

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Dari rangkaian pembahasan diatas tentang Penerapan Teknik Relaksasi untuk Mengatasi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Imtihan di TPQ Al-Falah Ngening Batangan Pati maka penulis tarik perbab-bab dalam kesimpulan sebagai berikut:

##### **1. Penerapan Teknik Relaksasi untuk Mengatasi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Imtihan di TPQ Al-Falah Ngening Batangan Pati**

Teknik relaksasi untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi imtihan yakni teknik relaksasi disini untuk memberikan kenyamanan pada siswa agar waktu menghadapi imtihan tidak cemas, namun siswa di TPQ Al-Falah tidak terlalu cemas ketika guru menerapkan teknik relaksasi tersebut, siswa merasa nyaman adanya teknik relaksasi tersebut siswa sangat merasa membaik waktu diterapkannya teknik tersebut, namun ada sedikit siswa yang cemas ketika menghadapi imtihan misalnya: siswa merasa takut nilainya tidak mumpuni, siswa merasa keringat dingin muncul tiba-tiba, siswa merasa tidak nyaman ketika merasa cemas.

##### **2. Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat untuk Mengatasi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Imtihan di TPQ Al-Falah Ngening Batangan Pati**

Adapun faktor pendukung dan penghambat kecemasan siswa di TPQ Al-Falah Ngening Batangan Pati adalah sebagai berikut: 1). Faktor pendukung bagi guru mengatasi kecemasan siswa yaitu memberikan motivasi-motivasi yang positif, mengajak bersholawat, memperlihatkan gambaran yang menyenangkan sehingga siswa merasa lebih nyaman, memberi arahan yang membuat siswa tambah semangat dan memberikan dorongan untuk belajar di rumah ketika akan menghadapi imtihan. 2). Faktor penghambatnya yakni siswa sering asyik bermain di kelas tidak

mau memperhatikan ketika guru sedang menjelaskan, siswa acuh tidak merasa nanti dirinya akan cemas dalam menghadapi imtihan, siswa sering menyepelekan penjelasan guru waktu pembelajaran berlangsung.

## **B. Saran**

Dari hasil penelitian di atas, dapat diambil beberapa saran yang berharga bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

1. Kepada guru, hendaknya selalu mendekati semua anak didik, khususnya kepada anak yang cemas akan menghadapi imtihan yang berlebihan karena cemas yang berlebihan mengakibatkan anak menjadi stress.
2. Kepada wali murid, hendaknya selalu memberikan motivasi-motivasi kepada anaknya ketika dirumah untuk belajar.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut tentang penerapan teknik relaksasi untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi imtihan, disarankan untuk meneliti keterkaitan dengan manajemen kelas, konperensif nilai yang dapat memotivasi siswa.