

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian bimbingan dan konseling

Istilah bimbingan merupakan terjemahan dari kata *guidance*. Kata *guidance* yang asal kata dasarnya adalah *guide* memiliki beberapa arti yaitu: a. Menunjukkan jalan (*showing the way*), b. Memimpin (*leading*), c. Memberikan petunjuk (*giving instruction*), d. Mengatur (*regulating*), e. Mengarahkan (*governing*), dan f. Memberi nasihat (*giving advice*).¹

Mengenai pengertian bimbingan, sangat banyak dikemukakan pakar-pakar bimbingan dan konseling, terutama yang berasal dari Amerika Serikat, negara asal bimbingan dan konseling itu. Pada mulanya bimbingan dimaksudkan sebagai usaha membantu para pemuda agar mendapatkan pekerjaan. Hal ini berguna untuk mengatasi kenakalan remaja, dengan asumsi bahwa memberikan pekerjaan diharapkan ketegangan emosional dan keliaran dapat berkurang.²

Arthur J. Jones mengartikan bimbingan sebagai *the help given by one person to another in making choices and adjustment and in solving*

¹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2009), 16.

² Sofyan S. Willis, *Konseling Individual, Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2007), 10.

problems. Pengertian bimbingan yang dikemukakan Arthur ini amat sederhana yaitu bahwa dalam proses bimbingan ada dua orang yakni pembimbing dan yang dibimbing, di mana pembimbing membantu si terbimbing sehingga si terbimbing mampu membuat pilihan-pilihan, menyesuaikan diri, dan memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya.³

Menurut Tolbert, bimbingan adalah seluruh program atau semua kegiatan dan layanan dalam lembaga pendidikan yang diarahkan pada membantu individu agar mereka dapat menyusun dan melaksanakan rencana serta melakukan penyesuaian diri dalam semua aspek kehidupannya sehari-hari. Bimbingan merupakan layanan khusus yang berbeda dengan bidang pendidikan yang lain.⁴

Selanjutnya pendapat Crow menyatakan bahwa bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh seseorang baik laki-laki maupun perempuan yang memiliki pribadi baik dan pendidikan yang memadai, kepada seseorang (individu) dari setiap usia untuk menolongnya mengembangkan kegiatan-kegiatan hidupnya sendiri, mengembangkan arah pandangannya sendiri, membuat pilihan sendiri, dan memikul bebannya sendiri.⁵

Istilah konseling dahulu diterjemahkan dengan 'penyuluhan'. Penerjemahan penyuluhan atas kata konseling ternyata menimbulkan kerancuan dan sering menimbulkan salah persepsi.

³ *Ibid.*, 11.

⁴ Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling*, (Jakarta: Rajawali Pres, 2010), 1.

⁵ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, 17.

Konseling memiliki beberapa arti, yaitu nasihat, anjuran dan pembicaraan. Konseling secara etimologis berarti pemberian nasihat, anjuran dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.⁶

Menurut Mortensen bahwa konseling merupakan proses hubungan antar pribadi di mana orang yang satu membantu yang lainnya untuk meningkatkan pemahaman dan kecakapan menemukan masalahnya. Dalam pengertian ini jelas menunjukkan bahwa konseling merupakan situasi pertemuan atau hubungan antar pribadi (konselor dan klien 'siswa') di mana konselor membantu klien agar memperoleh pemahaman dan kecakapan menemukan masalah yang dihadapinya.⁷

American Personnel and Guidance Association mendefinisikan konseling sebagai suatu hubungan antara seorang yang terlatih secara profesional dan individu yang memerlukan bantuan yang berkaitan dengan kecemasan biasa atau konflik atau pengambilan keputusan.⁸ Makna dari pengertian ini adalah bahwa konseling merupakan hubungan secara profesional antara seorang konselor dengan klien di mana konselor membantu klien yang mencari bantuan agar klien dapat mengatasi kecemasan atau konflik atau mampu mengambil keputusan sendiri atas pemecahan masalah yang dihadapinya.

⁶ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, 22.

⁷ *Ibid*, 22.

⁸ *Ibid*, 23.

b. Tujuan dan fungsi bimbingan konseling

1) Tujuan bimbingan dan konseling

Tujuan bimbingan dan konseling adalah agar tercapai perkembangan yang optimal pada individu yang dibimbing. Dengan perkataan lain agar individu (siswa/mahasiswa) dapat mengembangkan dirinya secara optimal sesuai dengan potensi atau kapasitasnya dan agar individu dapat berkembang sesuai lingkungannya.⁹

Secara lebih rinci, tujuan bimbingan dan konseling seperti telah disebutkan di atas adalah agar klien: pertama, memperoleh pemahaman yang lebih baik terhadap dirinya. Kedua, mengarahkan dirinya sesuai dengan potensi yang dimilikinya ke arah tingkat perkembangan yang optimal. Ketiga, mampu memecahkan sendiri masalah yang dihadapinya. Keempat, mempunyai wawasan yang lebih realistis serta penerimaan yang objektif tentang dirinya. Kelima, dapat menyesuaikan diri secara lebih efektif baik terhadap dirinya sendiri maupun lingkungannya sehingga memperoleh kebahagiaan dalam hidupnya. Keenam, mencapai taraf aktualisasi diri sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Ketujuh, terhindar dari gejala-gejala kecemasan dan perilaku salah suai.

⁹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, 35.

Apabila dihubungkan dengan tujuan bimbingan dalam *setting* sekolah ataupun kampus maka dapatlah dirumuskan tujuan program layanan bimbingan sebagai berikut: pertama, mengembangkan pengertian dan pemahaman diri siswa dalam kemajuannya di sekolah. Kedua, memilih dan mempertemukan pengetahuan tentang dirinya dengan informasi tentang kesempatan yang ada secara tepat dan bertanggung jawab. Ketiga, mewujudkan penghargaan terhadap diri orang lain. Keempat, mengatasi kesulitan dalam memahami dirinya. Kelima, memahami lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat. Keenam, mengidentifikasi dan memecahkan masalah yang dihadapinya. Ketujuh, menyalurkan dirinya baik dalam pendidikan maupun dalam bidang kehidupan lainnya.¹⁰

Tujuan bimbingan konseling yang terkait aspek akademik (belajar) adalah:

- Memiliki kesadaran tentang potensi diri dalam aspek belajar, dan memahami berbagai hambatan yang mungkin muncul dalam proses belajar yang dialaminya.
- Memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang positif, seperti kebiasaan membaca buku, disiplin dalam belajar, mempunyai perhatian terhadap semua pelajaran ataupun mata kuliah, dan aktif mengikuti semua kegiatan belajar yang diprogramkan.

¹⁰ Dewa Ketut Sukardi, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Bina Aksara, 1988), 11.

- Memiliki motif yang tinggi untuk belajar sepanjang hayat.
- Memiliki keterampilan atau teknik belajar yang efektif, seperti keterampilan membaca buku, menggunakan kamus, mencatat pelajaran, dan mempersiapkan diri menghadapi ujian.
- Memiliki keterampilan untuk menetapkan tujuan dan perencanaan pendidikan, seperti membuat jadwal belajar, mengerjakan tugas-tugas, memantapkan diri dalam memperdalam pelajaran tertentu, dan berusaha memperoleh informasi tentang berbagai hal dalam rangka mengembangkan wawasan yang lebih luas.
- Memiliki kesiapan mental dan kemampuan untuk menghadapi ujian.¹¹

2) Fungsi bimbingan dan konseling

Pelayanan bimbingan dan konseling khususnya di sekolah dan madrasah memiliki beberapa fungsi, yaitu: a) fungsi pencegahan, b) pemahaman, c) pengentasan, d) pemeliharaan, e) penyaluran, f) penyesuaian, g) pengembangan, h) perbaikan, dan i) advokasi.¹²

a) Fungsi pencegahan

Melalui fungsi ini, pelayanan bimbingan dan konseling dimaksudkan untuk mencegah timbulnya masalah pada diri siswa

¹¹ Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2010), 68-69.

¹² Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, 39.

sehingga mereka terhindar dari berbagai masalah yang dapat menghambat perkembangannya.

b) Fungsi pemahaman

Melalui fungsi ini, pelayanan bimbingan dan konseling dilaksanakan dalam rangka memberikan pemahaman tentang diri klien atau siswa beserta permasalahannya dan juga lingkungannya oleh klien itu sendiri dan oleh pihak-pihak yang membantunya (pembimbing).¹³

c) Fungsi pengentasan

Siswa yang mengalami masalah dianggap berada dalam suatu kondisi atau keadaan yang tidak menyenangkan sehingga perlu diangkat atau dikeluarkan dari kondisi atau keadaan tersebut. Masalah yang dialami siswa juga merupakan suatu keadaan yang tidak disukainya. Oleh sebab itu, ia harus dientaskan atau diangkat dari keadaan yang tidak disukainya. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan melalui pelayanan bimbingan dan konseling pada hakikatnya merupakan upaya pengentasan.¹⁴

d) Fungsi pemeliharaan

Fungsi pemeliharaan berarti memelihara segala sesuatu yang baik (positif) yang ada pada diri individu (siswa/klien), baik hal itu

¹³ *Ibid.*, 41.

¹⁴ *Ibid.*, 46.

mereupakan pembawaan maupun hasil-hasil perkembangan yang telah dicapai selama ini. Intelegensi yang tinggi, bakat yang istimewa, minat yang menonjol untuk hal-hal yang positif dan produktif, sikap dan kebiasaan yang telah terbina dalam bertindak dan bertingkah laku sehari-hari, cita-cita yang tinggi dan cukup realistik, kesehatan dan kebugaran jasmani, hubungan sosial yang harmonis dan dinamis, dan berbagai aspek positif lainnya termasuk akhlak yang baik dari individu perlu dipertahankan dan dipelihara.

e) Fungsi penyaluran

Setiap siswa hendaknya memperoleh kesempatan untuk mengembangkan diri sesuai dengan keadaan pribadinya masing-masing yang meliputi bakat, minat, kecakapan, cita-cita dan lain sebagainya. Melalui fungsi ini pelayanan bimbingan dan konseling berupaya mengenali masing-masing siswa secara perorangan, selanjutnya memberikan bantuan menyalurkan ke arah kegiatan atau program yang dapat menunjang tercapainya perkembangan yang optimal.¹⁵

Bentuk kegiatan bimbingan dan konseling berkaitan dengan fungsi ini adalah: 1) pemilihan sekolah lanjutan, 2) memperoleh jurusan yang tepat, 3) penyusunan program belajar, 4) pengembangan bakat dan minat, 5) perencanaan karir.

¹⁵ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, 47.

f) Fungsi penyesuaian

Melalui fungsi ini, pelayanan bimbingan dan konseling membantu terciptanya penyesuaian antara siswa dengan lingkungannya. Dengan perkataan lain, melalui fungsi ini pelayanan bimbingan dan konseling membantu siswa atau klien memperoleh penyesuaian diri secara baik dengan lingkungannya terutama lingkungan sekolah atau kampus.¹⁶

g) Fungsi pengembangan

Siswa di sekolah merupakan individu yang sedang dalam proses perkembangan. Mereka memiliki potensi tertentu untuk dikembangkan. Melalui fungsi ini, pelayanan bimbingan dan konseling diberikan kepada para siswa untuk membantu para siswa dalam mengembangkan keseluruhan potensinya secara lebih terarah.¹⁷

h) Fungsi perbaikan

Melalui fungsi ini, pelayanan bimbingan dan konseling diberikan kepada siswa untuk memecahkan masalah-masalah yang dihadapi siswa. Bantuan yang diberikan tergantung kepada masalah yang dihadapi siswa. Dengan perkataan lain, program bimbingan dan

¹⁶ *Ibid.*, 47.

¹⁷ *Ibid.*, 49.

konseling dirumuskan berdasarkan masalah yang terjadi pada siswa atau klien.

i) Fungsi advokasi

Layanan bimbingan dan konseling melalui fungsi ini adalah membantu peserta didik memperoleh pembelaan atas hak dan atau kepentingannya yang kurang mendapat perhatian.¹⁸

c. Peranan agama dalam bimbingan dan konseling

1) Peranan agama dalam tujuan bimbingan dan konseling

Dalam konsep Islam, pengembangan diri merupakan sikap dan perilaku yang sangat diistimewakan. Manusia yang mampu mengoptimalkan potensi dirinya, sehingga menjadi pakar dalam disiplin ilmu pengetahuan dijadikan kedudukan yang mulia di sisi Allah swt. Hal ini diperkuat oleh firman Allah:

يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا

تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

.... niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.¹⁹

¹⁸ *Ibid.*, 50.

¹⁹ QS. Al-Mujadalah [58]: 11.

2) Peranan agama terhadap kualitas konselor dan klien dalam bimbingan dan konseling

Kompetensi pembimbing dalam bimbingan konseling adalah:

- a) Mendalami secara mendalam konseli yang hendak dilayani; menghargai dan menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan, individualitas, kebebasan memilih, dan mengedepankan kemaslahatan umum.
- b) Menguasai landasan teoritik bimbingan konseling.
- c) Menyelenggarakan bimbingan konseling yang memandirikan.

Manusia diharapkan saling memberi bimbingan sesuai dengan kemampuan dan kapasitas manusia itu sendiri, sekaligus memberi konseling agar tetap sabar dan tawakal dalam menghadapi perjalanan kehidupan yang sebenarnya.

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا

الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالْحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan

nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.²⁰

Selain ayat di atas, terdapat pula ayat lain yang mendukung pernyataan di atas:

وَأَنْذِرْ عَشِيرَتَكَ الْأَقْرَبِينَ ﴿٢١٤﴾

Dan berilah peringatan kepada kerabat-kerabatmu yang terdekat.²¹

3) Peranan agama terhadap lingkungan bimbingan dan konseling

Perekembangan konseli tidak lepas dari pengaruh lingkungan, baik fisik, psikis maupun sosial. Sifat yang melekat pada lingkungan adalah perubahan. Perubahan yang terjadi dalam lingkungan dapat memengaruhi gaya hidup warga masyarakat.²²

2. Relaksasi Pernapasan

a. Sistem Pernapasan pada Manusia

1) Alat dan Saluran Pernapasan

Sistem pernapasan manusia terdiri dari alat pernapasan dan saluran pernapasan. Masing-masing memiliki peranan untuk mendukung sistem pernapasan itu sendiri. Adapun alat dan saluran pernapasan tersebut meliputi:

a) Rongga Hidung (*Cavum Nasalis*)

²⁰ QS. Al-Ashr [103]: 1-3.

²¹ QS. As-Syua'ara [26]: 214.

²² Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling*, 140.

Udara dari luar akan masuk lewat rongga hidung (*cavum nasalis*). Rongga hidung berlapis selaput lendir, di dalamnya terdapat kelenjar minyak (*kelenjar sebacea*) dan kelenjar keringat (*kelenjar sudorifera*). Selaput lendir berfungsi menangkap benda asing yang masuk lewat saluran pernapasan. Selain itu, terdapat juga rambut pendek dan tebal yang berfungsi menyaring partikel kotoran yang masuk bersama udara. Juga terdapat konka yang mempunyai banyak kapiler darah yang berfungsi menghangatkan udara yang masuk.

b) Faring

Udara dari rongga hidung masuk ke faring. Faring merupakan percabangan dua saluran, yaitu saluran pernapasan (*nasofarings*) pada bagian depan dan saluran pencernaan (*orofarings*) pada bagian belakang.

Pada bagian belakang faring (*posterior*) terdapat laring (tekak) tempat terletak pita suara (*pita vocalis*). Masuknya udara melalui faring akan menyebabkan pita suara bergetar dan terdengar sebagai suara.

Makan sambil berbicara dapat mengakibatkan makanan masuk ke saluran pernapasan karena saluran pernapasan pada saat tersebut sedang terbuka. Walaupun demikian, saraf kita akan mengatur agar

peristiwa menelan, bernapas, dan berbicara tidak terjadi bersamaan sehingga mengakibatkan gangguan kesehatan.

c) Tenggorokan (*Trakea*)

Tenggorokan berupa pipa yang panjangnya ± 10 cm, terletak sebagian di leher dan sebagian di rongga dada (*torak*). Dinding tenggorokan tipis dan kaku, dikelilingi oleh cincin tulang rawan, dan pada bagian dalam rongga yang dilapisi epitelium kolumnar berlapis semu bersilia. Silia-silia ini berfungsi menyaring benda-benda asing yang masuk ke saluran pernapasan.

d) Paru-Paru (*Pulmo*)

Paru-paru terletak di dalam rongga dada bagian atas, di bagian samping dibatasi oleh otot dan rusuk dan di bagian bawah dibatasi oleh diafragma yang berotot kuat. Paru-paru ada dua bagian yaitu paru-paru kanan (*pulmo dekster*) yang terdiri atas 3 lobus dan paru-paru kiri (*pulmo sinister*) yang terdiri atas 2 lobus. Paru-paru dibungkus oleh dua selaput yang tipis, disebut pleura. Selaput bagian dalam yang langsung menyelaputi paru-paru disebut pleura dalam (*pleura visceralis*) dan selaput yang menyelaputi rongga dada yang bersebelahan dengan tulang rusuk disebut pleura luar (*pleura parietalis*).

Antara selaput luar dan selaput dalam terdapat rongga berisi cairan pleura yang berfungsi sebagai pelumas paru-paru. Cairan pleura

berasal dari plasma darah yang masuk secara eksudasi. Dinding rongga pleura bersifat permeabel terhadap air dan zat-zat lain. Paru-paru tersusun oleh bronkiolus, alveolus, jaringan elastik, dan pembuluh darah. Paru-paru berstruktur seperti spon yang elastis dengan daerah permukaan dalam yang sangat lebar untuk pertukaran gas.

2) Mekanisme Pernapasan

Pernapasan adalah suatu proses yang terjadi secara otomatis walau dalam keadaan tertidur sekalipun karena sistem pernapasan dipengaruhi oleh susunan saraf otonom. Masuk keluarnya udara dalam paru-paru dipengaruhi oleh perbedaan tekanan udara dalam rongga dada dengan tekanan udara di luar tubuh. Jika tekanan di luar rongga dada lebih besar maka udara akan masuk. Sebaliknya, apabila tekanan dalam rongga dada lebih besar maka udara akan keluar.

Sehubungan dengan organ yang terlibat dalam pemasukkan udara (*inspirasi*) dan pengeluaran udara (*ekspirasi*) maka mekanisme pernapasan dibedakan atas dua macam, yaitu pernapasan dada dan pernapasan perut. Pernapasan dada dan perut terjadi secara bersamaan.

a) Pernapasan dada

Pernapasan dada adalah pernapasan yang melibatkan otot antar tulang rusuk. Mekanismenya dapat dibedakan sebagai berikut.

Fase inspirasi: Fase ini berupa berkontraksinya otot antartulang rusuk (otot interkostalis eksternal) dan relaksasinya otot interkostalis internal, sehingga rongga dada membesar, akibatnya tekanan dalam rongga dada menjadi lebih kecil daripada tekanan di luar sehingga udara luar yang kaya oksigen masuk.

Fase ekspirasi: Fase ini merupakan fase relaksasi atau kembalinya otot antara tulang rusuk (otot interkostalis eksternal) ke posisi semula dan kontraksinya otot interkostalis internal, yang diikuti oleh turunnya tulang rusuk sehingga rongga dada menjadi kecil. Sebagai akibatnya, tekanan di dalam rongga dada menjadi lebih besar daripada tekanan luar, sehingga udara dalam rongga dada yang kaya karbon dioksida keluar.

b) Pernapasan perut

Pernapasan perut merupakan pernapasan yang mekanismenya melibatkan aktifitas diafragma yang membatasi rongga perut dan rongga dada. Mekanisme pernapasan perut dapat dibedakan menjadi dua tahap yakni sebagai berikut.

Fase Inspirasi: Pada fase ini diafragma berkontraksi sehingga diafragma mendatar, akibatnya rongga dada membesar dan tekanan menjadi kecil sehingga udara luar masuk.

Fase Ekspirasi: Fase ekspirasi merupakan fase berelaksasinya diafragma kembali ke posisi semula (mengembang) sehingga

rongga dada mengecil dan tekanan menjadi lebih besar, akibatnya udara keluar dari paru-paru.²³

b. Macam-macam Pernapasan:

1) Pernapasan Dada

Pernapasan dada adalah suatu teknik mengolah napas dengan cara menghirup udara sebanyak-banyaknya melalui hidung, tahan di dada semampunya hingga dada membusung dan perut dikempiskan. Setelah beberapa saat, lepaskan dengan halus.

2) Pernapasan Perut

Pernapasan perut adalah suatu teknik mengolah napas dengan cara menghirup udara sebanyak-banyaknya melalui hidung, napas seolah-olah langsung ke perut namun sebenarnya udara tetap di dada tetapi energi kita tekan ke perut, tahan beberapa saat dan lepaskan.

3) Pernapasan Gabungan (Dada dan Perut).

Pernapasan Gabungan adalah suatu teknik mengolah napas dengan cara menghirup udara sebanyak-banyaknya melalui hidung, napas tahan di dada sekitar 4 hitungan/detik, turunkan ke perut, tahan sekitar 4 hitungan/detik, dan lepaskan melalui hidung dengan halus.

c. Relaksasi pernapasan

Salah satu cara mengaktifkan psikis yang paling diandalkan, namun tidak bisa disebut menyenangkan, adalah secara sengaja

²³ Praweda, 2007: 22-25.

membangkitkan kondisi relaksasi. Ketegangan otot dan tubuh, juga kekhawatiran dan ambisi yang disadari, dapat dikurangi atau dieliminasi melalui pernapasan yang dalam, relaksasi postur tubuh, meditasi, relaksasi progresif, atau dengan mengalihkan fokus perhatian ke memori atau fantasi yang menyenangkan.²⁴

Sebagian besar ahli intuisi yang penulis wawancarai menyatakan untuk mengawali relaksasi menggunakan beberapa metode, paling tidak untuk tingkat awal perkembangan. Ada yang menggunakan dua atau tiga pernapasan dalam-dalam, ada yang menggunakan afirmasi atau doa khusus, ada yang merasa menyatu dengan tubuh atau dengan kursi, sementara yang lain ada yang menggunakan gambar simbolis seperti pintu, tirai, mata, piramida energi, atau perasaan adanya kehadiran penolong atau pemandu khusus untuk memulai relaksasi.

Pendapat bahwa relaksasi adalah aktivitas membebaskan psi telah didukung oleh penelitian. Jika seseorang memiliki terlalu banyak ambisi, kehendak yang terlalu kuat untuk berhasil, dan terlalu banyak perasaan harus berhasil akan mencegah atau mengganggu munculnya psi. dengan relaksasi, kondisi tersebut dapat dilepas.²⁵

Relaksasi dengan latihan pernapasan dapat mengurangi ketegangan dengan cukup efektif, bernapaslah dengan wajar, hiruplah udara melalui

²⁴ Belleruth Naparstek, *Mendahsyatkan Indra ke-6*, (Semarang: Dahara Prize, 2011), 57.

²⁵ *Ibid*, 58.

hidung dengan cukup dalam, kemudian keluarkan udara melalui mulut dengan perlahan; sebaiknya bibir diusahakan dalam bentuk bundar (mirip waktu bersiul), umumnya jangka waktu menghembuskan napas akan lebih panjang daripada waktu menghirup udara, yang penting bernapaslah dengan relaks.

Dalam latihan pernapasan, posisi tubuh yang relaks sangatlah penting. Relaksasi ini dapat dilakukan dengan posisi duduk santai atau tidur terlentang, sambil pejamkan mata dan membayangkan pemandangan yang indah dan menyenangkan.²⁶

Relaksasi pernapasan bisa dilakukan ketika berdiri, duduk dan berbaring. Relaksasi pernapasan dilakukan dengan menarik napas perlahan hingga memenuhi ruang paru paru kemudian menghembuskan napas perlahan hingga paru paru kosong, demikian seterusnya tanpa melakukan penahanan napas baik ketika paru paru penuh maupun kosong. Relaksasi pernapasan digunakan untuk melatih paru paru melakukan pernapasan sempurna, sehingga paru paru bekerja secara maksimal menghirup dan menyalurkan oksigen dan energi hayati keseluruh tubuh.

Relaksasi pernapasan memberikan suasana tenang dan nyaman pada pikiran dan hati (perasaan).

1) Relaksasi pernapasan berdiri

²⁶ LA. Hartono, *Stres dan Stroke*, (Yogyakarta: Kanisius, 2007), 32.

Latihan didahului dengan peregangan dan dilanjutkan dengan gerakan senam pernapasan.

2) Relaksasi pernapasan duduk

Latihan pernapasan ini bisa dilakukan sambil duduk di kursi atau lantai. Latihan duduk di kursi bisa dilakukan dengan menjuntaikan kaki ke bawah, sehingga terhindar dari kram atau semutan. Bagi orang yang memiliki postur tubuh gemuk atau sudah lemah (tua) posisi ini cukup baik untuk dilakukan. Latihan duduk di lantai dilakukan dengan merubah posisi duduk hingga beberapa kali untuk mencegah semutan atau kram. Ada tujuh sikap duduk yang bisa dilakukan, mulai dari duduk bersila, duduk iftirash dan lain sebagainya.

Relaksasi pernapasan duduk ini bisa dilakukan dengan gerakan senam atau diam tanpa gerak. Pada Relaksasi pernapasan duduk dengan gerakan senam, gerakan dilakukan pada kaki atau tangan sambil melakukan pengolahan napas. Pada Relaksasi pernapasan duduk tanpa gerak, pengolahan napas dilakukan sambil merubah posisi duduk beberapa kali untuk mencegah semutan atau kram kaki.

3) Relaksasi pernapasan berbaring

Latihan ini dilakukan sambil berbaring dilantai tanpa bantal. Posisi kaki dan tangan dirubah sedemikian rupa . Latihan ini memberikan suasana relaks pada seluruh tubuh dan fikiran. Pola pernapasan seperti pada Relaksasi pernapasan berdiri dan duduk.

Semua latihan diatas diberikan pada pelatihan yang dilakukan dengan memberikan contoh dan latihan agar para peserta bisa melakukan sendiri dengan baik.

Melakukan latihan Relaksasi pernapasan setiap hari dapat meningkatkan metabolisme tubuh, melancarkan aliran darah, yang pada akhirnya akan meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh terhadap berbagai penyakit dan tekanan stres terutama untuk meningkatkan konsentrasi diri.

a) Proses dan Teknik Pernapasan

1) Proses Pernapasan

a. Pernapasan Dada

Pernapasan dada terjadi apabila otot tulang rusuk luar berkontraksi. Hal ini menyebabkan tulang rusuk terangkat, volume rongga dada membesar, dan tekanan udara di dalamnya lebih kecil dari pada di luar sehingga terjadi pemasukan udara ke dalam paru-paru. Peristiwa seperti ini disebut inspirasi. Setelah itu, bila otot antar tulang rusuk berkontraksi sehingga tulang rusuk tertekan dan menyebabkan volume rongga dada menurun akan mengakibatkan tekanan udara dalam rongga dada

membesar sehingga udara terdorong ke luar. Peristiwa ini disebut ekspirasi.²⁷

b) Pernapasan Perut

Pernapasan perut terjadi apabila otot diafragma berkontraksi. Hal ini menyebabkan diafragma mendatar, volume rongga dada bertambah besar serta terjadi pemasukan udara dari luar. Peristiwa ini disebut inspirasi. Kemudian, bila otot dinding rongga perut berkontraksi, alat-alat dalam rongga perut terdorong ke atas sehingga diafragma naik. Hal ini mengakibatkan rongga dada bertambah kecil volumenya. Peristiwa ini disebut ekspirasi.²⁸

2) Teknik Pernapasan

Teknik tarikan napas seringkali digunakan oleh berbagai praktisi kesehatan sebagai teknik paling ampuh yang sangat bermanfaat terhadap penyembuhan atau "*self healing*". Napas dipercaya sebagai sumber kehidupan yang memiliki efek relaksasi menyeluruh terhadap tubuh dan pikiran. Berbagai

²⁷ M. Ridwan, *Keajaiban Napas* (Semarang: Pustaka Widyamara, 2002), 25.

²⁸ M. Ridwan, *Keajaiban Napas*, 26.

praktisi meditasi menggambarkan napas sebagai ”tools” atau alat menuju ketenangan dan kenyamanan.²⁹

Teknik tarikan dan embusan napas yang akan anda gunakan adalah napas perut. Napas perut adalah proses bernapas yang dilakukan dengan membesarkan perut bagian bawah pada saat menarik napas, dan mengempiskan perut bawah pada saat mengembuskan napas. Napas perut sebenarnya merupakan napas alamiah. Saat anda melihat bayi yang sedang bernapas, ia menggunakan napas perut. Napas perut dipercaya sebagai ”napas penyembuhan”. Saat kondisi badan anda sedang kurang bugar, berikut langkah penggunaan napas perut yang dapat anda lakukan.

- a) Tariklah napas sedalam mungkin. Bayangkan segala harapan, cita-cita, kesenangan, dan kebahagiaan perlahan-lahan masuk ke dalam tubuh anda. Saat anda menarik napas, anda bisa saja mengatakan kata-kata indah, seperti- bahagia...bahagia...bahagia. Biarkan kata-kata tersebut terserap ke dalam tubuh anda, mengalir ke dalam darah anda, dan tersebar ke seluruh tubuh bagian atas dan bagian tubuh anda yang lainnya. Biarkan

²⁹ Andri Hakim, *Dahsyatnya Pikiran Bawah Sadar* (Jakarta: Visi Media, 2011), 101.

semuanya bercampur secara alamiah dalam tubuh dan pikiran anda.

- b) Saat Anda menarik napas, ingatlah untuk mengembangkan perut Anda dan embuskan napas Anda perlahan-lahan. Untuk awal pembelajaran, Anda dapat melakukan hitungan tarikan dan embusan napas. Saat Anda menarik napas, lakukan hitungan angka satu sampai tujuh dan begitu juga saat mengembuskan napas, lakukan hitungan satu sampai tujuh.
- c) lakukan tarikan dan embusan napas selama tujuh kali berturut-turut, kemudian lakukan hening sesaat, nyaman sesaat, dan diam sesaat. Siapkan waktu sekitar satu hingga tiga menit untuk diam. Lepaskan pikiran apapun yang sedang melayang-layang dalam benak Anda. Tugas Anda adalah mendiamkan diri Anda sesaat saja. Sebutlah nama Tuhan yang Mahakuasa ke dalam diri Anda dan satukan diri Anda dengan kuasa Tuhan.
- d) Rasakan kondisi relaksasi Anda secara perlahan-lahan. Ingat, semakin Anda terbiasa melakukan teknik tarikan napas, Anda cukup membutuhkan waktu yang relatif singkat untuk memasuki sebuah kondisi relaks secara totalitas. Terkadang, para praktisi *self hypnosis* dapat

memasuki kondisi hipnosisnya dalam hitungan detik saja dan mampu berhubungan dengan pikiran bawah sadarnya.³⁰

3. Konsentrasi

a. Pengertian

Kunci utama yang dibutuhkan seseorang untuk bisa berhasil dalam segala hal adalah konsentrasi. Jika seseorang dapat memfokuskan pikiran untuk berkonsentrasi, maka segala potensi yang ia miliki akan tergali secara maksimal untuk tujuan yang dibutuhkan, seperti saat belajar, bekerja, ataupun melakukan hal lainnya.

Konsentrasi adalah pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu. Semua kegiatan kita membutuhkan konsentrasi. Dengan konsentrasi kita dapat mengerjakan pekerjaan lebih cepat dan dengan hasil yang lebih baik. Karena kurang konsentrasi hasil pekerjaan biasanya tidak dapat maksimal dan diselesaikan dalam waktu yang cukup lama.

Oleh karena itu konsentrasi sangat penting dan perlu dilatih. Pikiran kita tidak boleh dibiarkan melayang-layang karena dapat menyebabkan gangguan konsentrasi. Pikiran harus diarahkan ke suatu titik dalam suatu pekerjaan. Dengan begitu pikiran kita makin hari akan semakin kuat. Di sini peneliti menggunakan relaksasi pernapasan sebagai

³⁰ Andri Hakim, *Dahsyatnya Pikiran Bawah Sadar*, 102.

teknik pemusatan pikiran ke arah suatu titik yaitu keluar masuknya irama napas.

Dapat disimpulkan bahwa daya konsentrasi bukanlah sifat bawaan yang dimiliki seseorang, melainkan merupakan suatu kemampuan untuk memfokuskan dan menjaga pikiran terhadap suatu hal. Ketika seseorang sedang berkonsentrasi, objek yang difokuskan hanya objek yang menjadi target utama konsentrasi, sehingga informasi yang diperoleh hanyalah informasi yang telah dipilih. Fokus yang ditajamkan meningkatkan kemungkinan seseorang dapat menyerap dan memahami informasi yang didapat.

Salah satu penyebab seseorang mengalami gangguan konsentrasi adalah karena orang tersebut gemar melamun secara berlebihan. Ketika seseorang melamun maka pikirannya akan melayang-layang sehingga kekuatan konsentrasinya menjadi lemah. Prilaku ini harus secepatnya dicegah karena jika hal ini dibiarkan terlalu lama maka orang tersebut akan menjadi gagal dalam mencapai cita-citanya.

Agar konsentrasi menjadi kuat maka kita perlu melatih konsentrasi. Pikiran perlu diarahkan hanya pada satu titik saja pada suatu waktu. Jika pikiran melayang maka orang tersebut harus diingatkan dan diarahkan agar kembali ke titik semula.³¹

³¹ Shaniul, "Pengertian konsentrasi", (<http://shaniulblog.blogspot.com>., diakses 20 Januari 2012)

b. Faktor yang menyebabkan atau menghambat konsentrasi

- (1) Belum punya target/tujuan terhadap apa yang dikerjakan
- (2) Kurang berminat terhadap sesuatu yang dikerjakan.
- (3) Pekerjaan mendadak/tidak terjadwal.
- (4) Hal-hal kecil yang melintas dalam otak fikiran sehingga sering memecah fokus perhatian yang sedang dipusatkan.
- (5) Gangguan kesehatan atau keletihan, kondisi fisik yang menurun.
- (6) Tidak percaya pada kemampuan diri sendiri.
- (7) Lingkungan yang tidak mendukung (berisik, Lingkungan berantakan, atau gangguan-gangguan yang tidak perlu)

c. Konsentrasi-dimensi yang berbeda

Kita mempunyai kesulitan belajar yang bisa diperbaiki dengan pengajaran plus konsentrasi lemah yang disebabkan oleh sejumlah alih perhatian pendek yang berlebihan. Kedua masalah itu ada dalam dimensi yang berbeda dan masalah kedua itu bisa dikurangi dengan sendirinya sampai mencapai hasil yang memuaskan. Faktor konsentrasi lemah itu sendiri disebabkan oleh banyak faktor pula. Jika dipikirkan sebagai arus, konsentrasi melibatkan transmisi dari satu sisi otak ke sisi lain, berupa 'gerakan horisontal'.

Kebanyakan studi pendidikan berhubungan dengan interaksi antara sisi relasi dan sesuatu yang mungkin berkaitan dengan 'interaksi

vertikal'.³² Biasanya, penelitian melaporkan apa yang bisa dilakukan oleh anak ketika ia dinyatakan sedang penuh perhatian. Sedangkan studi yang dilakukan saat ini adalah tentang usaha untuk mempertahankan perhatian penuh itu, dengan meminimalkan alih perhatian yang datang mengganggu.

d. Konsentrasi pada irama dari napas

Ketika kita mendengarkan gelombang yang panjang dari napas kita sendiri, kita menjadi sadar bahwa itu adalah bukan kita yang bernapas, tetapi irama dari napas. Irama bukan sesuatu yang kita perintah, tetapi suatu pengalaman yang diajak oleh harapan dan ketenangan sebelah dalam. Di dalam pikiran kita, kita menghubungkan suatu gelombang yang panjang dengan rata, pergerakan yang tidak berfluktuasi. Secara praktis berbicara, ini berarti bahwa setiap penarikan dan pengeluaran napas akan sama dengan gelombang yang panjang.³³

e. Konsentrasi menurut sudut pandang sufi

Seiring dengan banyaknya kesibukan duniawi, khusyu' dalam beribadah menjadi sesuatu yang amat sulit dicapai. Akan tetapi kuncinya ialah konsentrasi, konsentrasi, dan konsentrasi.

Di antara penyebab keberkahan turunnya rizki dari Allah adalah beribadah dengan sepenuh hati kepada Allah. Mullah Ali al-Qari dalam Al Mirqat 9.26 menjelaskan hadits Rasulullah yang berbunyi, "beribadahlah

³² Roy Anderson, *Langkah Pertama Membuat Siswa Berkonsentrasi*, (Jakarta: Indeks, 2008), 59-60.

³³ J. Kirschner, *Yoga untuk Kesehatan dan Kekuatan*, (Bandung: Pionir Jaya, 2002), 36.

kepada-Ku (Allah) dengan sepenuh hati”, yaitu mengkonsentrasikan seluruh pikiran dan perasaan untuk beribadah kepada-Nya. Atau mencurahkan hati dan pikiran untuk beribadah kepada-Nya.

Dari Abu Hurairah, bawa Rasulullah bersabda, yang artinya, ”Sesungguhnya Allah berfirman,” Wahai manusia, kosongkan hatimu untuk beribadah kepada-Ku, maka akan Akuenuhi kekayaan dalam hatimu dan Ku-tutup kemiskinanmu, bila kamu tidak melakukannya, Aku akan memenuhi kedua tanganmu dengan kesibukan dan tidak Aku tutup kemiskinanmu.”³⁴

Al-Munawi menjelaskan, bahwa berhentilah dari kesibukan-kesibukan duniawi saat (untuk) beribadah kepada-Nya dan janganlah menyibukkan diri untuk mencari kebutuhan yang melebihi keperluanmu dan orang-orang yang menjadi tanggunganmu. Bila seorang hamba mencukupkan diri dan sibuk dengan beribadah kepada-Nya, maka Dia akan memenuhi hatinya dengan kekayaan. Inilah yang dimaksud dengan kekayaan yang sebenarnya. Dan Allah pasti akan menyelesaikan urusan-urusan hamba-Nya.

Namun apabila seorang hamba tidak melakukan hal tersebut, maka Allah akan membuatnya tenggelam dalam kesibukan-kesibukan urusannya

³⁴ Asbabur Rizki dan Shalahudin Sa'id, HR. Baihaqi dan Thabrani dalam al-Awsat, hadith ini hasan menurut As-Suyuthi, sedangkan Adz Dzahabi berpendapat dalam musnadnya bahwa sanadnya baik (Faidh Al-Qadir 3/291). Albani berpendapat hadith ini lemah. Wallahu a'lam.

sendiri. Sehingga hamba itu akan menjadi miskin dan bertambah miskin dengan segala kesibukan yang membelenggunya.

Sedangkan al-'Ala'i menjelaskan dalam Faidh Al-Qadir 2/308, bahwa pada hadits tersebut Allah memerintahkan agar manusia beribadah dengan sepenuh hati, dan tidak disibukkan oleh pekerjaan yang lain.

Dari Ma'qil bin Yasar, bahwa Rasulullah bersabda, yang artinya, “ Tuhan kalian Yang Maha Mulia berfirman, “ Wahai anak adam, konsentrasikan hatimu untuk beribadah kepada-Ku, niscaya Aku penuh hatimu dengan kekayaan dan Aku penuh tanganmu dengan rizki. Wahai anak adam, janganlah menjauhi-Ku, bila kamu lakukan niscaya Aku penuh hatimu dengan kemiskinan dan Aku penuh tanganmu dengan kesibukan“.³⁵

Jelaslah bahwa mencurahkan hati dan pikiran semata-mata dalam beribadah kepada Allah, merupakan salah satu penyebab kuat terbukanya pintu rizki dan kekayaan.

B. Penelitian Terdahulu

- 1) PENGARUH PENANAMAN KEDISIPLINAN ORGANISASI MENWA TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA

Oleh: RINI ROHMAWATI (B37304005) IAIN Sunan Ampel, Fakultas Dakwah, PROGAM STUDI PSIKOLOGI

³⁵ HR. Hakim dalam As-Silsilah Ash Shahihah, 1359, 3/347.

a) Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *ada pengaruh kedisiplinan organisasi menwa terhadap prestasi belajar mahasiswa IAIN sunan ampel surabaya*. Penelitian ini dilakukan di Resien Mahasiswa Satuan 820 IAIN Sunan Ampel Surabaya , dengan menggunakan *Metode Kuantitatif*. Dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* tangkar person,

a) Persamaan

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang sama dengan peneliti, adanya pengaruh dalam melaksanakan penelitian ini yang sama dengan yang di gunakan oleh peneliti

b) Perbedaan

Perbedaannya terletak pada pendekatan yang digunakan. Jika pada penelitian ini menggunakan penanaman disiplin, maka pada penelitian yang peneliti gunakan adalah dengan menggunakan relaksasi pernapasan.

2) EFEKTIFITAS RELAKSASI OTOT DALAM MENURUNKAN GEJALA PREMENSTRUAL SYNDROME

Oleh: Qurrotul A'yun (BO7304042) IAIN Sunan Ampel, Fakultas Dakwah, PROGAM STUDI PSIKOLOGI.

a) Abstrak

Tulisan ini merupakan studi eksperimen tentang relaksasi dalam menurunkan. Gejala Premenstrual syndrome di Desa Karangbong

Gedabgan Sidoarjo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana efektifitas relaksasi otot dalam menurunkan gejala premenstrual syndrome. Penelitian ini dilakukan pada wanita berumur 15-45 tahun, masih menstruasi, dan pada saat penelitian sedang premenstrual syndrome.

b) Persamaan

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang sama dengan peneliti, serta terapi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu relaksasi.

c) Perbedaan

Perbedaannya terletak pada teknik yang digunakan. Jika pada penelitian ini menggunakan teknik otot, maka pada penelitian yang peneliti gunakan adalah dengan menggunakan teknik pernapasan.

3) EFEKTIFITAS TERAPI BERMAIN TERHADAP PENINGKATAN
KONSENTRASI PADA ANAK ADHD

Oleh: LUK LUIL MAKUN (B37207002) IAIN Sunan Ampel, Fakultas Dakwah, PROGAM STUDI PSIKOLOGI.

a) Kelebihan

Skripsi ini menemukan salah satu factor yang boleh meningkatkan konsentrasi pada anak ADHD

b) Kekurangan

Tidak mempunyai kesamaan dengan terapi yang digunakan, penelitian hanya tertumpu pada anak ADHD

4). Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi dalam Mengatasi Depresi Seorang Karyawan Di Perumahan Permata Alam Permai Sidoarjo

Oleh : Roy Budi Akbar (BO3398086) IAIN Sunan Ampel, Fakultas Dakwah, Bimbingan Penyuluhan Islam.

a. Kelebihan

Skripsi ini membahas terapi relaksasi untuk menaggulangi depresi klien di mana mempunyai kesamaan dengan pembahasan penulis.

b. Kekurangan

Hanya membahas Terapi relaksasi secara umum, tidak secara mendalam. Sedangkan terapi relaksasi sendiri terbagi bermacam-macam teknik dan pendekatan. Penelitian ini bersifat kualitatif deskriptif. Penelitian ini juga hanya tertumpu pada seorang karyawan.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah sebagai kesimpulan, tetapi kesimpulan itu belum akhir (final) masih harus di buktikan kebenarannya. Hipotesis adalah suatu jawaban dugaan yang di anggap benar.³⁶

³⁶ Winarno suraehman. *Metode Penelitian Ilmiah*. (bandung: Transito) hal.11

Hipotesis dapat di pandang sebagai konklusi yang sifatnya sementara atas dasar pengetahuan-pengetahuan.³⁷ Mengingat hipotesis sebagai pedoman dalam penelitian maka penulis merumus sebagai berikut

1. Hipotesis Alternatif (H1)

Hipotesis alternatif dikatakan juga hipotesis kerja yang singkat (H1) hipotesis alternatif menyatakan adanya hubungan antara variabel X dan Y atau adanya perbedaan diantara X dan Y. Rumusan hipotesis sebagai berikut:

Adanya pengaruh relaksasi pernapasan terhadap peningkatan konsentrasi diri terhadap mahasiswa semester VIII Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

2. Hipotesis nihil (H0)

Hipotesis nol menyatakan adanya persamaan atau tidak adanya perbedaan antara dua kelompok variabel atau lebih.³⁸ Rumusan hipotesisnya seperti berikut:

Tidak ada Pengaruh Relaksasi Pernapasan terhadap peningkatan konsentrasi diri terhadap mahasiswa semester VIII Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

³⁷ Sutrisno Hadi. *Metode Penelitian*. (Yogyakarta:UGM)hal. 74

³⁸ Mardilis. *Metode Penelitian*, (Jakarta: Bumi Aksara) hal, 51