BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Pengaruh Relaksasi Pernapasan terhadap konsentrasi diri Mahasiswa semester VII Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, IAIN Sunan Ampel Surbaya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. adanya pengaruh rileksasi pernapasan terhadap peningkatan konsentrasi diri mahasiswa semester VII Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, IAIN Sunan Ampel Surabaya. Hasil perhitungan nilai pengaruh relaksasi pernapasan terhadap peningkatan konsentrasi diri mahasiswa semester VII Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, IAIN Sunan Ampel Surabaya diperoleh 0.722 > 0.000
2. Adapun sejauh mana pengaruh rileksasi pernapasan terhadap peningkatan konsentrasi diri mahasiswa semester VII Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, IAIN Sunan Ampel Surabaya adalah **Cukup** yaitu 72.2 %

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. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan, maka dikemukakan beberapa saran yang diharapkan dapat berguna bagi semua pihak, yaitu:

1. Bagi staf di Jurusan BKI Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel, dengan melihat hasil rileksasi pernapasan, diharapkan memberi perhatian khusus terhadap relaksasi pernapasan sebagai suatu ketrampilan yang harus dipelajari bagi mahasiswa atau calon-calon konselor.
2. Bagi Peneliti yang akan datang diharapkan dapat mengembangkan penelitian selanjutnya dan meninjau lebih mendalam tentang relaksasi pernapasan serta perlatihannya, karena dalam penelitian ini hanya terbatas pada model pernapasan dasar. Oleh karena itu peneliti sebaiknya mengembangkan penelitian yang lebih luas lagi dan mencari data-data yang lengkap.

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