BAB II

CERITA BONEKA TANGAN DAN IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI

A. Perkembangan Anak Prasekolah

1. Anak pada Masa Prasekolah

Masa prasekolah merupakan masa-masa bahagia dan amat memuaskan dari seluruh masa kehidupan anak. Untuk itulah kita perlu menjaga hal tersebut berjalan sebagaimana adanya. Janganlah memaksakan sesuatu karena diri kita sendiri dan mengharapkan secara banyak dan segera, maupun mencoba untuk melakukan hal-hal yang memang mereka belum siap. Suatu hal yang tidak mudah untuk mengajari anak untuk berhitung, membaca ataupun menulis pada masa-masa pertama kehidupannya.

Perlu dicamkan bahwa masa prasekolah adalah masa pertumbuhan. Masa-masa ini adalah masa menemukan orang seperti apakah anak kita tersebut, dan teknik apakah yang bisa cocok dalam menghadapinya.

Masa prasekolah adalah masa belajar, tetapi bukan dalam dunia dimensi (pensil dan kertas) melainkan belajar pada dunia nyata, yaitu dunia tiga dimensi. Benar perkataan lain, masa prasekolah merupakan time *for play.* Jadi, biarkanlah anak menikmatinya.

Frank dan Theresa Caplan dalam buku *The Power of Play* menyebutkan bahwa pada masa prasekolah yang ditekankan adalah bermain. Waktu bermain *(playtime)* merupakan sarana pertumbuhan. Pada tahun-tahun pertama kehidupannya, anak membutuhkan bermain sebagai sarana untuk tumbuh dalam lingkungan budaya dan kesiapannya dalam belajar formal.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bermain merupakan aktivitas yang spontan dan melibatkan motivasi serta prestasi dalam prestasi dalam diri anak yang mendalam. Dalam dunianya, seorang anak merupakan *decision maker* dan *play master.* Dengan bermain, anak bebas beraksi dan juga mengkhayalkan sebuah dunia lain, sehingga dengan bermain ada elemen petualangan.[1]

Mengingat pentingnya arti permainan bagi anak, hendaknya para pendidik tidak memandang remeh kegiatan bermain. Bahkan diharapkan agar mereka bisa ikut membimbing dan mengembangkannya, agar bisa dimanfaatkan sebagai alat pendidikan. Sebab hampir setiap permainan yang dipilih sendiri oleh anak itu menyerap segenap minatnya. Dan anak akan menjadi marah kalau ia diusik dalam permainannya.[2]

2. Karakteristik Anak Prasekolah

Anak usia prasekolah merupakan fase perkembangan individu sekitar 2-6 tahun, ketika anak mulai sadar tentang dirinya sebagai pria atau wanita, dapat mengatur diri dalam buang air *(toilet training),*dan mengenal beberapa hal yang dianggap berbahaya (mencelakakan dirinya).[3]

Untuk para pendidik, masa awal kanak-kanak disebut sebagai usia prasekolah. Sebutan ini diberikan dengan maksud untuk membedakan antara anak-anak yang berada dalam pendidikan formal dan yang belum. Oleh karena itu, tekanan yang diberikan untuk anak prasekolah, yaitu bahwa usia prasekolah merupakan usia persiapan menuju sekolah formal.

---

[1] Reni Akbar Hawadi, *Psikologi Perkembangan Anak,* (Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana, 2001), hal. 4-6.
[2] Kartini Kartono, *Psikologi Anak,* (Bandung: Mandar Maju, 1995), hal. 124-125
[3] Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan,* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012), hal. 162.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Para ahli psikologi memiliki sebutan yang lain untuk anak usia dini. Bagi para ahli psikologi, anak usia dini disebut sebagai *usia berkelompok* yang dimengerti sebagai masa di mana anak-anak mempelajari dasar-dasar perilaku sosial yang lebih tinggi, misalnya pada waktu mereka berada di sekolah formal nantinya.[4]

Ada beberapa karakteristik perkembangan anak pada masa prasekolah, diantaranya:

a. Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik merupakan dasar bagi kemajuan perkembangan berikutnya. Dengan meningkatnya pertumbuhan tubuh, baik menyangkut ukuran berat dan tinggi, maupun kekuatannya memungkinkan anak untuk dapat lebih mengembangkan keterampilan fisiknya, dan eksplorasi terhadap lingkungannya dengan tanpa bantuan orangtuanya.

Pada usia 3 tahun rata-rata tingginya sekitar 80-90 cm, dan beratnya sekitar 10-13 kg, sedangkan pada usia 5 tahun, tingginya sudah mencapai sekitar 100-110 cm. tulang kakinya tumbuh dengan cepat, namun pertumbuhan tengkoraknya tidak secepat usia sebelumnya. Pertumbuhan tulangg-tulangnya semakin besar dan kuat. Pertumbuhan giginya semakin lengkap/komplit sehingga dia sudah menyenangi makanan padat seperti daging, sayuran, buah-buahan, dan kacang-kacangan.[5] Selain dari di atas ada beberapa karakteristik lainnya dalam perkembangan fifis yaitu: dia kecil, kemampuan motornya lemah tetapi otot-ototnya mulai berkembang,

[4] Riana Mashar, *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi pengembangannya,* (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 8.
[5] Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan,* hal. 163.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

otot vokalnya tidak berkembang, dia dapat melakukan sesuatu pada suatu saat, dia aktif.[6]

Tentu ada perbedaan berat dan tinggi badan pada setiap anak, karena faktor keturunan, efek dari pembeian nutrisi, dan faktor lain yang dimiliki anak dalam riwayat hidupnya. Anak laki-laki akan lebih tinggi dan lebih berat daripada anak perempuan,namun hal ini juga bisa saja berbeda karena bergantung pada perawatan dan kecenderungan pertumbuhan anak.

Dan otak pun telah berkembang sekitar 75% dari berat otak usia dewasa. Gigi masih merupakan gigi susu dan akan bergantipada perkembangan berikutnya dengan gigi tetap.[7]

Disamping itu pada usia ini banyak juga perubahan fisiologis lainnya, seperti (1) pernapasan menjadi lebih lambatdan mendalam, dan (2) denyut jantung lebih lambat dan menetap.

Untuk perkembangan fisik, anak diperlukan gizi yang baik atau cukup, misalnya protein untuk membangun sel-sel tubuh, kemudia vitamin dan mineral untuk pertumbuhan struktur tubuh, dan karbohidrat untuk energi.

Dalam membantu perkembangan fisik anak maka guru taman kanak-kanak sebaiknya memberikan bimbingan kepada anak-anak taman kanak-kanak agar mereka mempunyai kesadaran akan kemampuan sensorisnya,

---

[6] Daniel Fung dan Cai Yi-Ming, *Mengembangkan Kepribadian Anak dengan Tepat,* (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2003), hal. 45.
[7] Reni Akbar Hawadi, *Psikologi Perkembangan Anak,* hal. 6-7.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan juga memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri. Dan bimbingan guru itu bekaiatan dengan beberapa aspek-aspek diantaranya:

1) Pengenalan / pengetahuan akan namanya dan bagian-bagian tubuhnya.
2) Kemampuan untuk mengidentifikasi fungsi-fungsi tubuh.
3) Pemahaman bahwa walaupun setiap individu berbeda dalam penampilannya, seperti perbedaan dalam warna rambut, kulit dan mata, atau tingginya, namun semua orang memiliki kesamaan karakteristik fisik yang sama.
4) Menerima bahwa semua orang memiliki keterbatasan dalam kemampuannya, seperti setiap orang dapat berjalan, berlari atau melompat, tetapi tidak ada seorang pun yang dapat terbang.
5) Kemampuan untuk memahami bahwa tubuh itu berubah secara konstan, dan pertumbuhan fisik itu berawal dengan kelahiran dan berakhir dengan kematian.
6) Pemahaman akan pentingnya tidur, dan juga sebagai dua siklus kehidupan yang penting bagi kehidupan.
7) Mengetahui kesadaran sensori (merasa, melihat, mendengar, mencium, dan menyentuh / meraba).
8) Memahami keterbatasan fisik, seperti lelah, sakit, dan melemah.[8]

b. Perkembangan Intelektual

Menurut Piaget, perkembangan kognitif pada usia ini berada pada periode *preoperasional*, yaitu tahapan dimana anak belum mampu

[8] Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan,* hal. 164.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menguasai operasi mental secara logis. Yang dimaksud dengan operasi adalah kegiatan-kegiatan yang diselesaikan secara mental bukan fisik. Periode ini ditandai dengan berkembangnya representasional, atau *"symbolic function"*, yaitu kemampuan untuk menggunakan sesuatu untuk merepresentasikan (mewakili) sesuatu yang lain dengan menggunakan simbol (kata-kata, ,gesture / bahasa gerak, dan benda). Dapat juga dikatakan sebagai *"semiotic fuinction",* kemampuan untuk menggunakan simbol-simbol (bahasa, gambar, tanda/isyarat, benda, gesture, atau peristiwa) untuk melambangkan suatu kegiatan , benda yang nyata, atau peristiwa.

Usia prasekolah merupakan usia yang sangat temperamental bagi seorang anak. Rasa takut muncul dari apa saja yang mengancam ataupun hal-hal yang tidak biasa. Dengan meningkatkatnya kesadaran diri seorang anak, anak mudah untuk takut. Dan rasa takut tersebut muncul pada kebanyakan anak berusia empat sampai lima tahun dari cerita-cerita tentang hantu, tempat-tempat berbahaya dan seram, penculikan, kecelakaan dan kematian.[9]

c. Perkembangan Emosional

Pada usia 4 tahun, anak sudah mulai menyadari akunya, bahwa akunya (dirinya) berbeda dengan bukan Aku (orang lain atau benda). Kesadaran ini diperoleh dari pengalamannya, bahwa tidak setiap keinginannya berhadapan dengan keinginan orang lain, sehingga orang

[9] Reni Akbar Hawadi, *Psikologi Perkembangan Anak,* hal. 7.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lain tidak selamanya memenuhi keinginannya. Bersamaan dengan itu, berkembang pula perasaan harga diri yang menuntut pengakuan dari lingkungannya. Jika lingkunangannya (terutama orangtuanya) tidak mengakui harga diri anak, seperti memperlakukan anak secara keras, atau kurang menyayanginya, maka pada diri anak akan berkembang sikap-sikap: (a) keras kepala/menentang, atau (b) menyerah menjadi penurut yang diliputi rasa harga diri kurang dengan sifat pemalu.

Para psikolog menggunakan reaksi perilaku sebagai salah satu indeks tetapi mereka juga mengukur reaksi fisiologis.[10]

Beberapa jenis emosi yang berkembang pada masa anak, yaitu sebagai berikut.

a. *Takut,* yaitu perasaan terancam oleh suatu objek yang dianggap membahayakan. Rasa takut terhadap sesuatu berlangsung melalui tahapan: (1) mula-mula tidak takut, karena anak belums anggup melihat kemungkinan bahaya yang terdapat dalam objek, (2) timbul rasa takut setelah mengenal adanya bahaya, dan (3) rasa takut bisa hilang kembali setelah mengetahui cara-cara menghindar dari bahaya.
b. *Cemas,* yaitu perasaan takut yang bersifat khayalan, yang tidak ada objeknya. Kecemasan ini muncul mungkin dari situasi-situasi yang dikhayalkan, berdasarkan pengalaman yang diperoleh, baik perlakuan orangtua, buku-buku bacaan/komik, radio, atau film. Contoh perasaan

[10] Paul Henry Mussen, *Perkembangan & Kepribadian Anak,* (Jakarta: Erlangga, 1984) hal. 127.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

cemas: anak takut berada di dalam kamar yang gelap, takut hantu, dan sebagainya.

c. *Marah,* merupakan perasaan tidak senang, atau benci baik terhadap orang lain, diri sendiri, atau objek tertentu, yang diwujudkan dalam bentuk verbal (kata-kata kasar/makian/sumpah serapah), atau nonverbal (seperti mencubit, memukul, menampar, menendang, dan merusak). Perasaan marah ini merupakan reaksi terhadap situasi *frustasi* yang dialaminya, yaitu perasaan kecewa atau perasaan tidak senang karena adanya hambatan terhadap pemenuhan keinginannya.

d. *Cemburu,* yaitu perasaan tidak senang terhadap orang lain yang dipandang telah merebut kasih sayang kepadanya. Sumber yang menimbulkan rasa cemburu selalu bersifat situasi sosial, hubungan dengan orang lain. Seperti kakak cemburu kepada adiknya, karena dia telah merebut kasih sayang orangtuanya.

e. *Kegembiraan, kesenangan, kenikmatan,* yaitu perasaan yang positif, nyaman, karena terpenuhi keinginannya. Kondisi yang melahirkan perasaan gembira pada anak, diantaranya terpenuhinya kebutuhan jasmaniah (makan dan minum), keadaan jasmaniah yang sehat, diperolehnya kasih sayang, ada kesempatan untuk bergerak (bermain secara leluasa), dan memiliki mainan yang disenanginya.

f. *Kasih sayang,* yaitu perasaan yang senang untuk memberikan perhatian, atau perlindungan terhadap orang lain, hewan atau benda. Perasaan ini berkembang berdasarkan pengalamannya yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyenangkan dalam berhubungan denan orang lain (orangtua, saudara, dan teman), hewan (seperti, kucing dan burung) atau benda (seperti mainan).

g. *Phobi,* yaitu perasaan takut terhadap objek yang tidak patut ditakutinya (takut yang abnormal) seperti takut ulat, takut kecoa, dan takut air. Perasaan ini muncu lakibat perlakuan orangtua yang suka menakut-nakuti anak, sebagai cara orangtua untuk menghukum, atau menghentikan perilaku anak yang tidak disenanginya.

h. *Ingin tahu, (curiosity),* yaitu perasaan ingin mengenal, mengetahui segala sesuatu atau objek-objek, baik yang bersifat fisik maupun nonfisik. Perasaan ini ditandai dengan pertanyaan-pertanyaan yang diajukan anak.[11]

3. Tugas Perkembangan Anak Prasekolah

Robert Havighurst berpendapat bahwa periode yang beragam dalam tugas perkembangannya yang khusus. Tugas-tugas ini berkaitan erat dengan perubahan kematangan, persekolahan, pekerjaan, penganuhan dan kebahagiaan hidupnya.

Selanjutnya Havighurst mengartikan tugas-tugas perkembangan itu sebagai berikut:

A developmental task is a task which arises at or certain period in the life of the individual, successful achievement of which leads to his happiness and

[11] Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan,* hal. 167-168.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

to success with later task, while failure leads to unhappiness in the individual, disapproval by society, and difficulty with later task.

Maksudnya, bahwa tugas perkembangan itu merupakan suatu tugas yang muncul pada periode tertentu dalam rentang kehidupan individu, yang apabila tugas itu dapat berhasil dituntaskan akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas berikutnya. Sementara apabila gagal, maka akan menyebabkan ketidakbahagiaan pada diri individu yang bersangkutan, menimbulkan penolakan masyarakat, dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas berikutnya.

Tugas- tugas perkembangan ini berkaitan dengan sikap, perilaku, atau keterampilan yang sebaiknya dimiliki oleh individu, sesuai dengan usia atau fase perkembangannya. Hurlock menyebut tugas-tugas perkembangan ini sebagai *social expectations*. Dalam arti, setiap kelompok budaya mengharapkan anggotanya menguasai keterampilan tertentu yang penting dan memperoleh pola perilaku yang disetujui bagi berbagai usia sepanjang rentang kehidupan.

Munculnya tugas-tugas perkembangan, bersumber pada faktor-faktor berikut.

a. Kematangan fisik, misalnya (a) belajar berjalan karena kematangan otot-otot kaki; (b) belajar bertingkah laku, bergaul dengan jenis kelamin yang berbeda pada masa remaja karena kematangan organ-organ seksual.
b. Tuntutan masyarakat secara cultural, misalnya (a) belajar membaca; (b) belajar menulis; (c) belajar behitung; (d) belajar berorganisasi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Tuntutan dari dorongan dan cita-cita individu sendiri, misalnya (a) memilih pekejaan; (b) memilih teman hidup.
d. Tuntutan norma agama, misalnya (a) taat beribadah kepada Allah; (b) berbuat baik kepada sesama manusia.

Adapun tugas-tugas perkembangan anak pada masa prasekolah yaitu:

a. Belajar makan-makanan yang padat

   Setelah anak berumur satu tahun, maka ia harus belajar makan-makanan padat, misalnya nasi biasa dengan lauknya yang lunak-lunak (telur, tahu, tempe, dan lain-lain).jadi anak-anak mulai belajar makanan seperti apa yang dimakan oleh orang dewasa, tidak perlu menyediakan secara khusus, misalnya nasi bubur, nasi tim seperti pada waktu masih bayi. Biasanya anak juga dihentikan menetek air susu ibunya.[12]

b. Belajar buang air kecil dan buang air besar.

   Tugas ini dilakukan pada tempat dan waktu yang sesuai dengan norma masyarakat. Sebelum usia 4 tahun, anak pada umumnya belum dapat mengatasi (menahan) ngompol karena perkembangan syaraf yang mengatur pembuangan belum sempurna. Untuk memberikan pendidikanpendidikan kebersihan pada terhadap anak usia dibawah 4 tahun, cukup dengan pembiasan saja, yaitu setiap kali mau buang air,bawalah anak ke WC tanpa banyak memberikanpenerangan kepadanya.

[12] Ki Fudyartanta, *Psikologi Perkembangan*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 138.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Belajar mengenal perbedaan jenis kelamin

Melalui observasi (pengamatan) anak dapat melihat tingkah laku, bentuk fisikdan pakaian yang dipakai antara jenis kelamin yan satu dengan yang lainnya. dengan cara tersebut, anak dapat mengenal perbedaan anatomis pria dan wanita, anak menaruh perhatian besar terhadap alat kelaminnya sendiri maupun orang lain. Aga pengenalan terhadap jenis kelamin (sex) itu berjalan normal, maka orang tua perlu memperlakukan anaknya, baik dalam memberikan alat mainan, pakaian, maupun aspek lainnya sesuai dengan jenis kelamin anak.

d. Mencapai Kestabilan Jasmaniah Fisiologis

Keadaan jasmani anak sangat labil apabila dibandingkan dengan orang dewasa, anak cepat sekali merasakan perubahan suhu sehingga temperature badannya mudah berubah. Perbedaan variasi makanan yang diberikan dapat mengubah kadar garam dan gula dalam darah dan air di dalam tubuh. Untuk mencapai kestabilan jasmaniah, bagi anak dipelukan waktu sampai usia 5 tahun.

e. Membentuk konsep-konsep pengertian sederhana kenyataan sosial, dan alam.

Pada mulanya dunia ini bagi anak merupakan suatu keadaan yang kompleks dan membingungkan.

f. Belajar mengadakan hubungan emosional dengan orang tua, saudara, dan orang lain.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

g. Belajar mengadakan hubungan baik dan buruk, yang berarti mengembangkan kata hati.[13]

B. Cerita

1. Pengertian Cerita

Cerita merupakan bagian dari sastra, sastra merupakan karya seni yang medianya bahasa. Sebagai karya seni, sastra merupakan bentuk ekspresi seorang manusia, yang di dalamnya menggambarkan fiksionalitas kehidupan.[14]

Cerita sering disebut sebagai factual, yang unsur-unsurnya meliputi tokoh (karakter), alur (plot), dan latar (setting).[15] Sehingga karya seni sastra berbentuk cerita menarik untuk dibaca. Dengan demikian usia anak-anak sudah mulai berkenalan dengan sastra karena anak sudah memiliki kemampuan untuk menguasai keterampilan berbahasa seperti menyimak, berbicara, membaca dan menulis. Bahkan pada usia anak-anak mereka dapat dikatakan menyukai cerita dibandingkan dengan ilmu lain seperti menghitung.

Cerita adalah proses interaktif antara anak dengan konselor.[16] Cerita adalah uraian, gambaran, atau deskripsi tentang peristiwa atau kejadian tertentu. Menurut Hidayat, bercerita merupakan aktivitas menuturkan sesuatu

[13] Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan,* hal. 66-68.
[14] Heru Kurniawan, *Sastra Anak,* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hal. 104.
[15] Heru Kurniawan, *Sastra Anak,* hal. 70.
[16] Katryn Geldard, *Konseling Anak-anak,* (Jakarta: PT. Indeks, 2012), hal 284.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang mengisahkan tentang perbuatan, pengalaman, atau kejadian yang sungguh-sungguh terjadi maupun hasil rekaan.[17]

Cerita merupakan salah satu bentuk sastra yang memiliki keindahan dan kenikmatan tersendiri.[18] Cerita akan menyenangkan anak-anak atau orang dewasa jika pengarang, pencerita dan penyimaknya sama-sama baik, karena cerita adalah salah satu bentuk sastra yang bisa dibaca atau hanya di dengar oleh orang yang tidak bisa membaca.

Cerita adalah metode komunikasi bangsa Indonesia yang sudah berlaku dari generasi ke generasi, tetapi sekarag makin dilupakan orang.[19]

Bercerita dikatakan sebagai menuturkan, yaitu menyampaikan gambaran atau deskripsi tentang kejadian tertentu. Artinya bercerita merupakan kegiatan mendeskripsikan pengalaman atau kejadian yang telah dialaminya.

Bercerita juga merupakan proses kreatif anak-anak. Dalam proses perkembangannya, cerita tidak hanya mengaktifkan aspek-aspek intelektual tapi juga aspek kepekaan, kehalusan budi, emosi, seni, fantasi, dan imajinasi, yang tidak hanya mengutamakan otak kiri saja. Cerita menawarkan kesempatan kepada anak untuk menginterpretasikan pengalaman langsung yang dialami anak.[20]

Aktifitas bercerita dapat membantu anak untuk melatih imajinasi dan keterampilan berbahasa melalui aktifitas menceritakan kembali. Anak juga

---

[17] Aprianti Yofita Rahayu, *Menumbuhkan Kepercayaan Diri melalui Kegiatan Bercerita,* (Jakarta: PT. Indeks, 2013), hal. 82.
[18] Abdul Majid, Abdul Azis, *Mendidik dengan Cerita,* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2008), hal. 8.
[19] Roswita Ndaraha, *Mendisiplin Anak dengan Cerita,* (Yogyakarta: Andi, 2009), hal. 15.
[20] Aprianti Yofita Rahayu, *Menumbuhkan Kepercayaan Diri melalui Kegiatan Bercerita,*hal 80.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengembangkan episode-episode atau versi-versi baru dengan gambaran dan imajinasi yang berdasarkan cerita aslinya.[21]

Seperti yang dipaparkan diatas bercerita merupakan salah satu pemberian pengalaman bagi anak TK dengan membawakan cerita kepada anak secara lisan. Cerita yang dibawakan harus menarik dan mengundang perhatian anak dan tidak lepas dari tujua pendidikan bagi anak TK, bila isi cerita dikaitkan dengan dunia kehidupan anak TK, maka mereka akan merasa memasuki dunia cerita tersebut dan mendengarkannya dengan penuh konsentrasi, dan mudah menangkap isi cerita. Dunia kehidupan anak penuh dengan suka cita, maka kegiatan bercerita harus diusahakan dapat memberikan perasaan gembira, lucu dan mengasyikkan. Kegiatan bercerita pada anak dipandang penting karena memberikan dampak positif pada anak.

2. Fungsi Cerita

Bercerita kepada anak memainkan permainan penting bukan saja dalam menumbuhkan minat dan kebiasaan membaca, tetapi juga dalam mengembangkan bahasa dan fikiran anak.

Dengan demikian, fungsi kegiatan bercerita bagi anak 4-6 tahun adalah membantu perkembangan bahasa anak. Dengan bercerita pendengaran anak dapat difungsikan dengan baik untuk membantu kemampuan bercerita, dengan menambah pembendaharaan kosakata, kemampuan mengucapkan kata-kata, melatih merangkai kalimat sesuai dengan tahap perkembangannya. Rangkaian kemampuan mendengar, berbicara, membaca, menulis, dan

[21] B. Rahmanto, *Metode Pengajaran Sastra,* (Yogyakarta: Kasinius, 1988), hal. 113.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyimak adalah sesuai dengan tahap perkembangan anak, karena tiap anak berbeda latar belakang dan cara belajarnya.

4. Tujuan Cerita

Mengingat kegiatan bercerita sangat menarik dikalangan anak TK, maka beberapa tujuan yang diharapkan dari kegiatan bercerita antara lain sebagai berikut:

1) Mengembangkan kemampuan anak dalam menafsirkan peristiwa yang ada di luar pengalaman langsungnya
2) Memperluas pemahaman dan daya imajinasi anak
3) Memperluas pengalaman dan bahasa anak
4) Memotivasi anak untuk belajar membaca dan menjadi pembaca yang unggul
5) Mengembangkan kemampuan menyimak dan mendengarkan aktif pada diri anak
6) Megembangkan sifat positif anak terhadap buku dan membaca.[22]

Disamping itu, kegiatan bercerita mampu menjadikan anak menjadi lebih peka terhadap karakter tokoh dengan mengidentifikasi dirinya sendiri atau situasi dalam cerita sehingga terciptalah pribadi yang lebih baik lebih disiplin usai mendengarkan cerita, karena secara otomatis anak akan menerima kandungan nilai-nilai dari cerita tersebut.

[22] Takwin, (2007, dalam *Journal Psikologi Populer* pada web://popsy.wordpress.com)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5. Manfaat Cerita bagi Anak

Manfaat kegiatan bercerita adalah anak dapat mengembangkan kosakata, kemampuan berbicara, mengekspresikan cerita yang disampaikan sesuai dengan karakteristik tokoh yang dibacakan dalam situasi yang menyenangkan.[23]

Berikut adalah manfaat yang dirasakan anak-anak jika Ayah dan Ibunya terlibat dalam pembangunan karakter melalui cerita:

1) Membangun karakter anak
2) Membangun relasi Orang tua/Guru - Anak
3) Mengajari anak tentang moral dan kebenaran
4) Menyenangkan, merangsang kreativitas dan imajinatif
5) Melatih kecerdasan anak
6) Menegur anak dengan cerita.[24]

Dalam Jurnal Psikologi Populer ada beberapa manfaat yang di dapat dari kegiatan bercerita pada anak diantaranya:

1) Bercerita merupakan alat yang prima untuk memperkenalkan anak dengan dunia bacaan yang menakjubkan
2) Bercerita dapat mengembangkan sikap social kognitif
3) Melalui penceritaan, anak-anak dapat belajar empati, dalam arti menempatkan diri pada posisi orang lain, mengembangkan kepedulian, serta memahami keterkaitannya dengan orang lain dalam dunia bersama.

[23] Aprianti Yofita Rahayu, *Menumbuhkan Kepercayaan Diri melalui Kegiatan Bercerita,* hal. 81.
[24] Roswita Ndaraha, *Mendisiplin Anak dengan Cerita,* hal. 17.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Penceritaan menyumbang kepada kesehatan mental anak serta menolong anak belajar mengatasi persoalan-persoalan yang dihadapinya
5) Dengan bercerita, pencerita dapat membantu anak mengembangkan kemampuan pengelolaan dirinya melalui pemberian struktur bagi khayalan dan fantasinya
6) Penceritaan membentuk anak untuk mengembangkan sebuah sistem nilai etis
7) Kegiatan bercerita memperkenalkan anak dengan kisah-kisah klasik yang teruji kualitasnya dan umum dikenal orang karena hal-hal yang baik yang dikandungnya
8) Penceritaan membantu anak menambah keberdayaan kata
9) Cerita dapat mmenghibur dan menyenangkan anak
10) Penceritaan memperkaya anak diberbagai ranah kurikulum, seperti bahasa, sejarah, budi pekerti, ilmu pengetahuan dan ilmu pengetahuan sosial
11) Bahkan dewasa ini bercerita sering dijadikan media untuk belajar matematika
12) Cerita dapat membantu anak untuk mendapatkan hikmah dari cerita yang dapat ia bandingkan dengan pengalamannya sehari-hari
13) Penceritaan melunturkan pikiran anak dan membantu anak memahami hal-hal dari beragam sudut pandang; meningkatkan kompleksitas pikiran anak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

14) Cerita memfasilitasi imajinasi dan fantasi dalam rangka pengembangan kreatifitas.[25]

Manfaat cerita khususnya dongen berperan sangat penting terutama tokoh-tokoh dalam dongeng merupakan tokoh yang terisolasi, terbuang, dan terusir. Melihat keadaan anak-anak masa kini yang seringkali juga merasakan hal yang sama, maka anak memerlukan citra tokoh yang meskipun suatu saat dalam keadaan terisolasi dan terbuang, mampu mencapai kemenangan dan mendapat ganjaran yang bermanfaat bagi hidupnya oleh karena anak-anak pada masa kini lebih lagi memerlukan cerita rakyat. Secara singkat dapat disimpulkan bahwa cerita rakyat tidak saja memberi rasa percaya diri dan rasa mampu pada anak, juga memberi pandangan hidup yang bekaitan dengan moralitas. Selain itu juga, cerita rakyat menambah kemampuan berbahasa dan meningkatkan apresiasi terhadap karya sastra serta mengembangkan kesadaran tentang kebudayaan.

6. Imajinasi Anak terhadap Cerita

Perlu kita ketahui bahwa dunia anak adalah dunia imajinasi. Jadi anak mempunyai dunianya sendiri dan tak jarang mereka berbicara dengan teman khayalannya. Dengan daya imajinasi yang masih sangat bagus ini, maka sebagai orang tua harus bisa mengarahkannya ke arah yang positif dan tetap terkontrol. Dengan cerita anak-anak maka inilah cara terbaik untuk mengarahkan mereka kearah yang baik.[26]

---

[25] Takwin, (2007, dalam *Journal Psikologi Populer* pada web://popsy.wordpress.com)
[26] http://Bahasa.kompasiana.com/2012/11/21/bahasakan-imajinasi-melalui-dongeng-509458.html

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Cerita sebagai media komunikasi efektif bagi anak-anak dalam menyampaikan nilai-nilai moral dan mampu merangsang daya kreatifitas anak. Interaksi antara orangtua dan anak dapat tumbuh dan berkembang. Dengan cerita orang tua dengan mudah dapat melatih imajinasi anaknya dengan tepat karena nasihat-nasihat dari cerita dapat dengan mudah dicerna anak melalui imajinasi, jadi anak tidak merasa di gurui atau dinasehati. Anak akan lebih senang dinasehati melalui cerita daripada dinasehati secara langsung karena anak-anak menganggap itu hanya sebuah peraturan yang dibuat orangtua untuk anaknya.

Daya imajinasi anak-anak sangat diperlukan untuk melatih kecerdasan mereka dalam masa pertumbuhan yang dianggap sebagai masa keemasan atau masa istimewa. Lain bila harus menasehati anak yang usianya sudah menginjak dewasa, mereka tidak perlu menggunakan cerita untuk dapat berimajinasi sebab mereka sudah bukan anak-anak TK lagi, dalam artian cara menasehati anak yang beranjak dewasa sudah tidak sama dengan anak TK.

7. Cerita Islami Anak

Cerita anak adalah media seni yang mempunyai ciri-ciri tersendiri sesuai dengan peminatnya. Tidak seorang pun pengarang cerita anak-anak yang sanggup berkarya dengan mengabaikan anak-anak. Karenanya, pergumulan dengan dunia anak-anak ini tidak dapat diremehkan dalam proses kreatif pengarang cerita anak. Oleh karena itu, cerita-cerita anak lewat idiom-idiom bahasa anak-anak.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bahasa cerita anak-anak merupakan wujud dari sebuah proses dialektik yang bertolak dari idiom dunia berfikirnya dalam usaha dan perjalanannya menjadi manusia dewasa.[27]

Cerita pendek anak-anak dapat dibaca atau didongengkan (diceritakan). Dalam perkembangan kejiwaan anak (sepanjang seluruh fase yang mengalir secara terus-menerus dan tidak ada henti-hentinya). Arus pengalaman emosional anak, seperti takut, sedih, malu, bangga dan sebagainya dapat diubah-ubah sesuai dengan rangsangan yang ada di sekelilingnya. Anak mudah terpaut dengan soal emosi yang labil. Oleh karena itu, dongen dan cerita dapat dipilih oleh pencerita dengan maksud tertentu dengan tujuan diceritakannya cerita tersebut.

Emosi anak adalah perasaan, gerak hati serta pengamatan mereka akan imajinasi ketika mendengarkan cerita. Pengamatan intelektualnya berlangsung selama mengikuti alur cerita dan dapat tertanam dalam pengalaman batin anak. Pengalaman batin ini akan langsung diekspresikan atau dipendam dalam hati. [28]

Dalam cerita anak, penuh kisah-kisah yang bisa dijadikan teladan. Didalamnya juga berkelindang dengan nilai-nilai spiritual, yang nantinya bisa dijadikan landasan pijak seorang anak dalam meniti kehidupannya, sehingga cerita anak dapat melatih kestabilan dan mengontrol emosi serta mampu membangkitkan spiritualitas. Titik simpulnya adalah cerita anak bisa mengasah dan mampu sekaligus meningkatkan kecerdasan spiritual anak.

---

[27] Sugihastuti, *Serba-Serbi Cerita Anak-Anak,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996), hal. 70.
[28] Sugihastuti, *Serba-Serbi Cerita Anak-Anak,* hal. 34.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Ketika Allah SWT menurunkan firman-Nya di Mekah, yakni surat Yusuf yang terdiri 111 ayat, memuat tentang kisah nabi Yusuf dan keseluruhannya mencakup 98 ayat. Diantaranya menjelaskan bahwa wahyu yang turun kepada Nabi Muhammad SAW merupakan ayat kedua menyebutkan tentang Al-Qur'an Arabian yang memberikan isyarat bahwa Al-Qur'an menggunakan bahasa manusia. Wahyu tersebut juga mengubah kisah yang sangat baik, sehingga dapat diambil sebagai 'ibrah (pengajaran). Cerita Yusuf juga diakhiri dengan penjelasan bahwa kisah tersebut belum diketahui oleh Muhammad dan yang ghoib (dongeng atau fiktif) sebelum datangnya wahyu. Akhirnya, surat ini ditutup dengan penjelasan bahwa cerita-cerita Nabi dituturkan untuk diambil pelajarannya oleh orang-orang cerdik.[29]

Pemaparan ilustratif diatas, memberikan pemahaman sebagai preasumsi dasar, bagaimana kemudian kisah-kisah ini diafsirkan, reaktualisasikan pemaknaannya agar senantiasa dialektif dan aktual sebagai sumber referensi dalam menemukan *insight* kebenaran dari masa lalu. Terbukti, bahwa hanyalah bagi orang-orang yang mempunyai potensi akal dan kecerdikan yang sanggup menyerap kandungan nilai-nilai yang terdapat pada setiap kisah.

Pertautan dongeng dengan konteks relevansi kisah-kisah yang terdapat dalam Al-Qur'an adalah perintah Allah SWT untuk selalu belajar dan membuka diri untuk membuka sejarah, kemuliaan orang-orang terdahulu dalam membuka diri untuk membuka peradaban, sistem dan tanggungjawab

[29] Uraian mengenai geneologi kisah-kisah, diambil dari Mukaddimah tentang surat Yusuf, lihat Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahnya,* (Yogyakarta: UII Press, 2000), hal. 409.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kemanusiaan yang selalu mengagungkan kebesaran Tuhan. Dalam arti yang lain, bahwa metode mendidik dengan cerita merupakan pengisahan peristiwa sejarah hidup manusia lampau yang menyangkut ketaatannya atau kemungkarannya dalam hidup terhadap Tuhan yang dibawakan oleh Nabi atau Rasul yang hadir ditengah-tengah mereka.[30]

Sementara itu, metode dongeng mampu untuk berinteraksi dengan kebiasaan anak-anak, dimana mereka lebih suka merespon dengan sensitivitas perasaannya, naluri dan panca inderanya. Tidak heran jika banyak diantara mereka yang lebih suka bermain-main, atau mendengarkan cerita. Cerita atau dongeng merupakan metode pendidikan yang sangat baik untuk anak-anak usia prasekolah. Dongeng-dongeng ini menjadi penghubung antara pengalaman mereka dengan pengalaman orang lain, serta memperkenalkan dunia baru kepada anak baik dunia nyata ataupun rekan. Lebih dari itu, dongeng mendorong anak-anak untuk mengenal diri, alam maupun lingkungan sosialnya.[31]

Kusuma Priyono salah seorang raja dongeng Indonesia mengatakan, bahwa lewat dongeng kita dapat melakukan kontak batin sekaligus ruang komunikasi dengan anak sehingga dapat membina hubungan yang penuh kasih sayang.[32]

Dan lebih jauh lagi dahulu penyampaian spiritualitas yang dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW melalui cerita dimaksudkan sebagai upaya beliau

---

[30] M. Arifin, *Ilmu Pendidikan Islam (suatu tinjauan teoritis dan praktis berdasarkan pendekatan inter-disipliner),* (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), hal. 70.
[31] Sri Harini dan Aba Firdaus al-Halwani, *Mendidik Anak Sejak Dini,* (Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2003), hal. 132.
[32] Kusuma Priyono, *Terapi Mendongeng,* (Jakarta: PT. Grasindo, 2001), hal. 15.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

agar para peserta didiknya bisa banyak belajar dari sejarah kehidupan orang-orang yang telah mendahului mereka. Jika cerita tersebut mengandung kebaikan atau kesuksesan, maka mereka diharapkan bisa meniru dan meneladani apa yang telah mengantarkan mereka pada kesuksesan tersebut. Demikian juga sebaliknya.

C. Cerita Boneka Tangan dengan Gerak dan Lagu sebagai Implementasi Teknik Relaksasi

1. Pengertian Relaksasi

Dalam kamus pelajar Bahasa Indonesia menyebutkan bahwa relaksasi adalah pengenduran otot-otot dan syaraf tubuh yang dapat berada dalam keadaan santai.[33] Relaksasi menurut Singgih adalah terapi atau latihan relaksasi untuk membawa seseorang sampai pada keadaan *rileks* pada otot-otot. Jika seseorang berada dalam keadaan santai akan terjadi pengurangan timbulnya reaksi emosi yang menggelora, baik pada susunan syaraf pusat maupun pada susunan syaraf otonom dan lebih lanjut dapat meningkatkan perasaan segar dan sehat baik jasmani maupun rohani.[34]

Nursalim memberikan pengertian relaksasi adalah salah satu teknik dalam pendekatan behavior. Menurut pandangan ilmiah, relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot *skeletal,* sedangkan ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot. Di dalam tubuh manusia terdapat 620 otot *skeletal.* Otot-otot skeletal tersusun dari ikatan serabut paralel, dan masing-masing serabut terbuat dari sejumlah *slim filament* yang

[33] Djalinus Syah. Dkk, *Kamus Pelajar Kata Serapan Bahasa Indonesia,*(Jakarta: PT Rineka Cipta, 1993), hal 185.
[34] Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi,* (Jakarta: Gunung Mulia, 2000), hal. 23.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dapat mengkerut dan memanjang (melebar). Apabila beribu-ribu *slim filament* bekerja dalam koordinasi, maka otot akan berkontraksi, *glycogen glycogen* yang berbentuk gula akan terurai menjadi tenaga dan asam laktat yang dapat menimbulkan kelelahan. Ketika otot-otot dalam keadaan rileks, asam laktat akan dibuang melalui aliran darah. Akan tetapi jika otot-otot dalam keadaan kontraksi untuk jangka panjang, sirkulasi darah menjadi terhambat dan kelelahan terbentuk dengan cepat. Penimbunan ini mengarah pada ketegangan sehingga menghasilkan rasa sakit pada otot-otot leher, bahu, dan sebagainya. Ketegangan otot-otot dapat dikurangi dengan latihan relaksasi.[35]

Menurut Hakim, relaksasi merupakan suatu proses pembebasan diri dari segala macam bentuk ketegangan otot maupun pikiran senetral mungkin atau tidak memikirkan apapun. Cormier dan Cormier menambahkan relaksasi (otot) yaitu usaha mengajari seseorang untuk rileks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan rileks kelompok-kelompok otot utama seperti tangan, muka dan leher, dada, bahu, punggung, perut, dan kaki.[36] Tujuan utama dari latihan relaksasi ini adalah untuk menimbulkan suatu perasaan yang positif dan netral.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan, bahwa relaksasi adalah terapi untuk membawa klien sampai keadaan tenang dengan pemikiran situasi-situasi yang membuat santai sehingga berkurang timbulnya reaksi emosi menggelora.

---

[35] Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling,* (Jakarta: Akademia Permata, 2014), hal. 85.

[36] Abimanyu, Soli dan M. Thayeb Manrihu, *Tehnik dan Laboratorium Konseling,* (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, 1996), hal 320.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kaitannya dengan terapi Agama (Islam) maka relaksasi ini merupakan terapi dalam rangka mengatasi stres, agar klien dapat menyesuaikan diri dalam keadaan tenang dan menurunkan reaksi emosi, karena langkah pertama untuk mengurangi stres adalah bersantai dengan tenang.[37]

اَلَّذِيْنَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِ كْرِاللهِ أَلَابِذِكْرِاللهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۞

" *(Yaitu) Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.* (QS. Al-Ra'd: 28).[38]

2. Macam-macam Relaksasi

Dalam terapi relaksasi terdapat dua macam bentuk relaksasi diantaranya adalah:

a. Relaksasi Mental

Relaksasi mental adalaah berusaha mengurangi dan mengendalikan emosi. Dalam keadaan stres yang harus dilakukan untuk dapat santai santai secara mental adalah mengenali dan mengindentifikasi emosi, memang tidak mudah untuk dilakuakan, maka perlu belajar dengan sedikit latihan tertentu. Untuk mengenali emosi, diharuskan untuk bersikap jujur dalam menganalisis diri, hal yang penting dan terbesar dalam mengenali emosi adalah harus siap menelaah seluruh emosi dan tidak takut mengakuinya.[39]

---

[37] John Powell S J, *10 Laku Hidup Bahagia,* (Yogyakarta: Kanisius, 1992), hal. 78.
[38] Aisyah Al-Qur'an dan Terjemah, Hal. 252.
[39] Tay Swee Noi-Peter J. Smith, *Bagaimana Mengendalikan Stres, Terjemahan Dean Praty R.cet ke-2,* (Jakarta: Pustaka Utama Grafiti, 1994), hal. 55-56.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut pandangan Islam, dzikir dan sholawat dengan mengingat dan merindukan Allah, maka manusia senantiasa berkomunikasi secara spiritual, sangat baik pengaruhnya bagi kesehatan jasmani dan rohani, oleh karena itu orang senantiasa sadar dan dzikir serta bersholawat maka jiwanya akan senantiasa sadar dan berdzikir serta sholawat maka jiwanya akan merasa bahagia, hatinya tentram dan terhindar dari keluh kesah. Dzikir sholawat dilakukan dengan sikap yang rendah hati serta suara yang lembut dan halus akan membawa dampak relaksasi dan ketentuan bagi mereka yang melakukan.[40]

b. Relaksasi Fisik

Relaksasi Relaksai fisik dengan melakukan senam teratur dan bisa dilakukan dengan menghabiskan waktu senggang untuk berbelanja, berenang berolah raga. Melakukan aktivitis atau kegiatan yang sangat disenangi yang dapat membuat santai merupakan usaha dari relaksasi fisik.[41]

Lichstein, mengemukakan macam-macam relaksasi antara lain:

a. *Autogenic Training*

Yaitu suatu prosedur relaksasi dengan membayangkan (*imagery*) sensasi-sensasi yang menyenangkan pada bagian-bagian tubuh seperti kepala, dada, lengan, punggung, ibu jari kaki atau tangan, pergelangan tangan. Sensasi-sensasi yang dibayangkan itu seperti rasa hangat, lemas

[40] Nur Aini Chafidhoh, *Bimbingan dan Konseling Agama dengan Terapi Relaksasi Sholawat dalam Menangani Stres,* (Surabaya: Skripsi, 2003), hal. 37.
[41] Tay Swee Noi-Peter J. Smith, *Bagaimana Mengendalikan Stres, Terjemahan Dean Praty R.cet ke-2,*hal. 68.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

atau rileks pada bagian tubuh tertentu, juga rasa lega karena nafas yang dalam dan pelan. Sensasi yang dirasakan ini diiringi 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 neurobiologis 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.[42]

c. *Meditation*

Adalah prosedur klasik relaksasi dengan melatih konsentrasi atau perhatian pada stimulus yang monoton dan berulang (memusatkan pikiran pada kata atau frase tertentu sebagai fokus 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 atau terlihat pasif dan tidak bereaksi terhadap lingkungannya.

[42] http://misscounseling.blogspot.om/2011/04/tehnik-relaksasi-dandesensitisasi.html. Diakses pada tanggal 21 November 2016 pukul 21:05.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

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 atau tubuh.[43]

Menurut Benson dan Proktor ada bermacam-macam relaksasi, diantaranya:

a. Relaksasi Otot

Relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot-otot badan. Dalam latihan relaksasi otot, individu diminta untuk menegangkan otot dengan ketegangan tertentu, dan kemudian diminta mengendorkannya. Sebelum dikendorkan, penting dirasakan ketegangan tersebut, sehingga individu dapat membedakan antara otot yang tegang dengan yang lemas. Instruksi relaksasi otot dapat diberikan melalui *tape recorder,* dengan demikian individu dapat mempraktikkannya sendiri di rumah.[44]

Relaksasi otot dibagi menjadi tiga antara lain:

1) *Relaxation Via Tension-Relaxation*

Dalam metode ini individu diminta untuk menegangkan dan melemaskan masing-masing otot, kemudian diminta untuk merasakan dan menikmati perbedaan antara ketika otot tegang dan ketika otot lemas. Di sini individu diberi tahu bahwa pada fase menegangkan akan membantu dia lebih menyadari sensasi yang berhubungan dengan kecemasan, dan sensasi-sensasi bertindak sebagai isyarat atau

[43] http://misscounseling.blogspot.om/2011/04/tehnik-relaksasi-dandesensitisasi.html. Diakses pada tanggal 21 November 2016 pukul 21:05.
[44] Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling,* hal. 87.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tanda untuk melemaskan ketegangan. Individu dilatih untuk melemaskan otot-otot yang tegang dengan cepat, seolah-olah mengeluarkan ketegangan dari badan, sehingga individu merasa rileks. Otot yang dilatih adalah otot lengan, tangan, bisep, bahu, leher,wajah, perut, dan kaki.

2) *Relaxation-Via Letting Go*

Metode ini bertujuan untuk memperdalam relaksasi. Setelah individu berlatih relaksasi pada semua kelompok otot tubuhnya, langkah selanjutnya adalah latihan relaksasi *via letting go*. Pada fase ini, individu dilatih untuk lebih menyadari dan merasakan relaksasi. Individu dilatih untuk menyadari ktegangannya dan berusaha sedapat mungkin untuk mengurangi serta menghilangkan ketegangan tersebut. Dengan demikian, individu akan lebih peka terhadap ketegangan dan lebih ahli dalam mengurangi ketegangan.

3) *Differential Relaxation*

Differential relaxation merupakan salah satu penerapan keterampilan progresif. Pada waktu individu melakukan sesuatu, bermacam-macam kelompok otot menjadi tegang. Otot yang diperlukan untuk melakukan aktivitas tertentu sering lebih tegang daripada yang seharusnya (ketegangan yang berlebih) dan otot lain yang tidak diperlukan untuk melakukan aktivitas juga menjadi tegang selama aktivitas berlangsung. Oleh karena itu, untuk melatih merilekskan otot yang tegangnya berlebihan dan otot yang tidak perlu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tegang, pada waktu individu melakukan aktivitas tersebut dapat digunakan relaksasi differensial.[45]

b. Relaksasi Kesadaran Indera

Relaksasi ini dikembangkan oleh Goldfried. Teknik ini individu diberi satu seri pertanyaan yang tidak untuk dijawab secara lisan, tetapi untuk dirasakan sesuai dengan apa yang dapat atau tidak dapat dialami individu pada waktu instruksi diberikan.[46]

c. Tahap-Tahap Relaksasi

Cormier dan Coermier mengemukakan bahwa strategi relaksasi terdiri atas tujuh tahapan sebagai berikut: rasional; petunjuk tentang berpakaian; menciptakan suasana yang nyaman; pemodelan oleh konselor; petunjuk untuk melakukan relaksasi; penilaian pasca relaksasi; pekerjaan rumah dan tindak lanjut.[47]

Berikut diuraikan ketujuh tahap relaksasi:

a. Rasional

Pada tahap ini konselor memberikan rasional atau menjelaskan maksud penggunaan strategi, dilanjutkan dengan memberikan *overview* tahapan-tahapan implementasi strategi serta mengkonfirmasikan kesediaan konseli menggunakan strategi.

b. Petunjuk tentang Berpakaian

Konselor memberi petunjuk kepada konseli tentang pakaian yang nyaman untuk sesi latihan. Pada waktu latihan relaksasi sebaiknya

[45] Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling,* hal. 87-91.
[46] Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling,* hal. 91.
[47] Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling,* hal. 92.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

digunakan pakaian yang longgar, dan hal-hal yang mengganggu jalannya relaksasi (kacamata, jam tangan, gelang, sepatu, ikat pinggang) dilepas dahulu.

c. Menciptakan Suasana yang Nyaman

Supaya latihan relaksasi berlangsung secara lancar, konselor perlu menyediakan lingkungan yang tenang, kursi yang nyaman atau lantai yang memadai. Sebelum latihan relaksasi dilakukan, perlu diperhatikan mengenai lingkungan fisik, sehingga individu dapat berlatih dengan tenang. Lingkungan fisik tersebut antara lain:

1) Kondisi Ruangan

Ruangan yang digunakan untuk latihan relaksasi harus tenang, segar, dan nyaman. Untuk mengurangi cahaya dan suara dari luar, jendela dan pintu sebaiknya ditutup. Penerang ruangan sebaiknya remang-remang saja, sehingga memudahkan mereka untuk berkonsentrasi.

2) Kursi

Dalam latihan relaksasi perlu digunakan kursi yang dapat memudahkan individu untuk menggerakkan otot dengan konsentrasi penuh. Berdasarkan pengalaman menggunakan kursi malas, sofa, atau kursi yang ada sandarannya akan mempermudah individu dalam melakukan relaksasi. Latihan relaksasi juga dapat dilakukan dengan berbaring di tempat tidur.[48]

[48] Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling,* hal. 93.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Pemodelan oleh Konselor

Konselor memberi contoh latihan relaksasi, konseli memperhatikan. Menurut Bernstein dan Borkovec, hal-hal yang perlu diperhatikan oleh individu dalam latihan relaksasi antara lain:[49]

1) Latihan relaksasi merupakan suatu keterampilan yang harus dipelajari, yaitu belajar untuk rileks. Individu tidak dapat mengharapkan untuk dapat melakukan dalam waktu yang cepat. Oleh karena itu melakukan praktik dengan disiplin dan teratur merupakan hal yang penting
2) Selama fase permulaan latihan relaksasi dapat dilakukan paling sedikit 30 menit setiap hari, selama fase tengah dan lanjut dapat dilakukan dua atau tiga kali setiap minggu. Jumlah sesi tergantung pada keadaan individu dan stresor yang dialami dalam kehidupannya
3) Ketika latihan relaksasi, maka harus diobservasi bahwa bermacam-macam kelompok otot secara sistematis tegang dan rileks. Ketegangan harus dikendurkan dengan segera, dan tidak boleh dihilangan secara pelan-pelan
4) Dalam melakukan proses latihan relaksasi, yang penting individu dapat membedakan perasaan tegang dan rileks pada otot-ototnya. Selama otot-ototnya ditegangnkan atau dirilekskan, perasaan-perasaannya harus dimonitor
5) Setelah suatu kelompok otot relaks penuh, apabila individu mengalami ketidaknyamanan sebaiknya kelompok otot tersebut tidak

[49] Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling,* hal. 93.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

digerakkan meskipun individu mungkin merasa bebas bergerak posisinya

6) Pada waktu belajar relaksasi, mungkin individu mengalami perasaan yang tidak umum, misalnya gatal pada jari-jari, sensasi yang mengembang di udara, perasaan berat pada bagian-bagian badan, kontraksi yang tiba-tiba, dan sebagainya. Apabila sensasi-sensasi seperti itu dialami, maka tidak perlu takut, karena sensasi tersebut merupakan petunjuk adanya relaksasi. Akan tetapi, seandainya perasaan-perasaan tersebut masih mengganggu proses relaksasi, maka perasaan-perasaan itu dapat diatasi dengan membuka mata, bernapas sedikit lebih dalam dan pelan-pelan, mengkontraksikan seluruh badan. Kemudian latihan relaksasi dapat diulangi lagi.
7) Pada waktu relaksasi individu tidak perlu takut kehilangan kontrol karena ia tetap berada dalam kontrol yang dasar. Untuk memperoleh kontrol terhadap diri sendiri dapat dilakukan dengan cara membiarkan segala sesuatunya terjadi.
8) Dianjurkan latihan relaksasi tidak dilakukan dalam waktu satu jam sebelum tidur karena dalam latihan relaksasi kadang-kadang ada kecenderungan untuk tidur. Hal ini harus dihindari, tujuan latihan adalah relaks sementara tetap terjaga.[50]

[50] Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling,* hal. 94.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

9) Perlu dimengerti bahwa kemampuan untuk relaks dapat bervariasi dari hari ke hari. Mungkin pada suatu hari dapat dicapai relaksasi yang dalam, tetapi pada hari lain tidak. Hal tersebut sangat tergantung pada keadaan fisiologis dan psikologis saat itu.

10) Relaksasi akan menjadi efektif apabila relaksasi dilakukan sebagai metode kontrol diri. Beberapa bukti menyarankan bahwa peningkatan yang nyata akan terjadi jika individu merealisasikan relaksasi keterampilan coping yang aktif untuk dipraktikkan dan diaplikasikan pada kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penerapan relaksasi diharapkan adanya partisipasi aktif individu dalam memodifikasikan respon-respon terhadap peristiwa yang menekan. Dengan demikian, diharapkan individu mempunyai tanggung jawab terhadap pengelolaannya sendiri.[51]

e. Petunjuk untuk Melakukan Relaksasi

Konselor membacakan instruksi relaksasi kepada klien, dilanjutkan dengan konselor, menginstruksikan kepada konseli untuk meraih kenyamanan, menutup mata, dan mendengarkan instruksi. Konselor menginstruksikan kepada konseli untuk melakukan relaksasi sesuai dengan macam relaksasi yang dipilih, misalnya: menutup mata sampai relaksasi selesai, menggenggam tangan, menekuk kedua lengan ke belakang, menggerakkan bahu, mengerutkan dahi dan alis, menutup mata keras-keras, mengatupkan rahang, memoncongkan

[51] Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling,* hal. 94.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bibir, menekan kepala, melengkungkan punggung, membusungkan dada dan perut, mengambil napas panjang, mengencangkan otot perut, meluruskan kedua telapak kaki, menekuk kaki di bagian pergelangan kaki, mengulangi gerakan di berbagai kelompok, dan membuka mata.

f. Penilaian Pascarelaksasi

Konselor bertanya pada konseli tentang sesi latihan relaksasi, serta mendiskusikan masalah-masalah yang muncul saat konseli berlatih relaksasi.

g. Pekerjaan Rumah dan Tindak Lanjut

Konselor memberi pekerjaan rumah dan meminta konseli mengerjakan pekerjaan rumah.[52]

Berdasarkan uraian di atas, dapat dijelaskan bahwa terdapat 7 (tujuh) tahap dalam relaksasi menurut Cormier dan Cormier meliputi: rasional, petunjuk tentang berpakaian, menciptakan suasana yang nyaman, pemodelan oleh konselor, petunjuk untuk melakukan relaksasi, penilaian pascarelaksasi, pekerjaan rumah dan tindak lanjut. Rasional merupakan tahap awal yang berupa pemberian pemahaman kepada konseli tentang fungsi dan tujuan relaksasi bagi konseli. Petunjuk tentang berpakaian, menciptakan suasana yang nyaman, pemodelan oleh konselor, dan petunjuk untuk melakukan relaksasi diberikan dengan maksud agar konseli mencapai hasil yang maksimal ketika memasuki sesi relaksasi. Penilaian pascarelaksasi ditujukan untuk mengetahui sejauh mana konseli telah berhasil dalam mengikuti sesi

[52] Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling,* hal. 95.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

relaksasi. Jika konseli dianggap kurang mencapai hasil yang maksimal, maka dapat diberikan tindak lanjut oleh konselor baik berupa pemberian latihan dengan bimbingan konselor sempai konseli benar-benar bisa atau dapat berupa pekerjaan rumah dengan mengikuti panduan pelaksanaan relaksasi yang telah disediakan oleh konselor.

d. Cerita Boneka Tangan dengan Gerak dan Lagu sebagai Implementasi Teknik Relaksasi

Cerita boneka tangan dengan gerak dan lagu menjadi alternatif penyelesaian permasalahan anak salah satunya yaitu permasalahan agresivitas anak. Agresif merupakan permasalahan yang umum dimiliki anak terutama anak laki-laki, hal ini sangatlah penting untuk diselesaikan agar tidak membentuk karakter anak dan akhirnya menganggu proses perkembangan anak selanjutnya.

Teknik relaksasi umumnya untuk merilekskan tubuh agar terciptanya ketenangan, dalam penerapan orang dewasa seperti mengatur pernafasan, meditasi dan lain sebagianya. Akan tetapi, hal ini kurang tepat apabila diterapkan untuk anak pra sekolah, oleh sebab itu cerita boneka tangan dengan gerak dan lagu ini sebagai implementasi teknik relaksasi agar dalam menyelesaikan permasalahan anak pra sekolah bisa efektif.

Maksud cerita boneka tangan dengan gerak dan lagu adalah cerita dengan menggunakan media boneka tangan yang didalam cerita tersebut terdapat teknik relaksasi pernafasan, tidak hanya bercerita akan tetapi anak diajak untuk bernyanyi sambil menggerakkan anggota tubuhnya agar anak bisa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

rileks. Teknik relaksasi yang digunakan dalam penerapan cerita boneka tangan dengan gerak dan lagu adalah teknik relaksasi fisik atau *progressive training* atau relaksasi otot dimana prosedur teknik relaksasi ini dengan melatih otot-otot yang tegang agar lebih rileks.

Dalam penerapan cerita boneka tangan dengan gerak dan lagu sebagai implementasi teknik relaksasi ini terdapat 3 tahapan, tahap pertama meliputi tahap persiapan dimana peneliti mempersiapkan media boneka tangan, cerita, kondisi ruangan. Tahapan kedua meliputi tahap inti dimana peneliti menerapkan teknik relaksasi yang berupa cerita boneka tangan dengan gerak dan lagu kepada anak yang memiliki perilaku agresif. Dan tahapan ketiga adalah tahap pengakhiran dimana peneliti melakukan observasi dan evaluasi terkait penerapan cerita boneka tangan dengan gerak dan lagu.

D. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Penerapan Konseling pada Anak melalui Cerita untuk Meningkatkan Kedisiplinan di Taman Kanak-Kanak Dharma Wanita II Baureno Bojonegoro

Oleh : Weny Fransisca Ariyanto

Nim : D03210012

Jurusan : Kependidikan Islam

Persamaan : Penelitian ini sama-sama menggunakan metode *treatment* berupa cerita dan sama-sama diterapkan pada anak TK

Perbedaan : Pada penelitian ini hanya menggunakan metode cerita tanpa menggunakan media boneka tangan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. **Efektivitas Bimbingan dan Konseling Agama dalam Mengatasi Perilaku Agresivitas** (Studi kasus siswa Agresif di MTS Muhammadiyah 9 di Desa Weru Kec. Paciran Kab. Lamongan)

   Oleh : Risfiyah Handayani

   Nim : B03397215

   Jurusan : BPI Tahun 2002

   Persamaan : Penelitian ini sama-sama menggunakan subjek di sekolah dengan metode penelitan yang sama yaitu kuantitatif

   Perbedaan : Pada penelitian ini lebih cenderung pada pemberian nasihat Agama dalam mengatasi kasus siswa yang agresif di sekolah dan lebih condong pada teknik konseling individual.

3. **Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif Behavior dalam Menangani Perilaku Agresif Anak di TPA Roudhotul Jannah Kutisari Surabaya** (Studi kasus pada seorang anak melakukan perilaku agresif)

   Oleh : Hani'atul Layinah

   Nim : B03208037

   Jurusan : BKI Tahun 2013

   Persamaan : Dalam penelitian ini kasus yang diteliti sama-sama menggunakan indikator mengganggu temannya saat pelajaran diantaranya mengganggu temannya, membantah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ucapan guru, menyakiti teman dan menggunakan kata-kata kotor

Perbedaan : Pada penelitian ini menggunakan terapi rasional emotif behavior dalam menangani perilaku agresif pada anak. Penelitian ini juga menggunakan metode penelitian kualitatif

4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji empiris. Hipotesis adalah keterangan sementara dari hubungan feomena-fenomena yang kompleks.

Berdasarkan pendapat diatas, maka perumusan hipotesis menjadi sangat penting dalam sebuah penelitian. Peneliti harus selalu bersikapterbuka terhadap fakta dan kesimpulan terdahulu baik yang memperkuat maupun yang bertentangan dengan prediksinya. Jadi, dalam hal ini telaah teoritik dan temuan penelitian yang relevan berfungsi menjelaskan permasalahan dan menegakkan prediksi akan jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan penelitian.

Hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Ho = Cerita boneka tangan dengan gerak dan lagu sebagai implementasi teknik relaksasi tidak efektif pada anak RA Muslimat NU 70 Hidayatus Salam Lowayu Dukun Gresik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Ha = Cerita boneka tangan dengan gerak dan lagu sebagai implementasi teknik relaksasi efektif pada anak RA Muslimat NU 70 Hidayatus Salam Lowayu Dukun Gresik.

2. Ho = Cerita boneka tangan dengan gerak dan lagu sebagai implementasi teknik relaksasi tidak mempunyai tingkat keefektifan yang signifikan pada anak RA Muslimat NU 70 Hidayatus Salam Lowayu Dukun Gresik.

   Ha = Cerita boneka tangan sebagai implementasi teknik relaksasi mempunyai tingkat keefektifan yang signifikan pada anak RA Muslimat NU 70 Hidayatus Salam Lowayu Dukun Gresik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id