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 Ho ditolak dan Ha 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

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