

## BAB II

### TEKNIK RELAKSASI DAN KECEMASAN SISWA MENGHADAPI IMTIHAN

#### A. Deskripsi Pustaka

##### 1. Teknik Relaksasi

###### a. Pengertian Teknik Relaksasi

Menurut Zen zainul, dengan proses relaksasi atau pengenduran, penyegaran kembali (*Refreshing*) organ-organ tubuh akan sesekali mengalami fase istirahat.<sup>1</sup> Berdasarkan pengertian *di atas*, maka dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi adalah salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian intruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merilekskan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki.

Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk menurunkan tingkat rangsangan seseorang dan membawa suatu keadaan yang lebih tenang, baik secara psikologis maupun fisiologis. Secara psikologis relaksasi yang berhasil menghasilkan perasaan sehat, tenang dan damai, suatu perasaan berada dalam kendali, serta penurunan dalam ketegangan dan kegelisahan. Secara fisiologis relaksasi menghasilkan penurunan tekanan darah, pernafasan dan detak jantung seharusnya muncul. Teknik relaksasi termasuk latihan bernafas, relaksasi otot, dan beragam strategi mental, termasuk hayalan dan visualisasi. Kondisi yang kondusif untuk mencapai tingkat yang rileks seperti lingkungan yang tenang, posisi fisik yang nyaman, dan mata tertutup. Hanya mengambil beberapa saat untuk

---

<sup>1</sup>Zainul, Zen. *Kekuatan Metode Lafidzi*, (Jakarta: Qultum Media, 2007 ), hlm. 65.

melakukan “istirahat mental” dari aktifitas pekerjaan menjadi aktifitas relaksasi yang efektif.<sup>2</sup>

Teknik relaksasi merupakan salah satu cara untuk mengistirahatkan fungsi fisik dan mental sehingga menjadi rileks, relaksasi merupakan upaya sejenak untuk melupakan kecemasan dan mengistirahatkan pikiran dengan cara menyalurkan kelebihan energi atau ketegangan (psikis) melalui sesuatu kegiatan yang menyenangkan.

Tujuan teknik relaksasi adalah membantu orang menjadi rileks, dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik. Untuk membantu individu mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga ia saat berada dalam situasi yang menegangkan.

#### **b. Jenis-jenis Relaksasi**

Ada beberapa jenis dari relaksasi

##### 1) Relaksasi otot

Relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketegangan dengan cara melemaskan badan. Dalam latihan relaksasi otot individu diminta menegangkan otot dengan ketegangan tertentu dan kemudian diminta untuk mengendurkannya. Sebelum dikendurkan penting dirasakan ketegangan tersebut sehingga individu dapat membedakan antara otot tegang dan otot lemas.

##### 2) Relaksasi kesadaran indera

Teknik ini individu dapat diberi satu pertanyaan yang tidak dijawab secara lisan tetapi untuk dirasakan sesuai dengan apa yang dapat atau yang tidak dapat dalam individu pada waktu intruksi diberikan pengembangan.

##### 3) Relaksasi melalui hipnosa, yoga, dan meditasi

a) Hipnosa ialah kondisi yang menyerupai tidur lelap tetapi lebih aktif, saat seseorang memiliki sedikit keinginan tahu dari

---

<sup>2</sup>Ivancevich, M. John. *Perilaku Dan Manajemen Organisasi*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006), hlm. 317.

dirinya dan bertindak menurut sugesti dari orang yang menyebabkan terjadinya kondisi tersebut.

- b) Yoga yaitu sebuah sistematika baru yang mampu menjelaskan manusia secara utuh, bagaiman menjalani hidup secara berimbang serta bagaimana cara bertahan hidup jika tidak ada keseimbangan.
- c) Meditasi adalah suatu teknik latihan dalam meningkatkan kesadaran pada satu objek stimulasi yang tidak berubah pada waktu tertentu.

### c. Manfaat Relaksasi

Secara garis besar siswa-siswi TPQ dianjurkan kelapangan sebelum masuk ke kelas tujuannya, untuk memberikan pengetahuan tentang manfaat relaksasi dengan cara lari-lari kecil ditempat, mengatur nafas agar selalu rileks dalam mengerjakan sesuatu di dalam kelas, dengan hal itu telah dijadikan menjadi beberapa manfaat yaitu:

- 1) Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress.
- 2) Masalah-masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, sakit kepala, insomania dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi.
- 3) Mengurangi tingkat kecemasan.
- 4) Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stress
- 5) Mengontrol anticipatory anxiety sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti pada pertemuan penting, wawancara atau sebagainya.
- 6) Penelitian menunjukkan bahwa perilaku tertentu dapat lebih sering terjadi selama periode stress, misalnya naiknya jumlah rokok yang dihisap, konsumsi alcohol, pemakaian obat-obatan, dan makanan yang berlebih-lebihan.
- 7) Meningkatkan penampilan kerja, sosial, dan penampilan fisik.

8) Kelelahan, aktivitas mental dan latihan fisik yang tertunda dapat *di atasi* dengan menggunakan ketrampilan relaksasi.<sup>3</sup>

## 2. Kecemasan Siswa Menghadapi Imtihan

### a. Kecemasan

Kecemasan menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia adalah kegelisahan, ketakutan, kekhawatiran.<sup>4</sup> Menurut Davidson dan Naele kecemasan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Kecemasan sering muncul pada orang yang dianggap normal, meskipun kecemasan merupakan sintom semua psikopatologi terutama yang neurotik.<sup>5</sup> Sel saraf (*neuron*) merupakan suatu adaptasi fungsional yang dapat mengirim stimulus yang diterima secara cepat melalui serabut-serabutnya. Oleh karena itu, tubuh dapat memadukan sebagai fungsi internal dan menyesuaikannya terhadap perubahan-perubahan dalam lingkungan eksternal. Otak manusia memiliki sekitar 100 miliar neuron. Setiap neuron membentuk jembatan yang mengakibatkan otak memiliki jaringan yang amat rumit. Setiap neuron-neuron yang menerima sinyal-sinyal elektrik akan menjadikan neurontransmitter (pemancar saraf) kearah neuron berikutnya sehingga terjadi arus listrik yang menyalurkan “pesan-pesan dalam otak.”<sup>6</sup>

Menurut Paul Ekmen menggunakan istilah kecemasan untuk suasana hati yang mana kita merasakan cemas dan tidak tahu mengapa kita merasakan hal seperti itu, kita tidak bisa menunjukkan pemicunya. Meskipun kita merasa seolah-olah kita ada dalam kemarahan, kita tidak tahu apa yang dilakukan terhadap hal itu ketika kita tidak bisa mengidentifikasi ancaman tersebut.<sup>7</sup>

---

<sup>3</sup>Ivancevich, M. John, *Ibid.*, hlm. 319.

<sup>4</sup>W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*, Balai Pustaka, Jakarta, 2003, hlm. 225.

<sup>5</sup> Lin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam Dan Psikologi Kontemporer*, uin malang Press, malang, 2009, hlm. 167.

<sup>6</sup> Abdul Rahman Shaleh, *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*, Kencana, Jakarta, 2004, hlm. 83.

<sup>7</sup> Paul Ekman, *Membaca Emosi Orang (Panduan Lengkap Memahami, Karakter Perasaan, Dan Emosi Orang)*, Think, Yogyakarta, 2007, hlm. 253.

Menurut Paul Ekman kecemasan merupakan seperti halnya suasana hati yang murung, kepribadian melankolis, dan depresi yang berkaitan dengan kesedihan dan penderitaan mendalam dan juga seperti halnya suasana hati yang lekas marah, kepribadian yang ingin bermusuhan dan kekerasan patologi selalu dikaitkan dengan kemarahan, maka ketakutan mempunyai suasana hati yang selalu cemas, mempunyai kepribadian malu, dan memalukan, dan sejumlah gangguan yang akan digambarkan sebagai berikut. Rasa malu yang ekstrim, misalnya, dikatakan mengarakterisasi sekitar 15% dari populasi. Orang seperti itu selalu terlena pada kegagalan mereka dalam menghadapi situasi sosial, mereka menghindari kontak sosial dan mempunyai harga diri yang rendah, mengangkat hormon-hormon stress, dan detak jantung yang tinggi. Sikap mereka itu juga akan meningkatkan resiko gangguan jantung.<sup>8</sup>

Istilah kecemasan (*anxiety*) dewasa ini dipakai dalam ilmu psikologi dan psikiatri untuk menyebutkan paling tidak tiga konstruksi yang saling berkaitan, kendati secara logika berbeda satu sama lain. Kecemasan paling sering dipakai untuk menerangkan suatu kondisi atau keadaan emosi yang tidak enak, tapi istilah inipun dipakai bagi Psiko-Fisiologis kompleks yang terjadi akibat stress. Selain itu konsep kecemasan mengacu pada perbedaan kecenderungan perasaan cemas masing-masing orang akibat pengaruh kepribadian.<sup>9</sup>

Kecemasan bisa dibedakan dari bentuk-bentuk emosi tak menyenangkan lain seperti kemarahan, kesedihan atau duka cita, dari kombinasi unik dalam perwujudan pengalaman, aspek psikologis dan perilaku yang ditimbulkannya. Perasaan cemas ditandai dengan perasaan-perasaan subyektif berupa ketegangan, ketakutan, gugup atau khawatir serta dengan aktifitas (rangsangan) dan pelepasan sistem otonom kegugupan. Perasaan tersebut bisa berubah intensitasnya dan

---

<sup>8</sup>*Ibid.*, hlm, 254.

<sup>9</sup>Adam Kuper dan Jessica Kuper, *Ensiklopedi Ilmu-Ilmu Sosial* (edisi kedua), PT Raja Grafindo persada, Jakarta, 2000, hlm. 34.

berfluktuasi terhadap waktu sebagai fungsi dari besarnya stress yang diderita seseorang. Ketegangan, rasa takut, tegang dan panic yang amat sangat menunjukkan kecemasan tingkat tinggi.<sup>10</sup>

Kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman, nyata ataupun khayal. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian di masa mendatang. Salah satu definisi kecemasan adalah takut akan kelemahan.<sup>11</sup>

Adapun gejala dari kecemasan yang lazim adalah:<sup>12</sup>

- 1) Kejengkelan umum yaitu rasa gugup, jengkel, tegang, dan rasa panik. Rasa cemas berkepanjangan bahwa suatu bencana yang tidak jelas segera menyerang menyebabkan tidak bisa tidur dan siang hari merasa lelah.
- 2) Sakit kepala karena ketegangan otot terutama di daerah tengkuk, dan tulang punggung, mungkin menyebabkan sakit kepala atau rasa tidak enak atau denyut kesakitan. Rasa sakitnya mungkin terdapat di belakang kepala di atasnya atau di sebelah depan.
- 3) Gemeteran pada seluruh tubuh khususnya di lengan dan tangan.
- 4) Aktivitas sistem otonomik yang meningkat sehingga akan menyebabkan keringat menjadi bercucuran serta memanas dan memerahnya wajah. Kadang-kadang mulut menjadi makin kering atau air liur makin banyak dimulut.

Selain hal di atas, indikasi orang mengalami kecemasan adalah:<sup>13</sup>

- 1) Seorang yang mengalami kecemasan akan terus merasa khawatir mengenai hal yang dapat menimbulkan persoalan, baik ringan maupun berat.

---

<sup>10</sup> *Ibid.*, hlm, 34.

<sup>11</sup> Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, kencana Prenada Media Group, Jakarta, 2009, hlm.14.

<sup>12</sup> *Ibid.*, hlm. 28.

<sup>13</sup> Irwanto dkk, *Psikologi Umum, Buku Panduan Mahasiswa*, Gramedia, Jakarta, 1994, hlm. 290.

- 2) Para ahli berpendapat bahwa penyebab kecemasan lebih bersifat internal daripada eksternal
- 3) Walaupun penyebab kecemasan sulit diketahui tetapi reaksi mereka menunjukkan bahwa individu-individu tersebut mempunyai perasaan tidak mampu dalam menghadapi situasi-situai yang mereka pandang mengancam.

Menurut. Robert Priest pada saat menghadapi kecemasan, tubuh mengadakan reaksi fisik meliputi:<sup>14</sup>

- 1) Berdebar-debar  
Ketika dibawah pengaruh stress, seseorang akan merasa jantung terpacu dengan cepat.
- 2) Gemetar  
Kadang seseorang merasakan goyah atau guncangan terutama ketika mengalami *shock*. Tangan dan kaki gemetar saat melakukan sesuatu dan teruyung-huyung
- 3) Ketegangan  
Tanda paling utama dari kecemasan adalah ketegangan. Seseorang merasakan saraf dibelakang leher sangat kencang dan menegang, dan ini menyebabkan rasa tersiksa.
- 4) Gelisah atau sulit tidur  
Seorang akan merasakan sulit tidur atau mungkin akan tersandar ataupun bangun beberapa lama sampai tengah malam.
- 5) Keringat  
Beberapa orang akan yang mengalami kecemasan ada yang mengeluarkan keringat terlalu banyak.
- 6) Tanda-tanda fisik yang lain  
Tanda-tanda fisik adalah ketegangan yang dapat berupa gatal-gatal pada tangan dan kaki, juga kadang merasa ingin buang air kecil.

Banyak para ahli yang sudah mengadakan penelitian tentang kecemasan ini, antara lain seperti yang dikutip oleh Slameto, yakni

---

<sup>14</sup> Namora Lumongga Lubis, *Op. Cit.*, hlm. 15-16.

seorang ahli bernama Spielberge yang menunjukkan bahwa pada tahap dimana pekerjaan sekolah paling menantang bagi siswa (tidak terlalu sulit atau terlalu mudah), siswa dengan tingkat kecemasan rendah prestasi lebih baik daripada siswa-siswa dengan tingkat kecemasan tinggi. Selain itu, sebagaimana dikutip oleh Slameto ada juga yang lain yaitu Kirklan (1971) yang membuat suatu kesimpulan mengenai hubungan antara tes, kecemasan dan hasil belajar:<sup>15</sup>

- 1) Tingkat kecemasan yang sedang biasanya mendorong belajar, sedang tingkat kecemasan tinggi mengganggu belajar.
- 2) Siswa-siswa dengan tingkat kecemasan yang rendah lebih merasa dalam menghadapi tes dari pada siswa-siswa yang pandai.
- 3) Bila siswa cukup mengenal jenis tes yang akan dihadapi maka kecemasan berkurang.
- 4) Pada tes-tes yang mengukur daya ingat, siswa-siswa yang sangat cemas memberikan hasil yang lebih baik daripada siswa-siswa yang kurang cemas. Pada tes-tes yang membutuhkan cara berfikir yang fleksibel, siswa-siswa yang sangat cemas hasilnya lebih buruk.
- 5) Kecemasan terhadap tes bertambah apabila hasil tes dipakai untuk menentukan tingkat-tingkat siswa.

Menurut Suharsimi Arikunto dalam bukunya Manajemen Pengajaran secara manusiawi, tingkat kecemasan seseorang sebanding dengan besar kecilnya dan penting tidaknya sesuatu yang ingin dicapai, terutama mencakup aspek kehidupan seperti ekonomi dan kemakmuran. Nilai jelek dalam ulangan harian tidak begitu mencemaskan dibanding dengan nilai ujian akhir. Oleh karena itu anak akan cemas menghadapi ujian, dan tidaklah demikian dalam menghadapi ulangan umum yang hasilnya akan memuaskan rapor, siswa akan merasa cemas tetapi jika

---

<sup>15</sup>Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhi*, PT. Rineka Cipta, Jakarta, 2015, hlm. 186.

menghadapi ulangan harian hanya mengerjakan tugas kelas, siswa akan bekerja dengan tenang-tenang saja.<sup>16</sup>

Menurut Suharsimi Arikunto mengidentifikasi sebab-sebab kecemasan yang dikutip dari bukunya sarason dan kawan-kawan bahwasanya pada umumnya sebab-sebab kecemasan yang ada pada diri siswa di kelas adalah mereka merasa risau karena tidak dapat mendengar atau memahami apa yang diucapkan guru, tidak tahu pasti apa yang diharapkan guru darinya, dan hal-hal yang berhubungan dengan hubungan siswa dengan gurunya dan sumber dari segalanya adalah adanya perasaan takut tidak lulus.<sup>17</sup>

Kecemasan adalah ketakutan yang tidak nyata, suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam; sedangkan “ketakutan” menurut batasannya adalah sesuatu yang memang nyata-ketakutan akan sesuatu yang benar-benar menakutkan. Penulis psikologi lainnya, secara bergantian menggunakan istilah “ketakutan” dan “kecemasan”, sebagaimana istilah “kegugupan” dan “ketegangan”.

Frans Sinuor Yoseph menguraikan hubungan antara kecemasan dan ketakutan secara agak rinci. Menurut Yoseph, dalam rasa takut, seseorang menyadari bahaya yang sedang mengancam keselamatan dirinya. Ia bahkan didorong dan diperkuat oleh situasi tersebut. Persepsi-persepsi indra akan menjadi lebih tajam, sehingga ia bisa menemukan jalan dan cara pemecahan yang sungguh disadari.<sup>18</sup>

Kecemasan ada Tiga komponen dari reaksi kecemasan yang kuat.

- 1) Emosional: orang tersebut mempunyai ketakutan yang amat sangat dan secara sadar.

---

<sup>16</sup> Suharsimi Arikunto, *Manajemen Pengajaran Secara Manusiawi*, Rineka Cipta, Jakarta, 1992, hlm. 83.

<sup>17</sup> *Ibid.*, hlm. 84.

<sup>18</sup> Alex Sobur, *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*, Penerbit Pustaka Setia, Bandung, 2015, hlm. 345.

- 2) Kognitif: ketakutan meluas dan sering berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih, memecahkan masalah, dan mengatasi tuntutan lingkungan.
- 3) Psikologis: tanggapan tubuh terhadap rasa takut berupa pengerasan diri untuk bertindak, baik tindakan itu dikehendaki atau tidak. Pergerakan tersebut merupakan hasil kerja dari sistem saraf otonom yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh. Pada saat pikiran dijangkiti rasa takut, sistem saraf otonom menyebabkan tubuh bereaksi secara mendalam. Jantung berdetak lebih keras, nadi dan napas bergerak meningkat, biji mata membesar, proses pencernaan dan yang berhubungan dengan usus berhenti, pembuluh darah mengerut, tekanan darah meningkat, kelenjar adrenal melepas adrenalin ke dalam darah. Akhirnya darah, darah dialirkan keotot rangka (otot untuk gerakan yang sadar), sehingga tegang dan siap untuk melakukan gerakan.<sup>19</sup>

Peneliti dapat menarik kesimpulan dari beberapa pemaparan di atas bahwa kecemasan yaitu suatu kondisi dimana seseorang merasa tidak nyaman, terancam atau merasa terganggu yang ditandai dengan gejala fisik yang menyertai dengan itu meliputi beberapa macam: peningkatan detak jantung, perubahan pernafasan, keluar keringat, gemetar, lemah dan gejala sikisnya terancam perasaan khawatir dan tegang.

#### **b. Macam-macam Kecemasan**

Al-Qur'an telah menggambarkan berbagai tingkatan kecemasan dan ketakutan alamiah ini berikut berbagai gejala fisik dalam tubuh yang menyertainya secara berturut-turut, tingkat kecemasan dan ketakutan yang dialami oleh manusia adalah sebagai berikut :

---

<sup>19</sup>*Ibid.*, hlm. 247.

## 1) Kesempitan Jiwa (Al Hijr : 97-99)

وَلَقَدْ نَعَلْنَا أَنَّاكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿٩٧﴾ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ السَّاجِدِينَ ﴿٩٨﴾ وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ ﴿٩٩﴾

Artinya: “Dan Kami sungguh-sungguh mengetahui, bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan. Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah kamu di antara orang-orang yang bersujud (shalat). Dan sembahlah Tuhanmu sampai datang kepadamu yang diyakini (ajal).”<sup>20</sup>

## 2) Ketakutan (Al Ahzab : 19)

أَشِحَّةً عَلَيْكُمْ ۚ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدْوِيرًا ۚ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ ۚ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَقُوكُمْ بِأَلْسِنَةٍ حِدَادٍ ۚ أَشِحَّةً عَلَى الْخَيْرِ ۚ أُولَٰئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَلَهُمْ ۚ وَكَانَ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا ﴿١٩﴾

Artinya: “mereka bakhil terhadapmu, apabila datang ketakutan (bahaya), kamu Lihat mereka itu memandangi kepadamu dengan mata yang terbalik-balik seperti orang yang pingsan karena akan mati, dan apabila ketakutan telah hilang, mereka mencaci kamu dengan lidah yang tajam, sedang mereka bakhil untuk berbuat kebaikan. mereka itu tidak beriman, Maka Allah menghapuskan (pahala) amalnya. dan yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.”<sup>21</sup>

## 3) Kegelisahan atau kurang sabar (Al Ma’arij : 20)

إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾

<sup>20</sup>Surat Al-Hijr ayat 97-99, *Al-Qur’an dan Terjemahannya* Departemen Agama RI, Diponegoro, 2011, hlm. 222.

<sup>21</sup>*Ibid.*, Surah Al-Ahzab ayat 19, hlm. 335.

Artinya : “Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah.”<sup>22</sup>

- 4) Berkeluh kesah (kurang sabar disertai dengan ketamakan yang luar biasa atas segala sesuatu) (An- Nazi’at : 19-22)

وَأَهْدِيكَ إِلَىٰ رَبِّكَ فَتَخْشَىٰ ﴿١٩﴾ فَأَرِنهُ الْآيَةَ الْكُبْرَىٰ ﴿٢٠﴾ فَكَذَّبَ  
وَعَصَىٰ ﴿٢١﴾ ثُمَّ أَدْبَرَ يَسْعَىٰ ﴿٢٢﴾

Artinya : “Dan kamu akan kupimpin ke jalan Tuhanmu agar supaya kamu takut kepada-Nya?” lalu Musa memperlihatkan kepadanya mukjizat yang besar. Tetapi Fir’aun mendustakan dan mendurhakai. Kemudian Dia berpaling seraya berusaha menantang (Musa).<sup>23</sup>

- 5) Ketakutan yang berlebihan (lebih tinggi tingkatnya daripada kegelisahan) (Al- anfaal : 12)

إِذْ يُوحِي رَبُّكَ إِلَى الْمَلَائِكَةِ أَنِّي مَعَكُمْ فَثَبَّتُوا الَّذِينَ ءَامَنُوا سَأَلَتْنِي  
فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ فَأَصْرَبُوا فَوْقَ الْأَعْنَاقِ وَأَصْرَبُوا مِنْهُمْ  
كُلَّ بَنَانٍ ﴿١٢﴾

Artinya: “(ingatlah), ketika Tuhanmu mewahyukan kepada Para Malaikat: "Sesungguhnya aku bersama kamu, Maka teguhkan (pendirian) orang-orang yang telah beriman". kelak akan aku jatuhkan rasa ketakutan ke dalam hati orang-orang kafir, Maka penggallah kepala mereka dan pancunglah tiap-tiap ujung jari mereka.”<sup>24</sup>

- 6) Kepanikan (lebih tinggi tingkatnya dari kegelisahan) (Al Anbiya’ : 103)

لَا تَحْزَنُهُمُ الْفَزَعُ الْأَكْبَرُ وَتَتَلَقَّهُمُ الْمَلَائِكَةُ هَذَا يَوْمُكُمْ الَّذِي  
كُنْتُمْ تُوعَدُونَ ﴿١٠٣﴾

Artinya: “Mereka tidak disusahkan oleh kedahsyatan yang besar (pada hari kiamat), dan mereka disambut oleh Para

<sup>22</sup>Ibid., Surah Al-Ma’arij ayat 20, hlm. 454

<sup>23</sup>Ibid., Surah An-Naazi’at ayat 19-22, hlm. 466

<sup>24</sup>Ibid., Surah Al-Anfal ayat 12, hlm. 142

malaikat. (Malaikat berkata): "Inilah harimu yang telah dijanjikan kepadamu".<sup>25</sup>

- 7) Kebingungan atau linglung (gangguan ringan pada akal sebagai akibat dari ketakutan yang luar biasa) (Al Hajj : 1-2)

يَأْتِيهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ إِنَّ زَلْزَلَةَ السَّاعَةِ شَيْءٌ عَظِيمٌ ﴿١﴾  
يَوْمَ تَرَوُنَّهَا تَذْهَلُ كُلُّ مُرْضِعَةٍ عَمَّا أَرْضَعَتْ وَتَضَعُ كُلُّ ذَاتِ  
حَمَلٍ حَمْلَهَا وَتَرَى النَّاسَ سُكَرَىٰ وَمَا هُمْ بِسُكَرَىٰ وَلَٰكِنَّ عَذَابَ  
اللَّهِ شَدِيدٌ ﴿٢﴾

Artinya: “Hai manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu; Sesungguhnya kegoncangan hari kiamat itu adalah suatu kejadian yang sangat besar (dahsyat).(ingatlah) pada hari (ketika) kamu melihat kegoncangan itu, lalailah semua wanita yang menyusui anaknya dari anak yang disusunya dan gugurlah kandungan segala wanita yang hamil, dan kamu Lihat manusia dalam Keadaan mabuk, Padahal sebenarnya mereka tidak mabuk, akan tetapi azab Allah itu sangat kerasnya”.<sup>26</sup>

- 8) Mabuk atau setengah gila (Hilang akal akibat ketakutan yang luar biasa) (al Hajj : 2)

يَوْمَ تَرَوُنَّهَا تَذْهَلُ كُلُّ مُرْضِعَةٍ عَمَّا أَرْضَعَتْ وَتَضَعُ كُلُّ ذَاتِ  
حَمَلٍ حَمْلَهَا وَتَرَى النَّاسَ سُكَرَىٰ وَمَا هُمْ بِسُكَرَىٰ وَلَٰكِنَّ عَذَابَ  
اللَّهِ شَدِيدٌ ﴿٢﴾

Artinya:“(ingatlah) pada hari (ketika) kamu melihat kegoncangan itu, lalailah semua wanita yang menyusui anaknya dari anak yang disusunya dan gugurlah kandungan segala wanita yang hamil, dan kamu Lihat manusia dalam Keadaan mabuk, Padahal sebenarnya mereka tidak mabuk, akan tetapi azab Allah itu sangat kerasnya”.<sup>27</sup>

<sup>25</sup> *Ibid.*, Surah Al-Anbiya’ ayat 103, hlm. 265.

<sup>26</sup> *Ibid.*, Surah Al-Hajj ayat 1-2, hlm. 265.

<sup>27</sup> *Ibid.*, Surah Al-Hajj ayat 2, hlm. 265.

### c. Penyebab kecemasan

Menurut penyebab dan lama berlangsung kecemasan dapat dibedakan menjadi beberapa bentuk, diantaranya yaitu:

#### 1) *Phobic Anxiety*

*Phobic Anxiety* adalah kecemasan yang timbul dikarenakan Phobia (ketakutan) tertentu misalnya:

- a) Karena cemas takut berada dalam kamar tertutup
- b) Cemas ketika tidur diruangan yang gelap
- c) Cemas karena berada ditempat yang tinggi

#### 2) *Ancute Anxiety*

*Ancute Anxiety* adalah kecemasan yang muncul mendadak dengan intensitas yang tinggi, tapi tidak terlalu lama akan hilang, misalnya:

- a) Ketika melihat orang yang mirip dengan pembunuh keluarganya, dia segera ketakutan dan beberapa setelah orang tadi pergi dia tenang kembali.
- b) Akibat mendengar hiruk pikuk yang mengingatkannya pada peristiwa media melalui seorang ibu muda langsung histeris ketakutan, namun sesaat sesudah dia sadar bahwa itu bukan peristiwa sesungguhnya dia menjadi tenang kembali.

#### 3) *Chronic Anxiety*

*Chronic Anxiety* ialah kecemasan yang berlangsung kemudian terus menerus (dapat terjadi seumur hidup) meski dalam intensitas yang rendah, dan tanpa sebab yang jelas misalnya:

- a) Orang kagetan
- b) Hendak bepergian selalu ingin buang air kecil

#### 4) *Normal Anxiety*

*Normal Anxiety* adalah kecemasan yang berdasarkan misalnya:

- a) Menjelang ujian sekolah perasaan cemas muncul begitu besar.
- b) Cemas dalam menunggu hasil ujian sekolah

#### 5) *Neurotic Anxiety*

*Neurotic Anxiety* adalah kecemasan tanpa alasan yang jelas sebagai akibat konflik dalam bawah sadar misalnya: Sering muncul perasaan bersalah, akibat seringnya dipersalahkan pada masa kecil, dan kini muncul menjadi kecemasan yang berlarut-larut serta secara periodic muncul.<sup>28</sup>

#### d. Ciri-ciri kecemasan

Kecemasan bukan hanya memiliki macam-macam atau penyebabnya, namun kecemasan juga memiliki ciri-ciri di antara lain yaitu:

- 1) Reaksi fisik kecemasan yaitu ujung-ujung anggota dingin (tangan dan kaki), keringat bepercikan, gangguan pencernaan dan lain-lain.
- 2) Pemikiran
  - a) Khawatir dan berfikir tentang hal yang buruk
  - b) Tidak menganggap penting dengan bantuan yang ada
- 3) Perilaku
  - a) Menghindari saat kecemasan bisa terjadi
  - b) Mencoba melakukan banyak hal secara sempurna atau mencoba mencegah bahaya.
- 4) Suasana hati  
Suasana hati yang jengkel, gugup, cemas dan panik

### 3. Pengertian Imtihan

Beberapa pakar mendefinisikan evaluasi secara beragam, diantaranya yaitu definisi evaluasi menurut Ralph Tyler (dalam Suharsimi Arikunto, *Dasar-Dasar Pendidikan* 2002) mengatakan bahwa evaluasi merupakan sebuah proses pengumpulan data untuk menentukan sejauh mana, dalam hal apa, dan bagaimana tujuan pendidikan sudah tercapai.<sup>29</sup>

<sup>28</sup> Batara Panji, *Solusi Cerdas Mengatasi Cemas*, ST book, Jakarta, 2001, hal 34

<sup>29</sup> Suharsimi Arikunto, *Dasar-Dasar Evaluasi (Edisi Revisi)*, PT Bumi Aksara, Jakarta, 2002, hal 3

Bloom et.al Evaluasi, sebagaimana kita lihat, adalah pengumpulan kenyataan secara sistematis untuk menetapkan apakah dalam kenyataan terjadi perubahan dalam diri siswa dan menetapkan sejauh mana tingkat perubahan dalam pribadi siswa.<sup>30</sup> Memang tidak semua orang menyadari bahwa setiap saat kita selalu melakukan pekerjaan evaluasi. Dalam beberapa kegiatan sehari-hari, kita jelas-jelas mengadakan pengukuran dan penilaian.<sup>31</sup>

Dari dua kalimat di atas kita sudah menemui tiga buah istilah yaitu evaluasi, pengukuran, dan penilaian.

- a. Mengukur adalah membandingkan sesuatu dengan satu ukuran. Pengukuran bersifat kuantitatif
- b. Menilai adalah mengambil suatu keputusan terhadap sesuatu dengan ukuran baik buruk. Penilaian bersifat kualitatif
- c. Mengadakan evaluasi meliputi kedua langkah *di atas*, yakni mengukur dan menilai.

#### 4. Membaca dan Tulis Al-Qur'an

Membaca merupakan kemampuan yang harus dimiliki oleh semua anak karena melalui membaca anak dapat belajar banyak tentang berbagai bidang studi. Sedangkan menulis bukan hanya menyalin tetapi juga mengekspresikan pikiran dan perasaan ke dalam lambang-lambang tulisan.<sup>32</sup>

Al-Qur'an ialah kalam Allah yang bernilai mu'jizat, yang diturunkan kepada penutup para nabi dan rasul, dengan perantara para malaikat jibril, diriwayatkan kepada kita dengan mutawatir, membaca terhitung ibadah dan tidak akan ditolak kebenarannya.<sup>33</sup>

Dari berbagai uraian di atas ditarik kesimpulan bahwa baca tulis Al-Qur'an merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi

---

<sup>30</sup> Daryanto, *Evaluasi Pendidikan*, Penerbit Rineka Cipta, Jakarta, 2005, hlm. 1.

<sup>31</sup> Suharsimi Arikunto, *Op. Cit.*, 2002, hlm. 1.

<sup>32</sup> Mulyono Abdurrahman, *Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar*, PT. Rineka Cipta, Jakarta, 1999, hal 199&223

<sup>33</sup> Ahsin W. Al-Hafidz, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*, PT. Bumi Aksara, Jakarta, 2005, hlm.1

proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan tentang ilmu baca tulis Al-Qur'an mengenai makhorijul huruf, tajwid, shifatul huruf sehingga murid dapat membaca Al-Qur'an dengan benar dan terampil menulis. Menurut Ahmad Syadeli dan Ahmad Rofi'.<sup>34</sup> Bahwa ada hubungan antara menulis dengan membaca Al-Qur'an terhadap pemahaman Al-Qur'an, dari pemahaman-pemahaman itulah akan muncul pengaruh-pengaruh terhadap orang yang membacanya baik dari segi jasmani maupun rohani. Apa yang dikemukakan oleh Ahmad Syadeli dan Ahmad Rofi' adalah sebagai berikut:

Hubungan menulis Al-Qur'an dengan pemahaman Al-Qur'an sangat erat. Karena semakin lengkap petunjuk yang ditangkap semakin sedikit pula kesulitan untuk mengungkap pengertian-pengertian yang terkandung didalamnya. Untuk mengatasi permasalahan tersebut kata Abu Aswad Ad-Dauli, Ahmad Syadeli dan Ahmad Rofi', ia berusaha menghilangkan kesulitan-kesulitan yang sering dialami oleh orang-orang Islam non Arab dalam membaca Al-Qur'an ia memberikan tanda-tanda yang diperlukan untuk menolong mereka dalam membaca ayat-ayat Al-Qur'an dengan cara memberikan tinta warna yang berbeda-beda, selain itu ia memberikan tanda fathah dengan titik di atas dan kasroh dengan titik dibawah serta dhummah dengan titik sebelah kiri atas.

Adapun untuk bacaan tanwin diberi tanda dengan dua titik, usaha-usaha ini dilakukan pada masa bani ummayyah cara penulisan tanda titik yang berwarna juga belum dapat mengatasi kesulitan yang ada. Disamping terlalu banyak titik, berubahnya warna titik menjadi kelihatan serupa juga menyulitkan para pembaca Al-Qur'an .

Dari situlah Khalil mengambil inisiatif untuk mengatasi persoalan di atas dengan membuat tanda-tanda baca baru yang lebih praktis dan mudah di pahami, tanda-tanda itu adalah:

- a. Huruf wawu kecil (◌) untuk tanda dhummah

---

<sup>34</sup> Ahmad Syadeli, Ahmad Rofi', *Ulumul Qur'an II*, Pustaka Setia, Bandung, 1997, hlm.25

- b. Huruf alif kecil (ا) untuk tanda fathah
- c. Tanda ya kecil (ي) untuk tanda kasrah
- d. Serta kepala huruf sin (س) untuk tanda syiddah
- e. Kepala huruf ha (ه) untuk tanda sukun
- f. Kepala huruf ‘ain (ء) untuk hamzah

Penulisan dan tanda-tanda semacam ini masih berlaku hingga sekarang.<sup>35</sup>

Dengan adanya tanda-tanda bacaan tersebut sehingga kelengkapan penulisan Qur’an sangat menolong seseorang dalam membaca dan memahami kandungan ayat-ayat Al-Qur’an .

#### a. Adab membaca Al-Qur’an

Seorang muslim apabila hendak membaca Al-Qur’an harus mengatasi adab-adabnya:

- 1) Mengikhlaskan niat karena Allah Ta’ala
- 2) Membaca dengan penuh penghayatan
- 3) Membaca dalam keadaan suci
- 4) Tidak membaca ditempat yang kotor atau diperkumpulan yang tidak biasa diam mendengarkan
- 5) Membaca ta’awudz
- 6) Memperindah suara
- 7) Membaca dengan tartil.<sup>36</sup>

#### b. Dasar Baca Tulis Qur’an

Banyak ayat Al-Qur’an dan hadits Nabi yang mendorong kita untuk membaca Al-Qur’an dengan menginginkan pahala dan balasan yang benar dengan membacanya yaitu. QS. Al-A’raf ayat 204

وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿٢٠٤﴾

Artinya: “Dan apabila dibacakan Al Quran, Maka dengarkanlah baik-baik, dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat.

<sup>35</sup> Ibid., hlm. 26.

<sup>36</sup> Fathi Kauli, *Memperbaiki bacaan Al-Qur’an Design*, Solo, 2010, hlm. 111-118.

Maksudnya: jika dibacakan Al Quran kita diwajibkan mendengar dan memperhatikan sambil berdiam diri, baik dalam sembahyang maupun di luar sembahyang, terkecuali dalam shalat berjamaah ma'mum boleh membaca Al Faatihah sendiri waktu imam membaca ayat-ayat Al-Qur'an." (QS. Al-A'raf ayat 204).<sup>37</sup>

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا ﴿٩﴾

Artinya: "Sesungguhnya Al-Quran ini memberikan petunjuk kepada (jalan) yang lebih Lurus dan memberi khabar gembira kepada orang-orang Mu'min yang mengerjakan amal saleh bahwa bagi mereka ada pahala yang besar". (QS. Al-Israa' ayat 9).<sup>38</sup>

### c. Tujuan Baca Tulis Qur'an

Tujuan baca tulis qur'an adal untuk melatih akhlak terampil dalam membaca huruf arab atau Al-Qur'an dengan memperhatikan tanda-tanda baca seperti dhummah, kasrah, fathah, syaddah, tanwin dan sukun. Disamping itu juga dapat membedakan kata atau kalimah yang satu dengan yang lain, sehingga anak fasih dalam menghafalkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan benar sesuai ilmu tajwid.<sup>39</sup>

Seorang Baca tulis qur'an, tidak serta mengadopsi metode yang baru dikenalnya, apaagi jika hanya mendapatkan informasi saja tentang metode tersebut, para Pembina harus melakukan kajian yang mendalam, sebelum menetapkan metode apa yang akan dipakai dalam mengajarkan Baca tulis qur'an pada santri.

Beberapa pertimbangan dalam pemilihan metode pengajaran antara lain:

<sup>37</sup> Al-qur'an Surat Al-A'raf ayat 204, *Al-qur'an dan terjemah Departemen Agama RI*, CV. Karya Utama, Surabaya, 2005, hlm. 238.

<sup>38</sup> *Ibid.*, Al-qur'an Surat Al-Isra' ayat 9, hlm. 225.

<sup>39</sup> Pusat Pembinaan dan pengembangan bahasa, *Depdikbud RI*, Kamus Besar Indonesia, Balai Pustaka, Jakarta, 1990, hlm. 62.

- 1) Mudah dan mudahnya mendapatkan pelatihan-pelatihan bagi para pembina
- 2) Mudah dikuasai mayoritas ustadz/ustadzah
- 3) Mudah dan murah mendapatkan buku pengajarannya
- 4) Mudah dan sederhana pengelolaan pengajarannya.

Jika beberapa metode lolos pertimbangan *di atas*, maka ditentukan pemilihan berdasarkan skala prioritas.

## B. Hasil Penelitian Terdahulu

Berikut beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan judul yang peneliti angkat dalam skripsi ini yaitu:

1. Agus Prasetyo stain kudus dengan hasil penelitiannya yaitu “Peran guru pembimbing dan konseling REBT dalam memperbaiki psikologis peserta didik di SMA 3 Pati”: Dengan hasil penelitiannya adalah peran guru bimbing REBT dalam memperbaiki psikologis peserta didik di SMA 3 Pati sudah cukup tepat, bahwa guru BK disekolah tersebut menerapkan sistem keyakinan nasional pada diri setiap peserta didik yang upaya permasalahan yakni di penanaman nilai rasa percaya diri. Sebab rasa percaya diri mampu memberikan motivasi lebih besar peserta didik untuk menjalani kehidupannya dengan lebih baik lagi.<sup>40</sup>
2. Arif Syaifuddin dengan hasil penelitiannya yaitu” kecemasan sebagai permasalahan peserta didik dalam menghadapi ujian nasional di MA Raudhatul Falah kermi Gembog Pati” : Dengan hasil penelitiannya adalah permasalahan peserta didik yang sering muncul ketika menjelang ujian nasional atau rasa cemas. Di MA selain dengan layanan bimbingan dan konseling juga berupaya mengatasi rasa cemas pada diri peserta didik dengan berbagai macam kegiatan keagamaan. Seperti kegiatan do’a bersama menjelang ujian dan pengajian. Hasilnya yaitu ketika peserta didik mengalami kecemasan dalam ujian nasional peserta didik dituntut

---

<sup>40</sup>Skripsi karya Agus Prasetyo yang berjudul “*Peran Guru Pembimbing dan Konseling REBT dalam memperbaiki Psikologis peserta didik di SMA 3 Pati*” tahun 2012 jurusan Tarbiyah PAI STAIN Kudus.

untuk melakukan kerileksan agar apa yang dikerjakan bisa memadai nilai yang ia inginkan.<sup>41</sup>

3. Noor khotimah dengan hasil penelitiannya yaitu “Metode dan strategi guru TPQ dalam kegiatan belajar mengajar atau keberhasilan Imtas (Imtihan Akhir Santri) di TPQ Al-Azhar Dawe Kudus” :Dengan hasil penelitiannya adalah metode strategi guru dalam belajar mengajar TPQ Al-Azhar terhadap keberhasilan Imtas. Secara emosional guru TPQ mengadakan strategi belajar mengajar agar sewaktu murid melaksanakan pembelajaran bisa memahami strategi yang guru buatkan seperti dalam mengajar ilmu tajwid, guru member contoh dengan tabel beserta bagan yang menunjukkan bacaan idghom, idzhar dan lain-lain beserta contoh-contohnya.<sup>42</sup>

Dalam skripsi yang penulis paparkan perbedaan dari skripsi nor khotimah yaitu hanya menjelaskan strategi guru dalam belajar mengajar di TPQ Al-Azhar terhadap keberhasilan imtas. Skripsi Arif Syaifuddin hanya terpacu kepada satu permasalahan tentang menghadapi kecemasan siswa dalam menghadapi menjelang ujian siswa sehingga ia mengadakan pengajian atau berdo'a bersama. Sedangkan skripsi Agus Prasetyo yaitu guru BK menanamkan pada diri siswa agar peserta didik percaya diri dalam menghadapi ujian.

Persamaan dalam skripsi di atas sama-sama membahas tentang ujian yang akan dihadapi peserta didik, agar peserta didik tidak cemas guru terjun untuk memperbaikinya, apabila siswa yang akan menghadapi ujian atau tes guru telah mengadakan pengajian atau berdo'a bersama diruangan yang siswa tempati. Dalam skripsi yang penulis angkat sama dalam menghadapi ujian namun penulis lebih berperan dalam imtihan baca

---

<sup>41</sup>Skripsi karya Arif Syaifuddin yang berjudul “Kecemasan sebagai permasalahan peserta didik dalam menghadapi ujian nasional di MA Raudhatul Falah kemi Gembong Pati”. Tahun 2014 jurusan tarbiyah PAI STAIN Kudus.

<sup>42</sup>Skripsi karya Noor Khotimah yang berjudul “Metode Strategi Guru TPQ dalam kegiatan belajar mengajar atau keberhasilan Imtas (Imtihan Akhir Santri) di TPQ Al-Azhar Dawe Kudus” tahun 2012 jurusan tarbiyah PAI STAIN Kudus.

tulis Qur'an agar peserta didik dapat membaca Al-Qur'an dengan lancar, sehingga waktu kemudian siswa bisa mahir dalam membacanya.

### C. Kerangka Berpikir

**Gambar 2.1**

**Kerangka Berpikir**



Teknik relaksasi yaitu teknik yang merilekskan pikiran agar dalam menghadapi tes atau ujian tidak tergesa-gesa bahkan dalam menghadapi imtihan siswa diminta untuk dapat membaca dan menulis Al-Qur'an karena, dalam bidang ini siswa diharapkan mahir membaca dan menulis Al-Qur'an. Relaksasi yaitu proses melepaskan ketegangan dan mengembalikan keseimbangan baik pikiran maupun tubuh. Teknik relaksasi sangat penting dalam mengelola stress. Karena stress dikenal untuk berkontribusi bagi perkembangan banyak penyakit, bahkan relaksasi sangat penting untuk tubuh

kita karena adanya relaksasi tubuh kita terasa rileks dan terasa nyaman karena relaksasi menguntungkan bagi kesehatan psikologis dan fisik.

Kecemasan merupakan gejala yang terjadi kepada diri tiap orang karena ia merasa terancam atau risau oleh sesuatu, baik akan nampak secara fisik maupun psikis. Disini dialami siswa TPQ bahwa ia merasa cemas ketika mengikuti proses belajar BTQ di kelas dengan menunjukkan dirinya berkeringat, pucat pasi, gemetar dan lain sebagainya yang semua itu berdampak terganggunya daya konsentrasi siswa.

Usia sekolah dasar atau TPQ (6-12 tahun) anak sudah dapat mereaksikan rangsangan intelektual, atau melaksanakan tugas-tugas belajar yang menuntut kemampuan intelektual atau kemampuan kognitif seperti, membaca, menulis, menghitung. Disini anak juga sudah menyadari bahwa penggunaan emosi secara kasar tidaklah diterima di masyarakat. Apabila anak dikembangkan dalam lingkungan keluarga suasana emosionalnya stabil, maka perkembangan emosi anak akan stabil pula dan sebaliknya jika dalam pengekspresian emosi kurang stabil dan kurang kontrol, seperti marah, takut, cemas, dan pesimis dalam menghadapi masalah maka hal tersebut yang akan ditiru anak. Tak hayalnya ini pula yang akan terjadi suatu kebiasaan bagi kehidupan si anak entah dirumah, lingkungan masyarakat maupun disekolah.

Ketika anak sudah berada disekolah terkadang perasaan anak-anak cemas disebabkan adanya pertikaian dirumah atau ada masalah yang kurang harmonis, maka menyebabkan anak takut, cemas sehingga disuruh guru menjawab soal atau menulis potongan ayat anak cenderung tidak siap dalam menerima pelajaran tersebut.

Para pelaksana pengajaran sebelum melaksanakan proses pembelajaran, hendaklah tertib dahulu sehingga guru dapat mengetahui karakteristik siswa yang dihadapi, karena dalam satu kelas tidak mungkin memiliki karakter yang sama, tentunya anak satu dengan anak yang lain memiliki karakter yang berbeda. Peserta didik yang kurang mantap perlu ada binaan. Pembina kesehatan dengan penyesuaian bahan belajar tingkat kecerdasan siswa.