

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah orang dewasa dalam pergaulan dengan anak-anak untuk memimpin jasmani dan rohani kearah pendewasaan. Dalam artian, pendidikan adalah sebuah proses transfer nilai-nilai dari orang dewasa (guru orang tua) kepada anak-anak agar menjadi dewasa dalam segala hal. Pendidikan merupakan masalah yang penting bagi setiap bangsa yang sedang membangun upaya perbaikan di bidang pendidikan yang merupakan satu keharusan untuk selalu dilaksanakan agar suatu bangsa dapat maju dan berkembang seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa serta mengembangkan 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 serta tanggung jawab.¹

Pendidikan bertujuan untuk mencetak anak didik yang beriman. Wujud tujuan itu adalah akhlak anak didik yang mengacu pada kurikulum yang diterapkan dalam pendidikan yang dilaksanakan diberbagai lembaga, baik lembaga pendidikan formal maupun nonformal.² Untuk mengetahui seberapa kemampuan peserta didik dalam menerima pelajaran maka diperlukan adanya imtihan atau dapat disebut dengan evaluasi. Evaluasi merupakan suatu proses merencanakan, memperoleh dan menyediakan informasi, dan yang sangat diperlukan untuk membuat alternatif-alternatif keputusan.³

¹ E. Mulyasa, *Standar Kompetensi Sertifikasi Guru*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, 2007, hlm. 4.

² Tatang, *Ilmu Pendidikan*, Pustaka Setia, Bandung, 2012, hlm. 61.

³ Subari, *Supervisi Pendidikan*, Bumi Aksara, Jakarta, 1994, Cet. II, hlm. 174.

Setiap lembaga pendidikan memerlukan evaluasi dengan tujuan untuk mengetahui seberapa kemampuan peserta didik dalam menerima pelajaran. Namun, peserta didik kebanyakan takut dalam menghadapi evaluasi (Imtihan). Agar peserta didik tidak takut atau cemas dalam menghadapi imtihan, guru harus pintar dalam menggunakan teknik-teknik yang dapat memberikan kemudahan siswa dalam menghadapi imtihan yaitu menggunakan teknik relaksasi. Teknik relaksasi merupakan teknik untuk mengistirahatkan pikiran atau tubuh yang sedang stress agar kecemasan tidak timbul. Kecemasan dapat timbul sebagai reaksi terhadap “bahaya” baik yang sungguh-sungguh ada maupun yang tidak (hasil dari imajinasi saja) yang sering kali disebut dengan *free-floating anxiety* yaitu kecemasan yang terus mengembang tanpa diketahui penyebabnya.

Keunikan dari tehnik ini adalah mendorong peserta didik agar menyampaikan kecemasan didalam buku harian yang diberikan oleh guru. Dengan demikian, guru dapat mengatasi kecemasan tersebut secara langsung, sehingga peserta didik akan merasa lebih tenang serta membuat mereka merasa diperhatikan.

Kecemasan adalah keadaan yang berorientasi pada masa yang akan datang, yang ditandai dengan efek negatif, dimana seseorang memfokuskan diri pada kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan yang tidak dikontrol. Biasanya rasa cemas ini pada saat adanya kejadian atau peristiwa tertentu, maupun dalam menghadapi suatu hal. Bahkan kecemasan ini perlu dimiliki oleh manusia. Apabila kecemasan itu berlebihan akan berubah menjadi abnormal, ketika kecemasan yang ada dalam diri individu menjadi berlebihan atau melebihi dari kapasitas umumnya. Individu yang mengalami gangguan seperti ini bisa dikatakan mengalami gangguan kecemasan yaitu ketakutan yang berlebihan dan sifatnya tidak rasional. Seseorang dikatakan menderita *anxiety* di sorder apabila kecemasan atau *anxietas* ini mengganggu aktivitas dalam kehidupan dari diri individu tersebut. Salah satunya terganggunya fungsi sosial dalam diri individu. Misalnya, kecemasan yang

berlebihan ini menghambat diri seseorang untuk menjalin hubungan akrab antar individu maupun kelompoknya.⁴

Allah SWT berfirman dalam al-Qur'an Surat Ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi sebagai berikut:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ

Artinya: “Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”. (QS. Ar-Ra'd ayat 28).⁵

Ayat tersebut menjelaskan tentang jiwa manusia agar selalu mengingat kepada Allah, sehingga dalam menghadapi segala urusan tidak mengalami kecemasan. Jadi dengan mengingat Allah hati menjadi tenang. Kaitan ayat tersebut dengan teknik relaksasi adalah teknik yang dapat mengistirahatkan pikiran dengan cara menasehati peserta didik agar selalu ingat kepada Allah.

TPQ adalah pendidikan yang mengajarkan baca tulis Al-qur'an dikalangan anak-anak.⁶ TPQ merupakan pendidikan formal yang bersumber dari sebuah lembaga swadaya, masyarakat dimana dalam pelaksanaannya dibutuhkan dorongan kuat oleh masyarakat untuk membantu mencapai tujuan yang diharapkan.⁷

TPQ didirikan dengan alasan yang kuat karena tuntutan zaman yaitu pelaksanaan ujian nasioanal atau bisa dikatakan dengan imtihan sebagai ujian akhir santri yaitu untuk membangun manusia Indonesia yang seutuhnya, beriman dan bertaqwa.

TPQ Al-Falah Ngening merupakan TPQ yang siswanya merupakan siswa yang cerdas namun setelah akan menghadapi imtihan siswa kebanyakan

⁴ Kuswara, E. *Teori-Teori Kepribadian*, PT. Eresco, Bandung, 1991.

⁵ QS. Ar-Ra'd Ayat 28.

⁶ Mansur, *Pendidikan Anak Usia Dini dalam Islam*, Putaka Pelangi, Jakarta, 2005, hlm. 134.

⁷ Mansur, *Ibid.*, hlm. 148.

takut atau cemas karena, ia takut apabila ujian yang dihadapi tidak memuaskan pesertanya. TPQ tersebut didirikan oleh Bpk Masrur Mulyono yang terletak di Desa Ngening Batangan Pati. Di TPQ tersebut telah menerapkan Teknik Relaksasi dalam menghadapi Imtihan. sehingga peserta didik tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi imtihan.

Tekhnik relaksasi adalah sebuah upaya untuk mengistirahatkan pikiran agar peserta didik tidak cemas dalam menghadapi imtihan. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: **“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”**

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan di atas, maka penelitian ini difokuskan pada:

1. Macam-macam tekhnik relaksasi untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi imtihan baca tulis Al-Qur’an di TPQ Al-Falah Ngening Batangan Pati Tahun Pelajaran 2016/2017
2. Faktor pendukung dan penghambat untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi Imtihan baca tulis Al-Qur’an di TPQ Al-Falah Ngening Batangan Pati Tahun Pelajaran 2016/2017

C. Rumusan Masalah

Fokus penelitian di atas dapat dikemukakan pokok permasalahan sebagai berikut:

1. Apa sajakah macam-macam tekhnik relaksasi untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi imtihan baca tulis qur’an di TPQ Al-Falah Ngening Batangan Pati Tahun Pelajaran 2016/2017 ?
2. Apa faktor pendukung dan penghambat untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi Imtihan Baca Tulis Al-Qur’an di TPQ Al-Falah Ngening Batangan Pati Tahun Pelajaran 2016/2017 ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk menjelaskan tehnik relaksasi untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi imtihan baca tulis Al-Qur'an di TPQ Al-Falah Ngening Batangan Pati Tahun Pelajaran 2016/2017.
2. Untuk memperoleh data faktor pendukung dan penghambat tehnik relaksasi untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi imtihan baca tulis Al-Qur'an di TPQ Al-Falah Ngening Batangan Pati Tahun Pelajaran 2016/2017.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
 - a. Secara teoritik manfaat penelitian ini adalah sebagai sumbangsih bagi khazanah keilmuan di bidang pendidikan dan juga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan lebih lanjut dalam penelitian yang berkaitan dengan penerapan tehnik relaksasi untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi imtihan baca tulis al-qur'an.
 - b. Sebagai bahan dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai tehnik relaksasi untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi imtihan baca tulis qur'an.
 - c. Untuk menambah wawasan dan pengetahuan dalam mengembangkan potensi menulis karya-karya ilmiah, sehingga dapat menjadi bekal yang berguna di masa yang akan datang.
2. Manfaat praktis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan oleh lembaga-lembaga pendidikan, baik formal maupun nonformal.

- b. Dengan penelitian ini dapat diketahui macam-macam teknik relaksasi untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi imtihan baca tulis Al-Qur'an agar peserta didik dalam menghadapi tes lancar dan dapat memahami bacaan-bacaan Qur'an.

