BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian

1. Latar Belakang IAIN Sunan Ampel

IAIN Sunan Ampel adalah perguruan tinggi yang mempunyai tugas pokok menyelenggarakan pendidikan tinggi, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat dibidang ilmu agama Islam dan ilmu lain yang terkait sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

IAIN berupaya menjadi *centre of excellence* yakni pusat kajian dan pengembangan ilmu agama Islam yang diarahkan kepada terciptanya tujuan pendidikan tinggi, berupaya menyiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademik dan professional, yang mampu mengembangkan, menyebarluaskan dan menerapkan ilmu pengetahuan agama Islam, untuk meningkatkan kecerdasan umat dan taraf kesejahteraan kehidupan masyarakat.

Dalam upaya peningkatan efisiensi, efektivitas dan kualitas pendidikan di IAIN, dilakukanlah penataan terhadap fakultas-fakultas dilingkungan IAIN Sunan Ampel yang berlokasi di luar induk yang dituangkan dalam keputusan presiden RI. No. 11 tahun 1997, tanggal 21 Maret 1997, tentang pendirian

Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN), dengan menetapkan sejumlah 33 STAIN di seluruh Indonesia.

IAIN Sunan Ampel terdiri daripada 5 fakultas yang berlokasi di Surabaya, yaitu fakultas adab, dakwah, syari'ah, tarbiyah dan ushuluddin.

Saat ini IAIN Sunan Ampel menyelenggarakan pendidikan jenjang Strata Satu (S1) di semua fakultas. Dalam penelitian ini salah satu objek kajian yang penulis teliti berada di salah satu fakultas, yaitu fakultas dakwah. Sedangkan penyelenggara jenjang S1 pada fakultas dakwah dengan jurusan atau program studi sebagai berikut:

- Komunikasi dan Penyiaran Islam
- Pengembangan Masyarakat Islam
- Manajemen Dakwah
- Bimbingan dan Penyuluhan Islam, sekarang berganti nama menjadi Bimbingan dan Konseling Islam
- Program Studi Sosiologi
- Program Studi Ilmu Komunikasi
- Program Studi Psikologi

Penelitian penulis terfokus pada salah satu Jurusan di atas, yaitu jurusan Bimbingan dan Konseling Islam sebagai objek tempat penelitian. Dalam hal ini terkait relaksasi pernapasan untuk meningkatkan konsentrasi diri untuk mahasiswa semester VIII jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI).

2. Visi dan Misi IAIN Sunan Ampel

- Visi IAIN Sunan Ampel

Menjadikan IAIN Sunan Ampel sebagai pusat pendidikan, penelitian, dan pengembangan ilmu pengetahuan Islam dan ilmu-ilmu lain, teknologi dan seni yang terkait untuk membangun masyarakat dalam rangka memberdayakan warga negara menjadi manusia berkualitas yang mampu menjawab tantangan zaman yang selalu berubah yang berlandaskan pada iman, ilmu dan amal secara integral.

- Misi IAIN Sunan Ampel

a. Meningkatkan profesionalitas dan akuntabilitas sebagai pusat pengembangan ilmu pengetahuan keislaman dan ilmu-ilmu lain terkait berdasarkan standar nasional dan global.
b. Mengupayakan integrasi paradigma dan epistemologi ilmu-ilmu umum dan ilmu agama Islam, sehingga tidak ada lagi dikotomi antara keduanya dan atau tidak lagi dikenal ilmu-ilmu agama *seculer sciences*.
c. Mendidik mahasiswa menjadi warga masyarakat yang bermoral agama berlandaskan nilai-nilai keimanan, ketakwaan, akhlakul karimah, bersikap kritis, obyektif, terbuka, jujur, menguasai ilmu pengetahuan, memiliki keterampilan hidup yang berharkat dan bermartabat, memiliki tanggung jawab kemasyarakatan dan mampu mengembangkan ilmu pengetahuan Islam dan ilmu-ilmu lain, teknologi dan senilai terkait sesuai dengan

bidang disiplin ilmu yang diketahui serta mengamalkannya secara benar dan baik.

d. Mengupayakan konseptualisasi ajaran Islam dan khazanah pemikiran Islam agar dapat diaktualisasikan secara operasional ke dalam berbagai aspek kehidupan msyarakat untuk mewujudkan masyarakat bermoral agama, berharkat dan bermartabat.

e. Mengembangan penelitian kuantitatif dan kualitatif untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan dan menentukan solusi secara akademik terhadap berbagai permasalahan dalam kehidupan sosial yang dinamis.

f. Meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui pola-pola pengabdian kepada msyarakat secara profesional.

g. Mempertahankan nilai-nilai lama yang positif dan mengambil nilai-nilai baru yang lebih positif untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan, pembangunan budaya dan masyarakat.[61]

3. Profil Jurusan BKI Fakultas Dakwah

a. Visi dan Misi

Visi - Menjadi pusat pengembangan Bimbingan dan Konseling Islam yang Unggul dan Kompetitif

Misi - Menyelenggarakan pendidikan Bimbingan dan Konseling Islam yang memiliki keunggulan dan daya saing Internasional. Mengembangakan riset Bimbingan dan Konseling Islam yang

[61] Dokumentasi IAIN Sunan Ampel Surabaya

relevan dengan kebutuhan masyarakat. Mengembangkan pola pemberdayaan masyarakat perspektif Bimbingan dan Konseling Islam.

b. Kurikulum

- Beban kredit : 144 – 160 sks
- Masa Studi : 3,5 – 4 tahun
- Matakuliah : 40 % Agama dan 60% Kompetensi
- Tenaga Pengajar: Guru Besar, Doktor, Magister, dan Sarjana Lulusan Dalam dan Luar Negeri

c. Tujuan

Menghasilkan lulusan yang memiliki standar kompetensi akademik di bidang Bimbingan dan Konseling Islam secara profesional.

Menghasilkan riset yang unggul dan kompetitif di bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

Menghasilkan pola pemberdayaan masyarakat berbasis moralitas agama dan norma-norma sosial.

d. Strategi Pencapaian

Tahun I (semester 1 & 2), menghasilkan kemampuan dalam bidang dasar-dasar agama Islam, pengetahuan umum, serta wawasan kebangsaan Indonesia.

Tahun II (semester 3 & 4), menghasilkan kemampuan bahasa Indonesia, Arab, dan Inggris, menguasai dasar-dasar dibidang dakwah dan konseling serta terampil melakukan aplikasi assesment berbasis ICT.

Tahun III (semester 5 & 6), menghasilkan kemampuan dibidang konseling keagamaan, keluarga dan karier, serta memiliki kemampuan riset berbasis Bimbingan dan Konseling Islam.

Tahun IV (semester 7 & 8), menghasilkan kemampuan di bidang pengembangan berkarya, pelayanan dan pemberdayaan pada masyarakat berbasis Bimbingan dan Konseling Islam.

e. Para Dosen BKI

Tabel 3.1

Nama-nama Dosen BKI

No	Nama Dosen
1	Dr.Hj. Sri Astutik,M.Si
2	Dra.RagwanAlbaar,M.Ag (studi S3)
3	Dra.Pudji Rahmawati,M.kes (studi S3)
4	Agus Santoso,S.Ag ,M.Pd (Studi S3)
5	Lukman Fahmi,S.Ag. M.Pd
6	H. Thayyib,S.Ag.M.Si (studi S3)
7	Yusria Ningsih,S.Ag.M.Kes
8	Arief Ainur Rofiq,S.Ag.M.Pd
9	Dra.Faizah Noer Laila,M.Si
10	Drs.H. Cholil,MM
11	Dr.H. Abd. Syakur,M.Ag
12	Mohamad Thohir, M.Pd.I
13	Endang Wahyuni, S.Ag

Sumber data : Dokumentasi Jurusan Bimbingan Konseling Islam

B. Tahap Penyajian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berjumlah 27 mahasiswa. Setelah menyebarkan angket kepada responden yang berjumlah 27 mahasiswa , dan mendapatkan jawaban dari mereka. Peneliti mentabulasikan data sehingga memungkinkan semua data dapat langsung diketahui secara keseluruhan.

Kemudian, yang menjadi sumber responden yang sudah ditentukan adalah mahasiswa, adapun nama-nama responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

TABEL 3.2

Nama-nama Responden

No	Nama Responden	Jenis Kelamin
1	Othman bin Sarbini	L
2	Ayat Wahyu Utomo	L
3	Ainul Yaqin	L
4	Yayan Eko Setiawan	L
5	Syazali Akmal	L
6	Janur Sandi Kuncoro	L
7	Moh. Fachruddin	L
8	Athollah Azziyad	L
9	Febri Nasrullah	L
10	Evi Nur Kholifah	P
11	Shovania	P
12	Ririn Ali M.	P
13	Siti Ernawati	P
14	Lailil	P

15	Nurul Maulidah	P
16	Rianita Septianawati	P
17	Rif'atul Masfufah	P
18	Maghfurotul Q.	P
19	Syilvia Z.	P
20	Alif Agustina	P
21	Elwi Wiadah	P
22	Halimatus Sa'diyah	P
23	Amalia	P
24	Rizki Rahmawati	P
25	Robiatul Adawiyah	P
26	Asfia	P
27	Chusni Hamidah	P

Selanjutnya, data tentang Relaksasi Pernapasan untuk meningkatkan konsentrasi klien diperoleh dari hasil angket yang terdiri dari 15 pertanyaan yang telah di sebarkan peneliti kepada jumlah responden yang sudah di tentukan. Adapun skor dari masing-masing jawaban dari beberapa pertanyaan sebagai berikut:

1. SS = Sangat Setuju
2. S = Setuju
3. N = Netral / Antara Setuju dan Tidak
4. TS = Tidak Setuju
5. STS = Sangat Tidak Setuju

Untuk menghindari bias dalam pengumpulan data motivasi belajar siswa, maka item angket dirancang dalam bentuk favorable dan unfavorable.

Item angket yang berbentuk *favorable* sebanyak 19 item, sedangkan *unfavorable* sebanyak 11 item.

Pernyataan *favorabel* adalah pernyataan yang menunjukkan sikap setuju, sedangkan *unfavorabel* adalah pernyataan yang menunjukkan sikap sangat tidak setuju. Adapun penilaian untuk item *favorabel* dan *unfavorabel* sebagaimana terlampir dalam tabel yang tertera di bawah ini, semakin tinggi nilai yang diperoleh subyek maka semakin tinggi konsentrasi diri.

Tabel 3.3

Skoring Skala Angket

Favorabel

Pilihan	Skala
Sangat Setuju	4
Setuju	3
Ragu-Ragu	2
Tidak Setuju	1
Sangat Tidak Setuju	0

Unfavorabel

Pilihan	Skala
Sangat Setuju	0
Setuju	1
Ragu-Ragu	2
Tidak Setuju	3
Sangat Tidak Setuju	4

Adapun desain kuesioner yang akan digunakan dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.4
Desain Kuesioner Relaksasi Pernapasan
(Variabel x)

Indikator Katagori	Tema item
1. Fizik	1. Mampu merasakan denyutan nadi 2. Mampu merasakan degupan jantung 3. Mampu merasakan kondisi badan 4. Mampu menarik napas dalam-dalam.
2. Psikis	1. Ketenangan jiwa 2. Percaya diri 3. Pikiran jernih 4. Semangat tinggi

Tabel 3.5

Desain Kuesioner Konsentrasi Diri
(Variabel y)

Indikator	Tema item
1. Mengenali emosi sendiri	1. Kesadaran diri 2. Perhatian penuh 3. Peka terhadap lingkungan
2. Mengelola emosi	1. Bersungguh-sungguh dalam setiap kegiatan 2. Mawas diri
3. Menyadari Priorotas	1. Fokus pada apa yang terjadi di masa sekarang. 2. Fokus terhadap apa yang harus dilakukan sekarang untuk mencapai keberhasilan

Dari uraian di atas, maka peneliti mentabulasikan data sebagai berikut:

TABEL 3.6

Hasil Skor Angket Variabel X Sebelum Adanya Treatment

Butir Pertanyaan															Σ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
3	2	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	1	4	46
3	3	3	3	1	2	3	3	2	3	4	1	3	4	1	39
1	4	3	3	2	3	3	3	2	4	2	4	4	2	1	41
3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	3	52
4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	4	3	50
3	4	1	3	4	3	1	3	4	3	3	3	3	2	4	44
2	1	3	3	3	3	3	3	1	2	3	1	4	3	3	38
3	2	3	2	4	2	3	2	2	2	4	1	2	1	3	36
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	53
4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	53
3	4	2	3	3	4	2	3	2	3	4	1	2	4	4	44
3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	1	4	3	3	44
4	4	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	1	3	42
2	3	1	3	2	4	1	3	4	3	3	3	4	2	3	41
2	3	1	1	3	2	1	1	3	3	3	2	3	2	2	32
2	3	4	2	3	2	4	2	4	3	3	4	2	3	4	45
2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	4	4	3	3	40
3	2	1	3	3	4	1	3	3	4	4	3	3	2	4	43
3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	1	2	50
4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	2	2	4	4	2	46
2	4	3	2	4	4	3	2	3	4	4	4	2	2	3	46
2	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	48
3	4	2	4	4	4	2	4	4	3	1	2	4	3	4	48
4	4	3	2	3	2	3	2	4	2	3	1	4	3	3	43
3	3	2	3	1	2	2	3	1	3	2	2	1	2	1	31
3	1	3	2	2	2	3	2	1	3	1	3	1	1	1	29
1	2	3	3	2	4	4	3	3	2	1	1	2	3	4	38
75	**84**	**73**	**77**	**83**	**85**	**72**	**77**	**80**	**83**	**76**	**71**	**82**	**68**	**76**	**1162**

TABEL 3.7

Hasil Skor Angket Variebel Y Sebelum Adanya Treatment

Butir Pertanyaan															Σ
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	
4	4	3	1	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	2	**46**
1	3	3	4	3	1	3	3	4	2	1	2	2	3	1	**36**
1	4	1	2	4	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	**41**
3	4	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	**53**
3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	**50**
4	3	3	2	4	3	1	3	3	3	4	3	4	3	3	**46**
3	4	2	3	1	1	3	3	3	2	3	3	1	2	3	**37**
3	2	3	1	2	1	3	2	4	2	4	2	2	2	1	**34**
3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	**53**
3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	**53**
4	2	3	4	4	1	2	3	4	2	3	4	2	3	2	**43**
3	4	3	3	3	1	3	3	3	2	3	4	3	2	1	**41**
3	3	4	1	4	2	2	3	2	3	4	3	3	3	3	**43**
3	4	2	2	3	3	1	3	3	1	2	4	4	3	3	**41**
2	3	2	2	3	2	1	1	3	3	3	2	3	3	4	**37**
4	2	2	3	3	4	4	2	3	4	3	2	4	3	4	**47**
3	4	2	3	2	4	2	2	3	4	3	3	3	2	3	**43**
4	3	3	2	2	3	1	3	4	3	3	4	3	4	3	**45**
2	2	3	1	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	**49**
2	4	4	4	3	2	4	3	2	2	3	2	3	3	3	**44**
3	2	2	2	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	1	**46**
2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	**48**
4	4	3	3	4	2	2	4	1	4	4	4	4	3	3	**49**
3	4	4	3	4	1	3	2	3	2	3	2	4	2	3	**43**
1	1	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	1	3	1	**29**
1	1	3	1	1	3	3	2	1	1	2	2	1	3	1	**26**
4	2	1	3	2	1	3	3	1	4	2	4	3	2	2	**37**
76	**82**	**75**	**68**	**84**	**71**	**73**	**77**	**76**	**76**	**83**	**85**	**80**	**83**	**71**	**1160**

C. Tahap Perlaksanaan

Dalam tahap pelaksanaan penelitian ini hal-hal yang dilakukan peneliti adalah meminta bantuan dosen yang mengajar mahasiswa BKI semester VIII untuk menggumpulkan mahasiswa dan menjelaskan tujuan peneliti.

Adapun kegiatannya antara lain:

1. Dosen bersama peneliti mengucapkan salam pembuka sebagai awal proses kegiatan.
2. Peneliti mengungkapkan tujuan diadakannya materi yang akan di sampaikan.
3. Peneliti mengajak seluruh mahasiswa semester VIII untuk berdoa sebelum materi.
4. Peneliti menjelaskan tentang pelaksanaan relaksasi pernapasan dan diharapkan mahasiswa yang mengikuti pengarahan ini dapat berperan aktif.

   Adapun kisi-kisi pengarahan materi yang di jelaskan sekaligus prakteknya oleh peneliti adalah sebagai berikut:

   a. Niat
   b. Sikap duduk, memposisikan badan rileks
   c. Tarik napas panjang, lepas panjang
   d. Pernapasan dada
   e. Pernapasan perut
   f. Pernapasan gabungan

g. Merasakan gerakan kecil di ubun-ubun kepala

h. Merasakan degupan jantung tanpa menyentuh dengan tangan

i. Bernafas seperti biasa, dengan sehalus mungkin, merasakan sensasi keluar masuk napas.

5. Menjelaskan bahwa peranan konsentrasi diri sangat penting bagi keberlangsungan masing-masing individu d kemudian hari.

6. Selanjutnya, Proses pengambilan data *Post-Test* dilakukan pada saat peneliti menstimulasi siswa.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Setelah dilakukan uji coba (*Pre- Test*) pada skala pengaruh relaksasi pernapasan dan konsentrasi diri mahasiswa, peneliti kemudian melakukan pengambilan data penelitian. Seperti yang telah disebutkan diatas dan selanjutnya data-data yang telah diisi oleh subyek, peneliti langsung melakukan proses skoring data dan kemudian dilanjutkann dengan tabulasi data.

Seperti yang telah disebutkan diatas, peneliti telah menetapkan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam sebagai tempat pengambilan data. Sebelum terjun langsung ke lapangan peneliti melakukan observasi dan wawancara terlebih dahulu dengan salah satu dosen Bimbingan dan Konseling Islam. Setelah itu peneliti meminta data-data seluruh mahasiswa semester VIII yang nantinya akan digunakan sebagai populasi pada penelitian ini. Setelah mendapatkan data tersebut, barulah kemudian peneliti menetapkan sampel yang akan dijadikan subyek dalam penelitian. Akan tetapi setelah di teliti lebih lanjut, populasi yang di

miliki oleh mahasiswa semester VIII tidak mencukupi untuk di jadikan sampel dalam penelitian, oleh karena itu peneliti mengambil semua populasi yang ada di mahasiswa semester VIII sebagai subyek yang akan di teliti.

Pengambilan data penelitian dilakukan hanya dalam waktu tiga hari. Skala yang dibagikan sebanyak 30 pertanyaan. Peneliti melakukan pada selang waktu yang bersamaan berupa skala I dan skala II sehingga memudahkan peneliti dalam hal penyebaran dan pengambilan data. Kedua skala tersebut adalah skala tentang relaksasi pernapasan dan skala konsentrasi diri. Secara umum tidak banyak kendala yang berarti dalam proses pengambilan data penelitian ini.

Langkah selanjutnya dilakukan uji validitas dan reliabilitas item persepsi mahasiswa terhadap relaksasi pernapasan dan skala konsentrasi diri untuk berkonsultasi dengan menggunakan bantuan komputer program *Statistical Package for Social Science (SPSS) Versi 16 for windows*.

1. Uji Validitas

   Uji ini sebenarnya untuk melihat kelayakan butir-butir pertanyaan dalam kuesioner tersebut dapat mendefinisikan suatu variabel. Daftar pertanyaan ini pada umumnya untuk mendukung suatu kelompok variabel tertentu. Uji validitas dilakukan setiap butir soal. Hasilnya dibandingkan dengan *r* tabel | df=n-k dengan tingkat kesalahan 5%. Jika *r* tabel Jika *r* tabel < r hitung, maka butir soal disebut valid

   Untuk mencocokan nilai tabel dengan r tabel adalah sebagai berikut:

Berikut Hasil dari perhitungan uji validitas instrumen menggunakan SPSS :

Tabel 3.8

Uji Validitas Variebel X

Correlations

		VX1.1	VX1.2	VX1.3	VX1.4	VX1.5	VX2.6	VX2.7	VX2.8	VX2.9	VX2.10	VX3.11	VX3.12	VX3.13	VX3.14	VX3.15	VAR00016
VX1.1	Pearson Correlation	1	.217	.106	.260	.270	-.058	.000	.260	.129	.028	.098	-.121	.054	.094	.040	.315
	Sig. (1-tailed)		.138	.300	.095	.087	.386	.500	.095	.261	.446	.314	.275	.394	.320	.421	.055
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
VX1.2	Pearson Correlation	.217	1	-.005	.299	.292	.300	.041	.299	.488**	.475**	.115	.264	.112	.212	.022	.588**
	Sig. (1-tailed)	.138		.491	.065	.070	.064	.419	.065	.005	.006	.284	.092	.289	.144	.457	.001
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
VX1.3	Pearson Correlation	.106	-.005	1	.158	.158	-.085	.896**	.158	.029	.088	-.068	.134	.012	.085	-.140	.369*
	Sig. (1-tailed)	.300	.491		.215	.215	.337	.000	.215	.443	.331	.368	.252	.477	.336	.243	.029
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
VX1.4	Pearson Correlation	.260	.299	.158	1	.134	.595**	.149	1.000**	.101	.389*	-.167	.155	.271	.215	.121	.614**
	Sig. (1-tailed)	.095	.065	.215		.252	.001	.230	.000	.308	.023	.202	.220	.086	.141	.274	.000

	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
VX1.5	Pearson Correlation	.270	.292	.158	.134	1	.326*	.029	.134	.517**	.221	.209	.268	.244	-.250	.518**	.592**
	Sig. (1-tailed)	.087	.070	.215	.252		.049	.443	.252	.003	.134	.148	.089	.110	.105	.003	.001
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
VX2.6	Pearson Correlation	-.058	.300	-.085	.595**	.326*	1	-.031	.595**	.325*	.348*	.088	.274	.212	.128	.477**	.620**
	Sig. (1-tailed)	.386	.064	.337	.001	.049		.439	.001	.049	.038	.331	.083	.144	.262	.006	.000
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
VX2.7	Pearson Correlation	.000	.041	.896**	.149	.029	-.031	1	.149	-.054	.037	-.167	.055	-.105	.224	-.187	.297
	Sig. (1-tailed)	.500	.419	.000	.230	.443	.439		.230	.394	.428	.202	.393	.301	.131	.176	.066
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
VX2.8	Pearson Correlation	.260	.299	.158	1.000**	.134	.595**	.149	1	.101	.389*	-.167	.155	.271	.215	.121	.614**
	Sig. (1-tailed)	.095	.065	.215	.000	.252	.001	.230		.308	.023	.202	.220	.086	.141	.274	.000
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
VX2.9	Pearson Correlation	.129	.488**	.029	.101	.517**	.325*	-.054	.101	1	.165	.081	.344*	.387*	.097	.541**	.640**
	Sig. (1-tailed)	.261	.005	.443	.308	.003	.049	.394	.308		.205	.344	.040	.023	.314	.002	.000
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27

VX2.10	Pearson Correlation	.028	.475**	.088	.389*	.221	.348*	.037	.389*	.165	1	.142	.683**	-.004	-.106	-.191	.504**
	Sig. (1-tailed)	.446	.006	.331	.023	.134	.038	.428	.023	.205		.240	.000	.492	.300	.170	.004
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
VX3.11	Pearson Correlation	.098	.115	-.068	-.167	.209	.088	-.167	-.167	.081	.142	1	.041	.051	.112	.178	.228
	Sig. (1-tailed)	.314	.284	.368	.202	.148	.331	.202	.202	.344	.240		.419	.400	.289	.187	.127
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
VX3.12	Pearson Correlation	-.121	.264	.134	.155	.268	.274	.055	.155	.344*	.683**	.041	1	.012	-.119	-.059	.464**
	Sig. (1-tailed)	.275	.092	.252	.220	.089	.083	.393	.220	.040	.000	.419		.477	.277	.386	.007
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
VX3.13	Pearson Correlation	.054	.112	.012	.271	.244	.212	-.105	.271	.387*	-.004	.051	.012	1	.241	.196	.432*
	Sig. (1-tailed)	.394	.289	.477	.086	.110	.144	.301	.086	.023	.492	.400	.477		.113	.164	.012
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
VX3.14	Pearson Correlation	.094	.212	.085	.215	-.250	.128	.224	.215	.097	-.106	.112	-.119	.241	1	.098	.330*
	Sig. (1-tailed)	.320	.144	.336	.141	.105	.262	.131	.141	.314	.300	.289	.277	.113		.313	.046
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
VX3.15	Pearson Correlation	.040	.022	-.140	.121	.518**	.477**	-.187	.121	.541**	-.191	.178	-.059	.196	.098	1	.405*

	Sig. (1-tailed)	.421	.457	.243	.274	.003	.006	.176	.274	.002	.170	.187	.386	.164	.313		.018
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
VAR00016	Pearson Correlation	.315	.588**	.369*	.614**	.592**	.620**	.297	.614**	.640**	.504**	.228	.464**	.432*	.330*	.405*	1
	Sig. (1-tailed)	.055	.001	.029	.000	.001	.000	.066	.000	.000	.004	.127	.007	.012	.046	.018	
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27

**. Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

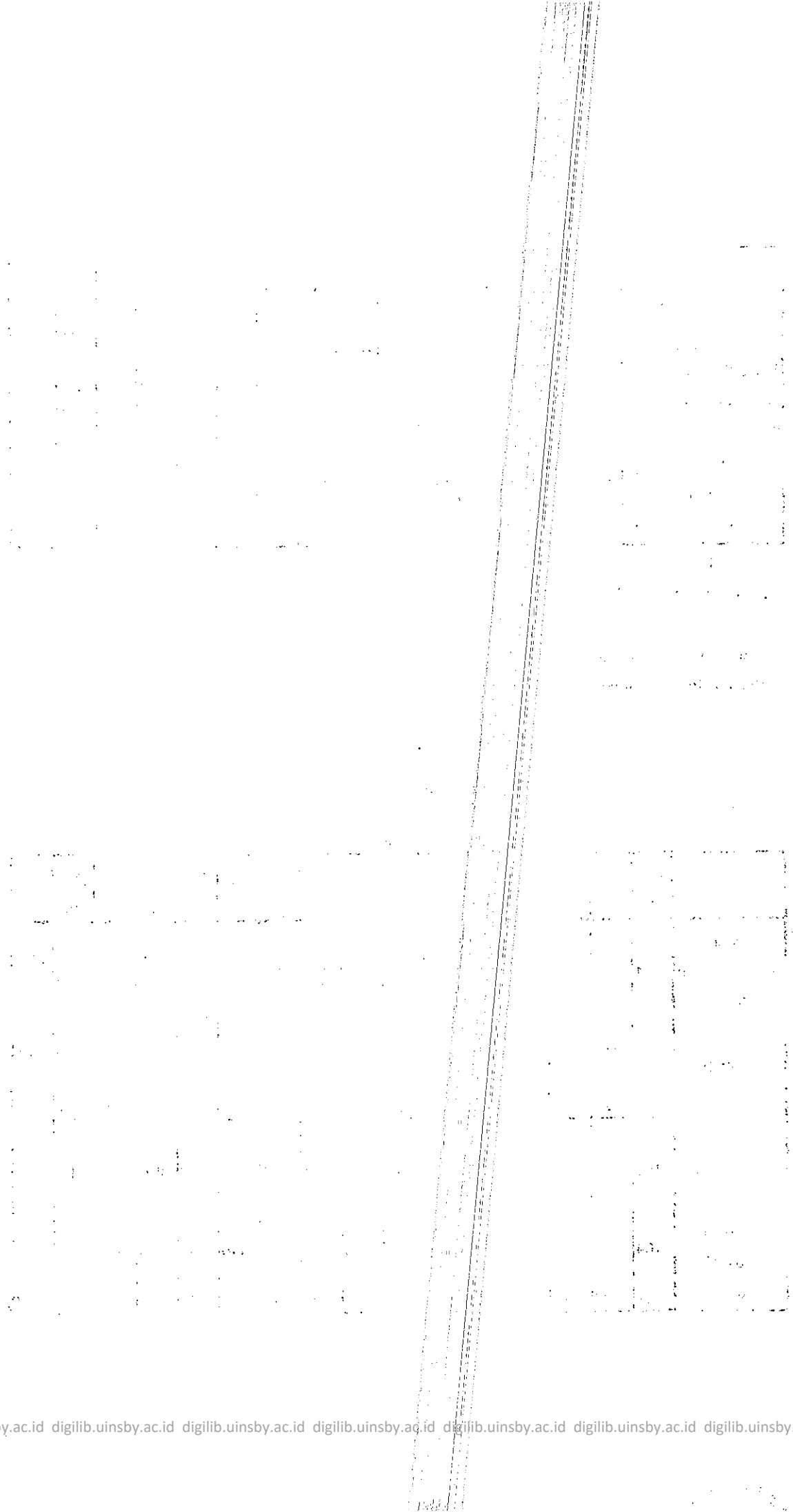
*. Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

Tabel 3.9

Uji Validitas Variebel Y

Correlations

		VY1.1	VY1.2	VY1.3	VY1.4	VY1.5	VY1.6	VY1.7	VY1.8	VXY1.9	VY1.10	VY2.11	VY2.12	VY3.13	VY3.14	VY3.15	Total
VY1.1	Pearson Correlation	1	.196	.040	.098	.022	-.059	-.140	.121	.178	.420*	.518**	.477**	.541**	-.191	.226	.479**
	Sig. (1-tailed)		.164	.421	.313	.457	.386	.243	.274	.187	.015	.003	.006	.002	.170	.128	.006
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
VY1.2	Pearson Correlation	.196	1	.054	.241	.112	.012	.012	.271	.051	.131	.244	.212	.387*	-.004	.412*	.467**
	Sig. (1-tailed)	.164		.394	.113	.289	.477	.477	.086	.400	.258	.110	.144	.023	.492	.016	.007
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27



VY1.3	Pearson Correlation	.040	.054	1	.094	.217	-.121	.106	.260	.098	-.252	.270	-.058	.129	.028	.034	.236
	Sig. (1-tailed)	.421	.394		.320	.138	.275	.300	.095	.314	.103	.087	.386	.261	.446	.433	.118
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
VY1.4	Pearson Correlation	.098	.241	.094	1	.212	-.119	.085	.215	.112	.107	-.250	.128	.097	-.106	.079	.279
	Sig. (1-tailed)	.313	.113	.320		.144	.277	.336	.141	.289	.298	.105	.262	.314	.300	.347	.080
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
VY1.5	Pearson Correlation	.022	.112	.217	.212	1	.264	-.005	.299	.115	.324*	.292	.300	.488*	.475*	.307	.598*
	Sig. (1-tailed)	.457	.289	.138	.144		.092	.491	.065	.284	.050	.070	.064	.005	.006	.060	.000
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
VY1.6	Pearson Correlation	-.059	.012	-.121	-.119	.264	1	.134	.155	.041	.452*	.268	.274	.344*	.683*	.434*	.533*
	Sig. (1-tailed)	.386	.477	.275	.277	.092		.252	.220	.419	.009	.089	.083	.040	.000	.012	.002
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
VY1.7	Pearson Correlation	-.140	.012	.106	.085	-.005	.134	1	.158	-.068	.154	.158	-.085	.029	.088	.001	.221
	Sig. (1-tailed)	.243	.477	.300	.336	.491	.252		.215	.368	.221	.215	.337	.443	.331	.497	.134
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
VY1.8	Pearson Correlation	.121	.271	.260	.215	.299	.155	.158	1	-.167	.131	.134	.595*	.101	.389*	.181	.490*

	Sig. (1-tailed)	.274	.086	.095	.141	.065	.220	.215		.202	.257	.252	.001	.308	.023	.184	.005
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
VXY1.9	Pearson Correlation	.178	.051	.098	.112	.115	.041	-.068	-.167	1	-.044	.209	.088	.081	.142	-.036	.241
	Sig. (1-tailed)	.187	.400	.314	.289	.284	.419	.368	.202		.414	.148	.331	.344	.240	.430	.113
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
VY1.10	Pearson Correlation	.420*	.131	-.252	.107	.324*	.452*	.154	.131	-.044	1	.427*	.374*	.461*	.307	.406*	.618*
	Sig. (1-tailed)	.015	.258	.103	.298	.050	.009	.221	.257	.414		.013	.027	.008	.060	.018	.000
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
VY2.11	Pearson Correlation	.518*	.244	.270	-.250	.292	.268	.158	.134	.209	.427*	1	.326*	.517*	.221	.392*	.647*
	Sig. (1-tailed)	.003	.110	.087	.105	.070	.089	.215	.252	.148	.013		.049	.003	.134	.022	.000
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
VY2.12	Pearson Correlation	.477*	.212	-.058	.128	.300	.274	-.085	.595*	.088	.374*	.326*	1	.325*	.348*	.191	.597*
	Sig. (1-tailed)	.006	.144	.386	.262	.064	.083	.337	.001	.331	.027	.049		.049	.038	.170	.001
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
VY3.13	Pearson Correlation	.541*	.387*	.129	.097	.488*	.344*	.029	.101	.081	.461*	.517*	.325*	1	.165	.513*	.731*
	Sig. (1-tailed)	.002	.023	.261	.314	.005	.040	.443	.308	.344	.008	.003	.049		.205	.003	.000

	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
VY3.14	Pearson Correlation	-.191	-.004	.028	-.106	.475*	.683**	.088	.389*	.142	.307	.221	.348*	.165	1	.340*	.514**
	Sig. (1-tailed)	.170	.492	.446	.300	.006	.000	.331	.023	.240	.060	.134	.038	.205		.041	.003
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
VY3.15	Pearson Correlation	.226	.412*	.034	.079	.307	.434*	.001	.181	-.036	.406*	.392*	.191	.513**	.340*	1	.636**
	Sig. (1-tailed)	.128	.016	.433	.347	.060	.012	.497	.184	.430	.018	.022	.170	.003	.041		.000
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Total	Pearson Correlation	.479*	.467*	.236	.279	.598**	.533**	.221	.490*	.241	.618**	.647**	.597**	.731**	.514**	.636**	1
	Sig. (1-tailed)	.006	.007	.118	.080	.000	.002	.134	.005	.113	.000	.000	.001	.000	.003	.000	
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27

*. Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Jumlah nilai total adalah nilai r hitung. Adapun cara untuk membandingkan nya adalah dengan nilai r tabel atau nilai r product moment. nilai r *product moment* untuk 27 responden dengan signifikasi 5% yaitu (n-2) = 25 yaitu sebesar **0.396.**

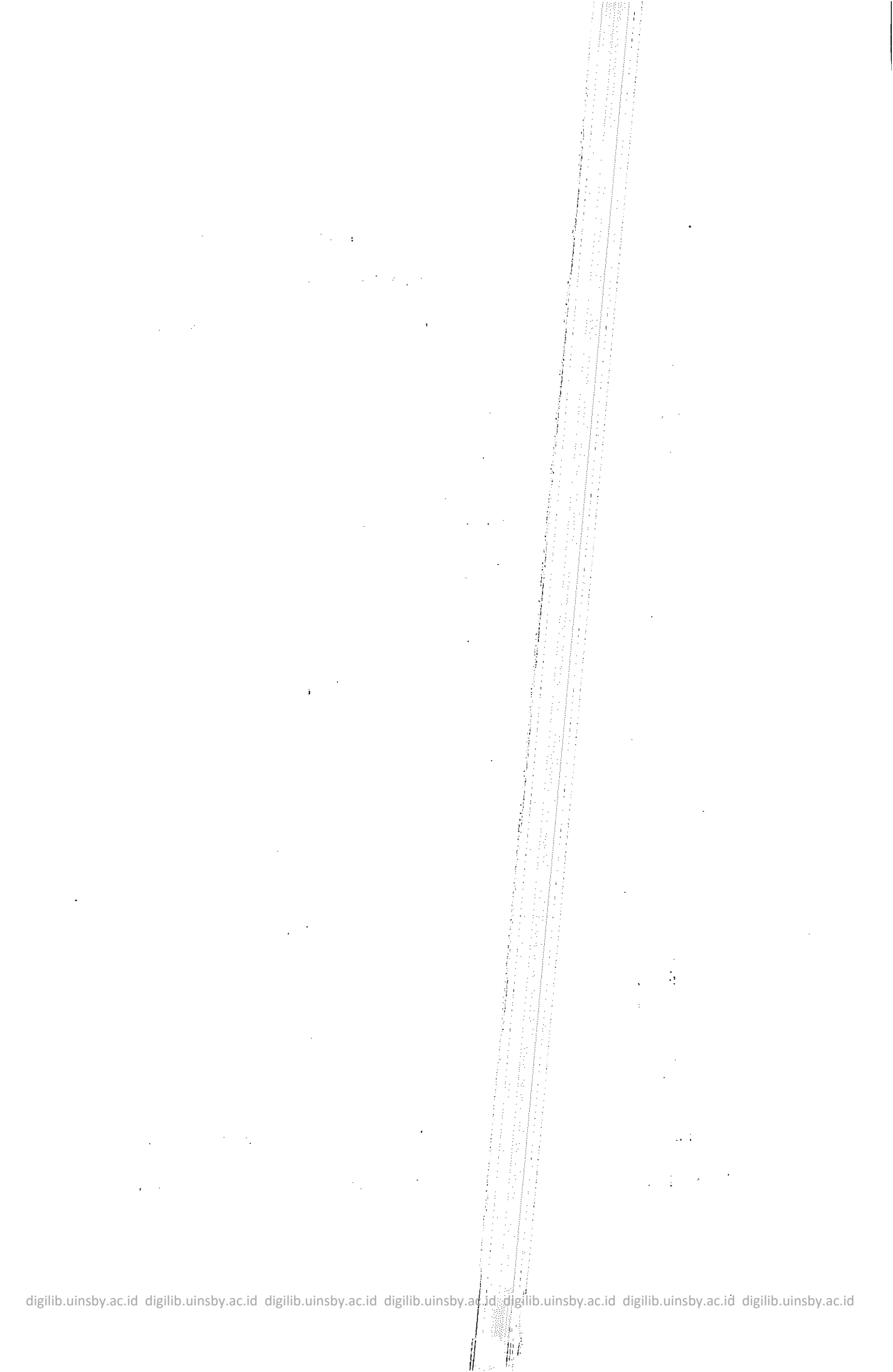
contoh : untuk pertanyaan 1. nilai r hitungnya adalah 0.479 sedangkan nilai r *product moment* adalah 0.396 sehingga nilai r hitung > nilai r tabel maka pertanyaan 1 dikatakan VALID. begitupun untuk pertanyaan yang lain.

Daftar item skala Bimbingan dan Konseling Islam yang valid tersebut dapat dicermati dalam tabel berikut ini:

Tabel 3.10
Validitas Item Skala Relaksasi Pernapasan

Item	Corrected Item Total Correlation	r Tabel	Ket.
Item 1	0. 315	0,396	Gugur
Item 2	0. 588		Valid
Item 3	0. 369		Gugur
Item 4	0. 614		Valid
Item 5	0. 592		Valid
Item 6	0. 620		Valid
Item 7	0. 297		Gugur
Item 8	0. 614		Valid
Item 9	0. 640		Valid
Item 10	0. 504		Valid
Item 11	0. 228		Gugur
Item 12	0. 464		Valid
Item 13	0. 432		Valid
Item 14	0. 330		Gugur
Item 15	0. 405		Valid

Pada uji validitas data skor dari 15 item skala Relaksasi Pernapasan berhasil teridentifikasi bahwa terdapat 10 item yang valid, yaitu: item



nomor 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13 dan 15. Sedangkan item yang gugur sebanyak 5 item, yaitu: item nomor 1, 3, 7, 11, dan 14 dengan taraf signifikan 5% (0.05).

Adapun daftar item valid dari skala konsentrasi diri mahasiswa tersebut dapat dicermati dalam tabel berikut ini:

Tabel 3.11
Validitas Item Skala Konsentrasi Diri

Item	Corrected Item Total Correlation	r Tabel	Ket.
Item 1	0. 479	0,396	Valid
Item 2	0. 467		Valid
Item 3	0. 236		Gugur
Item 4	0. 279		Gugur
Item 5	0. 598		Valid
Item 6	0. 533		Valid
Item 7	0. 221		Gugur
Item 8	0. 490		Valid
Item 9	0. 241		Gugur
Item 10	0. 618		Valid
Item 11	0. 647		Valid
Item 12	0. 597		Valid
Item 13	0. 731		Valid
Item 14	0. 514		Valid
Item 15	0. 636		Valid

Pada uji validitas data skor dari 15 item skala konsentrasi diri berhasil teridentifikasi bahwa terdapat 11 item yang valid, yaitu: item nomor 1, 2, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 14 dan 15. Sedangkan item yang gugur sebanyak 4

item, yang terdiri dari item nomor 3, 4, 7 dan 9 dengan taraf signifikan 5% (0.05).

Dengan memperhatikan banyaknya item yang valid dibanding dengan item yang gugur dari hasil uji validitas data skor di atas, maka kedua skala yang disebarkan kepada 27 mahasiswa BKI ini bisa dinyatakan relevan dan sesuai untuk dijadikan acuan pada teknik analisis selanjutnya.

2. Uji Reliabilitas Alat Ukur

Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel. Walaupun reliabilitas mempunyai berbagai nama lain seperti keterpercayaan, keterandalan, kestabilan, konsistensi, dan sebagainya namun ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya.

Reliabilitas alat ukur dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pengukuran terhadap subyek yang sama diperoleh hasil relatif sama. Adapun untuk mencari reliabilitas alat ukur pada kedua skala dalam penelitian ini digunakan rumus Alpha.

Teknik yang digunakan dalam menganalisis hasil uji reliabilitas adalah dengan menggunakan bantuan komputer program *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 16.0 for Windows*, dimana rumus yang dipakai adalah rumus Alpha. Adapun rumus Alpha yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)}\right] \quad \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2}\right]$$

Keterangan:

α = Reliabilitas Instrumen

K = Banyaknya Butir Pernyataan

αΣ = Jumlah Varian Butir

α = Varian Total.

Perhitungan reliability alat ukur dalam penelitian ini menggunakan bantuan komputer program *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 16 for Windows*. Sedangkan untuk mengetahui keandalan suatu alat ukur tersebut, dalam hal ini digunakan taraf signifikansi sebesar 5% (0.05).

Untuk memperoleh jumlah varian butir di cari dulu varians setiap butir, kemudian di jumlahkan.

Analisis indikator pertama disebut juga dengan faktor-1, Indikator skala Bimbingan dan Konseling Islam yang pertama adalah "Pemahaman Diri". Terdiri dari 5 item, yaitu item nomor 3, 4, 5, 6, dan 10. Begitu pula seterusnya.

Adapun Output nya dari variabel x (Bimbingan dan Konseling Islam) dan variabel y (motivasi belajar) adalah sebagai berikut:

a. hasil analisis variabel x (Relaksasi Pernapasan):

Tabel 3.12

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.772	2

Tabel 3.13

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
FAKTOR1	15.0370	2.96754	27
FAKTOR2	14.5185	3.01752	27

Tabel 3.14

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
FAKTOR1	14.5185	9.105	.629	.[a]
FAKTOR2	15.0370	8.806	.629	.[a]

a. The value is negative due to a negative average covariance among items. This violates reliability model assumptions. You may want to check item codings.

b. hasil analisis variabel y (Konsentrasi Diri):

Tabel 3.15

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.817	3

Tabel 3.16

Item Statistics

	Mean	*Std. Deviation*	*N*
FAKTOR1	*8.9630*	*1.91113*	*27*
FAKTOR2	*8.2963*	*2.07206*	*27*
FAKTOR3	*14.8889*	*3.12968*	*27*

Tabel 3.17

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
FAKTOR1	23.1852	23.464	.641	.799
FAKTOR2	23.8519	22.208	.639	.789
FAKTOR3	17.2593	11.046	.872	.561

Setelah melakukan analisis faktor. Langkah selanjutnya adalah melakukan analisis realiabilitas. Adapun ketentuan dalam analisis reliabilitas adalah sebagai berikut:

a. Jika harga r Alpha bertanda positif dan lebih besar dari r tabel, maka variabel atau skala dikatakan *reliabel* dan sebaliknya.

b. Jika harga r Alpha bertanda positif dan lebih kecil dari r tabel, maka variabel atau skala dikatakan *kurang reliabel* dan sebaliknya.

Adapun kesimpulan dari uji Reliabilitas pada variabel x (Relaksasi Pernapasan) dan variabel y (Konsentrasi Diri) adalah sebagai berikut:

a. Dalam variabel x (Relaksasi Pernapasan) Berdasarkan nilai koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0.771 > 0.396 maka instrument tersebut valid. Artinya semua item tersebut *reliabel* sebagai instrument pengumpul data.

b. Adapun dalam variabel y (konsentrasi diri) Berdasarkan nilai koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0.817 > 0.396 maka instrument tersebut valid. Artinya semua item tersebut *reliabel* sebagai instrument pengumpul data.

Setelah diberikan pengarahan (treatment), selanjutnya dilakukan uji coba (posttest) pada skala Relaksasi Pernapasan terhadap peningkatan Konsentrasi Diri Mahasiswa, peneliti kemudian melakukan pengambilan data penelitian. Adapun hasil data kedua variable tersebut ketika di beri pengarahan adalah sebagai berikut

Tabel 3.18

Hasil Angket Sesudah Teatment pada masing-masing variebel

N	x	y	Σ
1	54	52	106
2	50	47	97
3	52	43	95
4	49	50	99
5	51	48	99

6	47	51	98
7	52	48	100
8	49	45	94
9	49	49	98
10	57	51	108
11	51	45	96
12	51	52	103
13	46	48	94
14	45	45	90
15	52	46	98
16	50	48	98
17	54	49	103
18	48	48	96
19	46	46	92
20	51	48	99
21	51	50	101
22	48	52	100
23	51	47	98
24	51	48	99
25	52	44	96
26	50	39	89
27	53	49	102
Σ	1360	1288	2648

Keterangan :

No. 1-27 dari atas kiri ke bawah merupakan nomer responden

E. Pengujian Hipotesis

"hipotesis yang sudah dirumuskan kemudian harus diuji". Pengujian ini membuktikan H_o atau H_a yang akan diterima. Jika H_a diterima maka H_o ditolak, dan begitu pula sebaliknya. Maka untuk mengetahui hubungan antar variabel dilakukan uji hipotesis, dimana :

H_o: $\rho = 0$, : artinya relaksasi pernapasan tidak berpengaruh terhadap peningkatan konsentrasi diri mahasiswa semester VIII Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

H_a: $\rho \neq 0$, : artinya relaksasi pernafasan berpengaruh terhadap peningkatan konsentrasi diri mahasiswa semester VIII Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Untuk pengujian ini digunakan statistik "*Product Moment*" dengan rumus:

$$r = \frac{\sum x\, y}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

$$r = \frac{64910}{\sqrt{(68690)(61676)}}$$

$$r = \frac{64910}{\sqrt{4236524440}}$$

$$r = \frac{64910}{65088.589}$$

$$r = 0.997$$

Setelah diperoleh perhitungan statistik di atas, maka langkah selanjutnya adalah membandingkan r hitung dengan r tabel dengan terlebih dahulu mencari nilai df yang rumusnya adalah:

df = N – nr

Keterangan:

df : Degress of freedom

N : Number of cases

nr : Banyaknya variabel yang dikorelasikan

Yaitu df = N-nr

= 27-2

= 25

Untuk mengetahui ditolak atau tidaknya dinyatakan sebagai berikut:

1. Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_o ditolak, berarti H_a diterima atau relaksasi pernapasan berpengaruh terhadap peningkatan konsentrasi diri mahasiswa semester VIII Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
2. Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_o diterima, berarti H_a ditolak atau relaksasi pernafasan berpengaruh terhadap peningkatan konsentrasi diri mahasiswa semester VIII Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Langkah yang di ambil Setelah itu adalah pemeriksaan tabel. Ternyata pada df sebesar 25 dengan taraf signifikan 5% pada tabel Bimbingan dan

Konseling Islam dengan ketrampilan relaksasi pernapasan terhadap peningkatan konsentrasi mahasiswa diperoleh r tabel adalah 0,396 sedangkan r hitung adalah 0.997 dengan demikian r hitung lebih besar daripada r tabel berarti hipotesis alternatif yang berbunyi adanya pengaruh Relaksasi Pernafasan terhadap peningkatan Konsentrasi Diri Mahasiswa semester VIII Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.