Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah (Waka), Dewan Guru, para staf TU, Komite Sekolah, dan seluruh peserta UN kelas XII baik jurusan IPA maupun IPS. Dan kegiatan *istighasah* di SMA Negeri I Mojo merupakan salah satu program sekolah yang menjadi rutinitas tahunan setiap menjelang pelaksanaan UN, yang berlangsung sejak lima tahun yang lalu mulai tahun ajaran 2008/2009. Dijadikannya sebagai salah satu kegiatan rutin, untuk menanamkan dan meningkatkan pendidikan *batiniyah* para siswa peserta Ujian Nasional. Karena setiap hari sekolah tersebut memiliki aktivitas kegiatan belajar mengajar yang cukup padat sehingga perlu adanya pendidikan *batiniyah* melalui *istighasah*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqib, Kharisudin. *Al-Hikmah Memahami Teosofi Tareqat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah*. Surabaya: Bina Ilmu, 2009.
- Aziz (al) S, Moh. Saifulloh. *Memahami Ilmu Tasawuf*. Surabaya: Terbit Terang, 1993.
- Central Ilmu, "Dasar Pelaksanaan Istighatsah", dalam <http://suaragamaIslami.blogspot.com/2011/11/pengertian-istighatsah-dasar-pelaksanaan.html>, diakses 2 Agustus 2013.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1988.
- Hattam, Ah}mad dkk. *Bimbingan Islam Untuk Hidup Muslim, Petunjuk Praktis Menjadi Muslim Seutuhnya dari Lahir Sampai Mati Berdasarkan al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah*. Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2013.
- Kartono, Kartini dan Jenny Andari. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju, 1989.
- Marzuki, Ahmad Idris. *Membela Sunni*. Kendal: Pustaka Amanah, 2008.
- Nevid, Jeffrey S. et. Al. *Psikologi Abnormal*. Terj. Tim Fakultas Psikologi

Universitas Indonesia, Jakarta: Erlangga, 2003.

Pedoman Teknis Penyelenggaraan Ujian Nasional, Ujian Sekolah/ Madrasah SMP/MTs, SMA/MA Tahun Pelajaran 2012/2013, Pemerintah Provinsi Jawa Timur: Dinas Pendidikan Nasional RI Nomor 20 tahun 2005 pasal 4.

Ramaiah, Savitri. *Bagaimana Mengatasi Kecemasan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2012.

Roberts, Emmon. *The Psychology of Ultimate Concerns: Multiple Intellegences*. Yogyakarta: Pradipta 2005.

Saefullah. *Psikologi Perkembangan dan Pendidikan*. Bandung: CV. Pustaka Setia, 2012.

Syukur, Amin. *Tasawuf Kontekstual Solusi Problem Manusia Modern*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.

Umari, Barmawie. *Sistematika Tasawuf*. Solo: Romadloni, 1993.

Yusuf, Syamsu. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006.

Zamhari, Arif. *Ritual of Islamic Spirituality (A Study of Majlis Dhikir Groups in East Java)*. Australian National University: E Press 2010.