

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR

SAMPUL DALAM.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Operasional.....	8
F. Metode Penelitian.....	10
G. Sistematika Pembahasan	15

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kecemasan.....	17
1. Pengertian Kecemasan	17
2. Jenis dan Tingkat Kecemasan	18
3. Penyebab Kecemasan	21
4. Faktor yang mempengaruhi kecemasan	22
5. Aspek-aspek Kecemasan.....	27
B. Imtihan.....	28
1. Pengertian Imtihan	28
2. Prinsip-Prinsip	29

3. Fungsi	30
C. Teknik Relaksasi.....	31
1. Pengertian.....	31
2. Manfaat Relaksai	33
3. Jenis-Jenis.....	34
D. Mengatasi Kecemasan Siswa Pada Pelaksanaan Imtihan Melalui Teknik Relaksasi.....	37
BAB III LAPORAN HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran Tentang Obyek Penelitian.....	39
1. Sejarah singkat Berdirinya TPA Ibnu Hajar.....	39
2. Letak Geografis TPA Ibnu Hajar	41
3. Keadaan Siswa TPA Ibnu Hajar.....	41
4. Keadaan Sarana dan Prasaran.....	43
5. Struktur Organisasi.....	43
6. Standar Kompetensi TPA Ibnu Hajar.....	45
B. Penyajian Dan Analisa Data	49
1. Mengatasi Kecemasan Siswa Pada Pelaksanaan Imtihan	49
2. Teknik Relaksasi Mengatasi Kecemasan Siswa Pada Pelaksanaan Imtihan.....	57
3. Faktor Penghambat dan Pendukung Pelaksanaan Teknik Relaksasi Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pelaksanaan Imtihan.....	68
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	70
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	