

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Mengatasi Kecemasan Pada Pelaksanaan Imtihan

Berdasarkan hasil penelitian dari observasi, interview dan dokumentasi dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang dialami siswa pada pelaksanaan imtihan dikarenakan ketidaksiapan siswa karena kurang belajar, faktor usia yang masih kecil, hanya menguasai beberapa materi saja sedangkan pemberian pertanyaan materi dilakukan secara acak, siswa terganggu kegiatan diluar TPA, siswa harus membagi waktu antara sekolah, les dan belajar imtihan untuk TPA, siswa merasa capek dan malas untuk belajar, ada siswa yang belajar karena paksaan dari orang tua yang menyebabkan siswa tidak dapat menguasai materi yang diujikan.

Untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh siswa ada beberapa solusi yang diberikan oleh dewan asatidz di TPA Ibnu Hajar yaitu: berdoa bersama jama'ah istighosah setiap hari kamis malam jum'at, menerapkan belajar semakan materi-materi yang akan diujikan (membaca Al-qur'an dan tajwid, hafalan surat pendek, hafalan doa sehari-hari) antar teman, olah raga bersama setiap hari minggu, dewan asatidz memberikan pemahaman bahwa imtihan bukan untuk membebani tapi sebagai bahan evaluasi, menggunakan tehnik relaksasi.

2. Tehnik Relaksasi Mengatasi Kecemasan Siswa Pada Pelaksanaan Imtihan

sebagai salah satu upaya bantuan yang diberikan kepada siswa untuk rileks tidak tegang dan cemas lagi dan juga diharapkan tubuh siswa memonitor segala signal kontrolnya dan secara otomatis melepaskan ketegangan yang tidak diinginkan. Adapun langkah-langkah yang dilakukan saat melakukan pemberian tehnik relaksasi adalah:

- a. Menyiapkan semua peralatan seperti LCD, alat putar audio (CD), sound sistem, dan Microfon.
- b. Siswa dikondisikan tenang saat berada di musholla
- c. Menyalakan semua kipas angin yang ada di musholla yang sudah dipasang pengharum ruangan aroma lemon.
- d. Siswa diminta berdiri berbaris, kemudian diminta merekatkan ke lima jari-jari kanannya ke jari-jari kirinya kemudian diregangkan. Hal ini diulang sampai tiga kali.
- e. Setelah itu siswa diminta duduk kembali. Dan diputarkan video berdurasi sekitar 20 menit tentang motivasi mengalahkan tantangan termasuk tantangan menghadapi ujian.
- f. Kemudian siswa diminta duduk dengan menyelonjorkan kaki dan kemudian kembali merenggangkan jari-jari tangan.
- g. Kemudian siswa diminta berbaring dan memejamkan mata sambil diputarkan audio musik yang alunanya lamban dan lembut.

- h. meminta siswa tetap memejamkan mata dan membayangkan mereka berada ditempat nyaman seperti pantai, danau dan tempat lainnya sambil memotivasi siswa agar tidak perlu merasa cemas dan khawatir menghadapi imtihan, imtihan adalah sesuatu yang nyaman seperti yang ada pada bayangan mereka saat itu.
- i. Setelah selesai, siswa diminta membuka mata dan kembali duduk.
- j. Kemudian diberi kertas untuk menuliskan perasaan yang dialami setelah melakukan tehnik relaksasi.

Dari hasil analisis perasaan yang dialami siswa setelah mendapat tehnik relaksasi dari jumlah 54 orang siswa yang mendapat tehnik relaksasi menunjukan 35 orang siswa mengalami keadaan yang rileks (tenang) dan 5 orang siswa tidak mengalami rileks (tenang), sedangkan sisanya yaitu 14 orang siswa tidak memberikan jawaban atau uraian , dari hasil yang diketahui lebih banyak siswa yang merasakan rileks setelah mendapat tehnik relaksasi.

3. Faktor Penghambat dan Pendukung Pelaksanaan Tehnik Relaksasi

Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pelaksanaan Imtihan

Faktor penghambat : konsentrasi siswa yang tidak bisa fokus pada tahap akhir pemberian tehnik relaksasi dikarenakan sudah terburu-buru ingin pulang . orang tua siswa yang menjemput, karena tidak sabar menunggu anaknya kemudian masuk ke lingkungan TPA dan mengintip anaknya dari jendela. Membuat konsentrasi di tahap akhir tidak fokus.

Pada pemberian kertas untuk menuliskan perasaan yang dialami setelah mendapat tehnik relaksasi yang tidak tahu maksud pemberian kertas itu tidak mau bertanya dan tidak mau mengisi. Bagi siswa yang masih kecil tidak mau mengisi kertas uraian, namun hal ini dimaklumi karena faktor usia.

Faktor pendukung : kesediaan fasilitas yang mendukung dan persiapan yang baik. Tempat pemberian tehnik relaksasi dilakukan di musholla yang cukup luas dan mampu menampung siswa. Lokasi TPA yang jauh dari jalan raya maupun jalan umum tidak bising , menjadikan pemberian tehnik relaksasi cukup kondusif.

B. Saran

Dari pemaparan yang telah dijelaskan penulis dalam karya tulis ini, penulis menyadari terdapat banyak kekurangan dari hasil penulisan ini karena keterbatasan penulis dari berbagai hal, namun penulis tetap memberikan saran yang menjadi harapan untuk perbaikan penulisan berikutnya. Diantara saran – saran yang penulis harapkan adalah sebagai berikut:

1. Apabila terdapat pihak yang hendak meneliti tentang hal yang serupa dengan penelitian ini, maka akan lebih berguna apabila hal tersebut direfleksikan dalam konteks kekinian yang dihubungkan dengan berbagai teori yang dikemukakan oleh para ahli.
2. Untuk dewan asatidz TPA Ibnu Hajar Kendung Surabaya, jika ingin memberikan tehnik relaksasi kepada para siswa sebaiknya jangan dilakukan terlalu lama karena akan menimbulkan kejenuhan siswa, dan juga sebaiknya jangan dilakukan malam hari karena para wali siswa menunggu takut anaknya kemalaman.