BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada awal sejarah bimbingan dimulai permulaan abad ke 20 di Amerika Serikat dengan didirikannya suatu '*Vocational Bureau*' tahun 1908 oleh Frank Parsons, yang untuk selanjutnya dikenal dengan nama '*The Father of Guidance*' yang menekankan pentingnya setiap individu diberikan pertolongan agar mereka dapat mengenal atau memahami berbagai kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya dengan tujuan agar dapat dipergunakannya secara intelegen dalam memilih job yang tepat bagi dirinya.[1]

Perkembangan di sekolah maupun perguruan tinggi kita dewasa ini menunjukkan beberapa kemajuan, hal ini disebabkan karena adanya perkembangan pendidikan di Indonesia yang semakin maju sehingga sangat dirasakan penampilan bimbingan mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi.[2]

Bimbingan diartikan sebagai proses membantu orang perorangan dalam memahami dirinya sendiri dan lingkungan hidupnya, itu berarti bahwa tenaga bimbingan profesional di berbagai lembaga pendidikan melibatkan diri dalam

---

[1] Ketut, Dewa Sukardi, *Dasar-dasar Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Surabaya: Usaha Nasional, t.th), 12.
[2] *Ibid.*, 14.

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

segala usaha membantu siswa dan mahasiswa untuk memahami dirinya sendiri dan lingkungan hidupnya dewasa ini. Untuk itu perlu tenaga atau petugas bimbingan mengenal ruang lingkup kehidupan siswa dan mahasiswa. Ruang lingkup kehidupan itu mencakup; dunia nasional dan internasional, alam pikiran dan perasaan generasi muda, dan bidang pendidikan sekolah. Dari uraian itu jelaslah kiranya, bahwa generasi muda dihadapkan pada banyak tantangan bilamana mereka ingin mengembangkan diri seoptimal mungkin.[3]

Oleh sebab itu, generasi muda atau kita sebut mahasiswa adalah sebagai *agent of change*, yang mana mahasiswa tersebut yang akan menjadi ataupun pengganti dari pemimpin yang sekarang. Sehingga harus adanya keseriusan dan kesadaran mahasiswa untuk lebih fokus dalam melakukan segala hal terutama studi.

Akan tetapi tidak dapat kita pungkiri bahwa banyak juga mahasiswa yang tidak sesuai dengan tujuan awal yang diharapkan. Sebaliknya, banyak fakta dan realita di lapangan yang menyatakan bahwa mahasiswa mengalami persoalan-persoalan ketika mahasiswa melakukan studi.

Dengan persoalan-persoalan yang menimpa mahasiswa itu, maka perlu adanya penanganan untuk menanggulangi persoalan di atas dengan teknik yang tepat dan sesuai, dengan relaksasi pernapasan ini nantinya bisa diharapkan untuk meningkatkan konsentrasi terhadap klien (mahasiswa).

---

[3] W. S. Winkel dan M. M. Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2006), 45.

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

Di samping itu juga kurang adanya perhatian dalam berbagai bentuk penelitian dalam rangka pendekatan-pendekatan dan teknik bimbingan yang sesuai dengan tuntutan dan keadaan masyarakat.

Upaya mengembangkan pendekatan perlu secara terus menerus dilakukan, untuk memfokuskan dan atau teknik-teknik untuk membantu mahasiswa menghadapi masalahnya. Dalam hal ini penulis melakukan penelitian mengenai pengaruh relaksasi pernapasan untuk meningkatkan konsentrasi diri.

Dari sini sangat diperlukan penyelesaian dengan menggunakan teknik relaksasi pernapasan untuk mengatasi permasalahan, dalam hal ini meningkatkan konsentrasi diri khususnya pada banyaknya kasus yang terjadi dilingkungan perguruan tinggi yaitu mahasiswa tidak bisa konsentrasi, banyak mahasiswa gagal studi, prestasi merosot, bahkan ada mahasiswa yang *droup out* (DO).

Dari persoalan di atas, maka perlu adanya penanganan dan bantuan supaya mahasiswa bisa mengatasi persoalan yang dihadapi. Dalam penanganan ini, penulis menggunakan relaksasi pernapasan untuk mengatasi masalah serta membuat ketenangan, kenyamanan mahasiswa dalam studi.

Pernapasan, tidak hanya berarti menghirup dan mengeluarkan udara, tetapi meliputi faktor-faktor yang lain. Juga merupakan kepentingan yang sangat besar untuk bernapas dengan keseluruhan daripada dengan sebagian dari paru-paru dan banyak tergantung pada bagaimana udara diatur ke dalam dan keluar dari paru.

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

Lagi pula, sikap seorang yang bernapas dan macam dari pikiran yang menyertai napas itu adalah penting.[4]

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 menghubungakan 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.[5]

Irama pribadi setiap orang tergantung pada fisik dan tingkat praktek, dan itu adalah perlu untuk menemukan irama pribadi seseorang atau gelombang panjang. Dengan praktek dan pengalaman irama ini menjadi lebih lambat pada waktunya dan mempunyai hasil yang tenang pada jiwa ataupun bisa meningkatkan konsentrasi diri pada seseorang. Peringanan dari gangguan emosi adalah hampir seketika itu juga dengan praktek dari rileksasi dan pernapasan yang sempurna.[6]

Dari sini, maka sangat diperlukan relaksasi pernapasan yang bisa meningkatkan konsentrasi diri terhadap klien atau pasien dan juga pengaruh maupun hasil dari teknik relaksasi pernapasan tersebut. Sehingga penulis melakukan penelitian terhadap pengaruh relaksasi pernapasan untuk

---

[4] M. J. Kirschner, *Yoga untuk Kesehatan dan Kekuatan* (Bandung: Pionir Jaya, 2002), 19.
[5] *Ibid.*, 35.
[6] *Ibid.*, 36.

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

KEMENTERIAN AGAMA
PERPUSTAKAAN
SURABAYA
IAIN SUNAN AMPEL

meningkatkan konsentrasi diri. Yang penulis anggap sangat membantu untuk menyelesaikan faktor-faktor penghambat konsentrasi diri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah termaktub dalam latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah, yaitu:

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

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui 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. Untuk mengetahui 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.

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. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Melalui kajian penelitian ini diharapkan mendapat manfaat bagi penulis maupun orang lain, terutama fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya.

Selanjutnya menjadi salah satu tambahan khazanah keilmuan yang berarti bagi jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dan sebagai kontribusi secara teoritis bagi masyarakat luas pada umumnya yaitu dapat dijadikan tambahan wawasan pengetahuan Islam dari sudut pandang Bimbingan dan Konseling Islam.

2. Praktis

a. Bahan pijakan awal dan kajian kepustakaan bagi penulis berikutnya.
b. Bahan pertimbangan dalam pengambilan dan pemberlakuan kebijakan yang berkaitan dengan terapi relaksasi pernapasan.
c. Sumber informasi bagi mereka yang memperdalam ilmu pengetahuan tentang terapi relaksasi pernapasan.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional dari penelitian ini, penulis merumuskan judul Pengaruh Relaksasi Pernapasan Terhadap Peningkatan Konsentrasi Diri Mahasiswa Semester VIII Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel. Pada judul ini terdapat istilah yang perlu ditegaskan atau didefinisikan yaitu:

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

1. Pengaruh

Pengaruh adalah kata benda yang berasal dari kata pe-nga-ruh yang mempunyai arti daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.[7]

2. Relaksasi

Relaksasi adalah Pengenduran ketegangan (baik pengenduran otot-otot maupun pikiran), bisa juga diartikan keadaan relaks.[8]

Secara konstruk bahwa Relaksasi yaitu teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat tidak berdayanya seseorang dalam mengendalikan ego yang dimilikinya.

3. Pernapasan

Penghasil dari suatu bahan baku yang penting di mana ia menggantarkan ke dalam metabolisme untuk suatu campuran dari gas, suatu persentase tertentu dari oksigen disaring, di mana pernapasan ini tidak semua orang bisa melakukan. Karena dalam pernapasan ini perlu adanya latihan secara intensif.[9]

---

[7] Pengertian pengertian, (http://kamusbahasaindonesia.org/, diakses Maret 2012).
[8] M. Dahlan Y. al-Barry dan L. Lya Sofyan Yacub, *Kamus Induk Istilah Ilmiah*, (Surabaya: Target Press, 2003), 665.
[9] M. J. Kirschner, *Yoga untuk Kesehatan dan Kekuatan* (Bandung: Pionir Jaya, 2002), 21.

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

Pengertian lain secara eksplisit pernapasan atau respirasi adalah suatu proses mulai dari pengambilan oksigen, pengeluaran karbondioksida hingga penggunaan energi di dalam tubuh.

4. Konsentrasi

Konsentrasi adalah pemusatan perhatian atau pikiran kepada suatu hal.[10] Misalnya pemusatan kekuatan, tenaga, massa, pasukan dan sebagainya.

Jadi, yang di maksud judul tersebut adalah membahas tentang proses relaksasi pernapasan untuk meningkatkan konsentrasi diri, serta membahas pengaruh ataupun hasil dari proses relaksasi pernapasan untuk meningkatkan konsentrasi diri.

F. Metode Penelitian

Menurut Sutrisno Hadi, penelitian adalah usaha untuk menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu pengetahuan, usaha mana yang dilakukan dengan menggunakan metode-metode ilmiah.[11] Sedangkan menurut Sugiyono metode merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk data tertentu.[12]

Jadi, metode penelitian adalah cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

---

[10] M. Dahlan Y. al-Barry dan L. Lya Sofyan Yacub, *Kamus Induk Istilah Ilmiah*, 410.
[11] Sutrisno Hadi, *Metode Research,* jilid I, (Yogyakarta: Andi Offset, 1993), 3.
[12] Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D,* (Bandung: Alfabeta, 2008) 1.

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

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi pernapasan untuk meningkatkan konsentrasi diri dan sejauh mana pengaruh relaksasi pernapasan tersebut.

Untuk mengetahui mengapa hal itu terjadi, diperlukan pandangan yang menyeluruh secara kontekstual, sehingga sasaran yang hendak dicapai adalah mengetahui, memahami dan menjelaskan hasil dari relaksasi pernapasan untuk meningkatkan konsentrasi. Oleh karena itu, pendekatan yang dianggap tepat adalah pendekatan kuantitatif dikarenakan ia bersifat alamiah dan menghendaki keutuhan sesuai dengan masalah penelitian ini.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian kuantitatif, yaitu untuk menemukan besar tidaknya tingkat konsentrasi diri dengan menggunakan relaksasi pernapasan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan statistik, sehingga hasil yang diperoleh dapat dirumuskan dalam data yang berupa angka.

2. Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari obyek penelitian yang mungkin berupa manusia, gejala, sikap tingkah laku dan sebagainya yang menjadi obyek penelitian.[13] Populasi adalah keseluruhan sasaran yang seharusnya di teliti dan pada populasi itu hasil penelitian di berlakukan. Pengertian lain dari populasi adalah tempat terjadinya masalah yang kita selidiki. Populasi itu bisa

[13] Sapari Imam Asy'ari, *Suatu Petunjuk Praktis Metode Penelitian,* Hlm. 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

manusia dan bukan manusia, misalnya lembaga, badan social, wilayah, kelompok, atau apa saja yang di jadikan sumber informasi.[14]

Populasi digunakan untuk menyebutkan serumpun atau kelompok objek yang akan menjadi sasaran penelitian. Oleh karenanya, populasi penelitian meupakan keseluruhan (*universum*) dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuh – tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup dan sebagainya, sehingga ini dapat menjadi sumber data penelitian. [15] Sehubungan dengan pengertian tersebut, maka populasi dalam pengertian ini adalah seluruh mahasiswa semester VIII Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel.

3. Variabel

Variabel Penelitian

Variabel diartikan sebagai obyek penelitian, atau yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.[16] Menurut Sumadi Suryabrata, variabel diartikan sebagai segala sesuatu yang akan menjadi obyek pengamatan penelitian. Sering pula dinyatakan variabel penelitian itu sebagai faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau segala yang akan diteliti.[17]

Berdasarkan pengertian di atas, maka dalam penelitian ini berlaku dua jenis variabel yang menjadi obyek penelitian, yaitu:

---

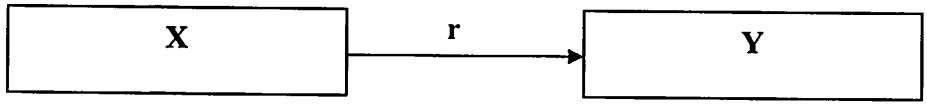
[14] Moh. Kasiram, *Metodologi Penelitian Kualitatif – Kantitatif*, Hlm. 257
[15] Burhan Bugin, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif Cetakan ke IV* ,(Jakarta:kencana,2009), hal.99.
[16] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian,* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1999), 99.
[17] Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian,* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1989), 72.

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

a. Variabel bebas (x) (*independent variable*), yaitu variabel yang mempengaruhi sesuatu yang lain. Dalam penelitian ini variabel yang dimaksud adalah relaksasi pernafasan.

b. Variabel terikat (y) (*dependent variable*), yaitu variabel yang menjadi akibat dari variabel bebas atau yang diramalkan akan timbul dalam hubungan yang fungsional. Konsentrasi diri mahasiswa sebagai variable y yang akan dipengaruhi variable x.

Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

X : relaksasi pernafasan

Y : Konsentrasi diri mahasiswa

r : Hubungan relaksasi pernafasan dengan Konsentrasi diri mahasiswa

c. Indikator variabel

Indikator variable adalah yang dipecahkan menjadi kategori-kategori data yang harus dikumpulkan oleh peneliti. Adapun indikator dalam penelitian ini adalah :

1) Indikator Variabel Bebas (x) :

Relaksasi Pernapasan, dalam hal ini dibatasi pada:

a) Aspek fisik

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

b) Aspek psikis

2) Indikator Variabel Terikat(y):

Konsentrasi Diri, dalam hal ini dibatasi pada:

a) Mengenali emosi sendiri

b) Mengelola emosi

c) Kesadaran Prioritas

4. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan pekerjaan penting dalam penelitian. oleh karena itu, pengumpulan data harus ditangani secara serius agar diperoleh hasil yang sesuai dengan kegunaan, yaitu pengumpulan data yang tepat.[18] Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Observasi

Observasi adalah adalah pengamatan dan pencatatan dengan sistematis tentang fenomena-fenomena yang diselidiki.[19] Salah satu teknik pengumpulan data dengan mengadakan pengamatan langsung terhadap kegiatan atau peristiwa secara sistematis.

Dengan observasi penulis mempunyai kesempatan mengumpulkan data yang lebih banyak dan lebih terperinci sehingga menjadi data yang representatif.

---

[18] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek,* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002), 225.

[19] Sutrisno Hadi, *Metodologi Research II,* (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1983), 137.

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

Tehnik observasi di lakukan dengan mengadakan pengamatan secara langsung terhadap obyek yang telah di tentukan, guna memperoleh data yang langsung dapat di ambil oleh peneliti yaitu mengenai pengaruh relaksasi pernapasan dalam meningkatkan konsentrasi diri terhadap mahasiswa semester VIII Jurusan BKI Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel.

b. *Interview*

Interviu adalah proses tanya-jawab dalam penelitian langsung secara lisan antara dua orang atau lebih, mendengarkan secara langsung informasi-informasi dan keterangan-keterangan.[20]

Dengan kata lain, tujuan dari metode ini adalah untuk mendapatkan data tentang pengaruh Relaksasi Pernapasan terhadap peningkatan konsentrasi diri terhadap mahasiswa semester VIII Jurusan BKI Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkip, surat kabar, majalah, prestasi, notulen rapat.[21]

Metode dokumentasi di gunakan peneliti untuk mendapatkan data, jumlah keseluruhan mahasiswa. Di samping itu juga letak geografis, peta,

---

[20] Ibid., 136.
[21] Nana Sudjana, *Pengantar Statistik Pendidikan,* (Jakarta: PT. Rajawali Press, 2003), 40-41.

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

foto kegiatan, dan wujud lain yang di perlukan untuk menunjang kejelasan obyek penelitian.

d. Angket

Angket atau kuesioner adalah suatu daftar yang berisikan rangkaian pertanyaan mengenai sesuatu masalah atau bidang yang akan di teliti. Untuk memperoleh data, angket di sebarkan kepada responden (orang-orang yang menjawab atau yang di selidiki), terutama pada penelitian survey.[22]

Cara pemberian nilai dalam penelitian ini menggunkan teknik angket yang hanya memberikan tanda silang pada lembar jawaban yang telah tersedia. Jawaban responden telah disediakan sehingga dapat memudahkan peneliti dalam menganalisanya, karena jawaban dapat diseragamkan. Cara pemberian nilai ini juga bermcam–macam sesuai dengan kemungkinan dan cara analisa yang digunakan.

5. Teknik Analisa Data

Teknik analisa data dimaksudkan untuk mengkaji data dalam kaitannya dengan pengujian hipotesis penelitian, yaitu untuk membuktikan benar tidaknya hipotesis yang diajukan.

Metode ini dilakukan setelah data terkumpul, kemudian dianalisis dengan data statistik. Salah satu fungsi statistik adalah penyederhanaan data penelitian yang sangat besar jumlahnya menjadi informasi yang lebih

[22] Drs. Cholid Narbuko, Drs. H. Abu Achmadi, *metodologi penelitian.* Hlm. 76

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

sederhana dan mudah di pahami. Di samping statistik juga membandingkan hasil yang di peroleh dengan hasil yang terjadi secara kebetulan (by change), sehingga memungkinkan peneliti untuk menguji apakah hubungan yang di teliti memang betul terjadi karena adanya hubungan sistematis secara variabel-variabel yang di teliti atau menjadi secara kebetulan.

Data yang didapat diproses dengan menggunakan metode kuantitatif. Karena pada penelitian ini adalah membandingkan dua variabel maka analisis uji-t sampel berpasangan dipilih untuk mengolah data. *Paired-sample T-test* digunakan untuk membandingkan rata-rata dua variabel dalam satu group sampel tunggal. Pada uji ini menghitung selisih antara nilai dua variabel pada setiap kasus dan menguji apakah selisih rata-rata tersebut bernilai nol (0). Maka rumus yang digunakan adalah :

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r\left[\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right]\left[\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right]}}$$

Keterangan :

$\bar{x}_1$ = Rata-rata sampel 1

$\bar{x}_2$ = Rata-rata sampel 2

s_1 = Simpangan baku sampel 1

s_2 = Simpangan baku sampel 2

s_1^2 = Varian sampel 1

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

s_2^2 = Varian sampel 2

r = Korelasi antar dua sampel

Sedangkan standart untuk mengetahui koefisien kongensi yaitu:

Tabel 1.1
Nilai Koefisien

No	Koefisien Korelasi	Penjelasan
1.	Antara 0.800 – 1.000	Tinggi
2.	Antara 0.600 – 0.800	Cukup
3.	Antara 0.400 – 0.600	agak rendah
4.	Antara 0.200 – 0.400	Rendah
5.	Antara 0.000 – 0.200	Sangat rendah

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika ini dibuat dengan sistematika pembahasan guna untuk memudahkan dalam memahaminya. Adapun sistematika tersebut terdiri dari beberapa bab dan sub bagian.

BAB I : Merupakan pendahuluan yang memberikan gambaran secara umum tentang skripsi ini. Di dalamnya berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional, sistematika pembahasan dan metode penelitian.

BAB II : Merupakan landasan teori yang di peroleh dari hasil berbagai pustaka yang terkait. Kajian pustaka ini akan menguraikan teori-teori yang ada kaitannya dengan masalah yang akan di teliti yaitu: kajian teoritik tentang pengaruh relaksasi pernapasan dalam meningkatkan konsentrasi diri

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

terhadap mahasiswa, hasil penelitian terdahulu yang relevan dan hipotesis penelitian.

BAB III : Merupakan penyajian data yang membahas tentang deskripsi umum obyek penelitian, deskripsi hasil penelitian pengaruh relaksasi pernapasan dalam meningkatkan konsentrasi diri terhadap mahasiswa semester VIII Jurusan BKI FD IAIN Sunan Ampel dan pengujian hipotesis.

BAB IV : Merupakan analisis data yang membahas tentang Hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri dari deskripsi proses pelaksanaan penelitian, deskripsi kegiatan penelitian, pengujian hipotesis dan analisis data, dan pembahasan hasil penelitian.

BAB V : Bab ini merupakan ahir dari pembahasan yang berisi kesimpulan dan saran-saran, serta di lengkapi dengan daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang akan di berikan sesuai dengan pembahasan yang ada.

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