

**ISTIGHOSAH DALAM PERSPEKTIF QUANTUM  
IKHLAS**

**(Studi terhadap Siswa SMP-SMA An-Najiyah Surabaya dalam  
Menghadapi Ujian Nasional)**

**Skripsi**

Disusun untuk memenuhi Tugas Akhir guna memperoleh gelar  
Sarjana Strata Satu (S-1) dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat



Oleh:

**MOCH. MASRUCH ZAINUL HAQ  
NIM: E07215015**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2019**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Moch. Masruch Zainul Haq

NIM : E07215015

Program Studi : Psikoterapi Tasawuf

Judul : Istighosah dalam Perspektif Quantum Ikhlas (Studi Terhadap Siswa SMP-SMA An-Najiyah Surabaya dalam Menghadapi Ujian Nasional)

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 19 Juli 2019

Saya yang menyatakan, .



MOCH. MASRUCH Z. H

NIM: E07215015

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh *Moch. Masruch Zainul Haq* telah disetujui untuk diujikan

Surabaya, 19 Juli 2019

Pembimbing I,



Dra. Khodijah, M.Si  
NIP: 196611101993032001

Pembimbing II,

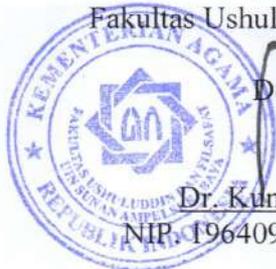


Dr. Suhermanto, M.Hum  
NIP: 196708201995031001

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi yang ditulis oleh Moch. Masruch Zainul Haq NIM E07215015 ini telah dipertahankan di depan Tim penguji Skripsi,  
Surabaya, 25 Juli 2019

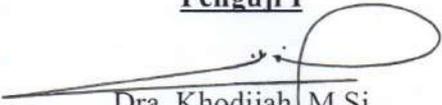
Mengesahkan,  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
Fakultas Ushuluddin dan Filsafat



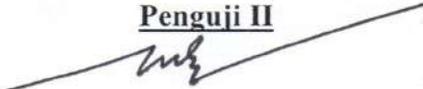
Dekan,

Dr. Kunawi, M.Ag  
NIP. 196409181992031002

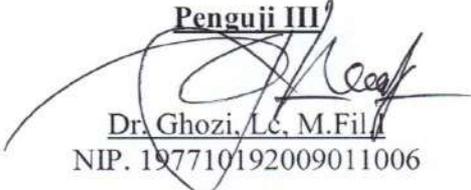
### Penguji I

  
Dra. Khodijah, M.Si  
NIP. 196611101993032001

### Penguji II

  
Dr. Suhermanto Ja'far, M.Hum  
NIP. 196708201995031001

### Penguji III

  
Dr. Ghazi, Lc, M.Fil  
NIP. 197710192009011006

### Penguji IV

  
Drs. H. Muktafi, M.Ag  
NIP. 196008131994031003



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Moch. Masruch. Zainul Haq.  
NIM : 107215015  
Fakultas/Jurusan : Fakultas Ushuluddin dan filsafat - Tasawuf dan psikoterapi  
E-mail address : Masruch32@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Ichighosal dalam perspektif Quantum Ikhlas  
(studi terhadap siswa SMP - SMA AN - Najriah Surabaya  
dalam Menghadapi Ujian Nasional)

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 1 Agustus 2019.

Penulis

(Moch. Masruch. Zainul Haq.)

nama terang dan tanda tangan







# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Istilah dari kata Islam merupakan tatanan agama, yang menanamkan nilai moral, dan etika yang telah ditetapkan kepada Allah. Islam juga merupakan sebagai hukum dan aturan, artinya hukumpun juga memiliki aturan yang bisa kita taati dan kita jauhi, oleh karenanya hukum tersebut memiliki tatanan aturan di dalam Alquran. Diantaranya Alquran pun juga memiliki bahasan tersendiri, seperti contoh dalam dua hal yakni dalam hal ibadah serta dalam hal muamalah. Ibadah juga pelantara tentang hubungan antara manusia dengan Sang Pencipta, sedangkan muamalah merupakan praktik (*Ber-Mutualisme*) hubungan antara manusia dengan manusia lain serta termasuk dengan alam.

Islam juga memberikan wadah pendidikan, secara umum pendidikan merupakan salah satu jalan untuk mencapai kematangan dalam berbagai hal. Pendidikan mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia terlebih tentang pendidikan Islam. Pendidikan Islam artinya dalam upaya hal tersebut, merupakan wujud untuk menanamkan dan mengembangkan ajaran Islam, oleh karena itu dalam hal tersebut bisa tercapai sebagai kematangan khususnya dalam hal keimanan dan ketakwaan



melakukan kegiatan-kegiatan pementasan kepada siswa atau pelajar dengan melakukan pengayaan materi-materi dan *try out*.

Sehingga persiapanpun makin ditingkatkan. Baik dalam persiapan administrative maupun dalam uji coba (*try out*), bahkan tidak cukup pendalaman materi saja di sekolah. Banyak sekali dari pelajar orang tua memasukkan anaknya ke dalam lembaga-lembaga bimbingan belajar seperti “SSC, Primagama, Ganesha Operation, Kumon, Neutron, dan bimbingan setara lainnya. Dan memberikan perhatian lebih kepada sang anak agar mereka menghadapi Ujian Nasional.

Pada umumnya keberhasilan siswa dalam mengikuti Ujian Nasional, dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor dan salah satunya adalah dengan kondisi emosional siswa. Dalam hal tersebut orang tua juga turut andil dalam menciptakan emosional yang positif, agar siswa bisa menjawab pertanyaan secara benar dan tepat, agar mencapai standar kelulusan maksimal. Tidak hanya itu saja persiapan secara sepiritual juga diperlukan, dalam hal ini para siswa juga melakukan istighosah. Istighosah sendiri dilakukan bertujuan agar pelajar merasa tenang dalam menghadapi ujian.

Tidak dapat dipungkiri situasi ujian memiliki beban mental peserta Ujian Nasional yang paling berat diantara situasi yang lain, dan ketika menghadapi Ujian Nasional muncul kekhawatiran tidak lulus. Berdasarkan uraian diatas terlihat bahwa istighosah juga berperan dalam psikis siswa yang mengikuti Ujian Nasional. Oleh karena itu untuk mengetahui pengaruh istighosah dalam pelaksanaan Ujian Nasional maka akan dilakukan penelitian dengan judul













internal dan eksternal siswa. Dengan demikian siswa tidak hanya belajar saja karena akal dan nafas merekalah yang mengatur Allah.

11. Dari Siti Rahmah dalam skripsinya pada tahun 2011 dengan judul “Pengaruh Kegiatan Istighosah Terhadap Pembentukan Akhlak Siswa di SMP Darussalam Tambak Madu Surabaya”. Dalam skripsi tersebut merupakan pembentukkan akhlak kepada siswa yang mana pelaksanaanya dilakukan dalam seminggu sekali di sekolahan tersebut, dengan demikian siswa dan siswinya selalu taat dalam beribadah, taqwa kepada Allah dan menjadi siswa yang berakhlakul karimah di setiap lingkungannya antara lain lingkungan rumah, sekolah dan masyarakat sekitar

Jadi dalam penilaian ini penulis membedakan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang sekarang diteliti, yang mana penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yang mengarah ke dalam enografi siswa belajar di sekolah SMP-SMA AN-Najiyah Surabaya. Penelitian ini menggunakan teori Erbe Sentanu di dalam buku Quantum Ikhlas, yang sangat berperan dalam penelitian ini. Quantum Ikhlas menurut Erbe Sentanu siswa merupakan sebuah obyek, yang obyek tersebut mendapatkan ke Ikhlasan didapatinya dengan penuh rasa syukur dan tawakal. Maksudnya dalam Quantum Ikhlas siswa harus berfikir *positif feeling* untuk mendapatkan apapun yang ingin dicapainya nanti. Dengan itu penelitian ini mengabungkan antara teori Quantum dengan adanya Istighosah di dalam SMP-SMA An-Najiyah Surabaya.





### 3. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang menjadi patokan utama penulis dalam risetnya adalah sekolahan SD, SMP, SMA An-Najiyah Surabaya yang bertempat di Jl. Sidosermo 4 gg 1 Surabaya. Sekolahan tersebut juga memiliki Pondok Pesantren yang di bagi dua juga dari Pondok Pesantren Khusus Putri yang bertempat di Jl. Sideosermo 4 dan Pondok Pesantren Putra dan Putri di Jl. Sidosermo Dalam . Pengasuh dari kedua Pondok tersebut juga berbeda. Dengan itu sangatlah kental Istighosah di sekolahan tersebut yang bisa menenangkan siswanya saat menjelang Ujian Nasional.

### 4. Sumber Data

Pada umumnya penelitian kualitatif juga menekankan pada keluasaan informasi yang mana penulis menekankan kedalam informasi sehingga sampai pada makna. Makna adalah dibalik yang tampak karakteristik penelitian yang terdiri dari lima penelitian diantaranya: *Pertama*, Langsung kesumber data dan penelitian adalah instrument. *Kedua*, Lebih bersifat deskriptif, data tersebut berbentuk gambar, kata-kata, *recording*, dan semacamnya. *Ketiga*, Lebih menekankan kepada proses dari pada *produc* (wawancara). *Keempat*, Penelitian kualitatif melakukan analisis data secara induktif. *Kelima*, Lebih menekankan kepada makna (data dibalik yang di amati). Dalam penyusunan penelitian tersebut diperoleh data dari berbagai sumber yang dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu:









Bab pertama, adalah bab yang berisi pendahuluan yang mana menjelaskan tentang isi pembahasan. Selanjutnya tersebut berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, manfaat masalah, kajian pustaka, tujuan penelitian, metode penelitian, teknik pengolahan data, teknik analisis data, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua, merupakan studi teoritis yang berlandaskan teori dan tinjauan pustaka dari pembahasan mengenai Istighosah. Meliputi sejarah singkat lahirnya Istighosah, pengertian Istighosah, tujuan Istighosah, dasar Istighosah dan metode Istighosah. Sedangkan dalam mengenai penurunan sters dalam quantum doa meliputi: pengertian sters, macam-macam doa yang dilaksanakan di sekolah tersebut, faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan sters. Sedangkan dalam hal quantum ikhlas meliputi kesiapan mental peserta Ujian Nasional. Akhir dari pembahasan yaitu implementasi penurunan stres di sekolah SMP-SMA An-Najiyah Surabaya.

Bab ketiga, hasil laporan pembeding penyajian data, gambaran umum penelitian dalam sekolah An-Najiyah Surabaya diantaranya: sejarah berdirinya sekolah An-Najiyah Surabaya, struktur organisasi dan visi misi, letak geografis, dan bacaan-bacaan Istighosah di sekolah SMP-SMA An-Najiyah.

Bab keempat, analisis data, penulis menyajikan data dalam rumusan masalah yang mana dapat tercapainya hasil riset penelitian, serta membahas tentang analisa pengaruh kegiatan istighosah, analisa penurunan stres kesiapan psikologis siswa, dan implementasi dalam quantum ikhlas di sekolah SMP-SMA An-Najiyah Surabaya.











- 1) Bacaan Istighfar, manfaatnya akan kembali kepada orang yang melakukannya, baik kehidupan didunia ini maupun diakhirat kelak.
- 2) Bacaan Haulaqoh “Laā Haulā wa Laā Quwwata Illa Billah”, manfaatnya menjaukan dari setan. Singkat cerita saat ada kaum nasrani yang ingin menikah dari anak pamannya dia menunggu sampai dia janda ketiga kali, lalu dia menikah yang keempatnya, karena setiap kali seorang yang ingin melakukan malam pertama setan membunuhnya. Tetapi kaum nasrani tidak tahu hal tersebut, saat malam hari tiba setan juga muncul bersamaan sambil berteriak ke orang nasrani: “Hai laki-laki mau kemana kamu? Terus dia menjawab: aku akan tidur sama istriku. Lalu setan berteriak: jika kamu mau malam hari istrimu bagianku tapi kalau siang bagianmu, jika tidak mau kamu akan saya bunuh”, dan disaat itu setan menantang kaum nasrani ini pergi ke langit dengan naik dipunggungnya setan. Saat diudara seorang nasrani ini mendengar suara malaikat berdzikir “Lā Haulā wa Lā Quwwata Illa Billah”. Lalu setan menoleh dan terjatuh disaat itu orang nasrani ini mengatakan dari dalam hatinya saat bacaan pertama, setan kebingungan mencari tempat keluar, karena saat sebelum naik kelangit setan menyuruh seluruh pintu dan lubang

















sifat prasaan itu muncul dalam kondisi yang tidak menyenangkan, ciri-cirinya seorang anak yang pergi jauh meninggalkan rumah dan seorang ibu yang selalu menghawatirkan si anak tersebut apakah sudah makan, tidur dimana ia sekarang, dan apakah pulang kembali ke rumah.

*Keempat*, banyaknya pikiran irasional yang selalu ada dalam diri manusia, hal ini sering terjadi saat percintaan suami istri yang mau menikah lagi istri kedua.

Cara penurunan stres di dalam teori Erbe Sentanu (2007:166) ialah dengan percaya diri. Seseorang yang benar-benar di dalam dirinya sudah mempunyai percaya diri yang tidak lagi membedakan antara kerja dan doanya. Oleh karena itu seseorang tersebut benar-benar menghayati pemahaman bahwasanya saat dia berdoa sebenarnya dia sudah memahami hatinya kedalam bawa sadar. Saat bekerja dia sungguh-sungguh khusyuk mendzikirkan doa melalui aktivitas bahasa tubuhnya.

Pendekatan yang tepat dalam teori diatas menggunakan metode Islam yakni Alquran dan hadist, metode pengobatannya dengan cara psikotrapi (kejiwaan), pendekatan social (kemasyarakatan), serta terapi spiritual (kerohanian). Di dalam Unsur lain kata takwa, yang sama dengan pikiran dan perasaan merupakan hal yang satu sama lain saling berkesinambungan. Mengundang sesuatu untuk semua panjatan doa, kerjanya melalui pikiran, dan prasaan yang bersinergi sama positif. Islam juga mnggariskan cara untuk penurunan stres, karena di dalam











Sedangkan menurut Musfir bin Said di dalam buku yang berjudul *Konseling Terapi*, system saraf dan otak manusia sesungguhnya bisa merekam semua fungsi kerja otak yang mana di dalam kinerja tersebut berpengaruh kepada kewaspadaan indra. Karena otak manusia pada dasarnya ialah perekam terbaik sepanjang masa dan terbesar atas semua kejadian dalam semua hal yang pernah ia perbuat. Lantas dalam mengenai hati dan ikhlas didalam otak tidak ada sama sekali tetapi ia hanyalah system yang selalu mengutamakan berfikir terlebih dahulu.

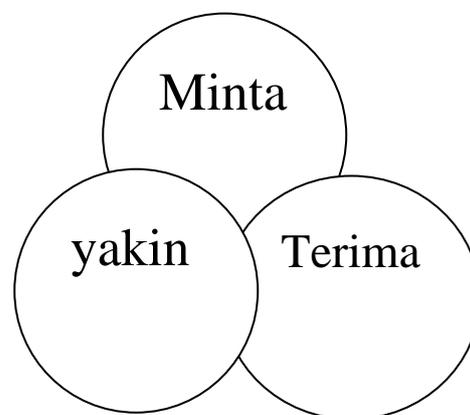
Maka dengan demikian, arti dari Quantum ikhlas ialah saat manusia memang benar-benar ikhlas untuk menghadapi segala sesuatunya, disaat itulah energy dan prasaan terkumpul menjadi satu antara doa dan niat, yang mana kekuatan dari vibrasi itu bisa menjadikan kekuatan yang begitu dahsyatnya karena doa dan niat sudah saling berjabat tangan. Artinya niat dan doa sudah di pasrahkan semua kepada Allah.

Diriwayatkan oleh Imam Ja'far dalam kitab *Al Bihar*: “Apa bila ada seorang hamba Tuhan sudah berkata, “Tiada daya dan kekuatan dahsyat kecuali kekuatan dari-Nya”, maka Allah menjawab, “Hai para malaikat-Ku hambaku telah ikhlas atas semuanya dan berpasrah diri, maka bantulah dia, tolonglah dia, dan sampaikan (penuhi) semua urusan atau semua hajat keinginannya.

## 2. Teori Quantum Ikhlas

Quantum ikhlas merupakan teori dari penulis Erbe Sentanu, dia menulis dikata pengantarnya berisi tentang ikhlas merupakan teori yang tidak dapat tertulis melainkan dapat dipraktikkan dalam artian mereka yang melakukan quantum ikhlas biasanya sering sekali ditemukan yakni memaafkan dirinya terlebih dahulu. Kata lain dalam memaafkan ialah terciptanya *positive feeling* yang kedepanya menjadikan *positive thinking*. Lantas dalam mengejar keinginan dengan berfikir positif saja biasanya berhasil, akan tetapi hasilnya akan lebih memuaskan (optimal) bila menyelaraskan perasaan positif dan pikiran positif.

Lalu dalam teori dari buku Quantum Ikhlas merupakan sebuah dorongan berfikir positif yang tidak ada untuk berfikiran negative sekalipun, jadi semisal untuk memikirkan hal yang ingin dicapai terus memikirkan positif dan selalu berfikir selaras dengan hatinya biar biasa tercapai keinginannya. Lantas dalam buku tersebut menjelaskan dalam bab tujuh (doa) *goal praying*, manusia harus *Pertama*, meminta *Kedua*, yakin *Ketiga*, Terima.







































Hari, Tanggal, Bulan, Waktu,	Wawancara	Pertanyaan	Jawaban
Minggu, 10 Maret 2019, 13.00	Mas udah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah ada urgensi istighosah saat menjelang Ujian nasional?</li> <li>2. Apa ada doa khusus di sekolahan SMP AN-Najiyah Surabaya?</li> <li>3. Adakah Ziarah ke makam wali Allah.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ada, karena kalau dari psikologisnya siswa biar siswa merasa lebih rileks dalam melaksanakan Ujian Nasional nantinya, lebih tenang, dan siswa juga di ajarkan untuk melatih otaknya dengan tes try out dan latihan semacamnya.</li> <li>2. Tidak ada</li> <li>3. Ada terjadwal dalam kegiatan ziarah sebulum hari H siswa juga berziarah kemakam wali</li> </ol>

(Tabel 03, Wawancara dengan Bu Umi Kulsum tanggal 10 Maret 2019, pukul 13.00)

Hari, Tanggal, Bulan, Waktu,	Wawancara	Pertanyaan	Jawaban
Minggu, 10 Maret 2019, 14.00	Wali murid siswa	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana respon wali murid dengan kegiatan Istighosah di sekolahan</li> <li>2. Apakah ada Ziarah ke makam wali 5 Surabaya Allah.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. sangat membantu agar siswa bisa tenang saat menghadapi Ujian Nasional</li> <li>2. Ada terjadwal dalam kegiatan ziarah sebulum hari H siswa juga berziarah kemakam wali</li> </ol>

(Tabel 04, Wawancara dengan Wali Murid Siswa tanggal 10 Maret 2019, pukul 14.00)



gang 11 Surabaya. Memaparkan bahwa kegiatan Istighosah SMA wajib bagi seluruh siswa di sekolah An-Najiyah, karena kegiatan ini dilakukan di Pondok Pesantren An-Najiyah Surabaya. Manfaatnya siswa lebih rileks, lebih mendapatkan ketenangan. Juga dalam kegiatan Istighosah rasa cemas menurun.

Dalam tabel 03. Mas Udah selaku wakil kepala sekolah SMP An-Najiyah Surabaya, serta guru dibidang agama. Umur 50 tahun, kediaman di Jl. Sidosermo Indah Surabaya. Memaparkan banyak manfaat dari adanya kegiatan Istighosah diantaranya siswa lebih rileks, percaya diri, dan masih diingatkan kembali untuk belajar kembali.

Dalam tabel 04. Wali Murid Siswa, umur 40 tahun, kediaman Jl. Bendul Merisi Raya. Memaparkan bahwa adanya kegiatan Istighosah di sekolah ini sangat membantu karena siswa atau anak kami merasa tenang, dan ketenangan itu membuat rasa cemas menurun selain itu siswa juga mendapatkan ilmu untuk kedepannya.

Dalam tabel 05. Siswa, murid SMP-SMA An-Najiyah Surabaya, memaparkan diadakannya Istighosah mereka lebih percaya diri, dan yang biasanya tidak khusyu' saat berdoa mereka bisa sampai menangis saat memohon pertolongan kepada Allah.

Hasil penyajian data ini Penulis dapat menyimpulkan, bahwa data dari penelitian menurut teori Erbe Sentanu di dalam buku Quantum Ikhlas, memberikan stimulasi dalam kecemasan siswa yang dihadapi Ujian nantinya di SMP-SMA An-Najiyah Surabaya. Istighosah

merupakan kegiatan setiap tahun di SMP-SMA An-Najiyah Surabaya untuk menjelang Ujian Nasional, Adapun di dalam kegiatan Istighosah di sekolah tersebut ada berbagai macam bacaan yang berbeda anatar siswa SMP dan siswa SMA. Dan saat melaksanakannya pun juga berbeda, jika SMP melaksanakan Istighosah masjid sekolah akan tetapi SMA melaksanakan Istighosah di Pondok Pesantren An-Najiyah Surabaya.

Kecemasan yang dapat di gambarkan oleh siswa saat menjelang Ujian Nasional merupakan kegugupan yang khawatir tidak lulus. Dalam kasus kecemasan merupakan teori syukur Erbe Sentanu dalam Quantum Ikhlas, siswa diberi stimulus untuk berpikir positif, tapi kemudian merasa negatif “karena sesungguhnya hal semacam itu tidak dirasakan tidak benar, kalau selama ini”, dalam buku Quantum Ikhlas, *The Power of Positive Feeling* (Erbe Sentanu) pengertiannya kita diajak untuk merasa positif, barulah perasaan itu akan menimbulkan pikiran positif. Jadi pada dasarnya, semua dimulai dari hati, dimulai dari bagaimana kita merasa. Yang lebih mendasar adalah *positive feeling* yang rupanya merupakan suatu kondisi dimana hati ini ikhlas dan pasrah (tawakal), menyerahkan segala urusan kepada Sang Pencipta, Yang Maha Kuasa. Memasrahkan segalanya hanya kepada Tuhan “Ikhlas”. Jadi lebih tingat stress siswa lebih condong mengarah sadar. Bahwa jika ditarik ke kaca mata buku Quantum memang selama ini seringkali manusia bergantung pada kekuatan dirinya sendiri, atau yang lebih parah justru merasa tidak memiliki kekuatan untuk merubah nasibnya. Sedangkan menurut Dadang





Dengan demikian sangat berpengaruh melaksanakan Istighosah di sekolah SMP-SMA An-Najiyah, yang mana sekolah tersebut sangat kental dengan lembaga ma'arif yang notabennya adalah sekolah Islam yang mana dari sekolah Islam pasti ada dan sangat penting untuk meminta bantuan kepada Allah dalam segala Urusannya lebih-lebih meminta pertolongan kepada Allah untuk dilancarkan saat Ujian Nasional.

Di sekolah SMP-SMA An-Najiyah Surabaya kepala lembaga juga mengundang para wali dan siswa untuk melaksanakan Istighosah. Ketua yayasan mengajak wali dipertemuan akhir dalam melaksanakan Istighosah saat menjelang Ujian Nasional yang mana kurang dari seminggu. Saat melaksanakan Istighosah siswa didampingi wali dan disuruh memohon dan meminta maaf saat selesai melaksanakan Istighosah dan tak heran jika semua siswa menangis tersedu-sedu saat meminta maaf apapun yang pernah ia perbuat.

Istighosah yang dipakai pun berdeda antara SMP dan SMA di sekolah An-Najiyah Surabaya, dimana SMP menggunakan metode terapi yang digunakan oleh guru siswa diajarkan untuk berserah diri kepada Allah, semua pakaian harus suci dan waktunya pun setelah sholat ashar yang mana selesai berjamaah selesai sholat ashar dilaksankannya Istighosah di Mushola Langgar wetan Surabaya terkadang juga SMP An-Najiyah Surabaya melaksanakan Istighosah di makam pendiri sekolah. Bgitupula siswa SMA yang melakukan ritual Istighosah terkadang di

pondok An-Najiyah Surabaya, terkadang juga di sekolah sendiri dan SMA An-Najiyah Surabaya melaksanakan Istighosah di Makam pendiri An-Najiyah Surabaya.

Istighosah yang dilaksanakan untuk menenangkan siswa yang gelisah saat menjelang ujian dan kegelisahan tersebut bisa membuat siswa SMP-SMA An-Najiyah bisa percayadiri saat melaksanakan Ujian Nasional, bisa tenang dan bisa membuat rileks siswa SMP-SMA An-najiyah Surabaya, karena itu sangatlah berpengaruh penting kegiatan Istighosah dilaksanakan di sekolah An-Najiyah Surabaya. Maka siswa yang telah melaksanakan Istighosah mendapatkan ketenangan kepada dirinya dan siap melaksanakan Ujian Nasional nantinya.

## **2. Analisis Penurunan Stress kesiapan Psikologis Siswa di Sekolah SMP-SMA An-Najiyah Surabaya**

Quantum ikhlas menjadikan suatu metode dalam menangani penurunan stress siswa yang bisa menangani siswa dalam hal khawatir menjadi lebih produktif, dan siswa menjadi lebih kompeten dalam mengisi naskah Ujian nantinya. Maka tehnik dalam penurun stress adalah orang tua anatara lain : *Pertama*, orang tua mengatur jadwal belajar anak, bermain, mengerjakan PR sekolah dan lainnya, karena kegiatan belajar siswa, bermain, dan mengerjakan PR bisa megatasi stress dan depresi serta bisa menghilangkan stress pada siswa. *Kedua*, orang tua mengajarkan anak atau besikap dan memberi motivasi terus seperti yang

anak mau pada umumnya. Kegiatan seperti itu bisa mendapatkan ketenangan, kegelisahan dan bisa menjadikan seorang anak menjadi siap menghadapi lingkungan sekolah. Cara seperti itu bisa membuat anak untuk menghilangkan stress. *Ketiga*, karena di era modern ini sudah mengenal gadget maka orang tua membatasi penggunaan gadget yang bisa mendapatkan pengaruh besar seorang anak ke dalam hanyutan gadget, cara tersebut bisa mengurangi rasa stress saat menjelang ujian.

Sekolah merupakan salah satu gejala menjadi korban stress, beberapa factor yang ada terlihat jelas terkadang masalah keuangan siswa, tekanan keluarga, dan sampai beban ujian, dari masalah itu semuanya selalu dialami oleh seluruh siswa. Gejala stress juga banyak tingkatan yang bisa merusak nilai dan kesehatan mental siswa nantinya, terkadang juga semakin banyak stress siswa mendapati gejala serius antara lain kecemasan dan depresi.

Saat ditanya oleh penulis para siswa tentang gejala stress, stress yang dialami oleh siswa di sekolah SMP-SMA An-Najiyah Surabaya, mereka sebagian ada yang menurun ada juga yang tidak karena khawatir, tanda-tanda dari siswa yang tidak menurun saat selesai melaksanakan Istighosah sangat terlihat jelas, berkeringat dingin, wajahnya masih pucat, sampai gemetar sendiri tubuh mereka. Maka dalam penurunan tersebut penulis mendapat pendekatan yang mana siswa yang tidak bisa menurun saat selesainya Istighosah penulis menerapi yang telah di jabarkan dalam bab kedua teknik Quantum Ikhlas.



dalam penerapan di dalam quantum ikhlas merupakan hasil dari penurunan stress yang dialami para siswa.

Dalam teori Erbe Sentanu di buku quantum ikhlas, Allah merupakan salah satu unsur utama dalam menjalankan ikhlas, yang sehingga dalam kekuatan quantum tersebut memiliki daya dorongan, daya pukul, dan tenaga yang sangat dahsyat dalam tercapainya tujuan tersebut. Adapun dalam kerangkanya memiliki tingkatan awal ada perasaan, tingkatan kedua ada pikiran, tingkatan ketiga ada tindakan, tingkatan keempat ada kebiasaan, tingkatan keempat ada karakter, dan tingkatan paling bawah ialah nasib. Dari situlah mereka diajarkan ikhlas untuk mencapai sesuatu apapun yang akan dimintainya kepada Allah.

Lalu penerapan atau implementasi dalam penurunan stress ini terkadang siswa mengalami gejala yang tidak pernah tersadari oleh karena itu di dalam penurunan stress memiliki arti yang luas tetapi ada kata ikhlas yang mana merupakan ikhlas terhadap segala sesuatu yang akan terjadi yakni Ujian Nasional.

Pendekatan atau implementasi teori quantum ikhlas siswa diajarkan untuk mendapatkan semua hal yang ingin di capainya akan tetapi semua keinginan tersebut merupakan hasil dari Allah, yang mana dalam pendekatan tersebut siswa diajarkan dengan meminta bantuan, pertolongan, serta memohon kepada Allah, agar dipermudah saat melaksanakan Ujian nantinya. Karena quantum ikhlas sangat positif sekali

untuk dijadikan teori dalam penurunan stress psikologis siswa dalam kegiatan Istighosah di Sekolah An-Najiyah Surabaya.

Siswa juga mendapatkan ajaran baru dalam teori quantum ikhlas yang mana dalam teori tersebut siswa tidak mengetahui isi dalam kegiatan Istighosah. Siswa hanya memandang kegiatan Istighosah hanya memohon dan berdoa saja tetapi jika dikasih pengetahuan tentang asmaul husna di dalam kegiatan Istighosah siswa mengetahui apa kegunaan kegiatan Istighosah.

Teori dalam Dadang Hawari di dalam buku Psikiater Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa, merupakan teknik untuk siswa lebih tau tentang apa isi doa yang di imntanya dan segala sesuatu orang yang senang dalam menghadapi masalah semuanya ditentukan oleh Allah, namun sebelum ketentuan Allah menjadi kepastian manusia atau siswa bisa merubahnya dalam meminta pertolongan dan manusia atau siswa berhak untuk menentukan sesuatu untuk dirinya. Karena dalam teori Dadang Hawari menyebutkan rukun Iman dan Rukun Islam, dalam aspek kedua tersebut Dadang Hawari menyebutkan bahwa keimanan manusialah yang bisa menjadikan dirinya sendiri dan di dalam Islam mereka diajarkan untuk melaksanakannya.

Setelah melakukan kegiatan Istighosah siswa belajar mengikhlaskan sesuatu apapun yang telah dimintanya dan berfikir positif untuk mendapatkan apapun yang akan didapatinya. Siswa yang sudah mengikhlaskan segala urusannya kepada Allah, saat mengahdapi Ujian





Implementasi penurunan stress dalam perspektif Quantum Ikhlas merupakan hasil dari kesadaran siswa untuk mengikhlasakan sesuatu hal apapun kepada-Nya, dan di dalam teori Quantum Ikhlas siswa diajarkan Ikhlas untuk menerima sesuatu hal apapun hasil yang didapatnya. Oleh karena itu ikhlas dalam teori Erbe Sentanu memiliki tingkatan perasaan tertinggi untuk mendapatkan ikhlas yang semestinya. Manusia masih meragukan akan adanya kedahsyatan yang dialami karena ikhlas, jika ikhlas disertai oleh doa dan niat, keduanya sudah memiliki kesatuan atau saling bersinergi maka dari seluruh uraian riset yang telah di paparkan oleh penulis di sekolah SMP-SMA An-Najiyah, dapat diambil kesimpulannya antara lain: siswa saat menghadapi Ujian Nasional sering sekali gelisah dan kedua orang tua. kegelisahan siswa merasa menurun saat diadakannya Istighosah. Dalam upaya untuk mengatasi siswa yang kecemasannya tidak menurun peneliti memberikan sumbangsih doktrin tentang teori Erbe Sentanu yang bersyukur dan Tawadhuk kepada kedua orang tua, kenapa agar bisa membuka hatinya saat melaksanakan kegiatan Istighosah berdoa dan memohon kepada Allah dan mendapatkan nilai yang memuaskan saat Ujian Nasional nantinya.

## **B. Saran**

Untuk pengurus dan guru sekolah SMP-SMA An-Najiyah Surabaya agar lebih giat dalam menangani siswa dengan kesabaran, keuletan, serta tekun dipertahankan di sekolah An-Najiyah Surabaya. Selanjutnya saya berharap kepada kepengurusan dan guru disekolah SMP-SMA An-Najiyah

Surabaya menjadi sekolah yang berbasis Islam seterusnya dan tidak meninggalkan semua ajaran Nabi Muahmmad SAW. Untuk siswa yang nakal menjadi pribadi yang lebih baik lagi setelah lulus karena guru kalian mengajari kalian dengan adanya system agamis di era modern saat ini. Terkhusus siswa berprestasi semoga di tingkatkan lagi prestasinya dan memberikan hdiah untuk sekolah kalian.

Dalam metode Islam selalu diajarkan cara untuk mendapatkan apapun yang akan dimintanya, dari itu maka kita semua adalah hamba Allah yang selalu merengek untuk meminta pertolongan kepada-Nya. Maka dari itu mendekati diri adalah suatu bentuk jalan utama untuk meninggalkan sesuatu perkara yang buruk dan berfikir positif dalam semua hal. Dalam hal ini saya mengajukan saran kepada siswa bahwa Istighosah adalah jalan kedua untuk meminta sesuatu hal apapun, dari situ janganlah kalian bergurau saat melaksanakan kegiatan itu karena di dalam kegiatan Istighosah banyak sekali bacaan-bacaan yang bisa membuat hati kita lebih.



