

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGATASI  
KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI  
IMTIHAN BACA TULIS AL-QUR'AN  
DI TPQ AL-FALAH NGENING BATANGAN PATI  
TAHUN PELAJARAN 2016/2017**



**SKRIPSI**

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S.1)  
Dalam Ilmu Tarbiyah**

*Oleh:*

**SITI MUNAWAROH**  
**NIM : 112500**

**SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS  
JURUSAN TARBIYAH / PAI  
2017**



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI**  
**KUDUS**

**NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**Kepada**

**YTH. KETUA STAIN KUDUS**

**cq. Ketua Jurusan Tarbiyah**

di -

**Kudus**

ASSALAMU' ALAIKUM WR. WB.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa skripsi saudara: **SITI MUNAWAROH** NIM:112500 dengan judul: "**Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Imtihan Baca Tulis Al-qur'an Di TPQ Al-Falah Ngening Batangan Pati Tahun Pelajaran 2016/2017**" pada Jurusan Tarbiyah Program Studi Pendidikan Agama Islam. Setelah dikoreksi dan diteliti sesuai aturan proses pembimbingan, maka skripsi dimaksud dapat disetujui untuk dimunaqosahkan.

Oleh karena itu, mohon dengan hormat agar naskah skripsi tersebut diterima dan diajukan dalam program munaqosah sesuai jadwal yang direncanakan.

Demikian, kami sampaikan terimakasih.

WASSALAMU' ALAIKUM WR. WB.

Kudus, 28 Februari 2017

Hormat Kami,

Dosen Pembimbing

**Farida, M.Si**  
**NIP. 19790107 200312 2 001**



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI**  
**KUDUS**

**PENGESAHAN**

Nama : **Siti Munawaroh**  
NIM : **112500**  
Jurusan/Prodi : **Tarbiyah/PAI**  
Judul Skripsi : **“Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Imtihan Baca Tulis Al-Qur’an Di TPQAI-Falah Ngening Batangan Pati Tahun Pelajaran 2016/2017”**

Telah dimunaqosah kan oleh Tim Penguji Skripsi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus pada tanggal :

**7 Maret 2017**

Selanjutnya dapat diterima dan disahkan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S.1) dalam Ilmu Tarbiyah



**Ketua Sidang/Penguji I**  
**Dr. H. Kisbiyanto, S.Ag, M.Pd**  
**NIP. 19770608 200312 1 001**

Kudus, 14 Maret 2017

**Penguji II**

**Taranindya Zulhi Amalia, M.Pd**  
**NIP. 19830919 200912 2 004**

**Dosen Pembimbing**

**Farida, M.Si**  
**NIP. 19790107 200312 2 001**

**Sekretaris Sidang**

**Ahmad Falah, M.Ag**  
**NIP. 19720822 200501 1 009**

**SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : SITI MUNAWAROH

NIM : 112500

Jurusan/Prodi : TARBIYAH/PAI

Judul Skripsi : **"Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Imtihan Baca Tulis Al-Qur'an di TPQ Al-Falah Ngening Batangan Pati Tahun Pelajaran 2016/2017"**

Menyatakan bahwa apa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip dan dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Kudus, 27 Februari 2017

Yang membuat pernyataan,



**Siti Munawaroh**  
**NIM. 112500**

**MOTTO**

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

*“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan  
dan bersama kesulitan ada kemudahan” (QS. Asy-Syara Ayat 5-6).<sup>1</sup>*



---

<sup>1</sup> Qur'an Surah Asy-Syarah ayat 5-6, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* Departemen Agama RI, CV. Penerbit Diponegoro, Jawa Barat, 2011, hlm. 478

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, atas rahmat, taufiq serta inayahnya, Allah telah memberikan Kemudahan bagi saya untuk menyusun skripsi ini, dalam skripsi ini penulis persembahkan kepada :

- Ayahanda Ahmad Rifa'i dan Ibunda Suminah tercinta yang selalu mendukungku dalam segala hal yang positif, yang telah bekerja keras demi masa depanku, yang telah mendo'akan agar ananda cepat selesai dalam studynya tak berhenti dalam do'anya yang menginginkan yang terbaik untuk ananda, helaian kasih sayangnyanya begitu lembut tak pernah lelah memberiku semangat, motivasi, yang luar biasa terimakasih atas keikhlasan dan ketulusan do'a sehingga skripsi ini dapat berjalan dengan baik dan ridhlo Allah Subhanahu Wa Ta'ala.
- Om Narman dan Tante Sri Murni yang telah memberikan tempat tinggal, dan do'a , motivasi, serta penyemangat tanpa rasa lelahnya agar langkah untuk mendoakanku dalam penyusunan skripsi ini.
- Ibu Farida, M.Si terima kasih atas ketulusan hati, bimbingan dan arahnya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
- Suami ku tercinta abang Umar Al-Faruq, yang selalu memberiku motivasi, penyemangat, hingga memberikan yang terbaik meski belum pernah bertemu. Sampai skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
- Kakak Kholiq, kakak Ulya, kakak Yati, kakak Anif, kakak Muhimah, Adikku Inayah, Magfiroh, Aziz, Karim, Rohman yang selalu memberiku motivasi dan do'anya selalu menyertai sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
- Seluruh teman-temanku senasib seperjuangan (Kelas N PAI) terutama kepada semua sahabatku (Indah dan Itsna), selalu mengukir kenangan selama menuntut ilmu di STAIN Kudus, dengan sifat kekompakan, kepedulian, dan kekeluargaan kalian. Is The Bets For Me.

Semoga, goresan pena sederhana ini mempunyai khazanah ilmu yang bermanfaat untuk dunia dan akhirat sebagai bekal dalam menuju surga-Nya, sehingga mendapatkan balasan yang setimpal dari Allah Azza Wa Jalla. Amin.....

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Syukur Alhamdulillah, puji syukur selalu kita haturkan kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan nikmat dan karunia-Nya Allah SWT yang tak terhitung. Terlebih nikmat iman dan Islam. Sehingga pada kesempatan ini penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penulis sadar bahwa semua ini tidak lepas dari tuntunan dan bimbingan-Nya.

Shalawat serta salam semoga tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, serta pengikutnya. Atas jasa dan perjuangan beliau, penulis sekarang dapat menikmati percikan cahaya pengetahuan keIslaman.

Skripsi yang berjudul "**Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Imtihan Baca Tulis Al-Qur'an Di TPQ Al-Falah Ngening Batangan Pati Tahun Pelajaran 2016/2017**" disusun guna memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) dalam Ilmu Tarbiyah.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Fathul Mufid, M.S.I., selaku Ketua Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus yang telah menyetujui dan merestui penyusunan skripsi ini.
2. Dr. H. Kisbiyanto, S.Ag, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Tarbiyah STAIN Kudus.
3. Farida, M.Si., selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan, pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Hj. Azizah, S.Ag., MM., selaku kepala Perpustakaan STAIN Kudus yang telah memberikan izin dan layanan peminjaman dan pengembalian buku yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Para dosen/staf pengajar di lingkungan STAIN Kudus yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan dan pengalamannya, sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

6. Suamiku tercinta yang selalu mendo'akan dan selalu memberi motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
7. Semua teman seperjuangan yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang saling memberi motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya, peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Namun, peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca mau pun peneliti sendiri.

Kudus, 27 Februari 2017

Peneliti,



**Siti Munawaroh**  
**NIM. 112500**

