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. Perngertian 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

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

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. 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

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

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

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 Teatment pada masing-masing variebel
Tabel 4.1 Paired Samples Statistics
Tabel 4.2 Paired Samples Correlations
Tabel 4.3 Paired Samples Test
Tabel 4.4 Nilai Koefisien

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