

**PENGARUH RELAKSASI PERNAPASAN TERHADAP  
PENINGKATAN KONSENTRASI DIRI MAHASISWA  
SEMESTER VIII JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar  
Sarjana Sosial Islam (S. Sos.I)**



**Oleh:  
Muhammad Noor bin Ali  
NIM. B43205013**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
FAKULTAS DAKWAH  
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
2012**

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

Nama : Muhammad Noor bin Ali  
NIM : B43205013  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul : Pengaruh Relaksasi Pernapasan terhadap Peningkatan  
Konsentrasi Diri Terhadap Mahasiswa Semester VIII Jurusan  
BKI Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

*Surabaya, 20 Juli 2012*

Telah disetujui oleh:  
Dosen Pembimbing,

Agus Santoso S. Ag. M. Pd  
NIP. 197008251998031002

## **PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Skripsi oleh Muhammad Noor bin Ali ini telah dipertahankan di depan  
Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 30 Juli 2012

Mengesahkan,  
Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel  
Fakultas Dakwah  
Dekan,

**Dr. H Aswadi, M.Ag**  
**NIP. 196004121994031001**

Ketua,

**Agus Santoso S. Ag, M. Pd**  
**NIP.197008251998031002**

Sekretaris,

**Yusria Nigsih, S. Ag, M. Kes**  
**NIP. 197605182007012022**

Penguji I,

**Dra Faizah Noer Laela, M. Kes**  
**NIP. 196012111992032001**

Penguji II,

**Dra Ragwan Albaar, M. Fil. I**  
**NIP. 196303031992032002**

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*Apabila kita hidup untuk kita, hidup itu amatlah singkat, bermula dari bermulanya kita dan berakhir dari dengan berakhirnya umur kita yang terbatas. Jika kita hidup untuk selain kita, hidup untuk fikrah perjuangan, sesungguhnya hidup itu akan panjang dan mendalam, bermula dari bermulanya manusia dan berakhir dengan luputnya manusia di muka bumi ini.*

*(Sayyid Qutb)*

### PERSEMBAHAN

*Skripsi ini kupersembahkan untuk:*

*Orang-orang tersayang,*

*Ibu tercinta yang tak henti-hentinya memberikan semangat, cinta dan kasih sayangnya kepada penulis,*

*Ayah yang selalu menjadi inspirasi penulis dalam menjalani kehidupan*

*Adik-adikku yang selalu memberikan dukungan dalam perjalanan hidup penulis,*

*Guru-guruku yang selalu memberikan ilmu kepada penulis,*

*Teman-teman seperjuangan yang saling mengingatkan dan membantu penulis ketika jatuh*

---

<sup>1</sup> Sayyid Quthb, *Tafsir Fi-Zhilalil Qur'an: di Bawah Naungan al-Qura'an*, Penj.: Aunur Rafiq Shalleh (Jakarta, Robbani Press, 2003). 41.

## PERNYATAAN PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI

*Bismillahirrahmanirrahim*

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Noor bin Ali  
NIM : B43205013  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam  
Alamat : Jemur Wonosari, GG Masjid 27, Surabaya

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapat gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 30 Juli 2012

Yang Menyatakan,

Materai

**Muhammad Noor bin Ali**

NIM. B43205013

## ABSTRAK

**Muhammad Noor bin Ali (B43205013)** :Pengaruh Relaksasi Pernapasan Terhadap Peningkatan Konsentrasi Diri Di Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Iain Sunan Ampel Surabaya

Fokus penelitian adalah (1) Adakah pengaruh relaksasi pernapasan terhadap peningkatan konsentrasi diri mahasiswa semester VIII Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya?, (2) Seberapa jauh pengaruh relaksasi pernapasan terhadap peningkatan konsentrasi diri mahasiswa semester VIII Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya?

Untuk mengungkap persoalan tersebut diatas penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang berguna untuk memeriksa fakta dan data mengenai pengaruh relaksasi pernapasan terhadap peningkatan konsentrasi diri mahasiswa semester VIII Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester VIII Jurusan Bimbingan Konseling Islam dengan jumlah 27 orang mahasiswa. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode angket yang menggunakan teknik uji-T (*paired-sample T- test*).

Berdasarkan dari hasil analisis data dengan menggunakan uji-T (*paired-sample T- test*) antara variabel sebelum adanya relaksasi pernapasan dan sesudah menghasilkan koefisien korelasi = 0.722, karena signifikansinya < 0,00 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya bahwa dari mahasiswa semester VIII Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya ada peningkatan yang signifikan antara variabel sebelum adanya relaksasi pernapasan dan sesudah relaksasi pernapasan. Dari hasil koefisien yang bertanda positif menunjukkan adanya hubungan yang searah atau korelasinya bersifat positif.

Kata Kunci: Relaksasi Pernapasan, Konsentrasi

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah, puji serta syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, hidayah dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam ilmu Bimbingan dan Konseling Islam.

Seiring dengan itu penulis sangat berterima kasih kepada kedua orang tua atas dorongan moril, spiritual, serta do'a yang selalu mengiringi perjalanan studi, sehingga dapat terselesaikan tugas akhir kuliah (skripsi).

Keberhasilan ini dapat terselesaikan karena bantuan dari berbagai pihak, baik yang bersifat materil maupun moril. Untuk itu sudah selayaknya dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Aswadi M. Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel.
2. Dra. Ragwan Albaar, M. Fil. I, selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam
3. Bapak Agus Santoso S. Ag, M. Pd selaku dosen pembimbing yang selalu sabar membimbing penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Dakwah yang telah memberikan ilmunya kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan studi.

5. Ayahdaku Ali Fathullah Harun, Ibundaku Hanidah bt Shadan dan Adindaku, Ahmad Fathullah, Sarah, Kautsar dan Affif yang telah memberikan doa, dukungan moral maupun materil, dan curahan kasih sayang yang tidak ternilai harganya.
6. Ustaz Munir Sirodj, Ustaz Mirza, Ustaz Ali Ridho, Ustaz Baihaqqi, Ustaz Ali Akbar, Ustaz Agung Cahyadi, Ustaz Sholeh Dirheam yang banyak memberikan bimbingan kepada penulis
7. Alumni IAIN Sunan Ampel Surabaya yang senantiasa memberi semangat pada penulis untuk terus melangkah, Ahmad Shah Affandie, Raufa Irman, Nurie Hadi, Salihin Sapa'ie, Jalaluddin, Tarmizan Ahmad, Sophian Rambli, Muamar Gadaffi, Tarmigi dan lain-lain
8. Teman-teman yang selalu menemani dan mendukung penulis untuk segera menyelesaikan studi, Othman, Fachruddin, Naufal, Akmal, Raffie, Ardanishah, Syazman, Anas, Muthi'e, Rafiq, Fahmi, dan mereka yang tidak sempat penulis tuliskan di sini.
9. Dan semua orang yang telah membantu dalam penyelesaian studi penulis, yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga amal baik yang telah bapak/ibu berikan kepada penulis, mendapatkan balasan dari Allah SWT.

**Penulis**



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI .....	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI .....	iii
MOTTO .....	iv
PERSEMBAHAN .....	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI .....	v
ABSTRAK - .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Definisi Operasional .....	6
F. Metode Penelitian .....	8
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	9
2. Populasi .....	9
3. Variabel .....	10
4. Teknik Pengumpulan Data .....	12
5. Teknik Analisa Data .....	14
G. Sistematika Pembahasan .....	17
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritik .....	19
1. Bimbingan dan Konseling Islam .....	19
a. Pengertian bimbingan dan konseling islam .....	17
b. Tujuan dan fungsi bimbingan konseling islam .....	21
c. Peranan agama dalam bimbingan dan konseling .....	28
2. Relaksasi Pernapasan .....	30
a. Sistem Pernapasan pada Manusia.....	30
b. Macam-macam Pernapasan .....	34

c. Relaksasi Pernapasan .....	35
3. Konsentrasi .....	43
a. Pengertian .....	43
b. Faktor yang menyebabkan atau menghambat konsentrasi.....	44
c. Konsentrasi-dimensi yang berbeda .....	45
d. Konsentrasi pada irama napas .....	45
e. Konsentrasi menurut sudut pandang sufi .....	46
B. Penelitian Terdahulu .....	48
C. Hipotesis Penelitian .....	51
BAB III PENYAJIAN DATA	
A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian .....	53
1. Latar Belakang IAIN Sunan Ampel .....	53
2. Visi dan Misi IAIN Sunan Ampel .....	55
3. Profil Jurusan BKI Fakultas Dakwah.....	56
B. Tahap Penyajian .....	59
C. Tahap Pelaksanaan .....	65
D. Deskripsi Hasil Penelitian .....	66
E. Pengujian Hipotesis .....	83
BAB IV ANALISA DATA .....	86
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan .....	90
B. Saran .....	91
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Nilai Koefisien
Tabel 3.1	Nama-nama Dosen BKI
Tabel 3.2	Nama-nama Responden
Tabel 3.3	Skoring Skala Angket
Tabel 3.4	Desain Kuesioner Relaksasi Pernapasan
Tabel 3.5	Desain Kuesioner Konsentrasi Diri
Tabel 3.6	Hasil Skor Angket Variabel X Sebelum Adanya Treatment
Tabel 3.7	Hasil Skor Angket Variabel Y Sebelum Adanya Treatment
Tabel 3.8	Uji Validitas Variabel X
Tabel 3.9	Uji Validitas Variabel Y
Tabel 3.10	Validitas Item Skala Relaksasi Pernapasan
Tabel 3.11	Validitas Item Skala Konsentrasi Diri
Tabel 3.12	Reliability Statistics
Tabel 3.13	Item Statistics
Tabel 3.14	Item-Total Statistics
Tabel 3.15	Reliability Statistics
Tabel 3.16	Item Statistics
Tabel 3.17	Item-Total Statistics
Tabel 3.18	Hasil Angket Sesudah Treatment pada masing-masing variabel
Tabel 4.1	Paired Samples Statistics
Tabel 4.2	Paired Samples Correlations
Tabel 4.3	Paired Samples Test
Tabel 4.4	Nilai Koefisien