

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kecemasan

##### 1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi jiwa yang penuh dengan ketakutan dan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh.

Deskripsi umum akan kecemasan yaitu “ perasaan tertekan dan tidak tenang, serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan”. Hal ini sangat berpengaruh pada tubuh, hingga tubuh dirasa menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdegup cepat, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas, kemampuan berproduktivitas berkurang, hingga banyak manusia yang melarikan diri ke alam imajinasi sebagai bentuk terapi sementara.<sup>19</sup>

*Lazarus* mengatakan kecemasan merupakan suatu respon dari pengalaman yang dirasa tidak menyenangkan dan di ikuti perasaan gelisah, khawatir, dan takut. Kecemasan merupakan aspek subjektif dari emosi seseorang karena melibatkan faktor perasaan yang tidak menyenangkan yang sifatnya subjektif dan timbul karena menghadapi tegangan, ancaman kegagalan, perasaan tidak aman dan konflik dan

---

<sup>19</sup> Said Az-zahroni, Musfir. *Konseling Terapi*.(Jakarta: Gema Insani, 2005), Hal. 512

biasanya individu tidak menyadari dengan jelas apa yang menyebabkan ia mengalami kecemasan.<sup>20</sup>

Namun pengertian lain menurut *Wilkinson* menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keresahan, perasaan tidak nyaman dan menakutkan, disertai dengan respon otomatis, dan sumbernya sering kali tidak spesifik, antisipasi terhadap keadaan bahaya.

Sedangkan menurut *stuart dan sinden* mengartikan kecemasan adalah suatu perasaan diri, pengalaman subjektif individu. Keadaan emosi ini tidak memiliki subjek yang spesifik.<sup>21</sup>

## 2. Jenis dan Tingkat Kecemasan

### a. Jenis Kecemasan

Sigmund freud sang pelopor psikoanalisis banyak mengkaji tentang kecemasan ini, dalam kerangka teorinya, kecemasan dipandang sebagai komponen utama dan memegang peranan penting dalam dinamika kepribadian seorang individu.

Freud membagi kecemasan kedalam tiga tipe yaitu kecemasan realistik, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral.

1. Kecemasan realistik yaitu rasa takut terhadap ancaman atau bahaya-bahaya nyata yang ada dilingkungan maupun di dunia luar.
2. Kecemasan neurotik yaitu rasa takut, jangan-jangan insting-insting (dorong Id) akan lepas dari kendali dan menyebabkan dia berbuat

---

<sup>20</sup> Tim MGBK.. *Bahan Dasar Untuk Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid I* .( jakarta: PT.Grasindo, 2010). Hal: 17

<sup>21</sup> Ni Komang Ratih, *Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Koping Siswa SMUN 16 Dalam Menghadapi Ujian Nasional*, Skripsi Sarjana Keperawatan, (Depok: Perpustakaan UI, 2012), Hal. 10-11.t.d.

sesuatu yang dapat membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang akan menimpanya jika suatu insting dilepaskan. Kecemasan neurotik berkembang berdasarkan pengalaman yang diperoleh pada masa kanak-kanak terkait dengan hukuman atau ancaman dari orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan implusif.

3. Kecemasan moral yaitu rasa takut terhadap suara hati (super ego) . orang-orang yang memiliki super ego baik cenderung merasa bersalah atau malu jika mereka berbuat atau berpikir sesuatu yang bertentangan dengan moral. Sama halnya dengan kecemasan neurotik, kecemasan moral juga berkembang pada masa kanak-kanak terkait dengan hukuman atau ancaman orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan yang melanggar norma.<sup>22</sup>

## **b. Tingkat Kecemasan**

Semua orang pasti mengalami kecemasan pada derajat tertentu,

*Peplau* mengidentifikasi 4 tingkatan kecemasan yaitu:

### **1. Kecemasan Ringan**

Kecemasan ini berhubungan dengan kehidupan sehari-hari.

Kecemasan dapat memotivasi belajar menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Tanda dan gejala antara lain: persepsi dan

---

<sup>22</sup> Tim MGBK.. *Bahan Dasar Untuk Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid I* .( jakarta: PT.Grasindo, 2010). Hal: 18

perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta terjadi kemampuan belajar. Perubahan fisiologi ditandai dengan gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal.

## 2. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi : sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. sedangkan respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiaannya.

## 3. Kecemasan Berat

Kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Tanda dan gejala dari kecemasan berat yaitu: persepinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta tidak dapat belajar secara efektif. Pada tingkatan ini individu mengalami sakit

kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang air kecil maupun besar, dan diare. Secara emosi individu mengalami ketakutan serta seluruh perhatian terfokus pada dirinya.

#### 4. Panik

Pada tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional. Kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung lama dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian. Tanda dan gejala dari tingkat panik yaitu tidak dapat fokus pada suatu kejadian.<sup>23</sup>

### 3. Penyebab Kecemasan

Pada lembaga pendidikan banyak faktor pemicu kecemasan pada siswa yaitu:

- a. Kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum : target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat padat, sistem penilaian yang ketat, ujian.

---

<sup>23</sup> Ni Komang Ratih, *Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Koping Siswa SMUN 16 Dalam Menghadapi Ujian Nasional*, Skripsi Sarjana Keperawatan, (Depok: Perpustakaan UI, 2012), hal. 11-12. t.d.

- b. Kecemasan yang bersumber dari guru : sikap atau perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes, kurang berkompeten.
- c. Kecemasan yang bersumber dari manajemen lembaga pendidikan: penerapan disiplin sekolah atau lembaga pendidikan yang ketat, mengedepankan hukuman, iklim lembaga pendidikan yang kurang nyaman, serta sarana belajar mengajar yang kurang nyaman.<sup>24</sup>

#### **4. Faktor yang mempengaruhi kecemasan**

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan seseorang meliputi beberapa aspek antara lain, terdapat komponen genetik terhadap kecemasan, scan otak dapat melihat perbedaan terutama pada pasien kecemasan yang respons dengan signal berbahaya, sistem pemrosesan informasi dalam seseorang berjalan dengan singkat (hal ini dapat direspons dengan suatu ancaman sebelum yang bersangkutan menyadari ancaman tersebut), akar dari gangguan kecemasan mungkin tidak akan menjadi pemisahan mekanisme yang menyertainya namun terjadi pemisahan mekanisme yang mengendalikan respons kecemasan dan yang menyebabkan situasi diluar kontrol.

Proses terjadinya kecemasan Perasaan tidak nyaman atau terancam pada ansietas diawali dengan adanya faktor predisposisi dan faktor presipitasi

---

<sup>24</sup> Esty Rokhyani . *Efektifitas Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Negeri Surabaya Volume 10 no.2 Desember 2009. Hal.2

a) Faktor Predisposisi

Faktor predisposisi adalah faktor resiko yang mempengaruhi jenis dan jumlah sumber yang dapat digunakan individu untuk mengatasi . Berbagai teori dikembangkan mengenai factor predisposisi terjadinya ansietas :

b) Biologi (Fisik)

Penelitian terkini berfokus pada penyebab biologis terjadinya ansietas yang berlawanan dengan penyebab psikologis. Beberapa individu yang mengalami episode sikap bermusuhan, iritabilitas, perilaku sosial dan perasaan menyangkal terhadap kenyataan hidup dapat menyebabkan ansietas tingkat berat bahkan ke arah panik. Salah satu faktor penyebab secara fisik yaitu adanya gangguan atau ketidak-seimbangan pada fisik seseorang.

c) Gangguan fisik

Gangguan fisik yang dapat menyebabkan ansietas adalah antara lain *gangguan otak dan saraf* (neurologis) seperti cedera kepala, infeksi otak, dan gangguan telinga dalam, *gangguan jantung*, seperti kelumpuhan jantung dan irama jantung yang abnormal (aritma), *gangguan hormonal* (Endrokrin) seperti kelenjar adrenal atau thyroid terlalu aktif, *gangguan paru-paru* (pernafasan) berupa asma, paru-paru obstruktif kronis atau COPD

d) Mekanisme terjadinya kecemasan akibat gangguan fisik

Pengaturan ansietas berhubungan dengan aktivitas dari *neurotransmitter* *Gamma Aminobutyric Acid* (GABA), yang mengontrol aktifitas neuron di bagian otak yang berfungsi untuk pengeluaran ansietas. Mekanisme kerja terjadinya ansietas diawali dengan penghambatan *neurotransmitter* di otak oleh GABA. Ketika bersilangan di sinaps dan mencapai atau mengikat ke reseptor GABA di membran postsinaps, maka saluran reseptor terbuka, diikuti oleh pertukaran ion-ion. Akibatnya terjadi penghambatan atau reduksi sel yang dirangsang dan kemudian sel beraktifitas dengan lamban . Mekanisme biologis ini menunjukkan bahwa ansietas terjadi karena adanya masalah terhadap efisiensi proses *neurotransmitter*. *Neurotransmitter* sendiri adalah utusan kimia khusus yang membantu informasi bergerak dari sel saraf ke sel saraf. Jika *neurotransmitter* keluar dari keseimbangan, pesan tidak bisa melalui otak dengan benar. Hal ini dapat mengubah cara otak bereaksi dalam situasi tertentu, yang menyebabkan kecemasan.

e) Psikologis

Pendapat yang dikemukakan oleh *Taylor* kecemasan merupakan pengalaman subyektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai bentuk reaksi umum dan ketidak-mampuan menghadapi masalah atau munculnya rasa tidak aman pada individu. Kecemasan muncul dikarenakan adanya ketakutan atas sesuatu yang mengancam pada seseorang, dan tidak ada kemampuan untuk mengetahui penyebab dari kecemasan tersebut. Freud mengemukakan bahwa lemahnya *ego* akan



menyebabkan ancaman yang memicu munculnya kecemasan. Freud berpendapat bahwa sumber ancaman terhadap *ego* tersebut berasal dari dorongan yang bersifat insting dari *id* tuntutan-tuntutan dari *superego*. Freud juga mengatakan jika pikiran menguasai tubuh maka ini berarti bahwa *ego* yang menguasai pikiran dan pikiran berkuasa secara mutlak .

Freud menyatakan bahwa *ego* disebut sebagai eksekutif kepribadian, karena *ego* mengontrol pintu-pintu ke arah tindakan, memilih segi-segi lingkungan kemana ia akan memberikan respon, dan memutuskan insting-insting manakah yang akan dipuaskan dan bagaimana caranya. Dalam melaksanakan fungsi-fungsi eksekutif ini, *ego* harus berusaha mengintegrasikan tuntutan *id*, *superego*, dan dunia luar yang sering bertentangan.

Hal ini sering menimbulkan tegangan berat pada *ego* dan menyebabkan timbulnya kecemasan. Freud membagi teori kecemasan menjadi 3 yaitu

1. ID/Impulse anxiety : perasaan tidak nyaman pada anak
2. Separation anxiety : pada anak yang merasa takut akan kehilangan kasih sayang orangtuanya
3. Cstration anxiety : merupakan fantasi kastrasi pada masa kanak-kanak yang berhubungan dengan pembentukan impuls seksual
4. Super Ego anxiety : pada fase akhir pembentukan super ego yaitu pre pubertas .

f) Sosial Budaya

Cara hidup orang di masyarakat juga sangat mempengaruhi pada timbulnya ansietas. Individu yang mempunyai cara hidup sangat teratur dan mempunyai falsafah hidup yang jelas maka pada umumnya lebih sukar mengalami ansietas. Budaya seseorang juga dapat menjadi pemicu terjadinya ansietas. Hasil survey yang dilakukan oleh Mudjadid,dkk tahun 2006 di lima wilayah pada masyarakat DKI Jakarta didapatkan data bahwa tingginya angka ansietas disebabkan oleh perubahan gaya hidup serta kultur dan budaya yang mengikuti perkembangan kota . Namun demikian, factor predisposisi di atas tidaklah cukup kuat menyebabkan seseorang mengalami ansietas apabila tidak disertai factor presipitasi (pencetus).<sup>25</sup>

### 5. Aspek-aspek kecemasan

Deffenbacher dan Hazeleus dalam Register mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal di bawah ini :

a. Kekhawatiran (*Worry*)

Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.

b. Emosionalitas (*imosionality*)

---

<sup>25</sup> <http://kajianpsikologi.blogspot.com/2012/01/faktor-faktor-yang-mempengaruhi.html>, di akses 30 mei 2013. Pkl: 00: 41

Emosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonom, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tegang.

- c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*)

Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> Ghufron M. Nur dan Wati S, Rini. *Cara Tepat Menghilangkan Kecemasan Anda* .(Yogyakarta: Galang Press, 2012) hal: 143-144.

## **B. Imtihan**

### **1. Pengertian Imtihan**

Imtihan mungkin terdengar asing pada sebagian orang, karena istilah ini tidak biasa digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Bahkan hanya sebagian saja yang akrab dengan istilah ini. Istilah ini biasa digunakan pada lingkungan pesantren, Taman Pendidikan Al-qur'an dan lembaga-lembaga pendidikan islam lainnya. Imtihan pada dasarnya sama dengan ujian atau evaluasi belajar yang diadakan setiap tahun seperti pada umumnya.

Evaluasi belajar merupakan unsur pendidikan untuk mendapat informasi objektif dari proses pembelajaran sebagai landasan pengambilan keputusan pendidikan yang berkenaan dengan kemajuan belajar sebagai unsur mutu pendidikan, efisiensi pengelolaan, relevansi isi pembelajaran, kualitas kinerja guru, relevansi kebutuhan masyarakat dan sebagainya.

Evaluasi belajar dapat dilakukan pada tahap awal, medio, atau tahap akhir dan dalam lingkup makro (nasional), meso (ragional dan lokal), dan mikro (institusional dan instruksional). Sesuai dengan fungsinya evaluasi belajar seyogyanya harus mampu memberikan kontribusi bagi keefektifan pendidikan secara keseluruhan. Hal ini mengandung makna bahwa evaluasi belajar dalam berbagai pelaksanaan

tingkatan pendidikan harus dikelola secara profesional diatas landasan konsep dan paradigma pendidikan.<sup>27</sup>

Tujuan evaluasi adalah untuk melihat dan mengetahui proses yang terjadi dalam proses pembelajaran. Proses pembelajaran memiliki 3 hal penting yaitu, input, transformasi dan output. Input adalah peserta didik yang telah dinilai kemampuannya dan siap menjalani proses pembelajaran.

Transformasi adalah segala unsur yang terkait dengan proses pembelajaran yaitu ; guru, media dan bahan belajar, metode pengajaran, sarana penunjang dan sistem administrasi. Sedangkan output adalah capaian yang dihasilkan dari proses pembelajaran.

## **2. Prinsip-prinsip**

- a. Evaluasi sendiri memiliki beberapa prinsip dasar yaitu ; Evaluasi bertujuan membantu pemerintah dalam mencapai tujuan pembelajaran bagi masyarakat.
- b. Evaluasi adalah seni, tidak ada evaluasi yang sempurna, meski dilakukan dengan metode yang berbeda.
- c. Pelaku evaluasi atau evaluator tidak memberikan jawaban atas suatu pertanyaan tertentu. Evaluator tidak berwenang untuk memberikan rekomendasi terhadap keberlangsungan sebuah program. Evaluator hanya membantu memberikan alternatif.
- d. Penelitian evaluasi adalah tanggung jawab tim bukan perorangan.
- e. Evaluator tidak terikat pada satu sekolah demikian pula sebaliknya.

---

<sup>27</sup> Surya, muhammad. *Bunga Rampai Guru dan Pendidikan*.(Jakarta: Balai Pustaka, 2004), hal. 172.

- f. evaluasi adalah proses, jika diperlukan revisi maka lakukanlah revisi.
- g. Evaluasi memerlukan data yang akurat dan cukup, hingga perlu pengalaman untuk pendalaman metode penggalian informasi.
- h. Evaluasi akan mntap apabila dilakukan dengan instrumen dan teknik yang applicable.
- i. Evaluator hendaknya mampu membedakan yang dimaksud dengan evaluasi formatif, evaluasi sumatif dan evaluasi program.
- j. Evaluasi memberikan gambaran deskriptif yang jelas mengenai hubungan sebab akibat, bukan terpaku pada angka soalan tes.<sup>28</sup>

### 3. Fungsi

Secara garis besar dalam proses belajar mengajar, evaluasi memiliki fungsi pokok, sebagai berikut:

- a. Mengukur kemajuan dan perkembangan peserta didik setelah melakukan kegiatan belajar mengajar selama jangka waktu tertentu.
- b. Untuk mengukur sampai di mana keberhasilan sistem pengajaran yang digunakan.
- c. Sebagai bahan pertimbangan dalam rangka melakukan perbaikan proses belajar mengajar.<sup>29</sup>

Imtihan di TPA Ibnu Hajar adalah acara ujian lisan tahunan untuk seluruh santri sebagai upaya evaluasi keberhasilan pengajaran di tahun

---

<sup>28</sup><http://jandakembang.blogspot.com/2012/01/evaluasi-pendidikan.html>, diakses 1 Juni 2013. Pkl. 13:08

<sup>29</sup>Moh. Junaidi, Kepala TPA Ibnu Hajar, wawancara Pribadi, Surabaya, 1 Juni 2013

berjalan. Adapun materi yang di ujikan adalah hafalan surat pendek, bacaan Al-qur'an beserta tajwid dan hafalan doa sehari-hari.<sup>30</sup>

## C. Tehnik Relaksasi

### 1. Pengertian

Relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan.<sup>31</sup>

Relaksasi merupakan suatu kondisi istirahat pada aspek fisik dan mental manusia, sementara aspek spirit tetap aktif bekerja. Dalam keadaan relaksasi, seluruh tubuh dalam keadaan homeostatis atau seimbang, dalam keadaan tenang tapi tidak tertidur, dan seluruh otot-otot dalam keadaan rileks dengan posisi tubuh yang nyaman.

Menurut Suryhani relaksasi merupakan salah satu cara untuk mengistirahatkan fungsi fisik dan mental sehingga menjadi rileks.

Sedangkan menurut Thantawy “relaksasi adalah teknik mengatasi kekhawatiran/kecemasan atau stress melalui pengendoran otot-otot dan syaraf, itu terjadi atau bersumber pada obyek-obyek tertentu”.

Menurut pendapat *Cormier dan Cormier*, Relaksasi dapat diartikan sebagai usaha untuk mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan

---

<sup>31</sup> Ramdhani, Naila dan Adhiyos Aulia P. *Studi Pendahuluan Multi Media Interaktif Pelatihan Relaksasi*. Jurnal Psikologi Pendidikan Universitas Gajah Mada Volume 15 no.4 Juli 2010. Hal.2

relaks kelompok-kelompok otot utama seperti tangan, muka, dan leher, dada, bahu, punggung, perut, dan kaki.<sup>32</sup>

Menurut zen zainul, dengan proses relaksasi atau pengenduran, penyegaran kembali (*Refreshing*) organ-organ tubuh akan sesekali mengalami fase istirahat.<sup>33</sup>

Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi adalah salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi 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 ke 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. Tehnik relaksasi termasuk latihan bernafas, relaksasi otot, dan beragam strategi mental, termasuk hayalan dan visualisasi.

---

<sup>32</sup> <http://misscounseling.blogspot.com/2011/09/teknik-relaksasi-dandesensitisasi.html>. Diakses 1 juni 2013. Pkl: 21: 33

<sup>33</sup> Zainul, zen. *Kekuatan Metode Lafidzi*,( Jakarta: Qultum Media, 2007 ). Hal: 65



Kondisi yang kondusif untuk mencapai tingkat yang rileks seperti lingkungan yang tenang, posisi fisik yang nyaman, dan mata tertutup. Hanya mengambil beberapa saat untuk melakukan “istirahat mental” dari aktifitas pekerjaan menjadi aktifitas relaksasi yang efektif.<sup>34</sup>

## 2. Manfaat Relaksasi

Ada beberapa manfaat dari penggunaan teknik relaksasi:

- a. Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress.
- b. Masalah-masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi.
- c. Mengurangi tingkat kecemasan.
- d. Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stress dan mengontrol anticipatory anxiety sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti pada pertemuan penting, wawancara atau sebagainya.
- e. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku tertentu dapat lebih sering terjadi selama periode stress, misalnya naiknya jumlah rokok yang dihisap, konsumsi alkohol, pemakaian obat-obatan, dan makanan yang berlebih-lebihan.
- f. Meningkatkan penampilan kerja, sosial, dan penampilan fisik.
- g. Kelelahan, aktivitas mental dan atau latihan fisik yang tertunda dapat diatasi dengan menggunakan ketrampilan relaksasi.

---

<sup>34</sup> Ivancevich, M.John. *Perilaku Dan Manajemen Organisasi*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006), hal. 317

- h. Kesadaran diri tentang keadaan fisiologis seseorang dapat meningkat sebagai hasil dari relaksasi, sehingga memungkinkan individu untuk menggunakan ketrampilan relaksasi untuk timbulnya rangsangan fisiologis.
- i. Relaksasi merupakan bantuan untuk menyembuhkan penyakit tertentu dalam operasi, seperti pada persalinan yang alami, relaksasi tidak hanya mengurangi kecemasan tetapi juga memudahkan pergerakan bayi melalui cervix.
- j. Konsekuensi fisiologis yang penting dari relaksasi adalah bahwa tingkat harga diri dan keyakinan diri individu meningkat sebagai hasil kontrol yang meningkat terhadap reaksi stress.
- k. Meningkatkan hubungan antar personal.<sup>35</sup>

### 3. Jenis-jenis

*Lichstein*, mengemukakan jenis-jenis teknik relaksai antara lain:

#### a. Autogenic Training

yaitu suatu prosedur relaksasi dengan membayangkan (imagery) sensasi-sensasi yang meyenangkan pada bagian-bagian tubuh seperti kepala, dada, lengan, punggung, ibu jari kaki atau tangan, pantan, pergelangan tangan. Sensasi-sensasi yang dibayangkan itu seperti rasa hangat, lemas atau rileks pada bagian tubuh tertentu, juga rasa lega karena nafas yang dalam dan pelan. Sensasi yang dirasakan ini diiringi

---

<sup>35</sup> Ibid. Hal: 319

dengan imajinasi yang menyenangkan misalnya tentang pemandangan yang indah, danau, yang tenang dan sebagainya.

b. Progressive Training

Adalah prosedur teknik relaksasi dengan melatih otot-otot yang tegang agar lebih rileks, terasa lebih lemas dan tidak kaku. Efek yang diharapkan adalah proses neurologis akan berjalan dengan lebih baik. Karena ada beberapa pendapat yang melihat hubungan tegangan otot dengan kecemasan, maka dengan mengendurkan otot-otot yang tegang diharapkan tegangan emosi menurun dan demikian sebaliknya.

c. Meditation

Adalah prosedur klasik relaksasi dengan melatih konsentrasi atau perhatian pada stimulus yang monoton dan berulang (memusatkan pikiran pada kata/frase tertentu sebagai focus perhatiannya ), biasanya dilakukan dengan menutup mata sambil duduk, mengambil posisi yang pasif dan berkonsentrasi dengan pernafasan yang teratur dan dalam. Ketenangan diri dan perasaan dalam kesunyian yang tercipta pada waktu meditasi harus menyisakan suatu kesadaran diri yang tetap terjaga, meskipun nampaknya orang yang melakukan meditasi sedang berdiam diri/terlihat pasif dan tidak bereaksi terhadap lingkungannya.

Selain ketiga jenis di atas relaksasi juga dapat menggunakan media aroma, suara, cita rasa makanan, minuman, keindahan panorama alam dan air. Semua itu merupakan teknik relaksasi fisik/tubuh.<sup>36</sup>

Sedangkan menurut zen zainul relaksasi terbagi menjadi dua bagian yaitu relaksasi lahir atau fisik yaitu untuk melemaskan lagi otot yang tegang dan yang kedua adalah relaksasi pikir atau mental, pada prinsipnya relaksasi pikir bertujuan untuk mengaktifkan saraf parasimpatik dan menurunkan energi gelombang otak.

yang paling penting untuk relaksasi adalah menciptakan atau menemukan suasana yang nyaman, rileks, dan menyenangkan.

Relaksasi fisik bisa dilakukan dengan peregangan otot (*Stretching*) atau dengan berendam di air hangat. Sedangkan relaksasi fikir bisa dengan berpiknik ke tempat-tempat sejuk berudara bersih. Pada ritual tertentu, sisi positif meditasi (perenungan, tadabur atau tafakur) juga prinsipnya adalah melakukan relaksasi fikir. Jadi yang paling penting adalah mengetahui dasar-dasar tehnik relaksasi yaitu tehnik membangun tempat kedamaian, visualisasi pemandangan yang indah, damai dan menyejukan.<sup>37</sup>

---

<sup>36</sup> <http://misscounseling.blogspot.com/2011/04/teknik-relaksasi-dandesensitisasi.html>. Diakses, 2 juni 2013.pkl. 09:11

<sup>37</sup> Zainul, zen. *Kekuatan Metode Lafidzi*,( Jakarta: Qultum Media, 2007 ). Hal : 66

#### **D. Mengatasi Kecemasan siswa pada pelaksanaan Imtihan melalui tehnik relaksasi**

Kecemasan adalah kondisi jiwa yang penuh dengan ketakutan dan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh.

Imtihan yang dilaksanakan di taman pendidikan Al-qur'an pada dasarnya sama dengan ujian atau evaluasi belajar yang diadakan setiap tahun seperti pada umumnya. Evaluasi belajar merupakan unsur pendidikan untuk mendapat informasi objektif dari proses pembelajaran sebagai landasan pengambilan keputusan pendidikan yang berkenaan dengan kemajuan belajar sebagai unsur mutu pendidikan, evisiensi pengelolaan, relevan isi pembelajaran, kualitas kinerja guru, relevansi kebutuhan masyarakat dan sebagainya.<sup>38</sup>

Adapun kecemasan dapat dialami siswa disuatu lembaga pendidikan. Kecemasan sangat berkaitan dengan prestasi siswa di lembaga pendidikan islam seperti di TPA termasuk keberhasilan dalam menempuh Imtihan atau ujian. Apabila cemas itu berlebihan karena terlalu banyak tekanan baik dari dalam maupun dari luar dirinya. Maka cemas akan berdampak negatif terhadap kesiapan menghadapi imtihan.

Gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik seperti gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, sakit kepala, gangguan jantung, sesak di dada, gemetaran, sakit kepala bahkan pingsan.<sup>39</sup>

---

<sup>38</sup> Surya, muhammad. *Bunga Rampai Guru dan Pendidikan*.(Jakarta: Balai Pustaka, 2004), hal. 172.

<sup>39</sup> Ibid. Hal: 19

Dengan melihat dampak-dampak yang ditimbulkan akibat siswa mengalami kecemasan maka perlu dilakukan usaha untuk mengatasi kecemasan tersebut salah satu usaha yang dilakukan guru pembimbing adalah melalui tehnik relaksasi untuk membantu siswa mengatasi kecemasan terutama kecemasan pada pelaksanaan imtihan.

Relaksasi merupakan suatu kondisi istirahat pada aspek fisik dan mental manusia, sementara aspek spirit tetap aktif bekerja. Dalam keadaan relaksasi, seluruh tubuh dalam keadaan homeostatis atau seimbang, dalam keadaan tenang tapi tidak tertidur, dan seluruh otot-otot dalam keadaan rileks dengan posisi tubuh yang nyaman.