

**EFEKTIFITAS TERAPI AUDIO MURATTAL AL QUR'AN DALAM
MENINGKATKAN DAYA KONSENTRASI PADA SISWA PONDOK MODERN
DARUL HIKMAH TULUNGAGUNG**

SKRIPSI



Oleh :

Kunnin Nisa' Allina

NIM. 16410128

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2020

HALAMAN JUDUL

**EFEKTIFITAS TERAPI AUDIO MURATTAL AL QUR'AN DALAM
MENINGKATKAN DAYA KONSENTRASI PADA SISWA PONDOK MODERN
DARUL HIKMAH TULUNGAGUNG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
Malang untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
(S.Psi)

Oleh :

Kunnin Nisa' Allina

NIM. 16410128

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2020

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIFITAS TERAPI AUDIO MURATTAL AL QUR'AN DALAM
MENINGKATKAN DAYA KONSENTRASI PADA SISWA PONDOK MODERN
DARUL HIKMAH TULUNGAGUNG**

SKRIPSI

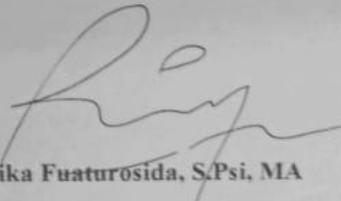
Oleh :

Kunnin Nisa' Allina

NIM. 16410128

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing



Rika Fuaturosida, S.Psi, MA

NIP. 19830429 20160801 2 038

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si

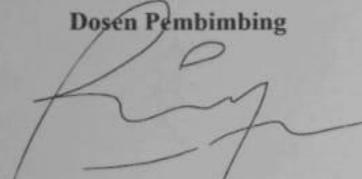
NIP. 19671029 199403 2 001

**EFEKTIFITAS TERAPI AUDIO MURATTAL AL QUR'AN DALAM
MENINGKATKAN DAYA KONSENTRASI PADA SISWA PONDOK MODERN
DARUL HIKMAH TULUNGAGUNG**

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 15 Januari 2021

Dosen Pembimbing

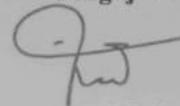


Rika Fuaturosida, S.Psi, MA

NIP. 19830429 20160801 2 038

Anggota Penguji

Penguji Utama

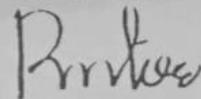


Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I

NIP. 19550717 198203 1 005

Anggota

Ketua Penguji



Dr. Rahmat Aziz, M.Si

NIP. 19700813 200112 1 001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana
Psikologi

Tanggal 15 Januari 2021

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si

NIP. 19671029 199403 2 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kunnin Nisa' Allina

NIM : 16410128

Fakultas : Psikologi

Judul Skripsi : Efektifitas Terapi Audio Murattal Al Qur'an Dalam Meningkatkan Daya Konsentrasi Pada Siswa Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah karya peneliti sendiri dan bukan karya orang lain sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka peneliti bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Malang, 10 April 2020

Peneliti



Kunin Nisa' Allina

NIM: 16410128

MOTTO

عش كريما أو مت شهيدا

Konsentrasi yang terfokus adalah salah satu kunci sukses

Percayalah bahwa Allah akan selalu memberikan pelangi setelah badai berlalu, tawa setelah air mata, berkah dalam setiap cobaan dan jawaban dalam setiap doa yang telah kamu panjatkan

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian skripsi ini adalah salah satu karya terbaik yang pernah saya lakukan dalam proses perjalanan hidup ini, maka dari itu karya ini saya persembahkan kepada mereka yang selalu memberikan dukungan dan kasih sayangnya yang tak ada batasnya. Dukungan yang selalu ada dari baik itu melalui doa maupun materi adalah hal yang sangat berharga selama pembuatan skripsi ini. Kupersembahkan karya ini untuk Dzat yang Maha Bijaksana dan Maha Penyayang yaitu Allah SWT yang senantiasa memberikan kekuatan dan solusi dari setiap masalah yang ada dalam proses penyelesaian skripsi ini, abi dan ibu yang selalu memberikan dukungan berupa doa maupun yang lainnya, dosen pembimbing Bu Rika yang selalu menuntun dan membimbing dalam proses pengerjaan skripsi dan semua teman-teman yang selalu mendukung dan memberikan semangat disepanjang perjalanan ini.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, atas Rahmat serta Hidayah-Nya kita dapat menjalani kehidupan ini dalam keadaan yang penuh dengan semangat, ketenangan, dan keselamatan dan yang telah memberikan kekuatan serta kelancaran bagi peneliti untuk menyelesaikan penelitian yang berjudul Efektifitas Terapi Audio Murattal Al Qur'an Dalam Meningkatkan Daya Konsentrasi Pada Siswa Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah menuju zaman yang terang benderang.

Penyusunan penelitian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan serta sumbangsih pemikiran dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti dengan segenap kerendahan hati ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tidak terhingga kepada berbagai pihak yang telah membantu, yaitu:

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Rika Fuaturosida, S. Psi, MA selaku dosen pembimbing satu yang senantiasa membimbing dengan penuh kesabaran dan keikhlasan dan memberikan dukungan penuh selama proses penelitian skripsi.
4. H. Aris Yuana Yusuf, Lc, MA selaku dosen wali yang telah menjadi wali dosen saya dan memberikan dukungan kepada saya selama saya menempuh studi di UIN Maliki Malang.

5. Dr. Yulia Sholichatun, M.SI, Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog dan Muh. Masykur AG selaku dosen yang telah menjadi validator modul pada penelitian ini.
6. Keluarga tercinta, abi dan ibu saya yang selalu mensupport saya dengan cara uniknya dan yang tak pernah henti mendoakan saya agar selalu memperoleh kelancaran, kemudahan dan selalu mendapatkan keberkahan, dan tak lupa kepada adik saya yang masih menjadi santri di Pondok Modern Darussalam Gontor yang selalu mendoakan dari jauh sana.
7. Kepada Pak Fauzi dan Devia yang telah berkenan untuk membantu saya dalam pelaksanaan tes WISC di Pondok Modern Darul Hikmah.
8. Kepada teman sebangkuan saya (Alvina, Raudla, Fiqih, Tarin, Alvy, Afifah, Olip) yang telah memberikan semangat untuk menyelesaikan penelitian skripsi ini.
9. Teman seperjuangan saya (Silvi, Raudla, Nabila, Dina, Annisa, Alvina) dan teman Psikologi 2016 yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih telah memberikan kehidupan yang lebih berwarna.
10. Kepada segenap ustadzah Pondok Modern Darul Hikmah yang telah membantu saya dan selalu memberikan semangat untuk saya, dan untuk wali kelas kelas 2 yang telah membantu saya dalam mendapatkan data yang lebih lengkap.
11. Kepada seluruh Dosen Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang yang telah membimbing dan mendidik saya selama proses belajar berlangsung, serta staf administrasi bu Tutut dan Mas Dzul yang berkenan direpotkan dalam pembuatan surat pengantar.

Jazakumullah khairan katsiran wa Jazakumullah Ahsanal Jaza

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan penelitian skripsi ini, banyak kekurangan mengingat terbatasnya khazanah keilmuan dan kapasitas peneliti. Oleh karena itu kritik dan saran sangat peneliti harapkan untuk perbaikan skripsi ini kedepannya. Peneliti berharap semoga penelitian skripsi ini bermanfaat bagi semua kalangan.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Malang, 10 Oktober

Peneliti

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Kunin Nisa' Allina', written in a cursive style.

Kunin Nisa' Allina

NIM: 16410128

DAFTAR ISI

BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II	6
KAJIAN TEORI.....	6
A. Konsentrasi.....	6
B. Terapi Audio Murattal Al Qur'an (Relaksasi Spiritual).....	17
C. Penelitian Sebelumnya	27
E. Kerangka Berfikir	29
F. Hipotesis.....	30
BAB III	31
METODE PENELITIAN	31
A. Rancangan Penelitian	31
B. Desain Penelitian	31
C. Subjek dan Lokasi Penelitian	33
D. Variabel Penelitian.....	34
E. Definisi Operasional	34
F. Prosedur Penelitian	35
G. Kontrol Validitas Eksternal	38
H. Instrumen.....	39
I. Metode Analisi Data	41
BAB IV.....	43
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Pelaksanaan / Setting Penelitian	43
B. Hasil Penelitian.....	45
C. Pembahasan.....	60
BAB V.....	68
PENUTUP	68
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran	69

DAFTAR PUSTAKA..... 71

Daftar Tabel

2.1 Kerangka Berfikir	27
3.1 Skema Desain Penelitian	30
3.2 <i>Subtest</i>	37
3.3 <i>Digit Forward</i>	37
3.4 <i>Digit Backward</i>	38
4.1 Persebaran Karakteristik Subjek Penelitian.....	44
4.2 Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	45
4.3 Deskripsi Uji <i>Mann Whitney</i> Pada Data <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	46
4.4 Deskripsi Data <i>Posttest</i>	48
4.5 Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	51
4.6 Deskripsi Hasil <i>Follow Up</i>	52
4.7 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Kelompok Eksperimen	53
4.8 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Kelompok Kontrol	56

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Surat Penelitian

Lampiran 2 Lembar Uji Modul

Lampiran 3 Lembar Persetujuan Pelatihan Relaksasi Spiritual

Lampiran 4 Evaluasi Pelatihan Relaksasi Spiritual

Lampiran 5 Data *Pretest*

Lampiran 6 Data *Posttest*

Lampiran 7 Data *Follow Up*

Lampiran 8 *Output* SPSS

Abstrak

Konsentrasi adalah suatu kegiatan dimana seseorang memusatkan perhatiannya pada satu objek atau lebih yang bertujuan untuk memahami dan mengerti akan objek yang sedang diperhatikannya. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan daya konsentrasi siswa dengan memberikan intervensi berupa pelatihan relaksasi spiritual.

Subjek penelitian ini terdiri dari 20 orang siswa yang masing-masing dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Desain penelitian ini menggunakan *Quasi Experimental Design* dengan bentuk *One Group Pre-Post Test Design*.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan tes WISC pada subtes *span digit forward and backward*. Hasil penelitian ini dari uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa ada pengaruh dari terapi audio murattal Al Qur'an (relaksasi spiritual) terhadap daya konsentrasi siswa Pondok Modern Darul Hikmah dengan besar nilai $P=0,017$ lebih kecil dari $<0,05$.

Kata Kunci : Konsentrasi, Terapi Audio Murattal Al Qur'an (Relaksasi Spiritual), Siswa

Abstract

Concentration is an activity which someone focuses his attention on one or more objects which aims to understand the object which is being observed. This research aims to increase the students concentration by providing interventions in the form of spiritual relaxation training.

The subjects of this study consisted of 20 students which it was divided into two groups, those are experimental group and control group. This research design used Quasi Eksperimental Design in the form of One Group Pre-Post Test Design.

The instrument of this study is using the WISC test on the span digit forward and backward subtests. The result of this study is using Wilcoxon Test shows that there is an effect of murattal audio therapy (spiritual relaxation) on the students concentration of Darul Hikmah Modern Islamic Boarding School with a large value of $P=0,017$ is smaller than $<0,05$.

Keyword : Concentration, Murattal Audio Therapy (Spiritual Relaxation), Students

الملخص

التركيز هو نشاط يركز فيه الشخص إنتباهه على شيء واحد أو أكثر يهدف إلى فهم و فهم شيء الذي ينتبه إليه) و يهدف هذا البحث إلى زيادة قوة تركيز الطالبات بإعطاء تدخل في شكل التدريب على إسترخاء الروحي.

تتكون هذا البحث علي عشرون طالبات. تم تقسيم كل منهم إلي مجموعتين هما المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة. إستخدم هذا البحث بتصميم التجريبي (QUASI EKSPERIMENT) في شكل تصميم مجموعة واحدة قبل الإختبار اللاحق.

والأداة المستخدمة في هذا البحث هي باستخدام إختبار (WISC) علي الأرقام الإمتداد من أمام و الإختبارات الفرعية الخلفية. وقد ظمهرت نتائج هذا البحث من إختبار (WILCOXON) أن هناك تأثير من علاج سماعه مرتل القرآن (إسترخاء الروحي) علي قوة التركيز طالبات بمعهد العصري دار الحكمة بقيمة كبيرة من $P=0.017$ أصغر من $0.05 <$.

الكلمات الدلالة : التركيز, سماعه مرتل القرآن (إستخراء الروحي, الطالبات.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Konsentrasi merupakan kegiatan dimana individu memusatkan perhatiannya pada satu objek atau lebih dan bertujuan untuk memahami dan mengerti tentang objek yang diperhatikannya. Konsentrasi aspek penting bagi setiap individu, apabila tidak bisa berkonsentrasi maka akan sulit untuk memahami satu objek secara utuh. Begitupun dalam belajar, apabila anak tidak dapat berkonsentrasi saat belajar, maka tidak akan bisa memahami pelajaran itu secara optimal.

Goldfried dan Davidson (dalam Aini, 2012), menyebutkan bahwa kesulitan atau kesukaran dalam berkonsentrasi banyak disebabkan karena tegangnya otot dan pikiran seseorang. Kondisi tegang dan stres mampu menghasilkan aktivitas berpikir kurang maksimal dan menjadi penyebab seseorang dapat mengalami kesukaran dalam belajar. Goldfried dan Davidson menegaskan, terdapat satu teknik terapi perilaku yang dapat menurunkan maupun mengurangi kecemasan dan ketegangan yaitu relaksasi. Pengertian dari relaksasi adalah kembalinya satu otot pada keadaan istirahat setelah mengalami kontraksi atau ketegangan rendah tanpa emosi yang kuat. Ketidakmampuan melakukan relaksasi menyebabkan individu kesulitan memfokuskan perhatian.

Abdurrochman (2018), menjelaskan perkembangan terbaru menunjukkan bahwa relaksasi bisa dikombinasi dengan dzikir, membaca, dan mendengarkan bacaan al-Quran. Metode ini dikenal dengan relaksasi spiritual. Apabila individu diperdengarkan murottal al Quran, secara perlahan dapat menurunkan kecemasan dan

ketegangan yang dialaminya. Sehingga akan lebih tenang dan berpengaruh dalam meningkatkan konsentrasi belajarnya. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam al-Qur'an yang menjelaskan: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah” (Q.S Al Ra'd: 28).

Makna yang terkandung dalam Q.S Al Ra'd: 28 adalah barangsiapa yang membaca al-Qur'an, maka ia akan mendapatkan ketenangan dan ketentraman. Orang-orang yang mengingat Allah dengan membaca al-Qur'an dan sebagainya, maka hati mereka akan tenang. Tidak ada yang lebih nikmat bagi hati dan jiwa manusia di dunia ini daripada mencintai Tuhannya, mendekatkan diri kepada-Nya. Mengingat, mencintai, dan mendekatkan diri kepada Allah disini bisa dilakukan dengan cara membaca kitab-Nya yang diturunkan oleh Nabi Muhammad SAW sebagai pengingat bagi orang-orang mukmin (Shihab, 2016).

Terapi atau stimulan murottal al-Qur'an dapat dijadikan alternatif terapi baru, sebagai terapi relaksasi bahkan lebih baik dibandingkan dengan terapi audio lainnya. Karena stimulan al-Qur'an dapat memunculkan gelombang delta sebesar 63,11% (Abdurrachman & Andhika, 2008). Terapi ini dapat memiliki efek terapeutik pada pikiran dan tubuh, serta mempengaruhi fisiologi tubuh pada aktivasi korteks sensori dengan aktivasi sekunder pada neokorteks, dan beruntun ke dalam sistem limbik, hipotalamus, dan sistem saraf otonom (Djohan, 2009).

Terdapat banyak jenis terapi untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak, diantaranya: brain gym, terapi bermain (*play therapy*) seperti bermain *puzzle*, main tangkap bola dan lain-lain termasuk terapi audio murattal al-Qur'an. Alasan peneliti mengambil terapi audio murattal al-Qur'an, karena terbukti efektif menurunkan tingkat perilaku kekerasan, hiperaktif, menjadikan subjek lebih fokus

(konsentrasi), dan membantu pasien mengungkapkan emosinya dengan cara lebih adaptif (Widhowati, 2010). Terapi audio ini juga merupakan terapi yang murah dan tidak menimbulkan efek samping (Mayrani & Hartati, 2013).

Berdasarkan pengalaman peneliti pada saat KKM (Kuliah Kerja Mahasiswa), peneliti melihat sebagian besar siswa mengalami gangguan konsentrasi dalam proses belajar mengajar. Berdasarkan pengalaman peneliti tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara umum siswa mengalami gangguan konsentrasi belajar ketika proses belajar. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh mendengarkan murotal al Quran terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi belajar matematika siswa (Observasi 7 Januari 2019).

Peneliti ingin meningkatkan daya konsentrasi seseorang. Hipotesisnya adalah subjek yang mendengarkan murattal Al Qur'an mempunyai tingkat konsentrasi yang tinggi daripada yang tidak mendengarkan. Penelitian ini dilaksanakan di PMDH (Pondok Modern Darul Hikmah) Tulungagung yaitu santriwati kelas VIII dengan alasan bahwa peneliti pernah mengabdikan untuk mengajar di pondok tersebut, selama mengajar disana peneliti mengalami hal yang tidak menyenangkan, yaitu banyak santriwati yang tidak memperhatikan pelajaran ketika guru sedang menjelaskannya, peneliti juga sudah mengetahui lingkungan, mengenal guru-guru dari sekolah tersebut dan mengetahui banyak anak-anak yang kurang konsentrasi pada saat pembelajaran berlangsung di sekolah tersebut dan peneliti melihat sebagian besar siswa Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung mengalami gangguan konsentrasi dalam proses belajar mengajar. Setelah diobservasi dari 10 siswa penyebabnya cukup beragam, 3 (30%) karena kurang tidur, 3 (30%) tidak terbiasa sarapan pagi, dan 4 (40%) karena sebab yang tidak pasti, termasuk pola istirahat, pengaturan gizi, dan gelisah yang tidak jelas. Pada kondisi di atas, maka peneliti tertarik untuk mengoptimasi kasus

kurangnya daya konsentrasi siswa melalui teknik audio murottal al-Qur'an. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: **“Terapi Audio Murottal Al Quran dalam Meningkatkan Daya Konsentrasi Pada Siswa Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat daya konsentrasi siswa Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung sebelum diberikan terapi audio murattal Al Qur'an?
2. Bagaimana tingkat daya konsentrasi siswa Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung setelah diberikan terapi audio murattal Al Qur'an?
3. Bagaimana Bagaimana tingkat efektivitas terapi audio murottal al-Quran dalam meningkatkan daya konsentrasi siswa Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini meliputi:

1. Tujuan Umum
 - a. Mengetahui tingkat daya konsentrasi siswa Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung sebelum diberikan terapi audio murattal Al Qur'an.
 - b. Mengetahui tingkat daya konsentrasi siswa Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung setelah diberikan terapi audio murattal Al Qur'an.
 - c. Mengetahui tingkat efektivitas terapi audio murottal al-Quran dalam meningkatkan daya konsentrasi siswa Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung.
2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat konsentrasi siswa Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung sebelum diberikan terapi audio murottal al-Quran.
- b. Mengidentifikasi tingkat konsentrasi siswa Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung sesudah diberikan terapi audio murottal al-Quran.
- c. Menganalisis pengaruh terapi audio murottal al-Quran dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan di atas, maka manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini meliputi:

1. Bagi Ilmuwan Psikologi

Dapat meningkatkan pengetahuan dan kompetensi ilmuwan psikologi dalam bidang psikoterapi yaitu dalam memberikan pelayanan dan pendampingan terhadap masyarakat, terutama pentingnya terapi audio murottal Al-Quran dalam meningkatkan daya konsentrasi siswa.

2. Bagi Fakultas Psikologi

Sebagai bahan referensi tambahan dan informasi (*aplicative knowledge*) bagi Fakultas Psikologi dalam meningkatkan mutu dan kualitas pendidikan dan pembelajaran sarjana psikologi di bidang psikologi pembelajaran, khususnya terapi audio murottal al-Quran dalam meningkatkan daya konsentrasi siswa.

3. Bagi Pendidik dan Orangtua

Penelitian ini dapat memberikan tambahan pengetahuan (*stock of knowledge*) dan praktik pengasuhan bagi pendidik dan orangtua, akan pentingnya terapi audio murottal al-Quran dalam meningkatkan daya konsentrasi siswa sebagai alternatif pendekatan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Konsentrasi

1. Pengertian Konsentrasi

Konsentrasi merupakan suatu faktor yang sangat berpengaruh pada proses belajar dan mengajar. Konsentrasi adalah memfokuskan pikiran terhadap suatu objek tertentu baik itu satu atau lebih dengan menyampingkan hal hal yang tidak berhubungan dengan proses belajar dan mengajar yang dilakukan (Slameto, 2013). Hasil dari penelitian Aviana & Hidayah (2015), konsentrasi merupakan pemusatan perhatian dan pikiran pada suatu objek dalam proses perubahan tingkah laku sebagai bentuk penguasaan dan penggunaan pengetahuan yang terdapat dalam berbagai bidang studi.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi ialah salah satu faktor yang mempunyai pengaruh besar terhadap keberhasilan proses belajar. Semakin tinggi tingkat konsentrasi maka proses belajar menjadi lebih efektif. Hasil penelitian Julianto, Dzulqaidah & Salsabila (2014), konsentrasi merupakan bagian terpenting dalam hidup manusia. Dengan adanya konsentrasi dapat mengurangi perhatian yang terpecah dalam usaha individu untuk memahami dan mengerti suatu objek yang diperhatikan. Semakin tinggi konsentrasi mahasiswa dalam belajar maka akan semakin efektif proses belajar dan mengajar yang dilaksanakan. Sebaliknya jika konsentrasi rendah maka hasil belajar yang diperoleh juga akan rendah (Halil, Yanis & Neor, 2015). Untuk mengetahui tingkat konsentrasi belajar siswa terlebih dahulu perlu diketahui pendapat ahli terkait konsentrasi belajar. Pendapat-pendapat tersebut diperoleh dari beberapa teori yang dikemukakan oleh

beberapa tokoh psikologi mengenai ciri-ciri anak yang memiliki konsentrasi belajar yang baik atau anak yang memiliki gangguan konsentrasi belajar.

2. Ciri-ciri Konsentrasi

Adapun ciri-ciri konsentrasi belajar yang baik sebagai berikut:

- a. Perhatian terpusat Perhatian terhadap objek yang akan dipelajari dan membuang hal-hal yang tidak diperlukan pada saat konsentrasi (Slameto, 2013).
- b. Antusias dalam belajar Antusias yang tinggi dalam belajar akan meningkatkan semangat berkonsentrasi untuk belajar. Antusias dapat membuat informasi baru dapat diterima mahasiswa. Antusias juga berperan penting untuk menumbuhkan minat dan bakat pada saat belajar (Nugrahanti, 2014).
- c. Tenang dalam belajar Tenang dalam belajar merupakan faktor eksternal. Lingkungan yang kondusif akan menimbulkan kenyamanan pada saat belajar. Seperti suasana yang tidak ramai atau bising, pencahayaan yang baik dan kondisi ruang kelas yang tidak sempit sehingga mahasiswa mudah memperhatikan konsentrasinya (Ditadari, masykur, 2015).
- d. Mengemukakan suatu ide Kebiasaan mempunyai konsentrasi yang baik akan menimbulkan kemudahan untuk mengungkapkan ide-ide yang baru didapat pada saat proses belajar dan mengajar. Bagi yang sudah biasa berkonsentrasi mengemukakan ide bisa dilakukan di mana pun dan kapanpun. Kemampuan berkonsentrasi adalah kunci untuk berhasil dalam proses belajar dan mengajar (Slameto, 2013).
- e. Aktif pada saat proses belajar dan mengajar tim pengembang ilmu pendidikan (2007), menjelaskan bahwa pembelajaran akan merubah perilaku seseorang

untuk menjadi lebih baik dan lebih aktif pada saat belajar. Perubahan yang bersifat aktif tidak bisa diperoleh secara langsung melainkan harus tetap ada usaha dari individu masing masing. Berperan aktif dapat membuat proses belajar dan mengajar menjadi optimal (Slameto, 2013).

- f. Daya serap baik terhadap pelajaran Hasil penelitian Aprilia, Suranata & Harsana (2014), menjelaskan bahwa konsentrasi yang baik menyangkut perilaku kognitif dan intelektual seseorang seperti daya serap yang baik, mengaplikasikan pengetahuan dan mampu menganalisis pengetahuan yang diperoleh.
- g. Menurut Super dan Crities siswa dikatakan memiliki kemampuan konsentrasi belajar yang baik apabila memiliki ciri-ciri sebagai berikut:
 - 1) Memperhatikan setiap materi pelajaran yang disampaikan guru.
 - 2) Dapat merespon dan memahami setiap materi pelajaran yang diberikan.
 - 3) Selalu bersikap aktif dengan bertanya dan memberikan argumentasi mengenai materi pelajaran yang disampaikan guru.
- h. Menjawab dengan baik dan benar setiap pertanyaan yang diberikan guru.
- i. Kondisi kelas tenang dan tidak gaduh saat menerima materi pelajaran.

3. Faktor yang Dapat Mempengaruhi Konsentrasi

Dari beberapa ahli mencoba menjelaskan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi, antara lain :

1) Usia

Kemampuan konsentrasi akan berkembang sesuai dengan usia dan pada anak-anak kemampuan konsentrasi terbatas bila dibandingkan dengan orang dewasa (Djamarah, 2011).

2) Pengetahuan dan pengalaman

Anak akan lebih memusatkan perhatian pada sesuatu yang baru dan menarik perhatian. Akan berbeda bila yang diperhatikan sudah sering dilihat maka anak-anak akan malas untuk memperhatikan (Hakim, 2005).

3) Gizi yang cukup

Pada dasarnya ketrampilan berkonsentrasi pada anak seperti orang dewasa, konsentrasi ini amat tergantung pada suatu pemikiran. Komposisi dan porsi makan pagi pada anak lebih sedikit jika dibandingkan dengan orang dewasa. Konsumsi makanan yang mengandung karbohidrat di pagi hari akan sangat membantu dalam meningkatkannya kadar glukosa darah. Dimana glukosa penting untuk fungsi otak dan membantu dalam proses berfikir dan konsentrasi (Mahoney, Taylor, Kanarek and Samuel, 2005).

Konsentrasi besar pengaruhnya terhadap proses belajar dan mengajar. Ada dua dampak konsentrasi terhadap prestasi belajar yaitu dampak positif dan negatif. Konsentrasi yang baik akan mempengaruhi seseorang dalam berpikir, dengan mudah menerima pembelajaran kedalam memori otak dan dapat dikeluarkan pada saat dibutuhkan (Ikawati, 2016).

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi ada 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam tubuh, terdiri dari :

1) Faktor jasmaniah

Faktor jasmaniah adalah sesuatu yang mempengaruhi fisik. Faktor jasmaniah terbagi menjadi dua, yaitu faktor kesehatan dan cacat tubuh. Faktor kesehatan sangat berpengaruh dalam konsentrasi belajar. Apabila kesehatan seseorang

terganggu maka proses belajar dan mengajar akan ikut terganggu (olivia, 2010). Menjaga kesehatan badan merupakan salah satu cara untuk mempertahankan konsentrasi belajar yaitu dengan istirahat, tidur, makan, ibadah dan rekreasi. Cacat tubuh seperti buta, tuli, patah tangan dan patah kaki akan mengganggu pada saat proses belajar dan mengajar (Slameto, 2013).

2) Inteligensi

Inteligensi adalah kemampuan yang ada dalam diri seseorang untuk tertarik dan mengerjakan suatu hal (Sukadiyanto, 2012). Inteligensi besar pengaruhnya terhadap konsentrasi belajar. Pada saat proses belajar dan mengajar mahasiswa dengan inteligensi yang tinggi akan berhasil mengikuti proses belajar dari pada mahasiswa yang inteligensinya rendah (Slameto,2013).

3) Perhatian

Mahasiswa diharuskan mempunyai perhatian terhadap objek yang akan dipelajari. Jika objek yang akan dipelajari tidak menjadi perhatian maka akan mengakibatkan kebosanan, yang menyebabkan mahasiswa tidak konsentrasi lagi pada saat belajar (Slameto, 2013).

4) Minat

Minat adalah dorongan dari dalam diri untuk memperhatikan suatu objek tertentu, seperti pelajaran dan pekerjaan. Minat akan menambah semangat untuk belajar dan memudahkan dalam belajar (Jahja, 2011).

5) Bakat

Bakat merupakan hal terpenting untuk menempatkan mahasiswa pada saat belajar sesuai dengan bakatnya. Apabila objek yang akan dipelajari sesuai bakat, maka hasil konsentrasinya akan baik jika mahasiswa senang sehingga akan lebih giat dalam belajar (Slameto, 2013).

6) Kesiapan

Kesiapan merupakan kesediaan untuk memberi respon atau bereaksi. Pentingnya kesiapan pada saat proses belajar akan menimbulkan konsentrasi yang baik pada saat menerima informasi baru (Slameto, 2013).

7) Kelelahan

Kelelahan terdiri dari dua jenis yaitu kelelahan jasmani dan rohani. Kelelahan jasmani adalah respon objektif yang di alami oleh tubuh manusia, bisa dilihat dari lemahnya tubuh dikarenakan darah kurang lancar pada bagian tertentu sehingga menyebabkan kurang konsentrasi pada saat proses belajar dan mengajar. Kelelahan rohani bisa dilihat dengan adanya kebosanan, sehingga menurunkan minat dan konsentrasi belajar (Slameto,2013).

8) Motivasi belajar

Motivasi belajar merupakan dorongan yang berasal dari dalam diri mahasiswa yang akan memberikan arahan untuk melakukan kegiatan belajar. Motivasi dijadikan sebagai penggerak dalam diri untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Motivasi yang tinggi akan menghasilkan semangat yang optimal untuk belajar (Sunadi, 2013).

9) Insomnia

Insomnia adalah salah satu gangguan tidur dimana seseorang merasa sulit untuk memulai tidur (Hidaayah & Alif, 2016). Hasil penelitian Munir (2015), menjelaskan bahwa dampak dari insomnia berupa kelelahan, sulit untuk berkonsentrasi, mengantuk saat beraktivitas disiang hari, penurunan motivasi dan performa sosial yang buruk.

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar tubuh, terdiri dari :

1) Keluarga

Keluarga merupakan media pendidikan paling utama. Orang tua sering sekali menginginkan anaknya mencapai prestasi yang sangat baik, sehingga anak dituntut menjadi sempurna. Hal tersebut menimbulkan ketakutan terhadap objek yang akan dipelajari (Suwaid, 2009).

2) Sarana prasarana

Kelengkapan sarana dan prasarana sebagai penunjang proses belajar dan mengajar. Apabila sarana dan prasarana di suatu instansi memadai akan menciptakan konsentrasi yang baik pada saat belajar (Olivia, 2010). Instansi pendidikan wajib memiliki sarana dan prasarana yang meliputi peralatan pendidikan, media pembelajaran, buku dan sumber belajar lainnya untuk mendukung proses belajar mengajar. Sarana dan prasarana yang baik akan meningkatkan kualitas pembelajaran dan menciptakan komunikasi yang baik antara pengajar dan mahasiswa (Fadhilah, 2014).

3) Lingkungan

Kondisi lingkungan dapat mempertahankan konsentrasi mahasiswa pada saat proses belajar dan mengajar (Olivia, 2010). Lingkungan yang baik sangat mempengaruhi semangat seseorang dalam belajar sehingga tujuan pembelajaran yang diinginkan dapat dicapai. Lingkungan yang kurang baik seperti suasana kelas yang terlalu ramai akan mengganggu konsentrasi dan ketidaknyamanan dalam belajar (Ariwibowo, 2012).

4) Media pembelajaran

Media pembelajaran merupakan salah satu cara yang digunakan pengajar untuk meningkatkan konsentrasi belajar sehingga memudahkan tujuan yang ingin dicapai mahasiswa. Media pembelajaran terdiri dari buku, foto, televisi,

komputer, film dan slide. Penggunaan media belajar sangat membantu dalam menjelaskan materi yang tidak dapat dijelaskan dengan lisan, sehingga pemahaman mahasiswa terhadap materi yang sudah dijelaskan dapat meningkat (Rohmawati, Sukanti, 2012).

5) Metode mengajar yang kurang tepat

Metode mengajar yang kurang tepat akan mempengaruhi keaktifan mahasiswa dalam proses belajar dan mengajar. Selain itu penggunaan metode belajar yang kurang tepat akan menyebabkan mahasiswa mengantuk, cepat merasa bosan dan lebih memilih berbincang dengan temannya (Aviana & Hidayah, 2015).

4. Cara Mengukur Tingkat Daya Konsentrasi

Tes itu berasal dari bahasa latin "Testum" yang artinya Alat untuk mengukur tanah. Dalam bahasa Prancis Kuno, kata test Mengacu pada perbedaan antara emas dan Perak dalam logam lain. Seiring waktu, arti pengujian menjadi Lebih umum. Ujilah kata pertama di bidang psikologi Digunakan oleh J. M. Cattell sejak 1890. Perilaku populer digunakan atas nama metode psikologis Tentukan (ukur) aspek kepribadian tertentu (Azwar, 1987).

David Wechsler masih menjadi pelopor Pengembangan uji kecerdasan mendefinisikan kecerdasan sebagai Kemampuan keseluruhan atau keseluruhan kemampuan seseorang untuk bertindak Punya tujuan tertentu, berpikir rasional, hadapi Lingkungan secara efektif. Wexler mengembangkan tes untuk anak-anak 8-15 tahun, yaitu Skala Kecerdasan untuk Anak-anak Webster (WISC) Pada tahun 1949. Diterbitkan pada tahun 1963 oleh Wexler Preschool Dan Skala Kecerdasan Primer (WPPSI) untuk anak usia 4-6,5 tahun. Hasil tes Wechsler meliputi IQ lisan, IQ kinerja dan IQ lengkap, Deviasi IQ yang digunakan oleh Wexler adalah mean = 100 dan

deviasi standar = 15. Materi tes Wechsler adalah sebagai berikut: WISC: Verbal (informasi, pengertian, hitungan, persamaan, perbendaharaan kata, rentangan angka), Performance (melengkapi gambar, mengatur gambar, rancangan balok, merakit obyek, simbol, mazes) (Glasser, 1967).

Tes WISC (*Wechsler Intelligence Scale for Children*) di tahun 1949. Banyak soal diambil langsung dari tes orang dewasa. WISC *third edition* untuk mengukur tingkat kecerdasan anak usia 6-16 tahun 11 bulan. Tes WISC memiliki Kemampuan deskriptif Semua aspek kecerdasan anak, seperti Wawasan dan minat pada pengetahuan dan kekuasaan Perhatian dan memori jangka Secara singkat, berbagai kemampuan, seperti: Bahasa, matematika, pemikiran logis dan Abstraksi, koordinasi visual motorik, penglihatan Organisasi perseptual, hubungan visual-spasial Hubungan dan ketergantungan domain, adaptasi Untuk lingkungan dan pemahaman Pelanggaran norma sosial (dan Harapan untuk masalah sosial Keterampilan sosial) dan kreativitas (Nur'aeni, 2012).

Tes WISC dilakukan secara manual menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan oleh tester (pihak/psikolog yang melakukan tes). Testee (anak yang akan diteliti bakatnya) diminta menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut. Jawaban yang diperoleh akan dianalisa, kemudian di telusuri sesuai aturan yang ada untuk mengetahui bakat anak tersebut.

Pada penelitian ini tidak semua subtest pada tes WISC digunakan, karena hanya subtest ke 5 saja yang digunakan, yaitu rentang angka (span digit forward and backward). Instruksi pada subtest ini adalah sebagai berikut:

Saya akan mengatakan beberapa angka, dengarkan baik-baik, apabila sudah selesai, segera tirukan! dan dilanjutkan dengan “sekarang saya akan menyebutkan beberapa angka lagi, tetapi sekarang bilamana saya selesai, saya ingin anda

menirukan dari belakang. Misalnya saya menyebutkan 7-1-9 bagaimana anda harus menirukan?

- 1) Dimulai dari rangkaian 3 percobaan 1
- 2) Bila testee berhasil pada percobaan 1 dan rangkaian 1, maka dilanjutkan pada percobaan 1 rangkaian berikutnya, namun apabila gagal maka berikan percobaan 2 dalam rangkaian yang sama
- 3) Hentikan bila tes gagal di kedua percobaan dalam satu rangkaian
- 4) Cara mengutarakan angka harus datar (tidak berirama)
- 5) Nilai diberikan sesuai rangkaian terakhir yang dijawab benar oleh testee
- 6) Skor tertinggi adalah 9

5. Cara Meningkatkan Daya Konsentrasi

Dibawah ini adapun cara meningkatkan konsentrasi belajar sebagai berikut:

a. Mempunyai metode belajar

Setiap siswa mempunyai gaya yang berbeda beda pada saat konsentrasi. Menentukan metode belajar merupakan salah satu cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar karena didalamnya berisi cara atau jalan yang harus dilalui untuk mencapai hasil yang diinginkan dalam belajar (Slameto, 2013).

b. Meditasi

Hasil penelitian Ningsih, Suranata & Daharsana (2014), meditasi digunakan untuk meningkatkan konsentrasi. Meditasi adalah duduk diam dan membutuhkan konsentrasi yang tinggi untuk relaksasi pelepasan pikiran yang menarik, membebani dan mencemaskan dalam hidup sehari hari. Meditasi bertujuan untuk mengontrol aspek jasmani dan rohani agar tetap seimbang.

c. Sarapan pagi

Sarapan pagi merupakan pasokan energy terbesar untuk otak. Ketika bangun pagi gula darah dalam tubuh rendah, tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi (Arifin, Prihanto, 2015). Hasil penelitian Winata (2015) bahwa terdapat hubungan bermakna sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar. Manfaat sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan mempermudah memahami materi sehingga prestasi belajar lebih baik (Elnovriza et al, 2008).

d. Nyamankan pikiran

Sebelum memulai proses belajar dan mengajar hendaknya membuat pikiran nyaman terlebih dahulu dengan cara menghilangkan rasa marah, sedih, bingung dan stres yang berlebihan (Manis, 2010).

e. Suasana belajar yang baik

Pada saat proses belajar dan mengajar sering sekali tidak fokus terhadap objek yang dipelajari. Hal tersebut dikarenakan suasana disekitar kita yang kurang kondusif seperti bising, lalu lintas, percakapan orang lain dan suara ponsel. Oleh karena itu sebelum memulai proses belajar dan mengajar hendaknya mempersiapkan suasana belajar yang baik agar menciptakan konsentrasi yang baik (Manis, 2010).

f. Relaksasi

Relaksasi merupakan usaha untuk menciptakan kondisi tubuh tanpa beban apapun sehingga tubuh dapat beristirahat sejenak dari rutinitas sehari-hari (Iswantoro, 2013). Relaksasi dapat dilakukan dengan berbagai cara salah satunya dengan menggunakan musik klasik atau instrumental. Relaksasi dengan menggunakan musik klasik dan instrumental dapat menimbulkan

menenangkan jiwa, mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi belajar (Fitri, 2014).

- g. Penerapan konseling kognitif dengan teknik pembuatan kontrak (*Contingency Contracting*)

Hasil penelitian Aprilia, Suranata & Harsna (2014), bahwa *Contingency Contracting* mampu memberikan pemahaman terkait kemampuan seseorang dalam berfikir sehingga individu memiliki pedoman dalam meningkatkan daya konsentrasi dengan cepat.

B. Terapi Audio Murattal Al Qur'an (Relaksasi Spiritual)

1. Pengertian relaksasi spiritual

Therapy (dalam bahasa Inggris) bermakna pengobatan dan penyembuhan, dalam bahasa Arab Terapi sepadan dengan “*alistisyfa*” yang berasal dari kata “*syafayasyifa*” yang artinya menyembuhkan. Terapi juga dapat diartikan sebagai upaya sistematis dan terencana dalam menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi oleh klien dengan tujuan mengembalikan, memelihara, dan mengembangkan kondisi klien agar akal dan hatinya berada dalam kondisi dan posisi yang proporsional. Manusia yang akal dan qolbunya proporsional inilah yang merupakan sosok manusia yang sehat serta bahagia dunia dan akhirat (Agus, 2013).

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa, terapi adalah suatu proses untuk menyembuhkan seseorang dari penyakit yang dialaminya, baik penyakit psikis maupun mental yang mana dilakukan oleh ahlinya. Sedangkan relaksasi adalah salah satu teknik yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketegangan yang dialami oleh individu dengan melemaskan otot-otot pada tubuh. Terapi ini diperkenalkan pertama kali oleh Jacobson melalui berbagai penelitian tentang teknik pengurangan ketegangan. Relaksasi secara umum bertujuan untuk meregangkan otot agar tidak

mengalami ketegangan membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman (Potter & Perry, 2005). Dalam tubuh manusia terdapat sistem saraf yang bekerja mengendalikan otot yang menggerakkan tubuh. Ketika relaksasi dilakukan maka sistem saraf dalam tubuh bekerja sesuai dengan fungsinya serta akan memberikan kelonggaran bagi ketegangan bagi individu (Goldbert, 2007).

Menurut Richard relaksasi berarti membuat seluruh tubuh kita menjadi tenang dan tentram. Herbert Benson dan Miriam Z. Klipper yang diterjemahkan oleh Nurhasan mengemukakan bahwa respon relaksasi merupakan karunia alami yang dapat dimanfaatkan oleh semua orang. Dengan menjembatani jurang pemisah antara psikologi, fisiologi, ilmu kedokteran, dan sejarah. Respon relaksasi adalah mekanisme batin yang terdapat dalam jiwa seseorang. Relaksasi adalah teknik mengatasi kekhawatiran/ kecemasan atau stres melalui pengenduran otot-otot dan syaraf, itu terjadi atau bersumber pada obyek-obyek tertentu. Relaksasi spiritual seperti ibadah sholat ini dapat membawa seseorang kepada kondisi equilibrium antara jiwa dan badan (Lekrer dan Nizami dalam Abidin, 2009:32).

Spiritual, spiritualitas, dan spiritualisme mengacu kepada kosa kata Latin spirit atau spiritus yang berarti napas. Adapun kerja spirare yang berarti untuk bernapas. Berangkat dari pengertian etimologis ini, maka untuk hidup adalah untuk bernapas dan memiliki napas artinya memiliki spirit. Spirit dapat juga diartikan kehidupan, nyawa, jiwa, dan napas. Dalam pengertian yang lebih luas spirit dapat diartikan sebagai:

- a. kekuatan kosmis yang memberi kekuatan kepada manusia (Yunani kuno).
- b. makhluk materi seperti peri, hantu dan sebagainya.
- c. sifat kesadaran, kemauan dan kepandaian yang ada dalam alam menyeluruh.

- d. jiwa luhur dalam alam yang bersifat mengetahui semuanya, mempunyai akhlak tinggi, menguasai keindahan, dan abadi.
- e. dalam agama mendekati kesadaran Ketuhanan.
- f. hal yang terkandung dalam minuman keras dan menyebabkan mabuk.

Spiritualitas adalah keyakinan dalam hubungannya dengan Yang Maha Kuasa dan Maha Pencipta, sebagai contoh seseorang yang percaya kepada Allah sebagai Pencipta atau sebagai Maha Kuasa. Spiritualitas mengandung pengertian hubungan manusia dengan Tuhannya dengan menggunakan instrumen (medium) sholat, puasa, zakat, haji, doa dan sebagainya. Nilai-nilai Al-Quran itu akan melahirkan ketenangan, kenyamanan, dan rasa aman dalam hatinya. Ia merasakan kenikmatan yang tidak pernah dan tidak akan bisa dirasakan oleh orang-orang yang lalai dari mengingat Allah (Elzaky, 2014).

Terapi audio murattal Al Qur'an selain menggunakan pendekatan relaksasi spiritual, juga berkesinambungan dengan psikoterapi transpersonal, karena Assagioli mengusulkan pandangan transpersonal dari kepribadian dan psikoterapi dibahas dalam hal sintesis kepribadian baik di tingkat pribadi dan rohani. Dia berurusan dengan masalah krisis spiritual dan memperkenalkan banyak teknik terapi aktif pengembangan pusat transenden kepribadian. Psikologi transpersonal menjadi penghubung psikologi dan spiritualitas. Psikologi transpersonal mengintegrasikan konsep psikologi, teori, dan metode dengan materi dan praktik dari disiplin rohani subjek. Kepentingannya termasuk pengalaman spiritual, keadaan mistis sadar, kesadaran dan meditasi, shamanic states, ritual, overlap pengalaman spiritual dengan keadaan terganggu seperti psikosis dan depresi, dan dimensi transpersonal dari hubungan interpersonal, service, dan pertemuan dengan alam (Davis, 2000).

Daniel (2005, dalam Prabowo, 2008) berpendapat bahwa psikologi transpersonal adalah suatu cabang psikologi yang memberi perhatian pada studi terhadap keadaan dan proses pengalaman manusia yang lebih dalam dan luas, atau suatu sensasi yang lebih besar dari koneksitas terhadap orang lain dan alam semesta, atau merupakan dimensi spiritual.

Menurut Frances Vaughan (dalam Walsh & Vaughan, 1993) salah satu asumsi yang mendasari psikoterapi transpersonal adalah setiap manusia memiliki gerakan untuk pertumbuhan spiritual, kapasitas untuk belajar dan tumbuh sepanjang hidup, dan proses ini dapat difasilitasi oleh psikoterapi. Dukungan pendapat dari Rowan (1993, dalam Rowan. 2005) psiko-terapi adalah tentang keberanian seseorang untuk membuka apa yang di dalam dirinya. Metode-metode spiritual juga sebagai cara memberanikan diri membuka apa yang di dalam diri. Oleh karena itu, psikoterapi berarti juga merupakan latihan spiritual. Sebuah pertanyaan akan siapa diri individu muncul pada dunia psikologi maupun tradisi spiritual. Secara spiritual manusia didefinisikan sebagai makhluk spiritual, maka yang siapa diri individu adalah manusia spiritual (soul). Dalam psikologi modern menjelaskan siapa diri individu adalah sebagai suatu diri, ego, suatu eksistensi psikologis. Psikologi transpersonal adalah upaya untuk meng- ambil kedua jawaban tersebut bersama- sama (Cortright, 1997).

Boorstein (2000) mengatakan bahwa tanpa keyakinan yang mendasar dan atau pengalaman transpersonal atau spiritual, seseorang mungkin tidak bisa menjadi psikoterapis transpersonal atau spiritual. Boorstein menambahkan bahwa ia bekerja pada konteks spiritual tertentu dimana ia membayangkan bahwa pasien adalah bagian darinya di dalam suatu gambaran yang lebih besar, atau dalam istilah filsafat perenial merupakan interkoneksi tanpa batas. Dengan demikian psikologi transpersonal dapat didefinisikan sebagai suatu area kajian yang beriringan antara spiri- tual dan

psikologi. Psikologi transpersonal tidak memiliki pandangan atau konteks khusus, dan didefinisikan oleh isi dan prosesnya.

Berdasarkan uraian teori di atas, maka terapi relaksasi spiritual adalah sebuah upaya untuk membantu memberi solusi pada masalah seseorang terkait dengan kejiwaan atau kerohanian dengan metode merilekskan otot-otot tegang pada tubuh yang mana diiringi oleh sugesti yang berkaitan dengan nilai-nilai agama. Terapi ini merupakan terapi kombinasi dari terapi relaksasi murni dengan diiringi sugesti spiritual. Jadi seseorang tidak hanya mendapatkan ketenangan dari segi fisik namun juga rohaninya. Dengan demikian seseorang diharapkan akan merasakan manfaat yang lebih dari terapi relaksasi spiritual tersebut. Relaksasi di atas disebut sebagai meditasi transendensi yang mana meditasi ini menggunakan frase-frase agama sebagai objeknya (Hawari dalam Abidin, 2009:34 ; Purwanto, 2006:15).

Terapi ini dapat mempercepat penyembuhan pada seseorang, sebagaimana yang telah dibuktikan oleh seorang ahli yaitu Dr. Qadhi, direktur utama Islamic Medicine Institute for Education and Research di Florida, Amerika Serikat. Dr. Qadhi mempresentasikan hasil penelitiannya yang bertemakan “Pengaruh Al Qur’an Pada Manusia Dalam Perspektif Fisiologi dan Psikologi” dalam acara konferensi tahunan yang ke XVII yang diadakan oleh Ikatan Dokter Amerika, di Missouri Amerika Serikat. Hasil dari penelitiannya adalah berhasil membuktikan bahwa hanya dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Al Qur’an seseorang dapat merasakan perubahan psikologis yang sangat besar, yaitu penurunan depresi, kesedihan, ketenangan jiwa dan berbagai macam penyakit yang disandang oleh subjek penelitiannya (Syakir, 2014).

Terapi relaksasi spiritual diatas disebut dengan terapi auditori murattal Al Qur’an. Terapi audio murattal adalah suatu jenis terapi pendengaran dengan bacaan

ayat-ayat suci Al Qur'an yang dikemas dalam bentuk MP3. Bagi yang membaca atau mendengarkan ayat-ayat suci Al Qur'an maka ia akan merasakan suatu efek terapeutik (Tumiran dkk, 2013). Terapi murattal Al Qur'an apabila diperdengarkan selama 15 menit dengan tempo yang lambat dan harmonit maka dapat menurunkan hormon stress dan mengaktifkan hormon endorfin secara alami (serotonin) (Lasalo, 2016).

Terapi audio murattal Al Qur'an yaitu terapi yang bekerja pada otak manusia, yaitu ketika seseorang didorong oleh rangsangan dari luar atau jika seseorang diberikan stimulus dari luar (terapi audio murattal Al Qur'an), maka otak akan memproduksi zat kimia (neuropeptide). Zat ini akan memberikan suatu kenyamanan atau kenikmatan pada diri seseorang (O'riordan, 2002).

Murattal Al Qur'an adalah salah satu musik dengan intensitas 50 desibel yang mana membawa pengaruh positif bagi pendengaran (Wijaya dalam Hidayana, 2014). Intensitas suara yang rendah yaitu kurang dari 60 desibel yang mana apabila mendengarkannya akan mendapatkan kenyamanan dan tidak nyeri. Terapi audio murattal Al Qur'an dapat menstimulasi gelombang alpha yang mana akan memberikan efek ketenangan, kenyamanan dan damai bagi pendengarnya (Permana sari dalam Wahida, Nooryanto dan Andrami, 2015).

2. Efektifitas terapi audio murattal Al Qur'an dalam meningkatkan daya konsentrasi

Siswa pada dasarnya membutuhkan konsentrasi ketika mendengarkan guru disaat menyampaikan materi, siswa dituntut untuk mampu memahami inti dari materi yang disampaikan gurunya. Ketika memahami kata perkata tentu harus paham arti kata yang di maksud, pendengaran siswa harus mampu menyerap apa yang

disampaikan guru sehingga maksud dan tujuannya ampai. Ketika siswa memahami dengan pendengaran dan mampu mengerti apa yang dimaksud serta memperhatikannya maka itu dinamakan konsentrasi (Slameto, 2013).

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) konsentrasi adalah pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal. Konsentrasi menurut Sardiman (2007) adalah memusatkan segenap perhatian pada suatu situasi tertentu. Sedangkan menurut Slameto (2003: 86) konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu objek atau hal tertentu baik itu satu atau lebih dengan menyampingkan hal-hal yang tidak berhubungan dengan hal yang sedang diamati.

Daya konsentrasi yang dialami siswa di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung sangatlah beragam, ada siswa yang dapat berkonsentrasi disaat KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) dan ada pula yang kesulitan bahkan sengaja untuk tidak memperhatikan guru ketika pelajaran sedang dimulai. Menurut cerita dari wali kelas masing-masing kelas, terdapat satu angkatan kelas 8 Mts atau disebut dengan kelas 2 KMI (Kulliyatul Mu'allimin wa Mu'allimat al-Islamiyah) yang terdiri dari 4 kelas, yang mana masing-masing kelas terdiri dari kurang 39 siswa (wawancara guru, 20 November 2019, Pondok Modern Darul Hikmah).

Pada saat berkonsentrasi bisa jadi terganggu dengan suara bising kendaraan, jika siswa sedang ada masalah bahkan keadaan tegang dan tidak nyaman sehingga siswa tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. Masalah seperti ini bisa menjadi kebiasaan apabila siswa tidak berlatih konsentrasi dengan baik. Oleh karena itu, perlu adanya terapi konsentrasi secara terus menerus dan belajar konsentrasi dengan baik salah satu caranya yakni terapi relaksasi religious dengan audio murotal. Audio murotal al Quran adalah irama berupa suara yang dapat didengar. Murotal al Quran mempunyai peranan penting dalam menciptakan ketenangan batin setiap manusia

baik yang mengerti Bahasa Arab maupun yang tidak mengerti. Audio murotal al Quran terbentuk dari suara manusia yang membaca ayat-ayat al Quran dengan tartil dan berirama. Seseorang yang membaca ayat-ayat al Quran dinamakan qori' (Nizhan, 2008).

Murrotal berupa bacaan ayat-ayat suci al Quran jika diperdengarkan memiliki beberapa manfaat yang sangat baik diantaranya sebagai berikut:

- a. Mendengarkan bacaan ayat-ayat al Quran dengan tartil akan mendapatkan ketenangan jiwa.
- b. Lantunan al quran secara fisik mengandung unsur suara manusia, suara manusia merupakan instrument penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau.
- c. Menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik.¹⁴ Ketenangan, kendali emosi, dan pemikiran yang lebih dalam dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi siswa.

3. Kajian tafsir murattal al qur'an

a) Surah Ar Rahman

Ar Rahman yang berarti Yang Maha Pemurah merupakan surah ke 55 di antara surah-surah dalam al Quran, surah ini terdiri atas 78 ayat. Termasuk surah-surah makkiyyah. Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy menyebutkan

bahwa Al Hasan, Ibnu Urwah, Ibnu Zubair, Atha' dan Jabir yang berpendapat bahwasanya surah ini juga turun di Makkah. Sedangkan menurut pendapat Ibnu Mas'ud dan Muqatil, surat ini turun di Madinah, dan menurut mereka inilah permulaan Al Mufashal. Selain itu menurut Ibnu Aqil bahwa pendapat yang pertama lebih shahih mengingat riwayat Urwah Ibnu Zubair yang menerangkan bahwa orang-orang yang mula-mula membaca al quran dengan nyaring di Makkah ialah Ibnu Mas'ud selain dari Nabi sendiri. Nama ar Rahman diambil dari kata ar Rahman yang terdapat pada ayat pertama surah ini. Ar Rahman adalah salah satu dari nama-nama Allah SWT. M. Quraish Shihab menyebutkan bahwa penamaannya dengan "surah ar Rahman atau Tuhan pelimpah kasih" telah dikenal sejak zaman Nabi saw. nama tersebut diambil dari kata awal surat ini. Ini adalah satu-satunya surat yang dimulai sesudah basmalah dengan nama atau sifat Allah swt., yakni ar Rahman. Surat ini dikenal juga dengan nama "Arus al Quran" (pengantin al Quran). Nabi saw. bersabda: "segala sesuatu mempunyai pengantinya dan pengantinya al Quran adalah surah ar Rahman" (HR. Al Baihaqi). Audio surah Ar-Rahman telah diteliti sebelumnya dan terbukti efektif menurunkan tingkat perilaku kekerasan dan membantu pasien mengungkapkan emosinya dengan cara yang lebih adaptif dan tidak menimbulkan efek samping (Widhowati, 2010).

Secara umum mengenai surah ar Rahman ayat 1-4, Allah menerangkan nikmat-nikmat-Nya sebagai rahmat untuk hamba-hamba-Nya, yaitu:

- 1) Bahwa Dia mengajarkan al Quran dan hukum-hukum syari'at untuk menunjuk makhluk-Nya dan menyempurnakan kebahagiaan mereka dalam penghidupan di dunia maupun di akhirat.

- 2) Bahwa Dia telah menciptakan manusia dalam bentuk yang terbaik dan menyempurnakannya dengan akal dan pengetahuan.
- 3) Bahwa Dia telah mengajari manusia kemampuan berbicara dan memahami kepada orang lain, hal mana tidak bisa terlaksana kecuali dengan adanya jiwa dan akal.

Konsep diri dibagi menjadi dua menurut Willian D.Brooks (dalam Rakhmat, 2005) diantaranya yaitu:

1. Konsep Diri Positif

Merupakan sebuah gambaran dan keyakinan positif yang dimiliki seorang individu terhadap dirinya sendiri. Konsep diri dapat berupa harga diri maupun evaluasi diri yang dimiliki seorang individu. Memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Memiliki kepercayaan diri yang baik dan meyakini bahwa ia dapat menyelesaikan sebuah masalah.
- b) Merasa setara dengan orang lain (tidak merasa sombong ataupun rendah diri).
- c) Tidak membanggakan dirinya dan tidak merendahkan orang lain.
- d) Menyadari bahwa tidak semua orang setuju dengan perilaku dan perasaan yang ada pada diri.
- e) Memiliki kemampuan untuk merubah dirinya menjadi lebih baik dan memahami aspek aspek yang harus dirubah dalam diri.

2. Konsep Diri Negatif

Merupakan sebuah gambaran dan keyakinan buruk yang dimiliki seorang individu terhadap dirinya sendiri. Memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Peka terhadap kritikan, mudah marah dan individu tersebut belum bisa mengendalikan emosinya.
- b) Responsif terhadap pujian, meskipun kesannya menghindari pujian namun orang dengan konsep diri negatif akan merasa senang apabila mendapatkan pujian.
- c) Cenderung bersikap hiperkritis, suka meremehkan orang lain dan mengeluh.
- d) Bersikap pesimis terhadap kompetisi
- e) Cenderung merasa tidak disenangi orang lain.

C. Penelitian Sebelumnya

Manfaat mendengarkan murattal Al Qur'an berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya. Manfaat tersebut di antaranya adalah sebagai berikut :

1. Menurunkan kecemasan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Zahrofi, dkk 2013:6) dan (Zanzabiela dan Alphianti, 2014) menunjukkan bahwa pemberian pengaruh terapi murotal Al Quran memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan responden. Pada penelitian tersebut responden yang diberikan terapi murotal Al Quran memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah daripada pasien yang tidak diberikan terapi.

2. Menurunkan perilaku kekerasan

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Widhowati SS, 2010) ini menunjukkan bahwa penambahan terapi audio dengan murottal surah Ar Rahman pada kelompok perlakuan lebih efektif dalam menurunkan perilaku kekerasan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan terapi audio tersebut.

3. Mengurangi tingkat nyeri

Terapi murotal Al Quran terbukti dapat menurunkan tingkat nyeri. Hal ini berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hidayah (2013) dan (Handayani dkk, 2014) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi murotal Al Quran terhadap tingkat nyeri. Pada kedua penelitian tersebut kelompok yang diberikan terapi murotal Al Quran memiliki tingkat nyeri yang lebih rendah dibandingkan kelompok yang tidak diberikan terapi murotal Al Quran.

4. Meningkatkan kualitas hidup

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mulyadi dkk (2012) menunjukkan perbedaan yang bermakna antara kualitas hidup responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi bacaan Al Quran secara murotal pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Pada kelompok intervensi, kualitas hidup responden meningkat setelah diberikan terapi murotal Al Quran.

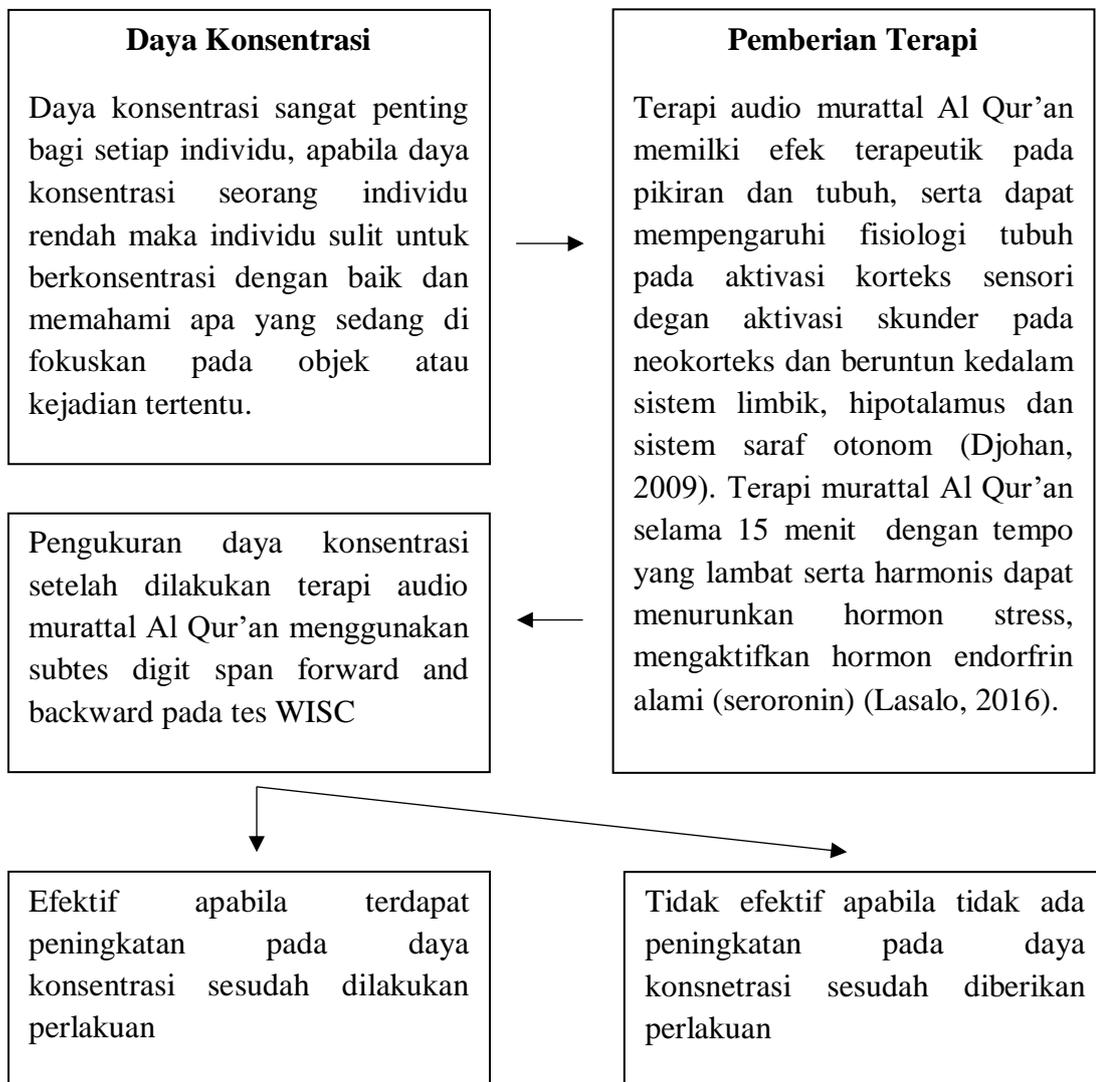
5. Efektif dalam perkembangan kognitif anak autis

Penelitian yang dilakkan oleh (Hady dkk, 2012) menyebutkan bahwa terapi music murotal mempunyai pengaruh yang jauh lebih baik daripada terapi musik klasik terhadap perkembangan kognitif anak autis.

Sehingga, dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan relaksasi maka akan menciptakan kondisi tubuh tanpa adanya beban apapun sehingga tubuh dapat beristirahat sejenak dari rutinitas sehari-hari (Iswantoro, 2013).

E. Kerangka Berfikir

2.1 Kerangka Berfikir



F. Hipotesis

Ho: Terapi audio murattal Al Qur'an tidak efektif dalam meningkatkan daya konsentrasi pada siswa.

H1 : Terapi audio murattal Al Qur'an efektif dalam meningkatkan daya konsentrasi pada siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Pada penelitian yang berjudul Efektifitas Terapi Audio Murattal Al Qur'an Dalam Meningkatkan Daya Konsentrasi (Pada Siswa Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung), peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Metode adalah suatu cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dalam proses penelitiannya yang nantinya akan dibandingkan dengan standar ukuran yang telah ditentukan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan jenis quasi-eksperimen (*non random*). Arikunto (2006, dalam Abrianto, 2018) menyebutkan bahwa penelitian eksperimen merupakan salah satu cara untuk melihat hubungan kausalitas (sebab akibat) antara dua variabel yang dimaksudkan untuk melihat pengaruh dari sebuah perlakuan terhadap hal yang diberikan atau dikenakan perlakuan tersebut. Latipun (2002, dalam Abrianto, 2018) mendefinisikan penelitian eksperimen sebagai penelitian yang dilakukan dengan teknik manipulasi yang bertujuan untuk mengetahui hasil dari manipulasi tersebut terhadap perilaku individu yang diamati.

B. Desain Penelitian

Desain dalam penelitian eksperimen ini adalah *Quasi Experimental Design* dengan bentuk *One Group Pre-Post Test Design* dimana subjek penelitian terdiri dari 1 kelompok yakni kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan. yang artinya adalah adanya kelompok eksperimen dan kelompok control pada penelitian ini, yang mana kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diberikan *pretest* secara

bersamaan, lalu kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan yaitu mendengarkan murattal selama 30 menit, dan kelompok kontrol diberi perlakuan untuk mendengarkan syair bahasa arab yang bukan termasuk dalam ayat Al Qur'an seperti kelompok sebelumnya, lalu kedua kelompok akan diberikan *postest* dan satu minggu kemudian akan dilakukannya *follow up* yang bertujuan untuk mengukur efektivitas terapi audio murattal Al Qur'an. Adapun skema dari desain penelitiannya yakni sebagai berikut:

3.1

Skema Desain Penelitian

KE	O1	X	O2	O3
KK	O1	-X	O2	O3

Keterangan

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

O1 : Pretest (sebelum diberi perlakuan)

X : Perlakuan (pelatihan terapi audio murattal al qur'an)

-X : Tanpa perlakuan pemberian syair bahasa arab

O2 : Posttest (setelah diberikan perlakuan)

O3 : Follow Up (satu minggu setelah perlakuan)

Pelaksanaan eksperimen menggunakan dua kelompok yang mendapatkan model perlakuan berbeda. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan atau intervensi berupa pelatihan terapi audio murattal al qur'an. Sebaliknya kelompok kontrol diberikan perlakuan berupa pemberian syair bahasa arab.

C. Subjek dan Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini berada di Pondok Modern Darul Hikmah Tawangsari, Tulungagung. Sedangkan subjek penelitian ini adalah 20 santri Pondok Modern Darul Hikmah Tawangsari, Tulungagung. Teknik pengambilan sampel atau subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Sugiyono (2010) purposive sampling adalah suatu teknik dalam menentukan sampel suatu penelitian dengan berbagai macam pertimbangan tertentu yang bertujuan untuk memperoleh data yang lebih representatif. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode kohort memilih sekelompok subjek berdasarkan ciri-ciri dan sangkut paut dengan latar belakang masalah dalam penelitian tersebut. Adapun kriteria khusus dalam penelitian ini diantaranya yakni:

1. Subjek berjumlah 20 orang (10 kelompok kontrol dan 10 kelompok eksperimen).
2. Subjek memenuhi kriteria
3. Tidak mendengarkan saat guru menerangkan pelajaran
4. Main sendiri ketika pelajaran berlangsung
5. Tidur saat pelajaran berlangsung
6. Subjek adalah santriwati PMDH (Pondok Modern Darul Hikmah)
7. Subjek umur 13-16 tahun.
8. Subjek adalah perempuan.
9. Subjek bersedia mengikuti rangkaian perlakuan dengan baik.
10. Subjek bersedia menandatangani *informant consent*.

D. Variabel Penelitian

Sugiyono, 2013: 38 berpendapat bahwa variabel penelitian adalah segala hal dalam bentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti dengan tujuan untuk dipelajari agar memperoleh informasi tentang hal tersebut. Variabel yang digunakan dalam penelitian dapat diklasifikasikan menjadi: (1) variabel independen (bebas), yaitu variabel yang menjelaskan dan memengaruhi variabel lain, dan (2) variabel dependen (terikat), yaitu variabel yang dijelaskan dan dipengaruhi oleh variabel independen.

1. Variabel Bebas (*Independent Variable*) Variabel ini sering disebut sebagai variabel stimulus, *predicator*, *antecedent*. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Maka dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas (*independent variable*) adalah Mendengarkan Murattal Al-Qur'an.
2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*) Variabel terikat *dependent variable* merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas sesuai dengan masalah yang akan diteliti maka yang akan menjadi variabel terikat (*dependent variable*) adalah Daya Konsentrasi.

E. Definisi Operasional

Nazir (2006) menyatakan bahwa definisi operasional merupakan definisi dari suatu variabel atau konstruk dengan cara memberikan arti atau suatu operasional yang dibutuhkan dalam mengukur konstruk atau variabel yang akan dikembangkan dalam penelitian. Berdasarkan variabel diatas maka definisi operasional dalam penelitian ini yakni sebagai berikut :

1. Terapi Audio Murattal Al Qur'an

Terapi audio murattal adalah sebuah upaya untuk membantu dalam pemberian solusi pada masalah seseorang terkait dengan kejiwaan atau kerohanian dengan metode merilekskan otot-otot tegang pada tubuh yang mana diiringi oleh sugesti yang berkaitan dengan nilai-nilai agama dan diperdengarkan murattal Al Qur'an.

2. Konsentrasi

Konsentrasi adalah suatu kegiatan dimana seseorang memusatkan perhatiannya pada satu hal (objek) atau lebih yang bertujuan untuk memahami dan mengerti akan objek yang sedang diperhatikannya.

F. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilakukan untuk memberikan gambaran bagaimana penelitian ini melalui beberapa tahapan dengan rincian sebagai berikut:

1. Tahap Pertama

Tahap pertama peneliti melakukan observasi terkait fenomena yang ditemukan, selanjutnya melakukan tinjauan pustaka terkait dengan fenomena yang ditemukan dari mulai latar belakang, rumusan masalah, rumusan hipotesis, kajian dalam penelitian, metode penelitian dan pembuatan modul perlakuan atau intervensi dan menentukan subjek yang akan diteliti. Pada modul penelitian ditentukan pula jumlah subjek dari hasil sampel yang telah ditentukan, pemateri dalam pelatihan, waktu atau jadwal kegiatan selama pemberian intervensi. Modul kegiatan pada penelitian ini adalah modul pelatihan relaksasi spiritual. Selain itu, peneliti juga melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing terkait tinjauan pustaka dan prosedur dalam penelitian ini.

2. Tahap Kedua (Perlakuan)

Tahap kedua terdiri dari beberapa tahapan dan persiapan, diantara yaitu:

a. Pemateri/ Pemandu kegiatan

Pemateri atau pemandu kegiatan pelatihan relaksasi spiritual adalah seorang *Master and Practitioner of Islamic Psychology and Special Education, Certified Trainer LSP Pelatinas and BNSP, Certified Hypnotist, Hypnoterapist and Total Mesmerism, Founder Psycho Care and home schooling* cerdas istimewa serta lebih dari tiga kali melakukan pelatihan relaksasi spiritual.

b. Waktu dan Tempat

Waktu pelaksanaan *pretest* pada kelompok eksperimen dilakukan pada hari Jum'at, 24 Juli 2020 yang mana hari jum'at adalah hari libur bagi santri Pondok Modern Darul Hikmah. *Pretest* dilakukan mulai pukul 09.00 sampai selesai di kelas 3D. Selanjutnya *posttest* akan diberikan pada hari Jum'at, 07 Agustus 2020 pada pukul 09.00 sampai selesai di kelas 3D juga. Sedangkan *follow up* pada juga dilakukan ditempat yang sama pada hari Jum'at, 14 Agustus 2020.

c. Lembar Persetujuan

Lembar persetujuan diberikan pada siswa sebagai tanda tertulis bahwa partisipan bersedia mengikuti kegiatan penelitian dengan baik.

d. Pretest

Pretest diberikan setelah lembar persetujuan diisi. Pada *pretest* ini peneliti menggunakan tes WISC untuk mengetahui daya konsentrasi siswa sebelum diberikan intervensi.

e. Intervensi

Pelatihan relaksasi spiritual diberikan dalam 3 (tiga) kali pertemuan dan dilakukan dalam selang waktu tiga hari.

f. Pertemuan pertama

Sebelum sesi materi pada pelatihan pertama, peserta atau subjek akan diberikan informed consent dan pretest. Subjek akan diberikan materi pertama dan dilanjutkan

dengan *ice breaking*, *ice breaking* sendiri adalah cara yang paling efektif untuk menghilangkan rasa ngantuk dan bosan selama pelatihan dilangsungkan.

g. Pertemuan kedua

Pertemuan ini diberikan jeda waktu lima sehingga peneliti dapat mengetahui kekurangan dari pertemuan pertama dan mengevaluasinya dengan mengobservasi peserta selama selang waktu lima hari. Pada pertemuan ini sebelum dimulai pelatihan, akan diulang kembali kesimpulan dari materi pertama untuk *me-recall* materi pertemuan pertama. Pada pertemuan kedua, instruktur akan meminta peserta untuk menulis point mengenai materi pertama dan kedua kemudian menempelkan dirumah.

h. Pertemuan ketiga

Pada pertemuan ketiga, pelatihan dimulai dengan *me-recall* semua materi yang telah diberikan sebelumnya untuk mengingatkan kembali yang telah dipelajari dan dipraktikkan sehingga peserta dapat lebih terbiasa mudah mengingat kembali dengan materi yang didapatkan tersebut.

i. *Postest*

Peneliti memberikan post test setelah mengikuti pelatihan relaksasi spiritual. *Postest* ini diberikan setelah pertemuan ketiga diberikan.

j. *Follow Up*

Follow up dilakukan kepada kedua kelompok setelah mengikuti pelatihan yang diberikan satu minggu usai pelatihan berlangsung untuk mengetahui efektivitas dari intervensi yang sudah diberikan.

3. Tahap ketiga- Analisis data

Pada tahap terakhir ini, peneliti menganalisis data hasil penelitian selama pelatihan berlangsung dari pretest yang diberikan dan postest setelah pelatihan dengan

menggunakan bantuan SPSS yang telah ditetapkan rumus-rumusny untuk kemudian dijadikan dalam bentuk laporan akhir.

G. Kontrol Validitas Eksternal

1. Kontrol Validitas Eksternal Eksperimen

a. Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin dapat menyebabkan perbedaan daya konsentrasi seseorang

b. Usia

Kemampuan kognitif seseorang cenderung berbeda-beda dan umumnya sesuai dengan usianya. Oleh karena itu, terdapat batasan usia pada penelitian ini yaitu umur 13-16 tahun.

c. *Informed Consent*

Pengontrolan ketika seseorang diberikan sebuah perlakuan, maka subjek harus menandatangani *Informed Consent*. Bahwa selama subjek mendapatkan perlakuan dari peneliti, maka subjek tidak boleh melakukan hal yang mengandung unsur-unsur seperti yang peneliti berikan.

2. Kontrol Validitas Internal Eksperimen

a. Lembar *Manipulation Check*

Pengontrolan validitas internal dilakukan dengan menggunakan lembar manipulation check. Dimana pertanyaan yang diberikan kepada kelompok eksperimen seputar tentang manfaat yang dirasakan dan perilaku yang diterapkan kepada siswa setelah rangkaian pelatihan. Sedangkan pada kelompok kontrol diberikan pertanyaan berupa perasaan setelah mengikuti pelatihan dan perubahan yang terjadi.

b. *Follow Up*

Pada sesi *follow up*, peserta atau subjek diberikan tes WISC (*Wechsler Intelligence Scale for Children*) yaitu berupa menggunakan subtes yang ke tiga yaitu *digit span forward* dan *backward* setelah satu minggu pelatihan dan *postest* diberikan untuk mengetahui efektivitas dari pelatihan yang diberikan sebelumnya.

H. Instrumen

WISC (*Wechsler Intelligence Scale for Children*) mengalami revisi terakhir pada tahun 1974 yang bertujuan untuk mengukur intellegensi anak-anak usia 6-16 tahun 11 bulan. Disini peneliti menggunakan subtes yang ke tiga yaitu *digit span forward* dan *backward*, dengan alasan bahwa pada subtes ini memiliki aspek intelektual dibawah ini

3.2 Subtest

Subtes	Aspek
<i>Digit Span Forward and Backward</i>	Atensi
	Konsentrasi
	<i>Shorterm Memory (immediate auditory / memory)</i>
	<i>Anxiety</i>

3.3 Digit Forward

Series	Time 1	Time 2
3	3-8-6	6-1-2
4	3-4-1-7	6-1-5-8

5	8-4-2-3-9	5-2-1-8-6
6	3-8-9-1-7-4	7-9-6-4-8-3
7	5-1-7-4-2-3-8	9-8-5-2-1-6-3
8	1-6-4-5-9-7-6-3	2-9-7-6-3-1-5-4
9	5-3-8-7-1-2-4-6-9	4-2-6-9-1-7-8-3-5

Skoring pada *digit forward* adalah banyaknya deretan angka yang paling tinggi yang dapat diulang dengan betul dari salah satu percobaan. Oleh karena itu, bila banyaknya deretan angka yang paling tinggi yang dapat diulang dengan betul deretan dengan 5 angka, maka nilainya 5. Nilai maksimal adalah 9.

3.4 Digit Backward

Series	Time 1	Time 2
2	2-5	6-3
3	5-7-4	2-5-9
4	7-2-9-6	8-4-9-3
5	4-1-3-5-7	9-7-8-5-2
6	1-6-5-2-9-8	3-6-7-1-9-4
7	8-5-9-2-3-4-2	4-5-7-8-2-8-1
8	6-9-1-6-3-2-5-8	3-1-7-9-5-4-8-2

Skoring pada digit backward adalah banyaknya deret angka yang paling tinggi yang dapat diulang dengan betul dari belakang ke muka. Nilai maksimal pada tes ini adalah 8. Nilai total untuk tes rentangan angka ini adalah jumlah nilai dari angka maju dan angka mundur (*digit forward and digit backward*). Nilai maksimal adalah 17.

I. Metode Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk menjawab rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka penelitian ini menggunakan metode analisis berikut, yaitu:

1. Uji *Mann Whitney*

Uji *Mann Whitney* digunakan untuk mengetahui apakah kedua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki skor yang identik atau tidak sebelum diberikan perlakuan. Adapun tahapan dalam melakukan uji adalah sebagai berikut ini sebagai berikut:

- a. Input data skor hasil sebelum intervensi.
- b. Klik *Analyze* kemudian klik *nonparametric test* lalu *2 Independent sample*.
- c. Input data pretes pada tes variable list dan kode kelompok pada grouping variable, kemudian pilih *define groups*.
- d. Pilih *Mann-Whitney U* kemudian klik *Ok*
- e. Maka hasil *Output* akan muncul.

Jika skor identik, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Sebaliknya, jika skor yang dihasilkan tidak identik maka kedua kelompok memiliki perbedaan yang signifikan dalam daya konsentrasi

2. Analisis Uji *Wilcoxon*

Uji *Wilcoxon* merupakan uji alternatif dari uji pairing t-test. Uji ini digunakan karena subjek kurang dari 30 (*nonparametrik*). Uji *Wilcoxon* digunakan untuk mengetahui pengaruh pelatihan parenting education dengan melihat perbandingan skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Adapun tahapan dalam melakukan analisis ini sebagai berikut:

- a. Input data skor hasil sebelum dan sesudah intervensi.
- b. Klik *Analyze* kemudian klik *Nonparametric Test* lalu *2 Related samples*.
- c. Aktifkan *Wilcoxon* dan masukan variabel yang akan diuji.
- d. Klik *Ok* maka input akan muncul.
- e. H_0 diterima apabila $Posttest < Pretest$
- f. H_0 ditolak apabila $Pretest > posttest$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan / Setting Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian eksperimen ini terletak di Pondok Modern Darul Hikmah, Desa Tawangsari, Kecamatan Kedungwaru, Kabupaten Tulungagung, Jawa Timur. Pondok Modern Darul Hikmah adalah Lembaga Pendidikan Islam yang berada di Tulungagung, diawali dari sebuah mushalla yang didirikan sejak tahun 1930 oleh H. Ridwan Musban (bapak dari H. Masyhudi Ridwan) beliau sebagai guru mengaji dan sebagai saudagar di Tulungagung.

Adanya keinginan yang kuat untuk mengembangkan mushalla menjadi Lembaga Pendidikan yang lebih besar maka H. Ridwan Musban mengirim anaknya (Drs. H. Nurul Hadi Ridwan dan H. Masyhudi Ridwan) ke Gontor untuk menimba ilmu, maka atas restu ibundanya (Hj. Markamah Ridwan) diatas tanda wakaf keluarga pada tanggal 7 Juli 1991 berdirilah Pondok Modern Darul Hikmah (PMDH) dan dipimpin oleh Drs. H. Nurul Hadi Ridwan dan dibantu oleh Ikatan Keluarga Pondok Modern (IKPM) Gontor di Tulungagung.

Pondok Modern Darul Hikmah (PMDH) dalam kegiatan pembelajarannya melaksanakan sistem KMI yang termasuk didalamnya terdapat Mts dan MA, ditempuh masa pembelajaran sampai 6 tahun. Siswa di Pondok Modern Darul Hikmah menetap 24 jam di Pondok. Pembelajaran di Pondok Modern Darul Hikmah dimulai dari pukul 07.00 sampai pukul 14.30 yang dilakukan pada hari Sabtu sampai Kamis, dan hari Jum'at adalah hari linur bagi santri Pondok Modern Darul Hikmah.

Disini terdapat berbagai macam peraturan-peraturan yang harus ditaati oleh santri, karena terdapat jadwal yang mengatur aktivitas santri dari bangun tidur sampai tidur lagi. Oleh karena itu pada penelitian ini dilakukan pada hari Jum'at pukul 09.00 sampai selesai.

2. Waktu dan Tempat

Waktu pelaksanaan penelitian ini dimulai pada tanggal 24 Juli 2020 sampai dengan tanggal 14 Agustus 2020 dengan pembagian pada tanggal 24 Juli 2020 adalah *pretest*, pada tanggal 07 Agustus 2020 adalah *posttest* dan satu minggu kemudian yaitu pada tanggal 14 Agustus 2020 adalah sesi *follow up*, hal ini dilakukan karena untuk mengukur efektivitas terapi audio murattal. Penelitian ini bertempat di kelas 3 D Pondok Modern Darul Hikmah, Desa Tawangsari, Kecamatan Kedungwaru, Kabupaten Tulungagung, Jawa Timur.

3. Jumlah Subjek yang Dianalisis

Jumlah subjek yang dapat dianalisis dalam penelitian ini adalah 20 siswa. Hal ini berdasarkan hasil dari kriteria khusus pada penelitian ini dan subjek bersedia untuk menerima perlakuan yang dilakukan dalam penelitian ini.

4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Prosedur penelitian dilakukan dengan menunjukkan surat penelitian dari Fakultas Psikologi yang ditujukan kepada Pimpinan Pondok Modern Darul Hikmah, yang mana surat ini langsung mendapatkan persetujuan dari pihak sekolah dengan harapan apabila terapi ini sangat efektif untuk meningkatkan daya konsentrasi siswa maka pihak sekolah mendapatkan solusi dan metode baru untuk meningkatkan daya konsentrasi siswa.

Pengambilan data dilakukan dengan melakukan *pretest* terlebih dahulu sebelum diadakannya pelatihan, setelah *pretest* dilakukan maka akan diberikan

pelatihan kepada siswa yang merupakan kelompok eksperimen, setelah pelatihan maka akan dilaksanakannya *postest*. Kemudian pada tahap akhir pengambilan data, dilakuka sesi *follow up*, sesi ini dilakukan setelah satu minggu dilakukannya *postest*, untuk mengetahui efektivitas dari pelatihan terhadap daya konsentrasi siwa.

5. Hambata-Hambatan

Hambatan yang terjadi dalam penelitian ini terjadi sebelum penelitian dan selama proses penelitian. diantaranya adalah pada proses pembuatan modul pelatihan, dimana peneliti terkendala akan tersedianya buku di perpustakaan Universitas maupun perpustakaan Fakultas. Adapun kendala lainnya yaitu pada proses penelitian, ketika penelitian akan dimulai di Pondok Modern Darul Hikmah, secara tiba-tiba virus corona atau covid 19 sudah menyebar luas di Indonesia, akibat yang ditimbulkan adalah seluruh Lembaga Pendidikan di Indonesia di laksanakan di rumah masih-masing, begitu juga Pondok Modern Darul Hikmah, seluruh satrinya pu akhirnya dipulangkan ke rumah masing-masing. Maka peneliti harus menunggu sampai Pondok Modern Darul Hikmah memulai aktivitasnya kembali, baik itu proses belajar mengajar maupun aktivitas lainnya.

B. Hasil Penelitian

1. Tingkat Daya Konsnetrasi Siswa Sebelum Perlakuan

Pada penelitian ini terdapat 20 subjek yang terbagi dalam 2 kelompok yaitu antara lain 10 subjek merupakan kelompok eksperimen dan 10 subjek merupakan kelompok kontrol. Adapun persebaran karakteristik subjek penelitian dipaparkan dalam tabel 4.1

4.1. Persebaran Karakteristik Subjek Peneltian

Kategori	Kelompok	Kelompok Kontrol
-----------------	-----------------	-------------------------

Eksperimen		
Usia Siswa		
12 Tahun	1 Siswa	
13 Tahun	7 Siswa	8 Siswa
14 Tahun	2 Siswa	2 Siswa

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat jumlah dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki jumlah subjek yang sama yaitu 10 siswa dengan karakteristik yang tidak jauh beda atau setara. Pada kategori usia 12 tahun terdapat satu siswa yang memenuhi kriteria untuk menjadi subjek dalam penelitian ini, sedangkan pada kategori usia 13 tahun terdapat 15 siswa yang memenuhi kriteria untuk menjadi subjek pada penelitian ini, maka dari itu 7 siswa merupakan kelompok eksperimen dan sisanya yaitu 8 siswa merupakan kelompok kontrol sedangkan pada kategori usia 14 tahun terdapat 4 siswa yang memenuhi kriteria untuk menjadi subjek pada penelitian ini, sehingga 2 siswa merupakan kelompok eksperimen dan 2 siswa sisanya adalah kelompok kontrol.

Subjek yang telah dipilih dan dibagi menjadi dua kelompok akan diberikan perlakuan yang berbeda. Terdapat satu hal yang harus dilakukan sebelum dilakukannya perlakuan pada kedua kelompok tersebut, yaitu pelaksanaan pretest yang bertujuan untuk mengetahui hasil skor dari kedua kelompok sebelum diberikannya perlakuan. Adapun hasil skor *pretest* pada kedua kelompok dapat dilihat pada tabel 4.2

4.2. Deskripsi Hasil *Pretest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Subjek	Pretest
Kelompok Eksperimen	1. EY	0
	2. YA	2
	3. KT	4
	4. ED	4
	5. AR	5
	6. NN	5
	7. BZ	5
	8. BS	5
	9. FN	7
	10. LL	7
Rata-rata		4,4
Kelompok Kontrol	1. SAR	7
	2. NNS	7
	3. YN	8
	4. MA	8
	5. RD	8
	6. WP	8
	7. S	8

	8. BU	10
	9. LD	11
	10. NA	12
Rata-rata		8,7

Pada tabel 4. 2 dapat terlihat bahwa kelompok eksperimen memiliki skor lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol, dimana pada kelompok eksperimen memiliki skor 4,4 poin sedangkan kelompok kontrol memiliki skor 8,7 poin. Pada tabel 4.2 diatas, data diambil berdasarkan hasil dari *pretest* yang dilakukan sebelum diberikannya perlakuan. Kelompok eksperimen dengan subjek yang memiliki nilai terendah adalah EY dengan skor 0 dan LL, FN dengan skor 7. Sedangkan nilai terendah pada kelompok kontrol adalah SAR dan NNS dengan skor 7 dan nilai tertinggi adalah NA dengan skor 12.

Setelah mengetahui hasil skor dari pretest kedua kelompok, peneliti melakukan uji *Mann Whitney* untuk mengetahui kesetaraan skor pretest daya konsentrasi pada kedua kelompok tersebut sehingga dapat memperkuat data hasil perlakuan yang akan diberikan. Adapun hasil dari uji *Mann Whitney* tersebut dipaparkan pada tabel 4.3.

4.3. Deskripsi Uji *Mann Whitney* pada Data *Pretest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Ranks

	Kelas	N	Mean Rank	Sum of Ranks
--	-------	---	-----------	--------------

Daya Konsentrasi Siswa	Kelompok Eksperimen	10	9,25	92,50
	Kelompok Kontrol	10	11,75	117,50
	Total	20		

Test Statistics^a

	Daya Konsentrasi Siswa
Mann-Whitney U	37,500
Wilcoxon W	92,500
Z	-,959
Asymp. Sig. (2-tailed)	,338
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,353 ^b

a. Grouping Variable: Kelas

b. Not corrected for ties.

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil dari uji *Mann Whitney* menunjukkan bahwa nilai asymp. Sig > 0,005 (p= 0,338) sehingga dapat dilihat tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam daya konsentrasi siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan, dimana pada kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan berupa terapi audio murattal Al Qur'an.

Uji dilakukan untuk menghindari skor *pretes* yang terlalu jauh berbeda pada kedua kelompok sehingga kurang memperkuat hasil dari perlakuan yang akan diberikan terutama pada kelompok eksperimen. *Pretes* diberikan sebelum perlakuan berlangsung, dimana pada pemberian pretes kedua kelompok disesuaikan dengan jadwal perlakuan yang akan diberikan. Sehingga untuk mengetahui skor dari kedua kelompok, maka dilakukan uji *mann whitney* seperti hasil pada tabel 4.3.

2. Tingkat Daya Konsentrasi Siswa Setelah Perlakuan

Setelah dilakukannya *pretest*, maka tahap selanjutnya yang akan dilakukan adalah memberikan perlakuan pada kedua kelompok. Adapun kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan berupa relaksasi spiritual (terapi audio murattal Al Qur'an) yang bertujuan untuk meningkatkan daya konsentrasi siswa, sedangkan kelompok kontrol akan diberikan perlakuan yaitu diperdengarkan syair arab. Setelah perlakuan ini, maka kedua kelompok akan diberikan posttest sebagai mana yang terdapat pada tabel 4.4.

4.4. Deskripsi Data *Postest*

Kelompok	Subjek	Postest
Kelompok Eksperimen	1. EY	5
	2. YA	2
	3. KT	8
	4. ED	7
	5. AR	8
	6. NN	10
	7. BZ	12
	8. BS	5

	9. FN	11
	10. LL	7
Rata-rata		7,5
Kelompok Kontrol	1. SAR	7
	2. NNS	5
	3. YN	6
	4. MA	8
	5. RD	8
	6. WP	8
	7. S	18
	8. BU	11
	9. LD	11
	10. NA	11
Rata-rata		9,3

Pada tabel 4.4 dapat terlihat kelompok eksperimen memiliki skor lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol, dimana pada kelompok eksperimen memiliki skor 7,5 poin sedangkan kelompok kontrol memiliki skor 9,3 poin. Pada tabel 4.4 diatas, data diambil berdasarkan hasil dari posttest yang dilakukan setelah diberikannya perlakuan. Pada kelompok eksperimen perlakuan yang diberikan adalah berupa pelatihan relaksasi spiritual (terapi audio murattal Al Qur'an), sedangkan pada kelompok kontrol perlakuan yang diberikan berupa mendengarkan syair arab. Kelompok eksperimen dengan subjek yang memiliki nilai terendah adalah YA dengan skor 2 dan nilai tertinggi adalah FN dengan skor 11. Selain itu, pada kelompok

kontrol nilai terendah adalah NNS dengan skor 5 dan nilai tertinggi adalah S dengan skor 18.

3. Efektivitas Pelatihan Relaksasi Spiritual (Terapi Audio Murattal Al Qur'an) untuk Meningkatkan Konsentrasi pada Siswa Pondok Modern Darul Hikmah

Cara untuk mengetahui efektivitas dari pelatihan Relaksasi Spiritual (terapi audio murattal Al Qur'an) dalam meningkatkan daya konsentrasi pada siswa Pondok Modern Darul Hikmah adalah harus melalui perhitungan data seperti yang tertera dibawah ini:

- a. Perbedaan Daya Konsentrasi Siswa Sebelum dan Sesudah Perlakuan

4.5. Deskripsi Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Kelompok	Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>
Eksperimen	EY	0	5	5
	YA	2	2	0
	KT	4	8	4
	ED	4	7	3
	AR	5	8	3
	NN	5	10	5
	BZ	5	12	7
	BS	5	5	0
	FN	7	11	4
	LL	7	7	0
Rata-rata		4,4	7,5	3,1
Kontrol	SA	7	7	0
	NNS	7	5	-2

YN	8	6	-2
MA	8	8	0
RD	8	8	0
WP	8	8	0
S	8	18	8
BU	10	11	1
LD	11	11	0
NA	12	11	-1
Rata-rata	8,7	9,3	0,4

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen terdapat penambahan skor atau nilai pada daya konsentrasi dengan rata-rata skor 3,1 poin. Peningkatan skor tertinggi dalam kelompok eksperimen diperoleh subjek BZ yangmana meningkat sebanyak 7 poin sedangkan skor terendah diperoleh 3 subjek yang bernama BS, YA dan LL yangmana tidak mengalami peningkatan atau memiliki nilai yang sama dari nilai pretest ke nilai posttest. Pada kelompok kontrol terdapat dua subjek yang mengalami peningkatan skor *pretest* ke *posttest* yaitu S dan BU, terdapat lima subjek yang tidak mengalami penurunan maupun peningkatan yaitu subjek SA, MA, RD, WP dan LD. Sedangkan 3 subjek sisanya mengalami penurunan daya konsnetrasi yaitu NNS, YN dan NA.

Sesi *follow up* ialah sesi terakhir yang diberikan kepada subjek penelitian baik itu kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas dari perlakuan yang diberiakn terhadap kedua kelompok. Adapun hasil *follow up* adalah sebagaimana yang dipaparkan pada tabel 4.6 berikut ini.

4.6. Deskripsi Hasil *Follow Up*

Kelompok	Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Follow Up</i>
Eksperimen	EY	0	5	3
	YA	2	2	6
	KT	4	8	8
	ED	4	7	8
	AR	5	8	8
	NN	5	10	8
	BZ	5	12	11
	BS	5	5	7
	FN	7	11	11
	LL	7	7	11
Rata-rata		4,4	7,5	8,1
Kontrol	SA	7	7	5
	NNS	7	5	7
	YN	8	6	6
	MA	8	8	12
	RD	8	8	8
	WP	8	8	10
	S	8	18	8
	BU	10	11	8
	LD	11	11	11
	NA	12	11	11
Rata-rata		8,7	9,3	8,6

Berdasarkan tabel 4.6 diatas dapat dilihat bahwa skor nilai pada sesi *follow up* pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan dari hasil *pretest* yang memiliki total nilai 4,4 poin kemudian naik ke hasil *posttest* yakni 7,5 poin lalu hasil *follow up* mengalami peningkatan yakni 8,1 poin. Sedangkan kelompok kontrol mengalami peningkatan pada sesi *pretest* ke sesi *posttest* yaitu dari 8,7 poin ke 9,3 poin. Kelompok kontrol juga mengalami penurunan yaitu pada sesi *posttest* ke sesi *follow up* yaitu dari 9,3 poin ke 8,6 poin.

b. Hasil Uji Hipotesis

Selanjutnya untuk mengetahui hasil signifikansi perubahan daya konsentrasi siswa dari kedua kelompok, maka dibawah ini merupakan hasil dari uji *Wicoxon*, bisa dilihat pada tabel 4.7 dan 4.8 berikut ini.

4.7. Hasil Uji *Wilcoxon* Kelompok Eksperimen

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Kelompok Eksperimen - Pretest	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	7 ^b	4,00	28,00
	Ties	3 ^c		
	Total	10		
Follow Up Kelompok Eksperimen - Posttest	Negative Ranks	3 ^d	3,17	9,50
	Positive Ranks	4 ^e	4,63	18,50
	Ties	3 ^f		
	Total			

Total	10	
-------	----	--

- a. Posttest Kelompok Eksperimen < Pretest Kelompok Eksperimen
- b. Posttest Kelompok Eksperimen > Pretest Kelompok Eksperimen
- c. Posttest Kelompok Eksperimen = Pretest Kelompok Eksperimen
- d. Follow Up Kelompok Eksperimen < Posttest Kelompok Eksperimen
- e. Follow Up Kelompok Eksperimen > Posttest Kelompok Eksperimen
- f. Follow Up Kelompok Eksperimen = Posttest Kelompok Eksperimen

Dari hasil uji *wilcoxon* diatas, pada tabel4.7 kelompok eksperimen menunjukkan bahwa *Negative Rank* atau selisih (negatif) antara daya konsentrasi siswa untuk *pretest* dan *posttest* adalah 0, baik itu pada nilai N, *Mean Rank*, maupun *Sum Rank*. Nilai 0 ini menunjukkan tidak adanya penurunan (pengurangan) dari nilai pretest ke nilai posttest.

Positif Rank atau selisih (positif) antara daya konsentrasi siswa untuk *pretest* dan *posttest* disini terdapat 7 data positif (N) yang artinya 7 siswa mengalami peningkatan pada daya konsentrasi dari nilai *pretest* ke nilai *posttest*. *Mean Rank* atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 4,00, sedangkan jumlah rangking positif atau *Sum of Rank* adalah sebesar 28,00. *Ties* adalah kesamaan dari nilai *pretest* dan *posttest*, disini nilai *ties* adalah 3, sehingga dikatakan bahwa adanya 3 siswa yang memiliki nilai yang sama antara *pretest* dan *posttest*.

Hasil dari *follow up* meunjukkan bahwa follow up memiliki hasil lebih tinggi dibandingkan dengan hasil *posttest* dan terdapat 3 siswa yang memiliki nilai yang sama antara *posttest* dan *follow up*.

Test Statistics^a

	Postest Kelompok Eksperimen - Pretest Kelompok Eksperimen	Follow Up Kelompok Eksperimen - Postest Kelompok Eksperimen
Z	-2,379 ^b	-,769 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,017	,442

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan output “*test statistics*” diketahui *Asymp.Sig. (2-tailed)* bernilai 0,017. Karena nilai 0,017 lebih kecil dari $<0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa “hipotesis diterima”. Artinya adanya perbedaan antara daya konsentrasi siswa untuk pretest dan postest. Sehingga dapat disimpulkan pula bahwa “ada pengaruh dari terapi audio murattal Al Qur’an (relaksasi spiritual” terhadap daya konsentrasi siwa Pondok Modern Darul Hikmah.

4.8. Hasil Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
--	---	--------------	-----------------

Posttest Kelompok Kontrol - Pretest	Negative Ranks	3 ^a	2,83	8,50
	Positive Ranks	2 ^b	3,25	6,50
	Ties	5 ^c		
Total		10		
Follow Up Kelompok Kontrol - Posttest	Negative Ranks	3 ^d	4,00	12,00
	Positive Ranks	3 ^e	3,00	9,00
	Ties	4 ^f		
Total		10		

a. Posttest Kelompok Kontrol < Pretest Kelompok Kontrol

b. Posttest Kelompok Kontrol > Pretest Kelompok Kontrol

c. Posttest Kelompok Kontrol = Pretest Kelompok Kontrol

d. Follow Up Kelompok Kontrol < Posttest Kelompok Kontrol

e. Follow Up Kelompok Kontrol > Posttest Kelompok Kontrol

f. Follow Up Kelompok Kontrol = Posttest Kelompok Kontrol

Dari hasil uji *wilcoxon* diatas, pada tabel 4.9 pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa *Negative Rank* atau selisih (negatif) antara data konsentrasi siswa untuk *pretest* dan *posttest* adalah 3 untuk nilai N, *Mean Rank* 2,83 dan nilai untuk *Sum Rank* adalah 8,50. Nilai-nilai ini menunjukkan bahwa adanya penurunan (pengurangan) dari nilai pretest ke nilai posttest.

Positif Rank atau selisih (positif) antara daya konsentrasi siswa untuk *pretest* dan *posttest* disini terdapat 2 data positif (N) yang artinya 2 siswa mengalami peningkatan pada daya konsentrasi dari nilai *pretest* ke nilai *posttest*. *Mean Rank* atau

rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 3,25, sedangkan jumlah rangking positif atau *Sum of Rank* adalah sebesar 6,50. *Ties* adalah kesamaan dari nilai *pretest* dan *posttest*, disini nilai *ties* adalah 5, sehingga dikatakan bahwa adanya 5 siswa yang memiliki nilai yang sama antara *pretest* dan *posttest*. Pada sesi follow up ini terdapat 3 subjek yang mengalami penurunan dan 2 subjek juga mengalami peningkatan, sedangkan sisanya yaitu 5 subjek memiliki nilai sama dari nilai *posttest* ke nilai *follow up*.

Test Statistics^a

	Postest Kelompok Kontrol - Pretest Kelompok Kontrol	Follow Up Kelompok Kontrol - Postest Kelompok Kontrol
Z	-,272 ^b	-,318 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,785	,750

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan output “*test statistics*” diketahui *Asymp.Sig. (2-tailed)* bernilai 0,785. Karena nilai 0,017 lebih besar dari <0,05, maka dapat disimpulkan bahwa “hipotesis ditolak”. Artinya tidak adanya perbedaan antara daya konsentrasi siswa untuk *pretest* dan *posttest*.

C. Pembahasan

1. Daya Konsentrasi Siswa Sebelum Perlakuan

Konsentrasi merupakan keadaan pikiran atau asosiasi terkondisi yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh. Seseorang memerlukan kondisi yang rileks dan suasana yang menyenangkan untuk mengaktifkan sensasi tersebut. Apabila kondisi tegang atau stres dapat membuat aktivitas berpikirnya tidak maksimal (Dennison, 2008). Daya konsentrasi siswa dapat dilihat dari hasil *pretest* sebelum diberikannya perlakuan. Hasil dari *pretest* menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki nilai yang beragam, yaitu mulai dari nilai yang paling rendah sampai nilai yang paling tinggi, adapun nilai yang paling rendah adalah 0 yang mana diperoleh oleh kelompok eksperimen dan nilai yang paling tinggi adalah 12 yang mana diperoleh oleh kelompok kontrol.

Hasil yang diperoleh dari *pretest* menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki nilai yang paling rendah daripada kelompok kontrol yaitu 0, 2, 4, 4, 5, 5, 5, 5, 7 dan 7 sedangkan hasil *pretest* kelompok kontrol yang diperoleh antara lain adalah 7, 7, 8, 8, 8, 8, 8, 10, 11 dan 12. Berdasarkan hasil diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil *pretest* yang diperoleh oleh kelompok eksperimen merupakan hasil dalam tingkatan rendah dibandingkan dengan hasil *pretest* dari kelompok kontrol.

Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai macam banyak hal antara lain adalah Usia, sebagaimana yang telah dipaparkan oleh (Djamarah, 2011) bahwa kemampuan konsentrasi akan berkembang sesuai dengan usia dan pada anak-anak kemampuan konsentrasi terbatas bila dibandingkan dengan orang dewasa. Daya konsentrasi juga dapat dipengaruhi oleh pengetahuan dan pengalaman, menurut (Hakim, 2005) anak akan lebih memusatkan perhatian pada sesuatu yang baru dan menarik perhatian.

Akan berbeda bila yang diperhatikan sudah sering dilihat maka anak-anak akan malas untuk memperhatikan. Gizi yang cukup juga sangat mempengaruhi konsentrasi seseorang karena pada dasarnya glukosa sangat penting untuk fungsi otak dan membantu dalam proses berfikir dan konsentrasi (Mahoney, Taylor, Kanarek and Samuel, 2005).

Berdasarkan obeservasi yang dilakukan kepada subjek sebelum perlakuan menunjukkan bahwa subjek pada kelompok eksperimen yang bernama EY, ED, YA, KT, BZ, BS dan NN ketika KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) tidak mendengarkan guru saat menjelaskan pelajaran dan melakukan kegiatan yang lain yaitu tidur, bergurau dengan teman yang lain, bermain alat tulis, mengaca dan lain sebagainya.

2. Daya Konsentrasi Siswa Setelah Perlakuan

Berdasarkan hasil perbandingan gain score pada *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen menunjukkan bahwa terdapat peningkatan jumlah nilai dari 7 subjek pada kelompok eksperimen. Sedangkan hasil perbandingan *gain score* pada *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa juga terdapat peningkatan jumlah nilai dari 2 subjek dan 3 subjek mengalami penurunan daya konsentrasi dan sisanya yaitu 5 orang memiliki nilai yang sama antara *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil pada 4.5 diatas maka *gain score* pada kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol yaitu 3,1 dibandingkan dengan 0,4.

Menurut Remolda (2009) dalam Faradisi (2013) dan Putri (2014) . Alternatif lain selain terapi musik adalah terapi religi. Terapi religi dapat mempercepat penyembuhan, hal ini dibuktikan oleh berbagai ahli seperti yang telah dilakukan oleh Dr. Ahmad Al Qadhi, direktur utama *Islamic Medicine Institute for Education and Research* di Florida, Amerika Serikat. Dalam konferensi tahunan ke XVII Ikatan Dokter Amerika, wilayah missuori AS, Ahmadi Al Qadhi melakukan presentasi

tentang hasil penelitiannya dengan tema pengaruh Al Qur'an pada manusia dalam perspektif fisiologi dan psikologi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil positif bahwa mendengarkan ayat suci Al Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat syaraf reflektif dan hasil ini tercatat dan terukur secara kuantitatif dan kualitatif oleh sebuah alat berbasis komputer (Remolda, 2009).

Selain dilihat dari hasil posttest, hal tersebut juga dapat didukung dengan berbagai pemaparan yang disampaikan oleh subjek atau partisipan pada lembar *manipulation check* bahwasanya subjek menyatakan bahwa lebih bisa rileks, santai dan pasti dalam melakukan berbagai hal, yangmana dimulai dari hal-hal kecil. Terdapat pemaparan lainnya yaitu subjek menjadi sangat jarang merasakan stress bahkan hampir tidak pernah.

Hal ini juga didukung oleh observasi yang dilakukan peneliti setelah diberikannya perlakuan, hasil dari observasi menunjukkan bahwa subjek pada kelompok eksperimen mengalami kemajuan pada kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung, yang awalnya kebanyakan dari subjek suka menyepelkan pelajaran dan tidak mau mendengarkan bahkan mengabaikan ketika guru sedang menjelaskan, akan tetapi setelah diberikannya perlakuan banyak respon positif dari para guru dan peneliti pun melihat sendiri perubahan pada diri subjek yang mana konsentrasi subjek kelompok eksperimen menjadi sedikit meningkat.

Hal ini dipengaruhi dengan adanya perlakuan pada siswa yaitu terapi audio murattal Al Qur'an. Salah satu terapi religi ini bisa disebut dengan perangsangan auditori murattal. Perangsangan auditori murattal adalah perangsangan pendengaran dengan bacaan ayat-ayat suci Al Quran yang dikemas dalam bentuk MP3. Ayat-ayat suci Al Quran mempunyai efek terapeutik bagi yang membaca dan yang mendengarkan (Oken, 2004). Perangsangan auditori murattal mempunyai efek

distraksi yang meningkatkan pembentukan endorphin dalam sistem kontrol desenden dan membuat relakasi otot. Dapat juga digunakan dasar teori *Opiate endogenous*, dimana *reseptoropiate* yang berada pada otak dan spinal cord menentukan dimana sistem saraf pusat mengistirahatkan substansi *morfin* yang dinamakan *endorphin* dan *enkephalin*. *Opiate endogen* ini dapat dirangsang pengeluarannya oleh stimulasi rangsangan. *Opiate reseptor* ini berada pada ujung saraf sensori perifer (Sri Rezeki, dkk, 2013).

Terapi music dan terapi murattal bekerja pada otak, dimana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (terapi musik dan Al Qur'an), maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut *neuropeptide*. Molekul ini akan menyangkutkan ke dalam reseptor-reseptor mereka yang ada di dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa kenikmatan atau kenyamanan (O'riordan, 2002).

Pada hasil eksperimen ini terdapat 3 subjek pada kelompok eksperimen yang mengalami kenaikan pada skor *pretest* ke skor *posttest* dan mengalami penurunan pada skor *posttest* ke skor *follow up*, hal ini dialami oleh subjek yang berinisial EY, NN dan BZ. Berdasarkan observasi yang dilakukan, terjadinya penurunan ini dikarenakan subjek EY dan BZ sedang mengalami masalah keluarga. Seperti yang sudah kita ketahui bahwa keluarga merupakan media pendidikan paling utama dan orang tua sering sekali menginginkan anaknya mencapai prestasi yang sangat baik, sehingga anak dituntut menjadi sempurna. Hal tersebut menimbulkan ketakutan terhadap objek yang akan dipelajari (Suwaid, 2009). Sedangkan subjek NN pada saat pengambilan skor *follow up* subjek NN sedang mendapatkan masalah eksternal yaitu adanya tugas atau hukuman yang masih menjadi tanggungan subjek. Aini (2012) menigemukakan bahwa ndividu yang mengalami gangguan dalam konsentrasinya menjadi kesulitan

dalam memfokuskan konsentrasinya. Hal ini membuat individu tersebut membutuhkan waktu lebih lama dalam menangkap informasi yang disampaikan

Pemaparan subjek yang menyatakan bahwa adanya perubahan perilaku maupun apa yang dirasakannya yang mana lebih mengarah ke arah yang lebih positif setelah mengikuti pelatihan. Karena pada dasarnya arti dari relaksasi sendiri menurut (Iswantoro, 2013) adalah usaha untuk menciptakan kondisi tubuh tanpa beban apapun sehingga tubuh dapat beristirahat sejenak dari rutinitas sehari-hari. Relaksasi dapat dilakukan dengan berbagai cara salah satunya dengan menggunakan murattal Al Qur'an. Relaksasi dengan menggunakan murattal Al Qur'an dapat menimbulkan menenangkan jiwa, mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi pada seseorang (Fitri, 2014).

3. Efektivitas Pelatihan Relaksasi Spiritual (Terapi Audio Murattal Al Qur'an) untuk Meningkatkan Konsentrasi pada Siswa Pondok Modern Darul Hikmah

Dari hasil uji *Wilcoxon* yang menunjukkan bahwa output dari "*test statistics*" pada kelompok eksperimen diketahui *Asymp.Sig. (2-tailed)* bernilai 0,017. Karena nilai 0,017 lebih kecil dari $<0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa "hipotesis diterima". Artinya adanya perbedaan antara daya konsentrasi siswa untuk pretest dan posttest. Sehingga dapat disimpulkan pula bahwa "ada pengaruh dari terapi audio murattal Al Qur'an (relaksasi spiritual" terhadap daya konsentrasi siswa Pondok Modern Darul Hikmah. Sedangkan pada kelompok kontrol output "*test statistics*" diketahui *Asymp.Sig. (2-tailed)* bernilai 0,785. Karena nilai 0,017 lebih besar dari $<0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa "hipotesis ditolak". Artinya tidak adanya perbedaan antara daya konsentrasi siswa untuk *pretest* dan *posttest*.

Hasil tersebut juga didukung dengan hasil pemaparan subjek yang mana menyatakan bahwa lebih mampu berkonsentrasi lebih lama dibandingkan dengan

sebelumnya setelah mengikuti pelatihan. Pada penelitian ini terdapat beberapa faktor yang dapat membantu keberhasilan dari pelatihan relaksasi spiritual antara lain adalah materi yang disampaikan sesuai dengan tujuan pada penelitian ini yaitu Relaksasi spiritual ini merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor-faktor relaksasi spiritual Benson (2000), di mana formula-formula tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan kepada agama, kepada Tuhan yang disembah akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan sekedar relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan menghadapi hal tersebut.

Menurut Benson, H. and Proctor (2000) teknik Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh pasien, relaksasi benson akan menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Purwanto, 2006).

Manfaat dari relaksasi benson terbukti memodulasi stres terkait kondisi seperti marah, cemas, disritmia jantung, nyeri kronik, depresi, hipertensi dan insomnia serta menimbulkan perasaan menjadi lebih tenang. (Benson, H. and Proctor, 2000). Faktor lainnya adalah adanya kemauan dari subjek yang mana dibuktikan dengan adanya informed consent dan proses yang dilakukan (terapi audio murattal Al Qur'an) lebih dari satu kali atau berulang-ulang yang berefek pada subjek menjadi terbiasa akan terapi tersebut.

Dr. Al Qadhi (Syakir, 2014), melalui penelitiannya yang panjang dan serius di Klinik Besar Florida Amerika Serikat, berhasil membuktikan hanya dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Al Qur'an, baik mereka yang bisa berbahasa Arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan psikologis yang sangat besar. Penurunan depresi, kesedihan, ketenangan jiwa, menangkal berbagai macam penyakit merupakan pengaruh umum yang dirasakan orang-orang yang menjadi objek penelitiannya.

Penelitiannya ditunjang dengan bantuan peralatan elektronik terbaru untuk mendeteksi tekanan darah, detak jantung, ketahanan otot, dan ketahanan kulit terhadap aliran listrik. Dari hasil uji cobaannya ia berkesimpulan, bacaan Al Qur'an berpengaruh besar hingga 97% dapat melahirkan ketenangan jiwa dan penyembuhan penyakit. Penelitian Dr. Al Qadhi ini diperkuat pula oleh penelitian lainnya yang dilakukan oleh dokter yang berbeda. Dalam laporan yang disampaikan dalam Konferensi Kodekteran Islam Amerika Utara pada tahun 1984 disebutkan, Al Qur'an terbukti mampu mendatangkan ketenangan sampai 97% bagi mereka yang mendengarkannya. Kesimpulan hasil uji coba tersebut diperkuat lagi oleh penelitian Muhammad Salim yang dipublikasikan di Boston. Objek penelitiannya terhadap 5 orang sukarelawan yang terdiri dari 3 pria dan 2 wanita. Kelima orang tersebut sama sekali tidak mengerti bahasa Arab dan mereka pun tidak diberi tahu bahwa yang akan diperdengarkannya adalah Al-Qur'an.

Penelitian yang dilakukan sebanyak 210 kali ini terbagi dua sesi, yakni membacakan Al Qur'an dengan tartil dan membacakan bahasa Arab yang bukan dari Al Qur'an. Kesimpulannya, responden mendapatkan ketenangan sampai 65% ketika mendengarkan bacaan Al Qur'an dan mendapatkan ketenangan hanya 35% ketika mendengarkan bahasa Arab yang bukan dari Al Qur'an (Syakir, 2014). Hal ini sesuai

dengan firman Allah, “*Dan apabila dibacakan Al Qur'an, maka dengarkanlah baik-baik, dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat. (QS. 7:204)*”.

Dari hal ini dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi spiritual (terapi audio murattal Al Qur'an) yang diberikan kepada subjek dapat membantu meningkatkan daya konsentrasi pada siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil nilai *pretest* lebih rendah dari pada nilai *posttest* dan hasil nilai *posttest* lebih rendah dan ada juga yang sama dengan nilai *follow up* yang didapatkan dari kelompok eksperimen. Sedangkan pada kelompok kontrol hasilnya nilai *pretest*, *posttest* dan *follow up* sangatlah beragam.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari efektivitas terapi audio murattal Al Qur'an dalam meningkatkan daya konsentrasi siswa Pondok Modern Darul Hikmah dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat daya konsentrasi siswa sebelum diberikannya perlakuan yaitu pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada sesi *pretest* (sebelum diberikan perlakuan terapi relaksasi spiritual) antara lain, *mean rank* atau rata-rata peningkatan pada kelompok eksperimen memiliki nilai 9,25 dan pada kelompok kontrol yaitu 11,75.
2. Tingkat daya konsentrasi siswa setelah mendapatkan perlakuan berupa terapi audio murattal Al Qur'an yaitu kelompok eksperimen mengalami peningkatan pada skor *span digit forward and backward*. Daya konsentrasi kelompok eksperimen berdasarkan hasil perbandingan *gain score* menunjukkan rata-rata pada skor *pretest* adalah 4,4 dan pada sesi *posttest* adalah 7,5 sehingga *gain score* yang didapat adalah 3,1, sedangkan hasil rata-rata yang diperoleh oleh kelompok kontrol pada skor *pretest* 8,7 dan skor *posttest* 9,8 sehingga *gain score* pada kelompok kontrol adalah 0,4. Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa selisih antara skor *pretest* dan *posttest* yang paling tinggi mengalami peningkatan adalah kelompok eksperimen sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi audio murattal Al Qur'an (Relaksasi Spiritual) efektif dalam meningkatkan daya konsentrasi siswa. Adapun hasil rata-rata dari kelompok eksperimen sebagai berikut: *pretest* =4,4, *posttest* = 7,5 dan *follow up* = 8,1, sedangkan pada kelompok kontrol sebagai berikut: *pretest* = 8,7, *posttest* = 9,3

dan *follow up* = 8,6. Pada hasil diatas dapat disimpulkan bahwa dari skor *pretest* ke *posttest* dan *follow up* pada kelompok eksperimen selalu mengalami peningkatan daya konsentrasi yang mana berbanding terbalik dengan skor *pretest* ke *posttest* dan *follow up* pada kelompok kontrol yang mengalami peningkatan dari nilai *pretest* ke *posttest* hanya 0,4 dan mengalami penurunan pada skor *posttest* ke skor *follow up* yaitu 9,3 ke 8,6 yang mana 8,6 lebih kecil dari rata-rata skor *pretest* 8,7.

3. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* maka dapat dilihat bahwa kelompok eksperimen memiliki skor *pretest* yang lebih kecil daripada skor *posttest* dan skor *posttest* juga lebih kecil dari skor *follow up*. Artinya terdapat peningkatan daya konsentrasi siswa dari kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan berupa terapi relaksasi spiritual, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi audio murattal Al Qur'an efektif dalam meningkatkan daya konsentrasi siswa.

B. Saran

Berdasarkan Penelitian Yang Dilakukan, Terdapat Beberapa Saran Dari Peneliti Kepada Beberapa Pihak Yang Terlibat Dalam Proses Penelitian Maupun Pihak-Pihak Lainnya, Yaitu:

1. Subjek Penelitian

a. Kelompok Eksperimen

Kepada subjek kelompok eksperimen yang mengikuti pelatihan terapi relaksasi spiritual diharapkan untuk terus menerapkan relaksasi spiritual seperti yang telah dilakukan ketika pelatihan ini berlangsung yang bertujuan untuk terus mengontrol maupun meningkatkan daya konsentrasi subjek.

b. Kelompok Kontrol

Kepada kelompok kontrol pada penelitian ini, pelatihan yang dilakukan kurang efektif dalam meningkatkan daya konsentrasi siswa, jadi diharapkan bagi subjek kelompok kontrol untuk terus berusaha dalam meningkatkan daya konsentrasi masing-masing subjek.

2. Pihak Sekolah

Kepada pihak sekolah agar dapat memanfaatkan penelitian ini sebagai tambahan pengetahuan (*stock of knowledge*) dan praktik pengasuhan bagi pendidik, akan pentingnya terapi audio murottal al-Quran dalam meningkatkan daya konsentrasi siswa sebagai alternatif pendekatan dan diharapkan dapat lebih menerapkan terapi ini dan selalu memiliki inovasi-inovasi dalam meningkatkan daya konsentrasi siswa.

3. Peneliti Selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya dapat lebih baik lagi atau selektif dalam memilih subjek sehingga pemberian intervensi dapat berjalan dengan lancar tanpa kendala subjek yang tidak ingin berkenan hadir, dan melihat kelemahan penelitian ini dimana jumlah subjek yang tidak banyak sehingga harapan pada penelitian selanjutnya dapat lebih memperbanyak subjek sehingga dapat mengetahui apakah intervensi ini efektif diberikan kepada subjek dengan jumlah yang lebih besar.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mengontrol perlakuan yang diberikan kepada kedua kelompok sehingga tidak terganggu pada hal lain yang dapat memecahkan konsentrasi subjek selama pelatihan.
- c. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih selektif dalam memilih tempat dan waktu ketika subjek melakukan tes dalam mengukur daya konsentrasi, sehingga subjek memiliki kondisi yang baik ketika tes sedang berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, M., 2018, Anak Berkesulitan Belajar, PT Rineka Cipta, Jakarta
- Abdurrahman, Syaikh bin Nashir As-Sa'di. 2016. *Tafsir Al Qur'an*. Jakarta: Darul Haq.
- Abdurrochman, A, Perdana, S, Andhika, S. 2008. Muratal Al-Qur'an : Alternatif Terapi Suara Baru. Jurnal dari Prosiding Seminar Nasional Sains dan Teknologi-II 2008, Universitas Lampung, 17-18 November 2008.
- Abu Nizhan. 2008. *Buku Pintar Al-Qur'an*, Jakarta Selatan: Qultum Media.
- Aini, S. Q. 2012. Penggunaan Teknik Relaksasi untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Kelas B Taman Kanak-kanak Terate Pandian Sumenep Tahun Pelajaran 2011-2012. *Naskah tidak dipublikasikan*, Universitas Negeri Surabaya.
- Agni Bicara : Dugaan Pelecehan Seksual UGM dan Perjuangan 18 Bulan Mencari Keadilan (2019, 09 Februari). BBC News Indonesia.
- Agus Santoso. Yusria Ningsih, dkk. 2013. *Terapi Islam*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Ahmad Hatta. 2009. *Tafsir Qur'an Perkata*. Jakarta: Pustaka Maghfirah.
- Aprilia Y. *Hipnotetri: Rileks Nyaman dan Aman Saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta: Gagas Media; Jakarta; 2010.
- Arifin LA dan Prihanto JB. 2015. Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Anak di Sekolah. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1): 203–207.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Aviana, R., Hidayah. F. F. 2015. Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia Di SMA Negeri 2 Batang. *Jurnal. Pendidikan Kimia. Unimus*.
- Benson, H. M. D. 2000. *Dasar-dasar Respon Relaksasi: Bagaimana Menggabungkan Respon Relaksasi dengan Keyakinan Pribadi Anda* (terjemahan). Bandung: Mizan.
- Boorstein, S. (2000). Transpersonal psycho- therapy. *American Journal of Psycho- therapy*, 54(3), 408–423.
- Cortright, B. (1997). *Psychotherapy and spirit; Theory and practice in transpersonal psychotherapy*. Albany, NY: State University of New York Press.

- Daud, Abu. 2010. *Pengertian dan Ciri-ciri Konsentrasi Belajar*. <http://id.scribd.com/document/284592663/Teori-konsentrasi-belajar>. Diakses tanggal 10 Januari 2020 pukul 11.39 WIB.
- Davis, J. 2000. We keep asking ourselves, what is transpersonal psychology? *Guidance & Counseling*, 15(3), 3–8.
- Davis, J. 2011. Ecopsychology, Trans- personal, and Nonduality. *International Journal of Transpersonal Studies*, 30(1-2).
- Davis, Keith dan Newstron, Jhon W. 2000. *Perilaku Dalam Organisasi*. Jilid Kedua. Edisi Ketujuh. Jakarta : Erlangga.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2002. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djohan. 2009. *Psikologi Musik*. Yogyakarta: Best Publisher.
- Dr. Muhammad ‘utsman Najati. 2010. *Psikologi Qur’ani Dari Jiwa Hingga Ilmu Laduni*. Bandung: Marja.
- Elnovriza, D et al. 2008. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Asupan Zat Gizi Mahasiswa Universitas Andalas yang Berdomisili di Asrama Mahasiswa. Skripsi . Padang: Universitas Andalas.
- Elzaky, J. (2011). *Mukjizat Kesehatan Ibadah*. Jakarta : Penertbit Zaman.
- Farid Mashudi. 2013. *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD.
- Fitriatun, Iis. (2014). Pengaruh Mendengarkan Ayat-Ayat Al-Qur’an terhadap Penurunan Stres pada Pasien Kanker Serviks. *Skripsi*. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Glasser, A. J. 1967. *Cinical Interpretation of The Wechsler Inteligence Scale For Children (WISC)*. New York and London: Grune and Stratton, Inc.
- Goldfried & Davidson, 1976. *Clinical behavior therapy*. New york. Holt, Rinnehart&Windston dalam Prawitasari. “Efektifitas Relaksasi”. Anima. Januari. 1993. Vol VIII no 30.
- Hakim, Thursan. 2005. *Belajar Secara Efektif*. Jakara : Puspa Swara.
- Hawari, D. 2008. *Management Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Ikawati, Z. 2011. *Penyakit Sistem Pernafasan dan Tatalaksana Terapinya*. Yogyakarta: Bursa Ilmu.
- Iswantoro, Gatot. 2013. *Mengolah Mata Hati Melalui Ralaksasi, Meditasi, Hipnosis*. Yogyakarta: Tugu Publisher.
- Jamal Elzaky. 2014. *Buku Saku Terapi Baca Al- Quran*. Jakarta: Zaman.
- Johana. E. 2002. *Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Julianto, Very, dkk. "Pengaruh Mendengarkan Murrotal Al Quran Terhadap Kemampuan Konsentrasi". *Jurnal Ilmiah Psikol.* Vol. 1 No. 2, Juni, 2014.
- Lasalo, N. 2016. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Skala Nyeri Post Sectio Caesarea Di RSUD Penembahan Senopati Bantul Yogyakarta, Skripsi.
- Linasari, R. N. (2015). Upaya Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV Melalui Penerapan Teknik Kuis Tim Di SD Negeri Sidomulyo Sleman Tahun Ajaran 2014/2015. S1 thesis, PGSD.
- Manis, Hoeda. 2010. *Learning Is Easy*. Jakarta: Kompas Gramedia.
- Maryani, E D, Hartati, E. 2013. Intervensi terapi audio dengan murottal surah arrahman terhadap perilaku anak autis. *Jurnal Keperawatan Soedirman The Soedirman Journal of Nursing*, Volume 8, No.2, Juli 2013.
- Mulyana, Olievia Prabandini., Umi Anugerah Izzati, dan Diana Rahmasari. "Penerapan Relaksasi Atensi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Smk". *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*. Vol. 3 No. 2, Februari, 2013.
- Nur Aini. 2017. Pengaruh Terapi Audio Murattal Al Qur'an Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Pembelajaran Matematika. Skripsi, Surabaya UIN Sunan Ampel. [Digilib.uinsby.ac.id/22690/7/NurAini_D74213084.pdf](http://digilib.uinsby.ac.id/22690/7/NurAini_D74213084.pdf).
- Nur'aeni. 2012. *Tes Psikologi: Tes Inteligensi dan Tes Bakat*. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah (UM) Purwokerto Press.
- O'riordan, R.N.L. 2002. *Seni Penyembuhan Alami: Rahasia Penyembuhan Melalui Energi Ilahi, diterjemahkan oleh Sulaiman Al-Kumaiyi dari judul asli The Art of Sufi Healing*. Bekasi: Gugus Press.
- Oken, B. S. 2004. *Complementary Therapies in Neurology: An evidence-Based Approach*. USA: The Parthenon Publishing Group.
- Ostrander, N., Ostrander, S., & Schoeder, L. 1994. *Super Learning 2000*. New York: Delacorte Press.
- Pasiak, T. 2007. *Brain Management for Self Improvement*. Bandung: Mizan.
- Permanasari I. 2010. Pengaruh Mendengarkan Ayat Suci Al-Qur'an Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primipara Di Puskesmas Mergangsang Yogyakarta. Skripsi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Potter & Perry. 2006. *Buku Ajaran Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktek. Edisi 8. Volume 2*. Jakarta: EGC.
- Prabowo Prasetyo. 2010. *Cara Cepat Menguasai Hypnohealing*. Yogyakarta: Leutika.
- Purwanto, setyo. *Relaksasi dzikir*. Suhuf vol. XVIII. 2006.
- Rowan, J. (1993). *The Transpersonal: Psy- chotherapy and Counselling*. London: Routledge.

- Rowan, J. (2005) *The transpersonal: Spirituality in psychotherapy and counselling* (2nd edition). London: Routledge
- Rowan, J. (2009). Transpersonal and Integral in Psychotherapy. *Journal of Transpersonal Research*, 1(1), 65-76.
- Rezeki, Sri, dkk. 2013. Tingkat Nyeri Pinggang Kala I Persalinan Melalui Teknik Back-Effluerage dan Counter-Pressure. *Jurnal Keperawatan Maternitas*.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. 2017. *Psikologi Eksperimen (Edisi ke 5)*. Jakarta: PT. Indeks.
- Shihab, M. Quraish dan Al-Lubab Makna. 2012. *Al Bayan Tafsir penjelas Al Qur'anul Karim*. Semarang: PT Pustaka rizki Putra, Cet. II, Jilid.
- Slameto. (2013). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Syakir, S., dkk. 2014. *Islamic Hypnoparenting: Mendidik Anak Masa Kini Ala Rasulullah*. Jakarta: PT. Kawan Pustaka.
- Slameto. (2013). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Solihin. M. 2004. *Terapi Sufistik*. Bandung: Pustaka Setia.
- Thursan Hakim. 2003. *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta : Puspa Swara.
- Tumiran, M. A., Mohamad, S. P., Saat, R. M., Yusoff, M. Y. Z. M., Rahman, N. N. A., & Adil, D. S. H. (2013). Addressing Sleep Disorder of Autistic Children with Qur'anic Sound Therapy *Journal of University of Malaysia*. Vol 5, No 8A2 hlm 74.
- Widhowati, S. S. 2010. Efektifitas Terapi Audio dengan Murotal Surah Arrahman Untuk Menurunkan Perilaku Kekerasan di RSJD Amino Gondo Hutomo. Tesis. Universitas Diponegoro, Semarang.
- W.S. Winkel. 1996. *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Gramedia.
- Walsh, R., & Vaughan, F. (Eds.). (1993). *Paths beyond ego: The transpersonal vision*. New York: Jeremy P. Tarcher/ Putnam.
- Walsh, R., & Vaughan. (1993). On transpersonal definitions. *Journal of Transpersonal Psychology* 25, 199-207.

LAMPIRAN

Lampiran 2 (Lembar Persetujuan Terapi Relaksasi Spiritual)

**Pernyataan Kesediaan Mengikuti Pelatihan Terapi Audio Murattal Al
Qur'an
(Informed Consent)**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Yeshica Ardya Putri Herdiantoro
Alamat : Tawangsari gang ol, kedungwaru, Tulungagung
Umur : 14 th

Setelah mendapat penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami pelatihan yang dilakukan dengan judul *Efektifitas Terapi Audio Murattal Al Qur'an Meningkatkan Daya Konsentrasi Siswa* yang dilakukan oleh:

Nama : Kunnin Nisa' Allina
Universitas : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini saya menyatakan kesediaan untuk berperan serta menjadi subjek penelitian dan bersedia mengikuti syarat sebagai berikut:

1. Santriwati PMDH (pondok modern darul hikmah) Tulungagung.
2. Subjek adalah perempuan.
3. Subjek umur 6-16 tahun 11 bulan.
4. Tidak mendengarkan saat guru menrangkan pelajaran
5. Main sendiri ketika pelajaran berlangsung
6. Tidur saat pelajaran berlangsung
7. Subjek bersedia mengikuti rangkaian perlakuan dengan baik.

Tulungagung, 24 Juli 2020



YESHICA ARDYA PUTRI HERDIANTORO

**Pernyataan Kesiediaan Mengikuti Pelatihan Terapi Audio Murattal Al
Qur'an
(Informed Consent)**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Yunia NURUN NABILA
Alamat : TAWANGSARI gang 01 KEDUNG WARU T.A.
Umur : 14 tahun 1 Bulan

Setelah mendapat penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami pelatihan yang dilakukan dengan judul *Efektifitas Terapi Audio Murotal Al Qur'an Meningkatkan Daya Konsentrasi Siswa* yang dilakukan oleh:

Nama : Kunnin Nisa' Allina
Universitas : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini saya menyatakan kesediaan untuk berperan serta menjadi subjek penelitian dan bersedia mengikuti syarat sebagai berikut:

1. Santriwati PMDH (pondok modern darul hikmah) Tulungagung.
2. Subjek adalah perempuan.
3. Subjek umur 6-16 tahun 11 bulan.
4. Tidak mendengarkan saat guru menrangkan pelajaran
5. Main sendiri ketika pelajaran berlangsung
6. Tidur saat pelajaran berlangsung
7. Subjek bersedia mengikuti rangkaian perlakuan dengan baik.

Tulungagung, 24 Juli 2020



Yunia NURUN NABILA

**Pernyataan Kesiediaan Mengikuti Pelatihan Terapi Audio Murattal Al
Qur'an
(Informed Consent)**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Luk Luk Il Ma'nun
Alamat : Tawang Sari gang 01 Kedungwaru Tulungagung
Umur : 14 thn

Setelah mendapat penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami pelatihan yang dilakukan dengan judul *Efektifitas Terapi Audio Murattal Al Qur'an Meningkatkan Daya Konsentrasi Siswa* yang dilakukan oleh:

Nama : Kunnin Nisa' Allina
Universitas : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini saya menyatakan kesediaan untuk berperan serta menjadi subjek penelitian dan bersedia mengikuti syarat sebagai berikut:

1. Santriwati PMDH (pondok modern darul hikmah) Tulungagung.
2. Subjek adalah perempuan.
3. Subjek umur 6-16 tahun 11 bulan.
4. Tidak mendengarkan saat guru menrangkan pelajaran
5. Main sendiri ketika pelajaran berlangsung
6. Tidur saat pelajaran berlangsung
7. Subjek bersedia mengikuti rangkaian perlakuan dengan baik.

Tulungagung, 24 Juli 2020


Luk Luk Il Ma'nun

Pernyataan Kesiediaan Mengikuti Pelatihan Terapi Audio Murattal Al

Qur'an

(Informed Consent)

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Najla Nadira Asmaradan
Alamat : Tawangsari gang 01, kedungwaru Tulungagung
Umur : 13 th 2 bln

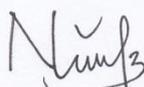
Setelah mendapat penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami pelatihan yang dilakukan dengan judul *Efektifitas Terapi Audio Murotal Al Qur'an Meningkatkan Daya Konsentrasi Siswa* yang dilakukan oleh:

Nama : Kunnin Nisa' Allina
Universitas : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini saya menyatakan kesiediaan untuk berperan serta menjadi subjek penelitian dan bersedia mengikuti syarat sebagai berikut:

1. Santriwati PMDH (pondok modern darul hikmah) Tulungagung.
2. Subjek adalah perempuan.
3. Subjek umur 6-16 tahun 11 bulan.
4. Tidak mendengarkan saat guru menrangkan pelajaran
5. Main sendiri ketika pelajaran berlangsung
6. Tidur saat pelajaran berlangsung
7. Subjek bersedia mengikuti rangkaian perlakuan dengan baik.

Tulungagung, 24 Juli 2020


NAJLA NADZIRA A

**Pernyataan Kesiapan Mengikuti Pelatihan Terapi Audio Murattal Al
Qur'an
(Informed Consent)**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : SARIAH
Alamat : Tawang Sari gang 01 kedunguhara TA
Umur : 13 Thn 6 bulan

Setelah mendapat penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami pelatihan yang dilakukan dengan judul *Efektifitas Terapi Audio Murotal Al Qur'an Meningkatkan Daya Konsentrasi Siswa* yang dilakukan oleh:

Nama : Kunnin Nisa' Allina
Universitas : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini saya menyatakan kesediaan untuk berperan serta menjadi subjek penelitian dan bersedia mengikuti syarat sebagai berikut:

1. Santriwati PMDH (pondok modern darul hikmah) Tulungagung.
2. Subjek adalah perempuan.
3. Subjek umur 6-16 tahun 11 bulan.
4. Tidak mendengarkan saat guru menrangkan pelajaran
5. Main sendiri ketika pelajaran berlangsung
6. Tidur saat pelajaran berlangsung
7. Subjek bersedia mengikuti rangkaian perlakuan dengan baik.

Tulungagung, 24 Juli 2020

Sariah

Sariah

**Pernyataan Kesiapan Mengikuti Pelatihan Terapi Audio Murattal Al
Qur'an
(Informed Consent)**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Rosalinda Dwi Putri
Alamat : Tawangsari gang 01, Kedungwaru, Tulungagung
Umur : 13 thn lebih 5 bln

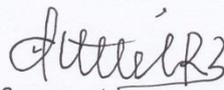
Setelah mendapat penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami pelatihan yang dilakukan dengan judul *Efektifitas Terapi Audio Murotal Al Qur'an Meningkatkan Daya Konsentrasi Siswa* yang dilakukan oleh:

Nama : Kunnin Nisa' Allina
Universitas : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini saya menyatakan kesediaan untuk berperan serta menjadi subjek penelitian dan bersedia mengikuti syarat sebagai berikut:

1. Santriwati PMDH (pondok modern darul hikmah) Tulungagung.
2. Subjek adalah perempuan.
3. Subjek umur 6-16 tahun 11 bulan.
4. Tidak mendengarkan saat guru menrangkan pelajaran
5. Main sendiri ketika pelajaran berlangsung
6. Tidur saat pelajaran berlangsung
7. Subjek bersedia mengikuti rangkaian perlakuan dengan baik.

Tulungagung, 24 Juli 2020


Rosalinda Dwi Putri

**Pernyataan Kesiediaan Mengikuti Pelatihan Terapi Audio Murattal Al
Qur'an
(Informed Consent)**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Milkhah Anindya
Alamat : Tawangsari gang 01, Kedungwaru, Tulung Agung
Umur : 14 thn 4 bln

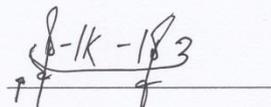
Setelah mendapat penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami pelatihan yang dilakukan dengan judul *Efektifitas Terapi Audio Murotal Al Qur'an Meningkatkan Daya Konsentrasi Siswa* yang dilakukan oleh:

Nama : Kunnin Nisa' Allina
Universitas : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini saya menyatakan kesediaan untuk berperan serta menjadi subjek penelitian dan bersedia mengikuti syarat sebagai berikut:

1. Santriwati PMDH (pondok modern darul hikmah) Tulungagung.
2. Subjek adalah perempuan.
3. Subjek umur 6-16 tahun 11 bulan.
4. Tidak mendengarkan saat guru menrangkan pelajaran
5. Main sendiri ketika pelajaran berlangsung
6. Tidur saat pelajaran berlangsung
7. Subjek bersedia mengikuti rangkaian perlakuan dengan baik.

Tulungagung, 24 Juli 2020


Milkhah annadiya

Pernyataan Kesediaan Mengikuti Pelatihan Terapi Audio Murattal Al

Qur'an

(Informed Consent)

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Linda desti ayu N.
Alamat : Tawangari gang 01, kedungwaru Tulungagung
Umur : 13 th 5 bln

Setelah mendapat penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami pelatihan yang dilakukan dengan judul *Efektifitas Terapi Audio Murotal Al Qur'an Meningkatkan Daya Konsentrasi Siswa* yang dilakukan oleh:

Nama : Kunnin Nisa' Allina
Universitas : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini saya menyatakan kesediaan untuk berperan serta menjadi subjek penelitian dan bersedia mengikuti syarat sebagai berikut:

1. Santriwati PMDH (pondok modern darul hikmah) Tulungagung.
2. Subjek adalah perempuan.
3. Subjek umur 6-16 tahun 11 bulan.
4. Tidak mendengarkan saat guru menrangkan pelajaran
5. Main sendiri ketika pelajaran berlangsung
6. Tidur saat pelajaran berlangsung
7. Subjek bersedia mengikuti rangkaian perlakuan dengan baik.

Tulungagung, 24 Juli 2020

Semua Fôad
LINDA DESTI AYUN.

**Pernyataan Kesiediaan Mengikuti Pelatihan Terapi Audio Murattal Al
Qur'an
(Informed Consent)**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Fiza Noraida
Alamat : Tawangsari gang 01, Kedungwaru, Tulungagung
Umur : 13 th lebih bln

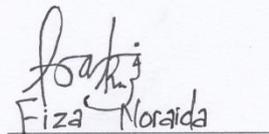
Setelah mendapat penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami pelatihan yang dilakukan dengan judul *Efektifitas Terapi Audio Murotal Al Qur'an Meningkatkan Daya Konsentrasi Siswa* yang dilakukan oleh:

Nama : Kunnin Nisa' Allina
Universitas : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini saya menyatakan kesediaan untuk berperan serta menjadi subjek penelitian dan bersedia mengikuti syarat sebagai berikut:

1. Santriwati PMDH (pondok modern darul hikmah) Tulungagung.
2. Subjek adalah perempuan.
3. Subjek umur 6-16 tahun 11 bulan.
4. Tidak mendengarkan saat guru menrangkan pelajaran
5. Main sendiri ketika pelajaran berlangsung
6. Tidur saat pelajaran berlangsung
7. Subjek bersedia mengikuti rangkaian perlakuan dengan baik.

Tulungagung, 24 Juli 2020


Fiza Noraida

Pernyataan Kesiediaan Mengikuti Pelatihan Terapi Audio Murattal Al

Qur'an

(Informed Consent)

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Bellezia Zhara Prabahinggis
Alamat : Tawangsari, gangol kedungwaru Tulungagung
Umur : 13 tahun 11 bulan

Setelah mendapat penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami pelatihan yang dilakukan dengan judul *Efektifitas Terapi Audio Murattal Al Qur'an Meningkatkan Daya Konsentrasi Siswa* yang dilakukan oleh:

Nama : Kunnin Nisa' Allina
Universitas : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini saya menyatakan kesiediaan untuk berperan serta menjadi subjek penelitian dan bersedia mengikuti syarat sebagai berikut:

1. Santriwati PMDH (pondok modern darul hikmah) Tulungagung.
2. Subjek adalah perempuan.
3. Subjek umur 6-16 tahun 11 bulan.
4. Tidak mendengarkan saat guru menrangkan pelajaran
5. Main sendiri ketika pelajaran berlangsung
6. Tidur saat pelajaran berlangsung
7. Subjek bersedia mengikuti rangkaian perlakuan dengan baik.

Tulungagung, 24 Juli 2020



9

**Pernyataan Kesiediaan Mengikuti Pelatihan Terapi Audio Murattal Al
Qur'an
(Informed Consent)**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Bertha Ulya A21204 Setiarsa
Alamat : Tawang Sari gang 01, kedungwaru - Tulungagung
Umur : 13 Thn
2006 11 12
13 8 12

Setelah mendapat penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami pelatihan yang dilakukan dengan judul **Efektifitas Terapi Audio Murotal Al Qur'an Meningkatkan Daya Konsentrasi Pada Anak** yang dilakukan oleh:

Nama : Kunnin Nisa' Allina
Universitas : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini saya menyatakan kesiediaan untuk berperan serta menjadi subjek penelitian dan bersedia mengikuti syarat sebagai berikut:

1. Santriwati PMDH (pondok modern darul hikmah) Tulungagung.
2. Subjek adalah perempuan.
3. Subjek umur 15 tahun.
4. Tidak mendengarkan saat guru menrangkan pelajaran
5. Main sendiri ketika pelajaran berlangsung
6. Tidur saat pelajaran berlangsung
7. Subjek bersedia mengikuti rangkaian perlakuan dengan baik.

Nama

Bertha

**Pernyataan Kesediaan Mengikuti Pelatihan Terapi Audio Murattal Al
Qur'an
(Informed Consent)**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Wening Pangukir Pakarti Linuwih
Alamat : Tawang Sari gang 01, kedungwaru, Tulungagung
Umur : 13 thn

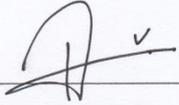
Setelah mendapat penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami pelatihan yang dilakukan dengan judul *Efektifitas Terapi Audio Murotal Al Qur'an Meningkatkan Daya Konsentrasi Siswa* yang dilakukan oleh:

Nama : Kunnin Nisa' Allina
Universitas : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini saya menyatakan kesediaan untuk berperan serta menjadi subjek penelitian dan bersedia mengikuti syarat sebagai berikut:

1. Santriwati PMDH (pondok modern darul hikmah) Tulungagung.
2. Subjek adalah perempuan.
3. Subjek umur 6-16 tahun 11 bulan.
4. Tidak mendengarkan saat guru menrangkan pelajaran
5. Main sendiri ketika pelajaran berlangsung
6. Tidur saat pelajaran berlangsung
7. Subjek bersedia mengikuti rangkaian perlakuan dengan baik.

Tulungagung, 24 Juli 2020



Wening Pangukir Pakarti Linuwih

**Pernyataan Kesiediaan Mengikuti Pelatihan Terapi Audio Murattal Al
Qur'an
(Informed Consent)**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Nabita Aurin Septiani Tajudin.
Alamat : Tawang Sari gang 01 kedungwaru, Tulungagung.
Umur : 13 th lebih 10 bulan.

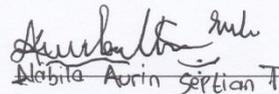
Setelah mendapat penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami pelatihan yang dilakukan dengan judul *Efektifitas Terapi Audio Murotal Al Qur'an Meningkatkan Daya Konsentrasi Siswa* yang dilakukan oleh:

Nama : Kunin Nisa' Allina
Universitas : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini saya menyatakan kesediaan untuk berperan serta menjadi subjek penelitian dan bersedia mengikuti syarat sebagai berikut:

1. Santriwati PMDH (pondok modern darul hikmah) Tulungagung.
2. Subjek adalah perempuan.
3. Subjek umur 6-16 tahun 11 bulan.
4. Tidak mendengarkan saat guru menrangkan pelajaran
5. Main sendiri ketika pelajaran berlangsung
6. Tidur saat pelajaran berlangsung
7. Subjek bersedia mengikuti rangkaian perlakuan dengan baik.

Tulungagung, 24 Juli 2020


Nabita Aurin Septiani T

**Pernyataan Kesediaan Mengikuti Pelatihan Terapi Audio Murattal Al
Qur'an
(Informed Consent)**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Siti Aisyah Ramadhani
Alamat : Tawangsari gang 01, Kedungwaru, Tulungagung
Umur : 13 th 9 bln

Setelah mendapat penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami pelatihan yang dilakukan dengan judul *Efektifitas Terapi Audio Murotal Al Qur'an Meningkatkan Daya Konsentrasi Siswa* yang dilakukan oleh:

Nama : Kunnin Nisa' Allina
Universitas : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini saya menyatakan kesediaan untuk berperan serta menjadi subjek penelitian dan bersedia mengikuti syarat sebagai berikut:

1. Santriwati PMDH (pondok modern darul hikmah) Tulungagung.
2. Subjek adalah perempuan.
3. Subjek umur 6-16 tahun 11 bulan.
4. Tidak mendengarkan saat guru menrangkan pelajaran
5. Main sendiri ketika pelajaran berlangsung
6. Tidur saat pelajaran berlangsung
7. Subjek bersedia mengikuti rangkaian perlakuan dengan baik.

Tulungagung, 24 Juli 2020


Siti Aisyah R.

Pernyataan Kesiapan Mengikuti Pelatihan Terapi Audio Murattal Al

Qur'an

(Informed Consent)

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Elsanda Dwinta Sari
Alamat : Tawangsari Gang 01, Kedungwatu, Tulungagung
Umur : 13 Tahun 2 bulan

Setelah mendapat penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami pelatihan yang dilakukan dengan judul *Efektifitas Terapi Audio Murattal Al Qur'an Meningkatkan Daya Konsentrasi Siswa* yang dilakukan oleh:

Nama : Kunnin Nisa' Allina
Universitas : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini saya menyatakan kesediaan untuk berperan serta menjadi subjek penelitian dan bersedia mengikuti syarat sebagai berikut:

1. Santriwati PMDH (pondok modern darul hikmah) Tulungagung.
2. Subjek adalah perempuan.
3. Subjek umur 6-16 tahun 11 bulan.
4. Tidak mendengarkan saat guru menrangkan pelajaran
5. Main sendiri ketika pelajaran berlangsung
6. Tidur saat pelajaran berlangsung
7. Subjek bersedia mengikuti rangkaian perlakuan dengan baik.

Tulungagung, 24 Juli 2020



Elsanda dwinta Sari

Pernyataan Kesiapan Mengikuti Pelatihan Terapi Audio Murattal Al

Qur'an

(Informed Consent)

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Aulia Rizka Dewi
Alamat : Tawang Sari, Gang 01, Kedungwaru, T. Agung
Umur : 13 tahun 6 bulan

Setelah mendapat penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami pelatihan yang dilakukan dengan judul *Efektifitas Terapi Audio Murotal Al Qur'an Meningkatkan Daya Konsentrasi Siswa* yang dilakukan oleh:

Nama : Kunnin Nisa' Allina
Universitas : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini saya menyatakan kesediaan untuk berperan serta menjadi subjek penelitian dan bersedia mengikuti syarat sebagai berikut:

1. Santriwati PMDH (pondok modern darul hikmah) Tulungagung.
2. Subjek adalah perempuan.
3. Subjek umur 6-16 tahun 11 bulan.
4. Tidak mendengarkan saat guru menrangkan pelajaran
5. Main sendiri ketika pelajaran berlangsung
6. Tidur saat pelajaran berlangsung
7. Subjek bersedia mengikuti rangkaian perlakuan dengan baik.

Tulungagung, 24 Juli 2020


Aulia Rizka Dewi

**Pernyataan Kesiediaan Mengikuti Pelatihan Terapi Audio Murattal Al
Qur'an
(Informed Consent)**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Bilqis sas'abila firdausy

Alamat : Tawang Sari gang 01, Kedungwaru, Tulungagung

Umur : 13th

13th 10 bln

Setelah mendapat penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami pelatihan yang dilakukan dengan judul *Efektifitas Terapi Audio Murotal Al Qur'an Meningkatkan Daya Konsentrasi Siswa* yang dilakukan oleh:

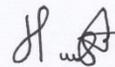
Nama : Kunnin Nisa' Allina

Universitas : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini saya menyatakan kesediaan untuk berperan serta menjadi subjek penelitian dan bersedia mengikuti syarat sebagai berikut:

1. Santriwati PMDH (pondok modern darul hikmah) Tulungagung.
2. Subjek adalah perempuan.
3. Subjek umur 6-16 tahun 11 bulan.
4. Tidak mendengarkan saat guru menrangkan pelajaran
5. Main sendiri ketika pelajaran berlangsung
6. Tidur saat pelajaran berlangsung
7. Subjek bersedia mengikuti rangkaian perlakuan dengan baik.

Tulungagung, 24 Juli 2020



B. salsabilla

Pernyataan Kesiapan Mengikuti Pelatihan Terapi Audio Murattal Al

Qur'an

(Informed Consent)

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : khaliya tamaro F
Alamat : kawangsari gang 01, kedungwaru, Tulungagung
Umur : 14 tahun 8 bulan

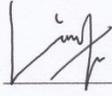
Setelah mendapat penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami pelatihan yang dilakukan dengan judul *Efektifitas Terapi Audio Murattal Al Qur'an Meningkatkan Daya Konsentrasi Siswa* yang dilakukan oleh:

Nama : Kunnin Nisa' Allina
Universitas : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini saya menyatakan kesediaan untuk berperan serta menjadi subjek penelitian dan bersedia mengikuti syarat sebagai berikut:

1. Santriwati PMDH (pondok modern darul hikmah) Tulungagung.
2. Subjek adalah perempuan.
3. Subjek umur 6-16 tahun 11 bulan.
4. Tidak mendengarkan saat guru menrangkan pelajaran
5. Main sendiri ketika pelajaran berlangsung
6. Tidur saat pelajaran berlangsung
7. Subjek bersedia mengikuti rangkaian perlakuan dengan baik.

Tulungagung, 24 Juli 2020

 khaliya Tamaro f.

**Pernyataan Kesiediaan Mengikuti Pelatihan Terapi Audio Murattal Al
Qur'an
(Informed Consent)**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : ESA YUSTITIA S. R. P
Alamat : Tulungagung Selatan, Campurdarat
Umur : 13 tahun lebih 9 bulan

Setelah mendapat penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami pelatihan yang dilakukan dengan judul *Efektifitas Terapi Audio Murotal Al Qur'an Meningkatkan Daya Konsentrasi Siswa* yang dilakukan oleh:

Nama : Kunnin Nisa' Allina
Universitas : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini saya menyatakan kesediaan untuk berperan serta menjadi subjek penelitian dan bersedia mengikuti syarat sebagai berikut:

1. Santriwati PMDH (pondok modern darul hikmah) Tulungagung.
2. Subjek adalah perempuan.
3. Subjek umur 6-16 tahun 11 bulan.
4. Tidak mendengarkan saat guru menrangkan pelajaran
5. Main sendiri ketika pelajaran berlangsung
6. Tidur saat pelajaran berlangsung
7. Subjek bersedia mengikuti rangkaian perlakuan dengan baik.

Tulungagung, 24 Juli 2020

ESA

**Pernyataan Kesiediaan Mengikuti Pelatihan Terapi Audio Murattal Al
Qur'an
(Informed Consent)**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Najwa Nurus Shofia
Alamat : Tawang Sari gang 01. Kedungwaru - Tulungagung
Umur : 13 tahun 9 bulan

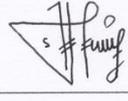
Setelah mendapat penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami pelatihan yang dilakukan dengan judul *Efektifitas Terapi Audio Murattal Al Qur'an Meningkatkan Daya Konsentrasi Siswa* yang dilakukan oleh:

Nama : Kunnin Nisa' Allina
Universitas : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini saya menyatakan kesediaan untuk berperan serta menjadi subjek penelitian dan bersedia mengikuti syarat sebagai berikut:

1. Santriwati PMDH (pondok modern darul hikmah) Tulungagung.
2. Subjek adalah perempuan.
3. Subjek umur 6-16 tahun 11 bulan.
4. Tidak mendengarkan saat guru menrangkan pelajaran
5. Main sendiri ketika pelajaran berlangsung
6. Tidur saat pelajaran berlangsung
7. Subjek bersedia mengikuti rangkaian perlakuan dengan baik.

Tulungagung, 24 Juli 2020


Najwa

Lampiran 3 Lembar Uji Modul

LEMBAR VALIDASI

MODUL PELATIHAN RELAKSASI SPIRITUAL

No	Komponen Evaluasi	Penguji	Evaluasi			Ket
			Kurang memadai	Cukup memadai	Memadai	
1	Modul telah memiliki pengantar yang mampu memberikan informasi tentang prosedur pelaksanaan	Dosen 1			√	
		Dosen 2		√		
		Dosen 3		√		
2	Modul memiliki alur pelatihan yang jelas dan menggambarkan hubungan antar sesi	Dosen 1			√	
		Dosen 2		√		
		Dosen 3			√	
3	Prosedur dalam setiap sesi memberikan panduan yang jelas bagi <i>speaker</i> untuk melakukan kegiatan pelatihan	Dosen 1			√	
		Dosen 2		√		
		Dosen 3			√	
4	Durasi masing-masing sesi sudah memadai untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan	Dosen 1			√	
		Dosen 2		√		
		Dosen 3			√	
5	Materi dalam sesi sudah mencapai tujuan dari pelatihan	Dosen 1			√	
		Dosen 2		√		
		Dosen 3			√	

Dosen 1: Dr. Yulia Sholichatun, M.SI

Dosen 2: M. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

Dosen 3: Muh. Masykur AS, M.Psi

Lampiran 4 Hasil *Pretest* Siswa

A

RAHASIA –
UNTUK KEPENTINGAN PENELITIAN PSIKOLOGI



Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Yechita Ardya Putri H. (L/P)

TTL/Usia : P. Agung, 12 Juli 2006 / 14 Tahun

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (*coret salah satu*)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 6-1-2	③ 3	2-5 6-3	② 2
3-4-1-7 6-1-5-8	④ 4	5-7-4 2-5-9	3 3
8-4-2-3-9 5-2-1-8-6	5 5	7-2-9-6 8-4-9-3	4 4
3-8-9-1-7-4 7-9-6-4-8-3	6 6	4-1-3-5-7 9-7-8-5-2	5 5
5-1-7-4-2-3-8 9-8-5-2-1-6-3	7 7	1-6-5-2-9-8 3-6-7-1-9-4	6 6
1-6-4-5-9-7-6-3 2-9-7-6-3-1-5-4	8 8	8-5-9-2-3-4-2 4-5-7-9-2-8-1	7 7
5-3-8-7-1-2-4-6-9 4-2-6-9-1-7-8-3-5	9 9	6-9-1-6-3-2-5-8 3-1-7-9-5-4-8-2	8 8
		$F \frac{A}{9} + B \frac{2}{2} = \frac{6}{6}$ Highest numbers Circled	

SC
2

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 24 Juli 2020

Mahasiswa Administrator

Kunin Nisa' Allina

NIM. 16410128

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Yunsa Nurun N (L/P)

TTL/Usia : _____ / 14 Tahun 4 bulan

B

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 +	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7 +	3	5-7-4 475 +	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9 2 4 9	3	7-2-9-6 6 9 7 2	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3 3 9 8	4
3-8-9-1-7-4	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8

F 5 + B 3 = 9 $\frac{SS}{8}$

Highest numbers Circled

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 24 Juli 2020

Mahasiswa Administrator



Kunin Nisa' Allina

NIM. 16410128

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

B

Nama : Milkhan A (L/P)

TTL/Usia : _____ / 14 Tahun 4 bulan

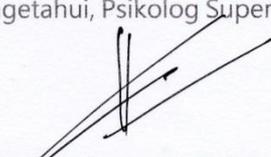
Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 +	3	2-5	2
6-1-2	3	6 3	2
3-4-1-7 +	4	5-7-4 497	3
6-1-5-8	4	2-5-9 952 +	3
8-4-2-3-9 84283	5	7-2-9-6 6927	4
5-2-1-8-6 52186 +	(5)	8-4-9-3 +	(4)
3-8-9-1-7-4 694	6	4-1-3-5-7 75421	5
7-9-6-4-8-3 76948	6	9-7-8-5-2 25792	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8

F 5 + B 4 = 9 SS

Highest numbers Circled B

Mengetahui, Psikolog Supervisi


Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog
SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 24 Juli 2020

Mahasiswa Administrator


Kunin Nisa' Allina
NIM. 16410128

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Khaliya Tamaro F (L/P) B

TTL/Usia : _____ / 14 Tahun 8 bulan

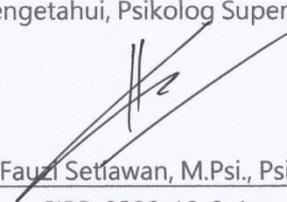
Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 +	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7 3147	4	5-7-4 475 +	3
6-1-5-8 6158 +	(4)	2-5-9	3
8-4-2-3-9	5	7-2-9-6 6975	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3 3984	4
3-8-9-1-7-4	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8

F 4 + B 3 = 7 $\frac{SS}{4}$

Highest numbers Circled

Mengetahui, Psikolog Supervisi


Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog
SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 24 Juli 2020

Mahasiswa Administrator


Kunin Nisa' Allina
NIM. 16410128

Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Siti Aisyah Ramadhani (L/P) B

TTL/ Usia : _____ / 13 Tahun 0 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 +	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7 +	4	5-7-4 475	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9 84593	5	7-2-9-6 967	4
5-2-1-8-6 +	5	8-4-9-3 389	4
3-8-9-1-7-4	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8
<p>F <u>5</u> + B <u>3</u> = <u>8</u> SS</p> <p>Highest numbers Circled 7</p>			

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 24 Juli 2020

Mahasiswa Administrator

Kunin Nisa' Allina
NIM. 16410128

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Najwa Nurus Shofia (L/P) B

TTL/ Usia : _____ / 13 Tahun 9 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6+	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7+	4	5-7-4 497	3
6-1-5-8	4	2-5-9 952+	3
8-4-2-3-9+	5	7-2-9-6 6729	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3 3984	4
3-8-9-1-7-4	6	4-1-3-5-7	5
7-9-8-6-3	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8
$F \underline{5} + B \underline{3} = \underline{8}$ Highest numbers Circled			$\frac{SS}{7}$

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 24 Juli 2020

Mahasiswa Administrator

Kunin Nisa' Allina
NIM. 16410128

A

RAHASIA –
UNTUK KEPENTINGAN PENELITIAN PSIKOLOGI



Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Mabeta Aun S. T (L/P) (P)

TTL/Usia : Tulungagung, 5 Sept 2006 / 13 Tahun (13 tahun 11 bulan)

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7	4	5-7-4	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9	5	7-2-9-6 ulang	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3 3948	4
3-8-9-1-7-4	6	4-1-3-5-7 75314	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8 5917328	7	1-6-5-2-9-8 86215	6
9-8-5-2-1-6-3 2815163	7	3-6-7-1-9-4 491963	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1 18421	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8
		F <u>6</u> + B <u>6</u> = <u>12</u>	<u>55</u> <u>12</u>
		Highest numbers Circled	

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog
SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 24 Juli 2020

Mahasiswa Administrator

Kunin Nisa Allina
NIM. 16410128

RAHASIA –
UNTUK KEPENTINGAN PENELITIAN PSIKOLOGI



Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Bertha Ulya Azizah S (L/P)

TTL/Usia : Trenggalek, 12 Nov 2006 / 13 Tahun (13 tahun 8 bulan)

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6	③	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7	④	5-7-4	③
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9	⑤	7-2-9-6 6275	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3 3	④
3-8-9-1-7-4 389174	⑥	4-1-3-5-7 73451	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2 25789	5
5-1-7-4-2-3-8 542429	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3 9852193	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8
$F \underline{6} + B \underline{4} = 10$ Highest numbers Circled			$\frac{55}{10}$

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog
SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 24 Juli 2020

Mahasiswa Administrator

Kunin Nisa' Allina
NIM. 16410128

Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Sariyah (L/P)

TTL/Usia : Lampung, 08 - 01 - 2007 / 13 Tahun (13 tahun 7 bulan)

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7	4	5-7-4	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9	5	7-2-9-6	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3	4
3-8-9-1-7-4	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8
		$F \underline{6} + B \underline{3} = \underline{9}$ Highest numbers Circled	

55
8

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog
SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 24 Juli 2020

Mahasiswa Administrator

Kunin Nisa' Allina
NIM. 16410128

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

B

Nama : Linda desti A (L/P)

TTL/Usia : ~~4~~ / 13 Tahun 5 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 + 6-1-2	3 3	2-5 6-3	2 2
3-4-1-7 + 6-1-5-8	4 4	5-7-4 974 2-5-9	3 3
8-4-2-3-9 + 5-2-1-8-6	5 5	7-2-9-6 6279 8-4-9-3 +	4 4
3-8-9-1-7-4 + 7-9-6-4-8-3	6 6	4-1-3-5-7 7513 9-7-8-5-2 +	5 5
5-1-7-4-2-3-8 ² 9-8-5-2-1-6-3	7	1-6-5-2-9-8 3-6-7-1-9-4 42569	6 6
1-6-4-5-9-7-6-3 2-9-7-6-3-1-5-4	8 8	8-5-9-2-3-4-2 4-5-7-9-2-8-1	7 7
5-3-8-7-1-2-4-6-9 4-2-6-9-1-7-8-3-5	9 9	6-9-1-6-3-2-5-8 3-1-7-9-5-4-8-2	8 8
<p>F <u>6</u> + B <u>5</u> = <u>11</u> Highest numbers Circled</p>			<p>SS <u>11</u></p>

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 24 Juli 2020

Mahasiswa Administrator



Kunin Nisa' Allina

NIM. 16410128

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

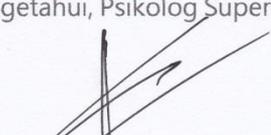
Nama : Rosalinda Dwi Putri (L P)

TTL/Usia : Trenggalek, 23 Feb 2007 / 13 Tahun (13 tahun 5 bulan)

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6	③	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7	④	5-7-4	③
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9 89329	5	7-2-9-6	④
5-2-1-8-6	⑤	8-4-9-3	4
3-8-9-1-7-4 38174	6	4-1-3-5-7 517	5
7-9-6-4-8-3 79483	6	9-7-8-5-2 2589	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8
F <u>5</u> + B <u>4</u> = <u>9</u>			$\frac{55}{8}$
Highest numbers Circled			

Mengetahui, Psikolog Supervisi


Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 24 Juli 2020

Mahasiswa Administrator



Kunin Nisa' Allina

NIM. 16410128

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Wening Pangutir P. L (L/P)

TTL/Usia : T. Agung 5 Maret 2007 / 13 Tahun (13 tahun 5 bulan)

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (*coret salah satu*)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 6-1-2	③ 3	2-5 6-3	2 2
3-4-1-7 6-1-5-8	④ 4	5-7-4 2-5-9	③ 3
8-4-2-3-9 5-2-1-8-6	⑤ 5	7-2-9-6 8-4-9-3	4 4
3-8-9-1-7-4 7-9-6-4-8-3	⑥ 6	4-1-3-5-7 9-7-8-5-2	5 5
5-1-7-4-2-3-8 9-8-5-2-1-6-3	7 7	1-6-5-2-9-8 3-6-7-1-9-4	6 6
1-6-4-5-9-7-6-3 2-9-7-6-3-1-5-4	8 8	8-5-9-2-3-4-2 4-5-7-9-2-8-1	7 7
5-3-8-7-1-2-4-6-9 4-2-6-9-1-7-8-3-5	9 9	6-9-1-6-3-2-5-8 3-1-7-9-5-4-8-2	8 8
$F \ 6 \ + \ B \ 3 \ = \ 9$ <p>Highest numbers Circled</p>			$\frac{55}{8}$

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 24 Juli 2020

Mahasiswa Administrator



Kunin Nisa' Allina

NIM. 16410128

Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Fiza Nonaida (L/P)

B

TTL/Usia : _____ / 13 Tahun 9 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 +	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7 +	4	5-7-4 +	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9	5	7-2-9-6-4-2-9-7	4
5-2-1-8-6 +	5	8-4-9-3-3-9-4-2	4
3-8-9-1-7-4	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8

F 5 + B 3 = 8 $\frac{SS}{7}$

Highest numbers Circled

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 24 Juli 2020

Mahasiswa Administrator



Kunin Nisa' Allina

NIM. 16410128

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Luq Luq Il Ma'nun (L/P)

TTL/Usia : Tulungagung, 13 Maret 2007 13 Tahun (13 tahun 4 bulan)

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7 3927	4	5-7-4	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9	5	7-2-9-6 6297	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3 3995	4
3-8-9-1-7-4 38914	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3 79643	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8
			SS
F <u>5</u> + B <u>3</u> = <u>8</u>			7
			Highest numbers Circled

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog
SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi : 085232985385

Tulungagung, 24 Juli 2020

Mahasiswa Administrator

Kunin Nisa' Allina
NIM. 16410128

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Belleza Thara P. (L/P)

TTL/Usia : Trenggalek, 12 Agustus 2006 13 Tahun (13 tahun 11 bulan)

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7	4	5-7-4	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9 84329	5	7-2-9-6 6729	4
5-2-1-8-6 528156	5	8-4-9-3 84693	4
3-8-9-1-7-4	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8
			SS
F <u>4</u> + B <u>3</u> = <u>7</u>			5
			Highest numbers Circled

Mengetahui, Psikolog Supervisi


Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 24 Juli 2020

Mahasiswa Administrator



Kunin Nisa' Allina

NIM. 16410128

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Esa Yustitia S (L/P)

TTL/Usia : Tulungagung, 26 Sept 2006/ 13 Tahun (13 tahun 10 bulan)

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 3-6-8	3	2-5	2
6-1-2 2-1-6	3	6-3	2
3-4-1-7	4	5-7-4 4-5-7	3
6-1-5-8	4	2-5-9 9-2-5	3
8-4-2-3-9	5	7-2-9-6	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3	4
3-8-9-1-7-4	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8
$F \quad 0 \quad + \quad B \quad 2 \quad = \quad 2$ Highest numbers Circled			$\frac{55}{0}$

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 24 Juli 2020

Mahasiswa Administrator



Kunin Nisa' Allina

NIM. 16410128

Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Bilqis Sasabila (L/P) B

TTL/Usia : 18 / 13 Tahun 10 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 + 6-1-2	3 3	2-5 6-3	2 2
3-4-1-7+ 6-1-5-8	④ 4	5-7-4 475+ 2-5-9 1	③ 3
8-4- ³ 2- ² 3-9 5-2-1-8-6	5 5	7-2-9-6 6979 8-4-9-3 3984	4 4
3-8-9-1-7-4 7-9-6-4-8-3	6 6	4-1-3-5-7 9-7-8-5-2	5 5
5-1-7-4-2-3-8 9-8-5-2-1-6-3	7 7	1-6-5-2-9-8 3-6-7-1-9-4	6 6
1-6-4-5-9-7-6-3 2-9-7-6-3-1-5-4	8 8	8-5-9-2-3-4-2 4-5-7-9-2-8-1	7 7
5-3-8-7-1-2-4-6-9 4-2-6-9-1-7-8-3-5	9 9	6-9-1-6-3-2-5-8 3-1-7-9-5-4-8-2	8 8
		$F \underline{4} + B \underline{3} = \underline{7}$ Highest numbers Circled	
		$\frac{SS}{5}$	

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 24 Juli 2020

Mahasiswa Administrator



Kunin Nisa' Allina

NIM. 16410128

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Aulia Rizka Dewi (L/P)

TTL/Usia : _____ / 13 Tahun 6 bulan

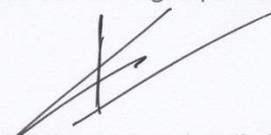
B

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (*coret salah satu*)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7	④	5-7-4	3
6-1-5-8	4	2-5-9	③
8-4-2-3-9	5	7-2-9-6	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3	4
3-8-9-1-7-4	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8

F 4 + B 3 = 7 $\frac{SS}{5}$
Highest numbers Circled

Mengetahui, Psikolog Supervisi


Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog
SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 24 Juli 2020

Mahasiswa Administrator


Kunin Nisa' Allina
NIM. 16410128

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

B

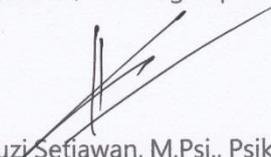
Nama : Najla Nazira A (L/P)

TTL/ Usia : _____ / 13 Tahun 2 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 + 6-1-2	3 3	2-5 6-3	(2) 2
3-4-1-7 + 6-1-5-8	4 4	5-7-4 4 97 2-5-9 5 92	3 3
8-4-2-3-9 5-2-1-8-6 +	5 (5)	7-2-9-6 8-4-9-3	4 4
3-8-9-1-7-4 7-9-6-4-8-3 3 9 6 8 3	6 6	4-1-3-5-7 9-7-8-5-2	5 5
5-1-7-4-2-3-8 9-8-5-2-1-6-3	7 7	1-6-5-2-9-8 3-6-7-1-9-4	6 6
1-6-4-5-9-7-6-3 2-9-7-6-3-1-5-4	8 8	8-5-9-2-3-4-2 4-5-7-9-2-8-1	7 7
5-3-8-7-1-2-4-6-9 4-2-6-9-1-7-8-3-5	9 9	6-9-1-6-3-2-5-8 3-1-7-9-5-4-8-2	8 8
$F \underline{5} + B \underline{2} = \underline{7}$ Highest numbers Circled			$\frac{SS}{5}$

Mengetahui, Psikolog Supervisi


Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog
SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 24 Juli 2020

Mahasiswa Administrator


Kunin Nisa' Allina
NIM. 16410128

A

RAHASIA –
UNTUK KEPENTINGAN PENELITIAN PSIKOLOGI



Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Elsanda ~~Dwinda~~ Dwinda Sari (L) (P)

TTL/Usia : Trenggalek 9 Sept 2007 / 12 Tahun (12 tahun 11 bulan)

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7	4	5-7-4	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9	5	7-2-9-6	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3	4
3-8-9-1-7-4	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8

F 9 + B 2 = 6
Highest numbers Circled

55
4

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Tulungagung, 24 Juli 2020
Mahasiswa Administrator

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog
SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi : 085232985385

2020 7 24
2007 9 4
12 6 20
12 11 bulan

Kunth Nisa' Allina
NIM. 16410128

Lampiran 5 Hasil *Posttest* Siswa

RAHASIA –
UNTUK KEPENTINGAN PENELITIAN PSIKOLOGI



Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Sani'ah (L/P)

TTL/Usia : Lampung 08 Januari 2007 / 13 Tahun 7 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ (POST TEST) FOLLOW UP (*coret salah satu*)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7	4	5-7-4	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9	5	7-2-9-6	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3	4
3-8-9-1-7-4	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8 5174238	7	1-6-5-2-9-8 892561	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3 16459763	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9 53872469	9	6-9-1-6-3-2-5-8 53162	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2 857162	8
$F \frac{9}{9} + B \frac{7}{7} = \frac{16}{16}$ Highest numbers Circled			$\frac{55}{18}$

Tulungagung, 7 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Devia Astika
NIM. 16410098

3

RAHASIA –
UNTUK KEPENTINGAN PENELITIAN PSIKOLOGI



Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Esa Yustika S (L/P)

TTL/Usia : Tulungagung 26 sept 2006/ 13 Tahun 10 bulan.

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 6-1-2	3	2-5 6-3	2
3-4-1-7 3197 6-1-5-8	4	5-7-4 975 2-5-9	3
8-4-2-3-9 84329 5-2-1-8-658619	5	7-2-9-6 6792 8-4-9-3 -	4
3-8-9-1-7-4 7-9-6-4-8-3	6	4-1-3-5-7 9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8 9-8-5-2-1-6-3	7	1-6-5-2-9-8 3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3 2-9-7-6-3-1-5-4	8	8-5-9-2-3-4-2 4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9 4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	6-9-1-6-3-2-5-8 3-1-7-9-5-4-8-2	8
		$F \underline{9} + B \underline{3} = \underline{7}$ Highest numbers Circled	

SS
5

Tulungagung, 7 Agustus 2020
Mahasiswa Administrator

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog
SIPP. 2328-19-2-1

Devia Astika
NIM. 16410098

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

6

RAHASIA –
UNTUK KEPENTINGAN PENELITIAN PSIKOLOGI



Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Bertha Ulya Azizah S (L/P)

TTL/Usia : Trenggaleh 12 Nov 2006 13 Tahun 8 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST / FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 6-1-2	3 3	2-5 6-3	2 2
3-4-1-7 6-1-5-8	4 4	5-7-4 2-5-9	3 3
8-4-2-3-9 ⁸⁹³²⁹ 5-2-1-8-6	5 5	7-2-9-6 8-4-9-3	4 4
3-8-9-1-7-4 7-9-6-4-8-3	6 6	4-1-3-5-7 ⁷³⁵⁹¹ 9-7-8-5-2 ²⁵⁸⁷⁹	5 5
5-1-7-4-2-3-8 ⁵⁸ 9-8-5-2-1-6-3 ⁹⁸⁵¹⁶³	7 7	1-6-5-2-9-8 ⁸⁹⁵²¹ 3-6-7-1-9-4 ⁹⁹¹³⁵	6 6
1-6-4-5-9-7-6-3 2-9-7-6-3-1-5-4	8 8	8-5-9-2-3-4-2 4-5-7-9-2-8-1	7 7
5-3-8-7-1-2-4-6-9 4-2-6-9-1-7-8-3-5	9 9	6-9-1-6-3-2-5-8 3-1-7-9-5-4-8-2	8 8
		F <u>6</u> + B <u>5</u> = <u>11</u> ^{SS} Highest numbers Circled <u>11</u>	

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog
SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 7 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator

Devia Astika
NIM. 16410098

4

RAHASIA –
UNTUK KEPENTINGAN PENELITIAN PSIKOLOGI



Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Wening Panguhir P. L (L/P)

TTL/Usia : Tulungagung 05 Maret 2007/13 Tahun 5 bulan.

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/POST TEST/FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7	4	5-7-4	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9	5	7-2-9-6 6799	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3 3899	4
3-8-9-1-7-4	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
5 8 9 6 1 2 3			
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8
$F \underline{6} + B \underline{3} = \underline{9}$ Highest numbers Circled			$\frac{SS}{8}$

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 7 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator

Devia Astika

NIM. 16410098

RAHASIA –
UNTUK KEPENTINGAN PENELITIAN PSIKOLOGI



Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Rosalinda Dwi Putri (L/P)

TTL/Usia : Trenggaleh 23 feb 2007/ 13 Tahun 5 bulan.

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7	4	5-7-4	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4- ³ 2-3-9	5	7-2-9-6	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3	4
3-8-9-1-7-4	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8
F <u>5</u> + B <u>4</u> = <u>9</u> Highest numbers Circled			$\frac{SC}{8}$

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 7 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator

Devia Astika

NIM. 16410098

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Luk Luk il Ma'nun (L/P)

TTL/Usia : Tulungagung 13 Maret 2007/ 13 Tahun 4 bulan.

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7 3291	4	5-7-4	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9 82939	5	7-2-9-6	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3	4
3-8-9-1-7-4 ⁹	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3 ⁹⁶⁹⁸⁹	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8
		F <u>5</u> + B <u>3</u> = <u>8</u>	5 7
		Highest numbers Circled	

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 7 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator



Devia Astika

NIM. 16410098

3

RAHASIA –
UNTUK KEPENTINGAN PENELITIAN PSIKOLOGI



Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Elsanda Dwinta Sani (L/P)

TTL/Usia : Trenggaleh 09 sept 2007 / 12 Tahun 11 bulan.

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST / POST TEST / FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7	4	5-7-4 4-5-7	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9	5	7-2-9-6 9-6-5-2	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3 9-8-4-3	4
3-8-9-1-7-4	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8

F 5 + B 3 = 8 $\frac{SS}{7}$

Highest numbers Circled

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Tulungagung, 7 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator


 Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog
 SIPP. 2328-19-2-1


 Devia Astika
 NIM. 16410098

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

2

RAHASIA –
UNTUK KEPENTINGAN PENELITIAN PSIKOLOGI



Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Yeshica Ardya Putri H. (L/P)

TTL/Usia : Tulungagung 12 Juli 2006 / 14 Tahun

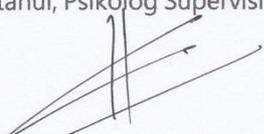
Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST / FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7 <u>38917</u>	4	5-7-4 <u>5-7-9</u>	3
6-1-5-8	4	2-5-9 <u>9-25</u>	3
8-4-2-3-9 <u>8929</u>	5	7-2-9-6	4
5-2-1-8-6 <u>52128</u>	5	8-4-9-3	4
3-8-9-1-7-4	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8
$F \frac{9}{+} B \frac{2}{=} \frac{6}{}$ Highest numbers Circled			$\frac{55}{2}$

Tulungagung, 7 Agustus 2020

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Mahasiswa Administrator


 Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog
 SIPP. 2328-19-2-1


 Devia Astika
 NIM. 16410098

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

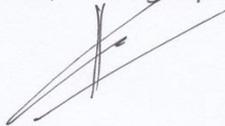
Nama : Bellezia Zahra P. (L/P)

TTL/Usia : Trenggaleh 12 Agustus 2006/ 13 Tahun 11 bulan.

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 ✓	3	2-5	2
6-1-2	3	6 3	2
^{7 1} 3-4-1-7 ^x	4	5-7-4 ✓	3
6-1-5-8 ✓	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9 ✓	5	^{2 7} 7-2-9-6	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3 ✓	4
^{7 4} 3-8-9-1-7-4	6	4-1-3-5-7 ^x	5
7-9-6-4-8-3 ✓	6	9-7-8-5-2 ✓	5
^{3 2} 5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8 ^x	6
9-8-5-2-1-6-3 ✓	7	3-6-7-1-9-4 ^x	6
1-6-4-5-9-7-6-3 ^x	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4 ^x	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8
<p>F <u>7</u> + B <u>5</u> = <u>12</u> Highest numbers Circled</p>			<p>SS 12</p>

Mengetahui, Psikolog Supervisi



Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog
SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 7 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator



Devia Astika
NIM. 16410098

7

RAHASIA –
UNTUK KEPENTINGAN PENELITIAN PSIKOLOGI



Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Nabila Anin S.T (L/P)

TTL/Usia : Trenggaleh 05 sept 2006/ 13 Tahun 11 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 6-1-2	3 3	2-5 6-3	2 2
3-4-1-7 6-1-5-8	4 4	5-7-4 2-5-9	3 3
8-4-2-3-9 5-2-1-8-6	5 5	7-2-9-6 8-4-9-3	4 4
3-8-9-1-7-4 7-9-6-4-8-3	6 6	4-1-3-5-7 9-7-8-5-2	5 5
5-1-7-4-2-3-8 9-8-5-2-1-6-3	7 7	1-6-5-2-9-8 3-6-7-1-9-4	6 6
1-6-4-5-9-7-6-3 2-9-7-6-3-1-5-4	8 8	8-5-9-2-3-4-2 4-5-7-9-2-8-1	7 7
5-3-8-7-1-2-4-6-9 4-2-6-9-1-7-8-3-5	9 9	6-9-1-6-3-2-5-8 3-1-7-9-5-4-8-2	8 8
$F \underline{6} + B \underline{5} = \underline{11}$ <p>Highest numbers Circled</p>			$\frac{SS}{11}$

Tulungagung, 7 Agustus 2020
Mahasiswa Administrator

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Devia Astika
NIM. 16410098

----- Empathetic, Enrich, Enlighten -----

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Fiza Noraida (L/P)

TTL/Usia : _____ / 13 Tahun 9 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 ✓	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7 ✓	4	5-7-4 ✓	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9 ✓	5	7-2-9-6 ✓	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3	4
3-8-9-1-7-4 ✓	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3 ✓	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8

F 7 + B 4 = 11 $\frac{55}{11}$

Highest numbers Circled

Tulungagung, 7 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385



Kunin Nisa' Allina

NIM. 16410128

**RAHASIA –
UNTUK KEPENTINGAN PENELITIAN PSIKOLOGI**



Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Milkhan A (L/P)

TTL/ Usia : _____ / 14 Tahun 4 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ **POST TEST**/ FOLLOW UP (*coret salah satu*)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 ✓	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7 ✓	4	5-7-4 ✓	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9	5	7-2-9-6 ✓	4
5-2-1-8-6 ✓	5	8-4-9-3	4
3-8-9-1-7-4	6	4-1-3-5-7 ✗	5
7-9-6-4-8-3 ✓	6	9-7-8-5-2 ✗	5
5-1-7-4-2-3-8 ✗	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3 ✗	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8
$F \underline{6} + B \underline{3} = \underline{9}$ Highest numbers Circled			$\frac{SS}{8}$

Tulungagung, 7 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog
SIPP. 2328-19-2-1

Kunin Nisa' Allina
NIM. 16410128

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

RAHASIA –
UNTUK KEPENTINGAN PENELITIAN PSIKOLOGI



Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Aulia Rizka Dewi (L/P)

TTL/ Usia : _____ / 13 Tahun 6 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST / POST TEST / FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 ✓ 6-1-2	3 3	2-5 6-3	2 2
3-4-1-7 ✓ 6-1-5-8	4 4	5-7-4 ✓ 2-5-9	3 3
8-4-2-3-9 ✓ 5-2-1-8-6	<u>5</u> 5	^{4 7} 7-2-9-6 8-4-9-3 ✓	4 <u>4</u>
^{1 7 9 4} 3-8-9-1-7-4 _{4 9 2 8 3} 7-9-8-4-8-3	6 6	^{4 3 1} 4-1-3-5-7 _{9 1 7} 9-7-8-5-2	5 5
5-1-7-4-2-3-8 9-8-5-2-1-6-3	7 7	1-6-5-2-9-8 3-6-7-1-9-4	6 6
1-6-4-5-9-7-6-3 2-9-7-6-3-1-5-4	8 8	8-5-9-2-3-4-2 4-5-7-9-2-8-1	7 7
5-3-8-7-1-2-4-6-9 4-2-6-9-1-7-8-3-5	9 9	6-9-1-6-3-2-5-8 3-1-7-9-5-4-8-2	8 8
$F \frac{5}{5} + B \frac{4}{4} = 9$ Highest numbers Circled			$\frac{55}{8}$

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog
SIPP. 2328-19-2-1

Tulungagung, 7 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator

Kunin Nisa Allina
NIM. 16410128

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

5

RAHASIA –
UNTUK KEPENTINGAN PENELITIAN PSIKOLOGI



Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Najla Nadzira A (L/P)

TTL/ Usia : _____ / 13 Tahun 2 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 ✓	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7 ✓	4	5-7-4 ✓	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9 ✓	5	^{2 7} 7-2-9-6	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3 ✓	<u>4</u>
3-8-9-1-7-4 ✓	<u>6</u>	⁴ 4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3	6	^{2 5 9 3} 9-7-8-5-2	5
^{5 8} 5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
^{3 8 1 2 5 2} 9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8
F <u>6</u> + B <u>4</u> = <u>10</u>			<u>55</u>
Highest numbers Circled			<u>16</u>

Tulungagung, 7 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Kunin Nisa' Allina

NIM. 16410128

6

RAHASIA –
UNTUK KEPENTINGAN PENELITIAN PSIKOLOGI



Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : khaliya Tamaro F (L/P)

TTL/ Usia : _____ / 14 Tahun 8 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 ✓	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
^{1 4} 3-4-1-7	4	5-7-4 ✓	<u>3</u>
6-1-5-8 ✓	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9 ✓	5	^{2 7} 7-2-9-6	4
5-2-1-8-6	5	³ 8-4-9-3	4
3-8-9-1-7-4 ✓	<u>6</u>	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4- ^{3 2} 2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
^{5 8} 9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8
F <u>6</u> + B <u>3</u> = <u>9</u> Highest numbers Circled			$\frac{SS}{8}$

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog
SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 7 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator

Kunin Nisa Allina
NIM. 16410128

RAHASIA –
UNTUK KEPENTINGAN PENELITIAN PSIKOLOGI



Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Yunia Nurun N (L/P)

TTL/ Usia : _____ / 14 Tahun 4 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST / POST TEST / FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 ✓	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7 ✓	(4)	5-7-4 ✓	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9	5	7-2-9-6	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3 ✓	(4)
3-8-9-1-7-4	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8

F 4 + B 4 = 8 SS

Highest numbers Circled 6

Tulungagung, 7 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Kunin Nisa' Allina
NIM. 16410128

1

RAHASIA –
UNTUK KEPENTINGAN PENELITIAN PSIKOLOGI



Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Siti Aisyah Ramadhani (L/P)

TTL/ Usia : _____ / 13 Tahun 9 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6	3 ✓	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7	4 ✓	5-7-4 ✓	(3)
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9 ^{9 2 3}	5	^{2 1} 7-2-9-6	4
5-2-1-8-6 ✓	(5)	8-4-9-3	4
3-8-9-1-7-4 ^{1 7 4} _{5 4 8 9}	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8
F <u>5</u> + B <u>3</u> = <u>8</u>			SS 7
Highest numbers Circled			

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 7 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator

Kunin Nisa' Allina

NIM. 16410128

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Najwa Nurus Shofia (L/P)

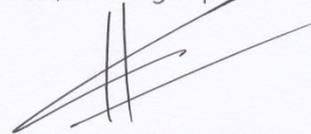
TTL/Usia : _____ / 13 Tahun 9 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/POST TEST/FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 ✓	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7 ✓	<u>4</u>	5-7-4 ✓	<u>3</u>
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9 ⁶ _{8 12}	5 5	^{2 7} 7-2-9-6 _{4 3 8} 8-4-9-3	4 4
3-8-9-1-7-4	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8
		$F \underline{4} + B \underline{3} = \underline{7}$ Highest numbers Circled	

55
5

Mengetahui, Psikolog Supervisi



Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

Tulungagung, 7 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator



Kunin Nisa' Allina

NIM. 16410128

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

3

RAHASIA –
UNTUK KEPENTINGAN PENELITIAN PSIKOLOGI



Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Bilqis Sasabila (L/P)

TTL/Usia : _____ / 13 Tahun 10 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST / FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 ✓	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7 ✓	<u>4</u>	5-7-4 ✓	<u>3</u>
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9 _{3 2 3}	5	7-2-9-6 _{9 2 7}	4
5-2-1-8-6 _{3 1 8}	5	8-4-9-3 _{9 4 8}	4
3-8-9-1-7-4	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8

F 9 + B 3 = 7
Highest numbers Circled

5/5

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog
SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 7 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator

Kunin Nisa' Allina
NIM. 16410128

RAHASIA –
UNTUK KEPENTINGAN PENELITIAN PSIKOLOGI



Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Linda desti A (L/P)

TTL/ Usia : _____ / 13 Tahun 5 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 ✓	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7 ✓	4	5-7-4 ✓	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9 ✓	5	7-2-9-6 ✓	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3	4
3-8-9-1-7-4 ✓	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2 ✓	5
5-1-7-4-2-3-8 <i>4 1 7 2 5 3 8</i>	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8
		F <u>6</u> + B <u>5</u> = <u>11</u>	$\frac{55}{11}$
		Highest numbers Circled	

Tulungagung, 7 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Kunin Nisa' Allina

NIM. 16410128

Lampiran 6 Hasil *Follow Up* Siswa

RAHASIA –
UNTUK KEPENTINGAN PENELITIAN PSIKOLOGI



Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Siti Aisyah Ramadhani (L/P)

TTL/Usia : 13 Tahun 9 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 ✓	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7 ✓	4	5-7-4 ✓	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
^{1 2 3 4} 8-4-2-3-9 ✗	5	7-2-9-6	4
5-2-1-8-6 ✗	5	8-4-9-3	4
3-8-9-1-7-4	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8
		F <u>4</u> + B <u>3</u> = <u>7</u>	$\frac{SS}{5}$
		Highest numbers Circled	

Tulungagung, 14 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

Kunin Nisa' Allina

NIM. 16410128

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Rosalinda D P (L/P)

TTL/Usia : _____ / 13 Tahun 5 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 ✓ 6-1-2	3 3	2-5 6-3	2 2
3-4-1-7 ✓ 6-1-5-8	4 4	5-7-4 ✓ 2-5-9	3 3
8-4-2-3-9 ¹ ✗ 5-2-1-8-6 ✓	5 <u>5</u>	7-2-9-6 ✓ 8-4-9-3	<u>4</u> 4
3-8-9-1-7-4 ^{3 1 4} 7-9-6-4-8-3 ✗	6 6	4-1-3-5-7 ^x 9-7-8-5-2 ✗	5 5
5-1-7-4-2-3-8 9-8-5-2-1-6-3	7 7	1-6-5-2-9-8 3-6-7-1-9-4	6 6
1-6-4-5-9-7-6-3 2-9-7-6-3-1-5-4	8 8	8-5-9-2-3-4-2 4-5-7-9-2-8-1	7 7
5-3-8-7-1-2-4-6-9 4-2-6-9-1-7-8-3-5	9 9	6-9-1-6-3-2-5-8 3-1-7-9-5-4-8-2	8 8
		$F \frac{5}{5} + B \frac{4}{4} = \frac{9}{9}$ <p style="text-align: center;">Highest numbers Circled</p>	

Tulungagung, 14 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator

Mengetahui, Psikolog Supervisi



Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385



Devia Astika

NIM. 16410098

Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Elsanda Dwinta Sari (L/P)

TTL/Usia : _____ / 12 Tahun 11 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6✓	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7✓	4	5-7-4✓	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9 ⁸	5	7-2-9-6✓	4
5-2-1-8-6✓	<u>5</u>	8-4-9-3	4
3-8-9-1-7-4⁸ x	6	4-1-5-7-8 x	5
7-9-6-4-8-3⁸ x	6	9-7-8-5-2 x	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8
			SS
$F \quad 5 + B \quad 4 = 9$ Highest numbers Circled			8

Tulungagung, 14 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385



Devia Astika
NIM. 16410098

Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Bellezia Zhera (L/P)

TTL/Usia : _____ / 13 Tahun 11 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 ✓	3	2-5	2
6-1-2	3	6 3	2
3-4-1-7 ✓	4	5-7-4 ✓	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9 ✓	5	7-2-9-6 ✓	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3	4
3-8-9-1-7-4 ✓	6	4-1-3-5-7 ✓	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8 ✗	7	1-6-5-2-9-8 ✗	6
9-8-5-2-1-6-3 ✗	7	3-6-7-1-9-4 ✗	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8
$F \underline{6} + B \underline{5} = \underline{11}$ Highest numbers Circled			$\frac{SS}{11}$

Tulungagung, 14 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator

Mengetahui, Psikolog Supervisi


Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385



Devia Astika
NIM. 16410098

Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Luk Luk Il Maimun (L/P)

TTL/ Usia : _____ / 13 Tahun 4 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (goret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 ✓	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7 ✓	4	5-7-4 ✓	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9 ⁹	5	7-2-9-6 ✓	4
5-2-1-8-6 ✓	5	8-4-9-3	4
3-8-9-1-7-4 ^{7 4}	6	4-1-3-5-7 ^{5 3}	5
7-9-6-4-8-3 ✓	<u>6</u>	9-7-8-5-2 ✓	<u>5</u>
5-1-7-4-2-3-8 ×	7	1-6-5-2-9-8 × ^{2 5}	6
9-8-5-2-1-6-3 ×	7	3-6-7-1-9-4 ×	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2 ×	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8
			SS
F <u>6</u> + B <u>5</u> = <u>11</u>			11
Highest numbers Circled			

Mengetahui, Psikolog Supervisi



Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog
SIPP. 2328-19-2-1

SIPP. 2328-19-2-1

Tulungagung, 14 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator



Devia Astika
NIM. 16410098

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Isa Y (L/P)

TTL/Usia : _____ / 13 Tahun 10 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 6-1-2 <i>368</i>	3 <u>3</u>	2-5 6-3	<u>2</u> <u>2</u>
3-4-1-7 6-1-5-8	<u>4</u> 4	5-7-4 2-5-9 <i>4-5-7-9 25</i>	3 3
8-4-2-3-9 5-2-1-8-6 <i>3 2 9</i> <i>1 8 5 6</i>	5 5	7-2-9-6 8-4-9-3 <i>6796</i> <i>3891</i>	4 4
3-8-9-1-7-4 7-9-6-4-8-3	6 6	4-1-3-5-7 9-7-8-5-2	5 5
5-1-7-4-2-3-8 9-8-5-2-1-6-3	7 7	1-6-5-2-9-8 3-6-7-1-9-4	6 6
1-6-4-5-9-7-6-3 2-9-7-6-3-1-5-4	8 8	8-5-9-2-3-4-2 4-5-7-9-2-8-1	7 7
5-3-8-7-1-2-4-6-9 4-2-6-9-1-7-8-3-5	9 9	6-9-1-6-3-2-5-8 3-1-7-9-5-4-8-2	8 8
		$F \underline{4} + B \underline{2} = \underline{6}$ Highest numbers Circled	

$\frac{55}{3}$

Tulungagung, 14 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385



Devia Astika

NIM. 16410098

RAHASIA –
UNTUK KEPENTINGAN PENELITIAN PSIKOLOGI



Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Bertha Ulya A (L/P)

TTL/Usia : _____ / 13 Tahun 8 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (koret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7	4	5-7-4	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9 <i>3 2 9</i>	5	7-2-9-6 <i>6 9 7 2</i>	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3 <i>3 9 8</i>	4
3-8-9-1-7-4	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8 <i>5 2 8</i>	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3 <i>5 2 9 8 1 6 3</i>	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8

F 6 + B 3 = 9 $\frac{55}{8}$
Highest numbers Circled

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog
SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 14 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator

Devia Astika

Devia Astika
NIM. 16410098

Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Wening P (L/P)

TTL/Usia : _____ / 13 Tahun 5 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6	③	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7	④	5-7-4	③
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9	⑤	7-2-9-6 <i>6922</i>	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3 <i>3849</i>	4
3-8-9-1-7-4 <i>381799</i>	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3	⑥	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8	⑦	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3 <i>2 8 9 3</i>	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4 <i>3 6 5 1 4</i>	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8
<p>F <u>7</u> + B <u>3</u> = <u>10</u> Highest numbers Circled</p>			<p>$\frac{SS}{10}$</p>

Tulungagung, 14 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator

Mengetahui, Psikolog Supervisi

[Signature]
Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

[Signature]

Devia Astika

NIM. 16410098

Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Nanika Azzan (L/P)

TTL/Usia : 13 Tahun 11 bulan

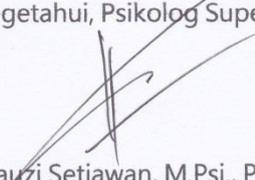
Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ **FOLLOW UP** (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7	4	5-7-4	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9	5	7-2-9-6	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3	4
3-8-9-1-7-4	6	4-1-3-5-7 75319	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8 862198	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4 496174	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8

F 6 + B 5 = 11 $\frac{SS}{11}$

Highest numbers Circled

Mengetahui, Psikolog Supervisi


Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog
SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 14 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator


Devia Astika
NIM. 16410098

Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Yenica A P (L/P)

TTL/Usia : _____ / 14 Tahun

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6	③	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7	④	5-7-4	3
6-1-5-8	4	2-5-9	③
8-4-2-3-9	⑤	7-2-9-6	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3	4
3-8-9-1-7-4	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8

F 5 + B 3 = 8 SS

Highest numbers Circled 6

Tulungagung, 14 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Di

Devia Astika

NIM. 16410098

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Yunia Murva M (L/P)

TTL/Usia : 14 Tahun 4 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7	4	5-7-4	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9	5	7-2-9-6	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3	4
3-8-9-1-7-4	6	4-1-3-5-7 751	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2 9725	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8

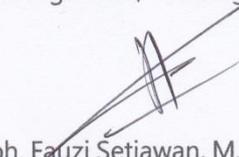
F 9 + B 9 = 8 $\frac{SS}{6}$

Highest numbers Circled

Tulungagung, 14 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator

Mengetahui, Psikolog Supervisi


Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog
SIPP. 2328-19-2-1


Kunin Nisa' Allina → Devia Astika
NIM. 16410128

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Fiza Moraida (L/P)

TTL/Usia : 13 Tahun 9 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 ✓	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7 ✓	4	5-7-4 ✓	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9 ✓	5	7-2-9-6 ✓	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3	4
3-8-9-1-7-4 ✓	6	4-1-3-5-7 ✗	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2 ✓	5
5-1-7-4-3-2-8 ✗	7	1-5-6-2-9-8 ✗	6
9-8-5-2-1-6-3 ✗	7	3-6-7-1-9-4 ✗	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8
<p>F <u>6</u> + B <u>5</u> = <u>11</u> <u>SS</u> Highest numbers Circled <u>11</u></p>			

Tulungagung, 14 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fayzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Kunin Nisa' Allina
NIM. 16410128

RAHASIA –
UNTUK KEPENTINGAN PENELITIAN PSIKOLOGI



Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Milkah A (L/P)

TTL/ Usia : 14 Tahun 4 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6✓	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7✓	4	5-7-4✓	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9✓	5	7-2-9-6✓	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3	4
3-8-9-1-7-4✓	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2✓	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8✓	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2 x	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8
F <u>6</u> + B <u>6</u> = <u>12</u>			SS
Highest numbers Circled			12

Tulungagung, 14 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Kunin Nisa' Allina

NIM. 16410128

----- Empathetic, Enrich, Enlighten -----

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Khaliya Tamaro (L/P)

TTL/Usia : _____ / 19 Tahun 8 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

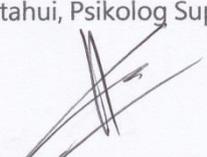
DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 ✓	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7 ✓	4	5-7-4 ✓	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9 ✓	5	7-2-9-6	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3 ✓	4
3-8-9-1-7-4 ✗	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3 ✗	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8

F 5 + B 4 = 9 $\frac{SS}{8}$
Highest numbers Circled

Tulungagung, 14 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator

Mengetahui, Psikolog Supervisi


Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1



Kunin Nisa' Allina

NIM. 16410128

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Linda desti A. (L/P)

TTL/ Usia : _____ / 13 Tahun 5 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ **FOLLOW UP** (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 ✓ 6-1-2	3 3	2-5 6-3	2 2
3-4-1-7 ✓ 6-1-5-8	4 4	5-7-4 ✓ 2-5-9	3 3
8-4-2-3-9 ✓ 5-2-1-8-6	5 5	7-2-9-6 ✓ 8-4-9-3	4 4
3-8-9-1-7-4 ✓ 7-9-6-4-8-3	<u>6</u> 6	4-1-3-5-7 ✓ 9-7-8-5-2	<u>5</u> 5
5-1-7-4-2-3-8 ✗ 9-8-5-2-1-6-3 ✗	7 7	1-6-5-2-9-8 ✗ 3-6-7-1-9-4	6 6
1-6-4-5-9-7-6-3 2-9-7-6-3-1-5-4	8 8	8-5-9-2-3-4-2 4-5-7-9-2-8-1	7 7
5-3-8-7-1-2-4-6-9 4-2-6-9-1-7-8-3-5	9 9	6-9-1-6-3-2-5-8 3-1-7-9-5-4-8-2	8 8
		$F \underline{6} + B \underline{5} = \underline{11} \quad \frac{SS}{11}$ <p style="text-align: center;">Highest numbers Circled</p>	

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog
SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 14 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator

Kunin Nisa' Allina
NIM. 16410128

Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Najla Madzira A (L/P)

TTL/Usia : 1¹³ Tahun 2 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (poret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 ✓	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7 ✓	4	5-7-4 ✓	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9 ✓	5	7-2-9-6 ✗	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3 ✗	4
3-8-9-1-7-4 ✓	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8 _{5 2}	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3 _{6 3}	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8

F 6 + B 3 = 9 $\frac{55}{8}$

Highest numbers Circled

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 14 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator



Kunin Nisa' Allina

NIM. 16410128

8

RAHASIA –
UNTUK KEPENTINGAN PENELITIAN PSIKOLOGI



Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Sariyah (L/P)

TTL/Usia : _____ / 13 Tahun 7 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 6-1-2	<u>3</u> 3	2-5 6-3	2 2
3-4-1-7 6-1-5-8	<u>4</u> 4	5-7-4 <i>2-c-a</i> 2-5-9	3 <u>3</u>
8-4-2-3-9 5-2-1-8-6	<u>5</u> 5	7-2-9-6 <i>6972</i> 8-4-9-3 <i>3899/8939</i>	4 4
3-8-9-1-7-4 7-9-6-4-8-3	<u>6</u> 6	4-1-3-5-7 9-7-8-5-2	5 5
<i>9 1 7 3 5 8</i> 5-1-7-4-2-3-8 9-8-5-2-1-6-3 <i>5 8 1 0 3</i>	7 7	1-6-5-2-9-8 3-6-7-1-9-4	6 6
1-6-4-5-9-7-6-3 2-9-7-6-3-1-5-4	8 8	8-5-9-2-3-4-2 4-5-7-9-2-8-1	7 7
5-3-8-7-1-2-4-6-9 4-2-6-9-1-7-8-3-5	9 9	6-9-1-6-3-2-5-8 3-1-7-9-5-4-8-2	8 8
		F <u>6</u> + B <u>3</u> = <u>9</u> Highest numbers Circled	<u>55</u> <u>8</u>

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 14 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator

Devia Astika

NIM. 16410098

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Aulia Rizka Dewi (L/P)

TTL/Usia : _____ / 13 Tahun 6 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 ✓	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7 ✓	4	5-7-4 ✓	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9	5	7-2-9-6 ✓	4
5-2-1-8-6 ✓	5	8-4-9-3	4
3-8-9-1-7-4 ×	6	4-1-3-5-7 ×	5
7-9-6-4-8-3 ×	6	9-7-8-5-2 ×	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8

F 5 + B 4 = 9 $\frac{55}{8}$

Highest numbers Circled

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

SIPP. 2328-19-2-1

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Tulungagung, 14 Agustus 2020

Mahasiswa Administrator



Kunin Nisa' Allina

NIM. 16410128

Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Bilqis Salsabila (L/P)

TTL/Usia : _____ / 13 Tahun 10 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (coret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 ✓	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7 ✓	4	5-7-4 ✓	3
6-1-5-8	4	2-5-9	3
8-4-2-3-9 3 2	5	7-2-9-6 ✗	4
5-2-1-8-6 ✓	5	8-4-9-3	4
3-8-9-1-7-4 ✗	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8

F 5 + B 3 = 8
Highest numbers Circled

5/7

Tulungagung, 14 Agustus 2020

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Mahasiswa Administrator

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

Kunin Nisa' Allina

SIPP. 2328-19-2-1

NIM. 16410128

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

RAHASIA –
UNTUK KEPENTINGAN PENELITIAN PSIKOLOGI



Empathetic, Enrich, Enlighten

FORM PENGAMBILAN DATA DIGIT SPAN

Nama : Majwa Nurus Shofia (L/P)

TTL/Usia : _____ / 13 Tahun 9 bulan

Sesi Pengambilan Data: PRE TEST/ POST TEST/ FOLLOW UP (cpret salah satu)

DIGIT SPAN			
Digits Forward	Score (Circle)	Digits Backward	Score (Circle)
3-8-6 ✓	3	2-5	2
6-1-2	3	6-3	2
3-4-1-7 ✓	4	5-7-4	3
6-1-5-8	4	2-5-9 ✓	3
8-4-2-3-9 ✓	5	7-2-9-6 ✗	4
5-2-1-8-6	5	8-4-9-3 ✗	4
3-8-9-1-7-4 ✗	6	4-1-3-5-7	5
7-9-6-4-8-3 ✗	6	9-7-8-5-2	5
5-1-7-4-2-3-8	7	1-6-5-2-9-8	6
9-8-5-2-1-6-3	7	3-6-7-1-9-4	6
1-6-4-5-9-7-6-3	8	8-5-9-2-3-4-2	7
2-9-7-6-3-1-5-4	8	4-5-7-9-2-8-1	7
5-3-8-7-1-2-4-6-9	9	6-9-1-6-3-2-5-8	8
4-2-6-9-1-7-8-3-5	9	3-1-7-9-5-4-8-2	8

F 5 + B 3 = 8 $\frac{SS}{7}$
Highest numbers Circled

Tulungagung, 14 Agustus 2020

Mengetahui, Psikolog Supervisi

Mahasiswa Administrator

Moh. Fauzi Setiawan, M.Psi., Psikolog

Kunin Nisa' Allina

SIPP. 2328-19-2-1

NIM. 16410128

*Contact Psikolog Supervisi ; 085232985385

Daftar Isi

A. Latar Belakang	159
B. Tujuan Kegiatan	162
C. Manfaat	163
D. Jenis Murattal Al Qur'an.....	163
E. Sasaran Kegiatan	164
F. Pemandu Kegiatan.....	164
G. Waktu Pelaksanaan.....	165
H. Tempat Pelaksanaan	165
I. Analisis Kebutuhan.....	165
J. Rincian Kegiatan Pelatihan “Relaksasi Religius”	166
SESI 1 : <i>Opening</i>	171
Perkenalan.....	171
Pretes dan Informed Consent	173
Ice breaking.....	174
SESI 2 : Materi.....	175
Konsentrasi	175
Istirahat dan Peregangan Otot	178
Sesi 3	179
Relaksasi Spiritual	179
Istirahat dan Peregangan Otot	180
SESI 4.....	181
Tahap-tahap melakukan relaksasi spiritual	181
Istirahat dan Perenggangan Otot	184
<i>Question and Answer</i>	185
Evaluasi Materi	186
SESI 5.....	187
Perlakuan	187
Istirahat dan Perenggangan Otot	190
SESI 6.....	191
Praktik.....	191
Istirahat dan Perenggangan Otot	194
Praktik Relaksasi Spiritual	195

SESI 7: <i>Posttest</i>	197
<i>Posttest</i>	197
<i>Closing</i>	198
<i>Follow Up</i>	199
SESI 8: <i>Follow Up</i>	199

A. Latar Belakang

Pelatihan adalah bagian dari suatu pendidikan dan pengembangan yang didalamnya terdapat proses belajar untuk mendapatkan dan meningkatkan potensi maupun kreativitas dengan waktu dan metode yang telah ditentukan. Pelatihan adalah suatu kegiatan dengan adanya instruksi dan panduan-panduan dari instruktur pelatihan untuk membentuk atau menciptakan sikap yang disiplin dan memecahkan suatu masalah yang ada pada diri seseorang. Dengan diadakannya pelatihan ini individu dapat meningkatkan pengetahuan, kreativitas, dan ketrampilannya.

Menurut Gardner (1981) dalam Sudirman (2001:21) menyatakan bahwa pelatihan lebih difokuskan pada program pembelajaran. Adapun menurut Kenneth Robinson (1981) menjelaskan bahwa pelatihan merupakan instruksional atau experensial untuk mengembangkan pola perilaku seseorang dalam bidang pengetahuan, ketrampilan, dan sikap yang memenuhi standar yang telah ditetapkan. Alex S. Nitisemito menegaskan bahwa tujuan pelatihan adalah sebagai suatu usaha untuk memperbaiki dan mengembangkan sikap, potensi, tingkah laku, dan pengetahuan berdasarkan dengan keinginan dari diri individu, organisasi, masyarakat, dan yang bersangkutan lainnya.

Konsentrasi merupakan keadaan pikiran atau asosiasi terkondisi yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh. Seseorang memerlukan kondisi yang rileks dan suasana yang menyenangkan untuk mengaktifkan sensasi tersebut. Apabila kondisi tegang atau stres dapat membuat aktivitas berpikirnya tidak maksimal (Dennison, 2008). Kesulitan dalam berkonsentrasi banyak disebabkan oleh ketegangan otot dan juga ketegangan pikiran. Goldfried dan Davidson (dalam Aini, 2012) menyatakan bahwa relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Individu yang mengalami ketegangan dan kecemasan akan mengakibatkan aktifnya sistem saraf simpatetis. Relaksasi dapat menekan rasa tegang dan cemas dengan cara resiprok, sehingga timbul *counterconditioning* dan penghilangan (Prawitasari, 1988).

Relaksasi sendiri adalah kembalinya satu otot pada keadaan istirahat setelah mengalami kontraksi atau peregangan atau suatu keadaan tegangan rendah tanpa emosi yang kuat (Chaplin, 1968). Perkembangan terbaru menunjukkan bahwa relaksasi bisa dikombinasikan dengan dzikir. Metode ini dikenal dengan relaksasi religius (Abdurrochman dkk, 2008).

Dr. Al Qadhi (Syakir, 2014), melalui penelitiannya yang panjang dan serius di Klinik Besar Florida Amerika Serikat, berhasil membuktikan hanya dengan

mendengarkan bacaan ayat-ayat Al Qur'an, baik mereka yang bisa berbahasa Arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan psikologis yang sangat besar. Penurunan depresi, kesedihan, ketenangan jiwa, menangkal berbagai macam penyakit merupakan pengaruh umum yang dirasakan orang-orang yang menjadi objek penelitiannya. Penelitiannya ditunjang dengan bantuan peralatan elektronik terbaru untuk mendeteksi tekanan darah, detak jantung, ketahanan otot, dan ketahanan kulit terhadap aliran listrik. Dari hasil uji cobaannya ia berkesimpulan, bacaan Al Qur'an berpengaruh besar hingga 97% dapat melahirkan ketenangan jiwa dan penyembuhan penyakit.

Penelitian Dr. Al Qadhi ini diperkuat pula oleh penelitian lainnya yang dilakukan oleh dokter yang berbeda. Dalam laporan yang disampaikan dalam Konferensi Kodekteran Islam Amerika Utara pada tahun 1984 disebutkan bahwa Al Qur'an terbukti mampu mendatangkan ketenangan sampai 97% bagi mereka yang mendengarkannya karena Murattal Al Qur'an adalah salah satu musik dengan intensitas 50 desibel yang selalu membawa pengaruh positif pada pendengaran (Wijaya dalam Hudayana, 2016). Intensitas suara yang rendah merupakan intensitas suara yang kurang dari 60 desibel yang memberikan efek ketenangan tanpa adanya rasa nyeri. Terapi murattal Al Qur'an dapat menstimulasi gelombang alpha yang mempunyai efek positif pada pendengaran seseorang yaitu menjadi tentram dan damai (Pernama Sari dalam Wahida, Nooryanto & Andrami, 2015).

Kesimpulan hasil uji coba tersebut diperkuat lagi oleh penelitian Muhammad Salim yang dipublikasikan di Boston. Objek penelitiannya terhadap 5 orang sukarelawan yang terdiri dari 3 pria dan 2 wanita. Kelima orang tersebut sama sekali tidak mengerti bahasa Arab dan mereka pun tidak diberi tahu bahwa yang akan diperdengarkannya adalah Al Qur'an.

Apabila seseorang diperdengarkan murotal Al Quran dapat menurunkan kecemasan dan ketegangan yang dialaminya, apabila kecemasan menurun maka diharapkan dapat meningkatkan konsentrasi belajar. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surah Al Ra'd ayat 28 yang menjelaskan manfaat membaca al Quran yang artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. (Q.S Al Ra'd: 28). makna yang terkandung dalam Q.S Al Ra'd: 28 adalah barangsiapa yang membaca Al Qur'an maka ia akan mendapatkan ketenangan dan ketentraman (Tafsir Jalalayn).

Relaksasi spiritual ini merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor-faktor relaksasi religius Benson (2000), di mana formula-formula tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan kepada agama, kepada Tuhan yang disembah akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan sekedar relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan menghadapi hal tersebut. Menurut Benson, H. and Proctor (2000) tehnik Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh pasien, relaksasi benson akan menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Purwanto, 2006). Manfaat dari relaksasi benson terbukti memodulasi stres terkait kondisi seperti marah, cemas, disritmia jantung, nyeri kronik, depresi, hipertensi dan insomnia serta menimbulkan perasaan menjadi lebih tenang. (Benson, H. and Proctor, 2000).

Berdasarkan pemaparan diatas peneliti tertarik untuk mengadakan pelatihan tentang terapi murattal Al Qur'an yang bertujuan untuk menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak.

Bacaan murottal Al qur'an memiliki irama yang konstan, teratur dan tidak ada perubahan yang mendadak. Tempo murottal Al qur'an juga antara 60-70 db\menit serta nadanya rendah, sehingga mempunyai efek positif yaitu meningkatkan ketenangan (Rohmi Handayani, Dyah, Retno, 2014). Manfaat terapi murottal Al qur'an dibuktikan dalam berbagai penelitian, antara lain:

1. Memberikan ketenangan jiwa

Bacaan Al qur'an yang diperdengarkan kepada seseorang akan menimbulkan efek relaksasi hingga 65% dibandingkan bacaan bahasa arab non Al qur'an yang mana hanya mencapai 33% (Hidayatullah, 2012).

2. Menurunkan kecemasan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hasan Sotodehasl (2015) menunjukkan bahwa pemberian murottal Al qur'an memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan pasien rahemodialisa. Pada penelitian ini subjek yang di berikan terapi murottal Al

Qur'an memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah daripada pasien yang tidak diberikan terapi.

3. Menurunkan perilaku kekerasan

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Widhowati (2010) menunjukkan bahwa terapi audio murottal Al Qur'an yaitu surah Ar-rohman pada suatu kelompok eksperimen lebih efektif dalam menurunkan perilaku kekerasan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan terapi perlakuan tersebut.

4. Mengurangi tingkat nyeri

Terapi murottal Al Qur'an terbukti dapat menurunkan tingkat nyeri. Hal ini berdasarkan penelitian yang dilakukan (Andarini dkk, 2015) menunjukkan bahwa adanya pengaruh murottal Al Qur'an terhadap tingkat nyeri seseorang. Pada penelitian ini hasil yang didapat adalah kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan memiliki tingkat nyeri yang lebih rendah daripada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

5. Efektif dalam perkembangan kognitif anak autis

Penelitian yang dilakukan oleh Hartati (2013) menyatakan bahwa terapi musik murottal mempunyai pengaruh lebih baik daripada terapi klasik terhadap perkembangan kognitif anak autis.

B. Tujuan Kegiatan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari pelatihan yang diadakan dalam penelitian eksperimen ini yaitu pemberian relaksasi spiritual ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan daya konsentrasi serta menanamkan dan menerapkan cara relaksasi yang efektif di dalam dirinya.

2. Tujuan Khusus

- a. Peserta mendapatkan manfaat dari relaksasi spiritual yaitu memberikan ketenangan jiwa, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, sehingga dapat konsentrasi dengan baik, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak.
- b. Peserta dapat belajar melakukan relaksasi spiritual sendiri.

C. Manfaat

- a. Membuat suasana hati dan pikiran menjadi tenang.
- b. Mengendorkan otot-otot tubuh yang tegang.
- c. Melegakan stress untuk yang mempunyai tekanan darah tinggi.
- d. Membantu meringankan sakit kepala.
- e. Membantu mengatasi susah tidur.
- f. Insya Allah menambah pahala disisi Allah jika dilakukan dengan ikhlas.
- g. Mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an dengan tartil akan mendapatkan ketenangan jiwa.
- h. Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau.

D. Jenis Murattal Al Qur'an

Menurut Muhsin Salim dalam Hasrul (2013) terdapat 7 macam tilawah murattal Al Qur'an yang sering sekali digunakan dalam membaca Al Quran, antara lain adalah *Bayyati, Shoba, Nahawand, Hijaz, Rost, Sika* dan *Jiharka*. Menurut Muhsin Salim dalam Hasrul (2013) dalam melagukan Al Quran dengan irama *Nahawand* memiliki 3 tingkatan nada yaitu:

1. Jawab (tinggi)

Pembacaan pada ayat pertama dengan irama *nahawand* dibaca dengan nada tinggi

2. Nawab (menengah/datar)

Setelah diawali dengan irama tinggi dilanjutkan dengan irama dengan nada menengah/datar

3. Nada Rendah

Pada pembacaan ayat ketiga menggunakan irama dengan nada rendah, lalu disusul dengan ayat ke empat dan seterusnya mengulang dari nada tinggi, datar dan rendah

Menurut Kristriyono (2017) irama nahawand adalah irama yang dapat menenangkan, mendamaikan dan menetralkan. Serta irama yang biasa digunakan oleh qori' internasional yaitu Mohammed Rashed Al-Afasy atau biasa disebut dengan Syaikh

Mishary Rashid Al-Afasy. Terapi murattal Al Qur'an selama 15 menit dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormon stress, mengaktifkan hormon endorfrin alami (serotonin) (Lasalo, 2016).

Murattal Al Qur'an yang akan diputarkan kepada subjek adalah surat Ar Rahman karena audio surah Ar-Rahman telah diteliti sebelumnya dan terbukti efektif menurunkan tingkat perilaku kekerasan dan membantu pasien mengungkapkan emosinya dengan cara yang lebih adaptif dan tidak menimbulkan efek samping (Widhowati, 2010). Terapi murotal Al Quran terbukti dapat menurunkan tingkat nyeri. Hal ini berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hidayah (2013) dan (Handayani dkk, 2014) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi murotal Al Quran terhadap tingkat nyeri. Pada kedua penelitian tersebut kelompok yang diberikan terapi murotal Al Quran memiliki tingkat nyeri yang lebih rendah dibandingkan kelompok yang tidak diberikan terapi murotal Al Quran.

E. Sasaran Kegiatan

Sasaran pelatihan ini adalah santri Pondok Modern Darul Hikmah Tawang Sari, Tulungagung yang berjumlah 20 santri yang berusia 13-16 tahun. Jumlah peserta terapi relaksasi religius 20 orang. Pertimbangan jumlah anggota 20 siswa yaitu karena dipandang lebih efisien dan efektif, karena itu berdasarkan dari hasil mempertimbangkan karena keterbatasan waktu, tenaga, dana, dan menurut peneliti jumlah subjek yang diambil sebagai sampel dalam penelitian ini sudah tepat, karena terdapat beberapa ciri-ciri dalam pengambilan subyek pelatihan ini. Adapun ciri-ciri yang sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu siswa-siswa yang memiliki daya konsentrasi yang rendah.

F. Pemandu Kegiatan

Pemandu adalah orang yang mendampingi dan membimbing peserta pada proses pelatihan agar peserta dan pembimbing berada dalam situasi belajar. Kelompok peserta tidak belajar dari pemandu tapi pemandu mengajak peserta untuk bersama-sama belajar. Pemandu bukanlah orang yang tahu semua hal melainkan orang yang lebih berpengalaman dalam hal yang akan diajarkan dan sudah lebih maju dalam bidang-bidang tertentu karena mempunyai pengetahuan yang khusus.

Di awal sesi pemandu memberikan penjelasan dan memaparkan apa saja manfaat dari relaksasi spiritual (terapi mendengarkan murattal Al Qur'an), dan bagaimana cara pelaksanaannya yang baik dan tepat. Tugas pemandu yaitu mengarahkan, menggerakkan, mendorong, dan memberikan contoh tata cara yang benar dalam pelaksanaan relaksasi religius. Diakhir sesi pemandu akan menyimpulkan pikiran dan perasaan para peserta sekaligus menunjukkan dasar yang penting dari latihan yang telah dilaksanakan.

G. Waktu Pelaksanaan

Pelatihan dibagi menjadi dua kali pertemuan yang terdiri dari delapan sesi serta sesi *follow up* setelah satu minggu pelatihan. Selain itu, pertimbangan waktu pelaksanaana antara lain adalah kesibukan peserta, yaitu mereka adalah santri di Pondok Modern Darul Hikmah yang padat sekali kegiatannya. Selain itu jumlah sesi yang tidak terlalu banyak juga merupakan permintaan dari pihak sekolah mengingat keterbatasan waktu dan tempat yang dapat disediakan pihak sekolah.

H. Tempat Pelaksanaan

Tempat pelaksanaan dalam pelatihan ini adalah aula Pondok Modern Darul Hikmah Tawangsari Tulungagung Jawa Timur.

I. Analisis Kebutuhan

1. Lembar persetujuan
2. *Instrument pre test*
3. *Instrument post test*
4. Lembar kecerdasan anak
5. Lembar evaluasi
6. Bolpoin
7. *Rice box*
8. Snack
9. Air mineral
10. Cinderamata pemateri
11. Souvenir peserta

J. Rincian Kegiatan Pelatihan “Relaksasi Spiritual”

Hari	Materi	Waktu	Metode	Tujuan
1	Sesi 1 : Pembukaan			
	a. Perkenalan	5	Ceramah dan bermain	Peserta saling mengenal satu sama lain dan mengenal fasilitator
	b. <i>Pretes dan Informed consent</i>	30	Mengisi pretes yang disediakan dan lembar persetujuan	Untuk mengetahui data konsentrasi siswa sebelum pelatihan
	c. <i>Ice breaking</i>	10	Bermain	Peserta dapat merasa lebih nyaman dan tidak mudah terkejut dengan pemberian materi pertama
	Sesi 2 : Materi			
d. Materi tentang konsentrasi	25	Ceramah oleh pemandu interaksi dengan peserta	Peserta mengetahui paradigma yang tepat mengenai anak.	
e. Istirahat + peregangan	5	Istirahat (makan ringan,	Peserta tidak mudah lelah dan	

	otot		minum, ke kamar mandi), meregangkan otot	bosan, dan Lebih fokus selama pemberian materi
	Sesi 3 : Materi			
	f. Relaksasi spiritual (terapi audio murattal Al Qur'an)	25	Ceramah dan interaksi dengan peserta oleh pemandu	Peserta mengetahui pengertian dari relaksasi spiritual (terapi audio murattal Al Qur'an)
	g. Istirahat + peregangan otot	5	Istirahat (makan ringan, minum, ke kamar mandi), meregangkan otot	Peserta tidak mudah lelah dan bosan, dan lebih fokus selama pemberian materi
	Sesi 4 : Materi			
	a. Lembar kegiatan tahapan-tahapan terapi relaksasi spiritual (terapi audio murattal Al Qur'an)	25	Ceramah oleh pemandu interaksi dengan peserta	Peserta dapat mengetahui tahapan-tahapan dalam melakukan relaksasi spiritual (terapi audio murattal Al Qur'an)
	b. Istirahat +	5	Istirahat	Peserta tidak

	peregangan otot		(makan ringan, minum, ke kamar mandi), meregangkan otot	mudah lelah dan bosan, dan lebih fokus selama pemberian materi
	c. <i>Question and Answer</i> (pertemuan pertama)	45	Pemandu menjawab pertanyaan peserta	Peserta lebih paham mengenai materi yang disampaikan
	d. Evaluasi materi	20	Peserta mengisi lembar kosong dan mencatat apa yang dipahami selama pertemuan pertama	Peserta dapat lebih mengingat kembali materi dengan <i>recall</i> materi tersebut
2	Sesi 5 : Perlakuan			
	a. Peserta melakukan relaksasi religius (terapi audio murattal Al Qur'an)	25	Interaksi dengan peserta oleh pemandu	Melatih peserta untuk berada pada kondisi rileks
	b. Istirahat + peregangan otot	5	Istirahat (makan ringan, minum, ke kamar mandi),	Peserta tidak mudah lelah dan bosan, dan lebih fokus

			meregangkan otot	selama pemberian materi
	Sesi 6 : Praktik			
	a. Melakukan relaksasi religius dengan terapi audi murattal Al Qur'an	25	Interaksi dengan peserta oleh pemandu	Peserta dapat melakukan uji coba untuk relaksasi religius dengan terapi audio murattal Al Qur'an sendiri
	b. Istirahat + peregang otot	5	Istirahat (makan ringan, minum, ke kamar mandi), meregangkan otot	Peserta tidak mudah lelah dan bosan, dan lebih fokus selama pemberian materi
	c. Melakukan relaksasi religius dengan terapi audi murattal Al Qur'an	15	Pemandu meminta peserta sharing mengenai bakat anak masing-masing	Peserta dapat melakukan uji coba untuk relaksasi religius dengan terapi audio murattal Al Qur'an sendiri
	Sesi 7 : Postest			
	a. Postest	30	Peserta menjawab	Untuk mengetahui daya

			postes yang berupa tes digit span forward and backward	konsentrasi peserta setelah mendapatkan perlakuan
	b. Closing	30	Review akhir dan ceramah	Peserta tetap semangat dalam memberikan pengasuhan yang berkualitas bagi anak
	Sesi 8 : <i>Follow up</i> <i>a. Follow Up</i>	30	Peserta menjawab <i>follow up</i> yang berupa <i>tes digit span forward and backward</i>	Untuk mengetahui bahwa efektif tidaknya perlakuan yang dilakukan terhadap daya konsentrasi peserta setelah mendapatkan perlakuan

SESI 1 : *Opening*

Perkenalan

A. Pengantar

Sesi pembukaan merupakan sesi pertama dalam pelatihan. Sesi ini merupakan wadah bagi para peserta untuk mengenal satu sama lain, sehingga tercipta keakraban dan menjadi lebih kooperatif dalam mengikuti pelatihan. Selain itu, peserta dan pemandu membangun hubungan yang baik sehingga komunikasi dapat berjalan dengan lancar selama sesi pelatihan berlangsung.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan dari sesi ini adalah peserta mampu mengenal satu sama lain dan menjadikan suasana lebih dekat atau nyaman antara peserta dan pemandu.

2. Tujuan Khusus

- a. Peserta dapat lebih mengenal satu sama lain.
- b. Menciptakan rasa nyaman bagi peserta selama mengikuti pelatihan.
- c. Peserta lebih kooperatif untuk mengikuti pelatihan.

C. Ringkasan Materi

Pada sesi ini, peserta belum mendapatkan materi pelatihan akan tetapi saling memperkenalkan diri satu sama lain begitu juga perkenalan dengan trainer pelatihan.

D. Metode Belajar

Demonstrasi

E. Durasi Waktu

5 menit

F. Bahan/ Alat

Pada sesi ini belum membutuhkan bahan atau alat.

Pretes dan Informed Consent

A. Pengantar

Pada tahap ini masih dalam sesi pertama yakni mengisi lembar pretes dan lembar persetujuan mengikuti pelatihan yang diberikan kepada peserta untuk mengetahui daya konsentrasi peserta sebelum diberikan pelatihan.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan dari sesi ini adalah untuk mengetahui daya konsentrasi peserta sebelum dilakukan pelatihan.

2. Tujuan Khusus

- a. Peserta menjawab pertanyaan pretes yang diberikan
- b. Peserta mengisi lembar persetujuan mengikuti pelatihan
- c. Peserta lebih kooperatif untuk mengikuti pelatihan.

C. Ringkasan Materi

Pada sesi ini, peserta belum mendapatkan materi pelatihan akan tetapi peserta harus menjawab soal pretes yang telah diberikan dan lembar persetujuan untuk mengikuti pelatihan.

D. Metode Belajar

1. Menjawab soal pretest
2. Mengisi lembar persetujuan

E. Durasi Waktu

30 menit

F. Bahan/ Alat

1. Alat pretest (tes WISC)
2. Lembar persetujuan
3. Bolpoin

Ice breaking

A. Pengantar

Pada tahap ini masih dalam sesi pertama yakni peserta diberikan *ice breaking* untuk memberikan rasa senang dan nyaman kepada peserta sebelum diberikannya materi.

B. Tujuan

Tujuan dari sesi ini adalah peserta dapat merasa lebih senang dan dapat fokus pada materi pertama.

C. Ringkasan Materi

Pada sesi ini, peserta belum mendapatkan materi pelatihan akan tetapi speaker membuka sesi dalam pelatihan dengan permainan sederhana. Permainan dapat beraneka ragam seperti sapaan dan salam. Ketika pemateri mengucapkan "Halo-Halo-Hai " kemudian peserta menjawab "Hai-Hai-Halo" Selanjutnya sesi perkenalan dapat berupa menyebutkan nama diri sendiri dan kelas.

D. Metode Belajar

Bermain

E. Durasi Waktu

10 menit

SESI 2 : Materi

Konsentrasi

A. Pengantar

Sesi ini merupakan sesi awal pelatihan dimana peserta diberikan pemahaman mengenai pengertian konsentrasi, macam-macam konsentrasi, hal-hal yang dapat mempengaruhi konsentrasi dan bagaimana cara meningkatkan daya konsentrasi.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan dari sesi ini adalah peserta mampu memahami mengenai pengertian konsentrasi, macam-macam konsentrasi, hal-hal yang dapat mempengaruhi konsentrasi dan bagaimana cara meningkatkan daya konsentrasi disfungsi.

2. Tujuan Khusus

- a. Peserta dapat lebih mengetahui tentang konsentrasi
- b. Peserta mengetahui apa ciri-ciri dari konsentrasi
- c. Peserta mampu meningkatkan daya konsentrasinya

C. Ringkasan Materi

Konsentrasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses belajar dan mengajar. Konsentrasi adalah memfokuskan pikiran terhadap suatu objek tertentu dengan menyampingkan hal hal yang tidak berhubungan dengan proses belajar dan mengajar yang dilakukan (Slameto, 2013). Hasil penelitian Aviana & Hidayah (2015), konsentrasi merupakan pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku dalam bentuk penguasaan dan penggunaan pengetahuan yang terdapat dalam berbagai bidang studi. Ciri-ciri konsentrasi ada 6 antara lain:

- Perhatian terpusat
- Antusias dalam belajar
- Tenang dalam belajar
- Mengemukakan suatu ide

- Aktif pada saat proses belajar dan mengajar
- Daya serap baik terhadap pelajaran

Pada sesi ini akan dijelaskan bagaimana cara meningkatkan daya konsentrasi antara lain:

- Meditasi
- Sarapan pagi
- Nyamankan pikiran
- Suasana belajar yang baik
- Relaksasi
- Penerapan konseling kognitif dengan teknik pembuatan kontrak (*Contingency Contracting*)

D. Metode Belajar

Ceramah

E. Durasi Waktu

30 Menit

F. Bahan/ Alat

Buku panduan

G. Langkah-langkah

No	Deskripsi	Waktu
1	<i>Speaker</i> membuka materi dengan pembaca basmalah bersama-sama dan berdoa untuk kelancaran pertemuan pertama	3 menit
2	<i>Speaker</i> menanyakan kabar peserta (peserta menjawab “Alhamdulillah luar biasa, Allahuakbar”)	
3	<i>Speaker</i> mulai menjelaskan pengertian dari konsentrasi	5 menit
4	<i>Speaker</i> sambil menanyakan peserta, apakah selama ini sudah beronsentrasi dengan baik? (2 orang)	1 menit
5	<i>Speaker</i> menjelaskan tentang ciri-ciri konsentrasi yang baik	4 menit
6	<i>Speaker</i> mengajak peserta mengucapkan “ <i>Concentration is</i>	1 menit

	<i>the secret of strength</i> ”	
7	<i>Speaker</i> menjelaskan cara meningkatkan konsentrasi	11 menit

Istirahat dan Peregangan Otot

A. Pengantar

Tahap ini peserta diberikan kesempatan untuk beristirahat sejenak sambil menggerak badan atau dapat mengkonsumsi makanan ringan dan minuman sehingga tidak mudah lelah dan bosan selama pelatihan berlangsung.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan dari sesi ini adalah materi yang diberikan dapat efisien dalam proses belajar selama pelatihan

2. Tujuan Khusus

- a. Peserta dapat lebih mudah memahami materi
- b. Peserta tidak mudah bosan dan lelah
- c. Proses pelatihan menyenangkan bagi peserta

C. Ringkasan Materi

Tahap ini tidak terdapat materi yang disampaikan, akan tetapi peserta diberikan waktu untuk istirahat sejenak sambil menggerakkan badan, atau izin ke kamar mandi, dan menikmati makanan ringan serta minuman yang disediakan.

D. Metode Belajar

Intruksi pemandu

E. Durasi Waktu

5 Menit

Sesi 3

Relaksasi Spiritual

A. Relaksasi Spiritual

Menurut Richard relaksasi berarti membuat seluruh tubuh kita menjadi tenang dan tentram. Hebert Benson dan Miriam Z. Klipper yang diterjemahkan oleh Nurhasan mengemukakan bahwa respon relaksasi merupakan karunia alami yang dapat digunakan oleh semua orang. Dengan menjembatani jurang pemisah antara psikologi, fisiologi, ilmu kedokteran, dan sejarah. Respon relaksasi adalah mekanisme batin yang terdapat dalam jiwa seseorang. Relaksasi adalah teknik mengatasi kekhawatiran/ kecemasan atau stres melalui pengenduran otot-otot dan syaraf, itu terjadi atau bersumber pada obyek-obyek tertentu. Relaksasi religious seperti ibadah sholat ini dapat membawa seseorang kepada kondisi equilibrium antara jiwa dan badan (Lekrer dan nizami dalam abidin, 2009:32).

Relaksasi spiritual ini merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor-faktor relaksasi religius Benson (2000), di mana formula-formula tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan kepada agama, kepada Tuhan yang disembah akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan sekedar relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan menghadapi hal tersebut. Menurut Benson, H. and Proctor (2000) tehnik Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh pasien, relaksasi benson akan menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Purwanto, 2006).

Manfaat dari relaksasi benson terbukti memodulasi stres terkait kondisi seperti marah, cemas, disritmia jantung, nyeri kronik, depresi, hipertensi dan insomnia serta menimbulkan perasaan menjadi lebih tenang. (Benson, H. and Proctor, 2000).

Istirahat dan Peregangan Otot

A. Pengantar

Tahap ini peserta diberikan kesempatan untuk beristirahat sejenak sambil menggerak badan atau dapat mengkonsumsi makanan ringan dan minuman sehingga tidak mudah lelah dan bosan selama pelatihan berlangsung.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan dari sesi ini adalah materi yang diberikan dapat efisien dalam proses belajar selama pelatihan

2. Tujuan Khusus

- d. Peserta dapat lebih mudah memahami materi
- e. Peserta tidak mudah bosan dan lelah
- f. Proses pelatihan menyenangkan bagi peserta

C. Ringkasan Materi

Tahap ini tidak terdapat materi yang disampaikan, akan tetapi peserta diberikan waktu untuk istirahat sejenak sambil menggerakkan badan, atau izin ke kamar mandi, dan menikmati makanan ringan serta minuman yang disediakan.

D. Metode Belajar

Intruksi pemandu

E. Durasi Waktu

5 Menit

SESI 4

Tahap-tahap melakukan relaksasi spiritual

A. Pengantar

Bagaimana cara melakukan relaksasi spiritual? Apa saja tahapan-tahapannya? Disini peserta akan diminta untuk mendengarkan murattal Al Qur'an disetiap proses relaksasi spiritual yang akan dilakukan.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan dari sesi ini adalah peserta mengetahui tahapan-tahapan dalam melakukan relaksasi spiritual (terapi audio murattal AlQur'an).

2. Tujuan Khusus

- a. Peserta dapat mengetahui manfaat dari relaksasi spiritual (terapi audio murattal AlQur'an).
- b. Peserta mengetahui cara melakukan relaksasi spiritual secara personal.

C. Ringkasan Materi

Pada sesi ini pemandu terapi menjelaskan akan langkah-langkah untuk melakukan relaksasi spiritual yang bertujuan agar peserta mampu memahai setiap langkah-langkah yang harus dilakukan dalam melakukan relaksasi spiritual. Relaksasi dapat dilakukan dengan cara mengendurkan otot-otot diseluruh tubuh dan nafas rileksasi semakin diperhalus.

1. Tahap Orientasi

- a) Memberikan salam dan memperkenalkan diri
- b) Menanyakan identitas klien dan menanyakan kontrak waktu
- c) Menjelaskan tujuan dan prosedur
- d) Menjelaskan persetujuan dan kesiapan klien

2. Tahap Kerja

- a) Membaca bismillah

- b) Posisikan klien duduk dengan tangan memebentuk nama Allah
 - c) Instruksikan klien untuk melakukan teknik nafas dalam 3 kali atau sampai klien rileks
 - d) Nyalakan murattal sambil menginstruksikan untuk menutup mata
 - e) Instruksikan klien untuk memfokuskan pikirannya pada lantunan ayat-ayat Al Qur'an tersebut selama 15 menit
 - f) Setelah selesai kemudian instruksikan klien untuk membuka mata dan melakukan teknik nafas dalam sebanyak 3 kali atau sampai klien merasa rileks
3. Tahap Terminasi
- a) Melakukan evaluasi tindakan
 - b) Menganjurkan klien untuk melakukan kembali teknik mendengarkan murattal Al Qur'an, jika klien mengalami kesusahan dalam berkonsnetrasi
 - c) Membaca tahmid dan berpamitan dengan klien (Heru, 2008; Sarikaya & Oguz, 2016; Sulistyani, 2017)

D. Metode Belajar

- 1. Ceramah
- 2. Praktik

E. Durasi Waktu

25 Menit

F. Bahan/ Alat

Buku panduan

G. Langkah-langkah

No	Deskripsi	Waktu
1	<i>Speaker</i> menjelaskan materi tentang manfaat melakukan relaksasi spiritual (terapi audio murattal AlQur'an)	20 menit
2	<i>Speaker</i> menjelaskan materi langkah-langkah dalam melakukan relaksasi spiritual (terapi audio murattal AlQur'an)	
4	<i>Speaker</i> menanyakan apakah diantara kalian ada yang	

	pernah melakukan sebagian dari langkah-langkah terapi ini?	
5	<i>Speaker</i> menjawab semua pertanyaan yang peserta tanyakan	5 menit

Istirahat dan Perenggangan Otot

A. Pengantar

Tahap ini peserta diberikan kesempatan untuk beristirahat sejenak sambil menggerak badan atau dapat mengkonsumsi makanan ringan dan minuman sehingga tidak mudah lelah dan bosan selama pelatihan berlangsung.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan dari sesi ini adalah materi yang diberikan dapat efisien dalam proses belajar selama pelatihan

2. Tujuan Khusus

- a. Peserta dapat lebih mudah memahami materi
- b. Peserta tidak mudah bosan dan lelah
- c. Proses pelatihan menyenangkan bagi peserta

C. Ringkasan Materi

Tahap ini tidak terdapat materi yang disampaikan, akan tetapi peserta diberikan waktu untuk istirahat sejenak sambil menggerakkan badan, atau izin ke kamar mandi, dan menikmati makanan ringan serta minuman yang disediakan.

D. Metode Belajar

Intruksi pemandu

E. Durasi Waktu

5 Menit

Question and Answer

A. Pengantar

Tahap ini diberikan kepada tiga sampai lima peserta sesuai dengan waktu yang ada. Tiga pertanyaan pertama akan langsung dijawab, apabila masih terdapat waktu maka pertanyaan dibuka kembali bagi dua orang peserta.

B. Tujuan

Tujuan *question and answer* adalah untuk memberikan kesempatan kepada peserta yang kurang memahami materi untuk bertanya langsung kepada fasilitator.

C. Durasi Waktu

45 menit

Evaluasi Materi

A. Pengantar

Pada tahap ini, peserta diberikan lembar evaluasi selama materi pertemuan pertama berlangsung sampai sekarang, peserta juga bisa memberikan pesan dan kesan selama pelatihan ini berlangsung.

B. Tujuan

Tujuan dari tahap ini adalah mengevaluasi pertemuan pertama baik dari materi dan lainnya, serta membantu peserta *me-recall* kembali materi yang diberikan sebelumnya.

C. Durasi

20 Menit

D. Bahan/ Alat

1. Lembar evaluasi

SESI 5

Perlakuan

A. Pengantar

Ketika peserta sudah mendapatkan materi tentang konsentrasi maupun relaksasi spiritual (terapi audio murattal Al Qur'an) maka saatnya bagi mereka untuk mendapatkan perlakuan yaitu relaksasi spiritual dengan diperdengarkannya murattal Al Qur'an.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan dari sesi ini adalah peserta mengetahui tahapan-tahapan dalam melakukan relaksasi spiritual (terapi audio murattal Al Qur'an).

2. Tujuan Khusus

- a) Peserta dapat mengetahui manfaat dari relaksasi spiritual (terapi audio murattal AlQur'an).
- b) Peserta mengetahui cara melakukan relaksasi spiritual secara personal.

C. Ringkasan Materi

Pada sesi ini peserta diajak untuk melakukan relaksasi spiritual yang dibimbing oleh pemandu terapi yang bertujuan agar peserta mampu memahai setiap langkah-langkah yang harus dilakukan dalam melakukan relaksasi spiritual. Relaksasi dapat dilakukan dengan cara mengendurkan otot-otot diseluruh tubuh dan nafas rileksasi semakin diperhalus.

1. Tahap Orientasi

- a) Memberikan salam dan memperkenalkan diri
- b) Menanyakan identitas klien dan menanyakan kontrak waktu
- c) Menjelaskan tujuan dan prosedur
- d) Menjelaskan persetujuan dan kesiapan klien

2. Tahap Kerja

- a) Membaca bismillah
- b) Posisikan klien duduk dengan tangan memebentuk nama Allah

- c) Instruksikan klien untuk melakukan teknik nafas dalam 3 kali atau sampai klien rileks
 - d) Nyalakan murattal sambil menginstruksikan untuk menutup mata
 - e) Instruksikan klien untuk memfokuskan pikirannya pada lantunan ayat-ayat Al Qur'an tersebut selama 15 menit
 - f) Setelah selesai kemudian instruksikan klien untuk membuka mata dan melakukan teknik nafas dalam sebanyak 3 kali atau sampai klien merasa rileks
3. Tahap Terminasi
- a) Melakukan evaluasi tindakan
 - b) Menganjurkan klien untuk melakukan kembali teknik mendengarkan murattal Al Qur'an, jika klien mengalami kesusahan dalam berkonsentrasi
 - c) Membaca tahmid dan berpamitan dengan klien (Heru, 2008; Sarikaya & Oguz, 2016; Sulistyani, 2017)

D. Metode Belajar

- 1. Praktik

E. Durasi Waktu

25 Menit

F. Bahan/ Alat

Buku panduan

G. Langkah-langkah

No	Deskripsi	Waktu
1	<i>Speaker</i> merecall kembali ingatan peserta tentang pengertian konsentrasi dan relaksasi spiritual (terapi audio murattal Al Qur'an)	4 menit
2	<i>Speaker</i> menuntun peserta agar mencapai posisi yang rileks	3 menit
3	<i>Speaker</i> membimbing peserta untuk melakukan relaksasi spiritual secara bersama-sama	15 menit
5	<i>Speaker</i> meminta peserta agar selalu mengingat langkah-	3 menit

	langkah dalam sesi ini	
--	------------------------	--

Istirahat dan Perenggangan Otot

A. Pengantar

Tahap ini peserta diberikan kesempatan untuk beristirahat sejenak sambil menggerak badan atau dapat mengkonsumsi makanan ringan dan minuman sehingga tidak mudah lelah dan bosan selama pelatihan berlangsung.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan dari sesi ini adalah materi yang diberikan dapat efisien dalam proses belajar selama pelatihan

2. Tujuan Khusus

- a. Peserta dapat lebih mudah memahami materi
- b. Peserta tidak mudah bosan dan lelah
- c. Proses pelatihan menyenangkan bagi peserta

C. Ringkasan Materi

Tahap ini tidak terdapat materi yang disampaikan, akan tetapi peserta diberikan waktu untuk istirahat sejenak sambil menggerakkan badan, atau izin ke kamar mandi, dan menikmati makanan ringan serta minuman yang disediakan.

D. Metode Belajar

Intruksi pemandu

E. Durasi Waktu

5 Menit

SESI 6

Praktik

A. Pengantar

Relaksasi sering digunakan sebagai pengantar. Alasannya karena apabila melakukan kegiatan macam apapun, seandainya dilakukan dalam kondisi yang tenang dan rileks, maka prosesnya maupun hasilnya akan optimal. Namun karena menyangkut metode yang sama dengan terapi perilaku, ialah berupa pengaturan terutama gerakan motorik, maka akan lebih tepat untuk menempatkannya dalam kelompok terpi perilaku. Tujuannya sudah jelas, bahwa relaksasi merupakan upaya untuk mengendurkan ketegangan, pertama-tama jasmaniah, yang pada akhirnya mengakibatkan mengendurnya ketegangan jiwa. Caranya dapat bersifat respiratoris, yaitu dengan mengatur aktivitas bernapas, atau bersifat otot. Pelatihan relaksasi pernapasan, dilakukan dengan mengatur mekanisme pernapasan, ialah tempo atau irama dan intensitas yang lebih lambat dan dalam. Keteraturan dalam bernapas, khususnya dengan irama yang tepat, akan menyebabkan sikap mental dan badan yang relaks. Pelatihan otot, akan menyebabkan otot makin lentur dan dapat menerima situasi yang merangsang luapan emosi tanpa membuatnya kaku.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan dari sesi ini adalah peserta dapat melakukan relaksasi spiritual secara mandiri.

2. Tujuan Khusus

- a. Peserta dapat mengetahui cara melakukan relaksasi spiritual (terapi audio murattal Al Qur'an)
- b. Peserta mampu melakukan relaksasi spiritual (terapi audio murattal Al Qur'an)
- c. Peserta dapat meningkatkan daya konsentrasinya

C. Ringkasan Materi

Pada sesi ini mengajak peserta untuk melakukan

1. Tahap Orientasi

- a) Memberikan salam dan memperkenalkan diri
- b) Menanyakan identitas klien dan menanyakan kontrak waktu
- c) Menjelaskan tujuan dan prosedur

- d) Menjelaskan persetujuan dan kesiapan klien
- 2. Tahap Kerja
 - a) Membaca bismillah
 - b) Posisikan klien duduk dengan tangan memebentuk nama Allah
 - c) Instruksikan klien untuk melakukan teknik nafas dalam 3 kali atau sampai klien rileks
 - d) Nyalakan murattal sambil menginstruksikan untuk menutup mata
 - e) Instruksikan klien untuk memfokuskan pikirannya pada lantunan ayat-ayat Al Qur'an tersebut selama 15 menit
 - f) Setelah selesai kemudian instruksikan klien untuk membuka mata dan melakukan teknik nafas dalam sebanyak 3 kali atau sampai klien merasa rileks
- 3. Tahap Terminasi
 - a) Melakukan evaluasi tindakan
 - b) Menganjurkan klien untuk melakukan kembali teknik mendengarkan murattal Al Qur'an, jika klien mengalami kesusahan dalam berkonsentrasi

D. Metode Belajar

- 1. Praktik

A. Durasi Waktu

25 Menit

B. Bahan Belajar

Buku panduan

C. Langkah-langkah

No	Deskripsi	Waktu
1	<i>Speaker</i> membuka materi dengan pembaca basmalah bersama-sama dan berdoa untuk kelancaran pada pertemuan saat ini	3 menit
2	<i>Speaker</i> menanyakan kabar peserta (peserta menjawab “Alhamdulillah luar biasa, Allahuakbar”)	3 menit
3	<i>Speaker</i> mengajak peserta mengucapkan “ <i>Concentration is the secret of strength</i> ”	4 menit

4	<i>Speaker</i> mengajak peserta untuk mempraktikan dalam melakukan relaksasi spiritual secara bersama-sama dan <i>Speaker</i> membimbing peserta sampai akhir praktik	15 menit
---	---	----------

Istirahat dan Perenggangan Otot

A. Pengantar

Tahap ini peserta diberikan kesempatan untuk beristirahat sejenak sambil menggerak badan atau dapat mengkonsumsi makanan ringan dan minuman sehingga tidak mudah lelah dan bosan selama pelatihan berlangsung.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan dari sesi ini adalah materi yang diberikan dapat efisien dalam proses belajar selama pelatihan

2. Tujuan Khusus

- a. Peserta dapat lebih mudah memahami materi
- b. Peserta tidak mudah bosan dan lelah
- c. Proses pelatihan menyenangkan bagi peserta

C. Ringkasan Materi

Tahap ini tidak terdapat materi yang disampaikan, akan tetapi peserta diberikan waktu untuk istirahat sejenak sambil menggerakkan badan, atau izin ke kamar mandi, dan menikmati makanan ringan serta minuman yang disediakan.

D. Metode Belajar

Intruksi pemandu

E. Durasi Waktu

5 Menit

Praktik Relaksasi Spiritual

A. Pengantar

Relaksasi merupakan upaya untuk mengendurkan ketegangan, pertama-tama jasmaniah, yang pada akhirnya mengakibatkan mengendurnya ketegangan jiwa. Caranya dapat bersifat respiratoris, yaitu dengan mengatur aktivitas bernapas, atau bersifat otot. Pelatihan relaksasi pernapasan, dilakukan dengan mengatur mekanisme pernapasan, ialah tempo atau irama dan intensitas yang lebih lambat dan dalam.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan dari sesi ini adalah peserta dapat melakukan relaksasi spiritual secara mandiri.

2. Tujuan Khusus

- a) Peserta dapat mengetahui cara melakukan relaksasi spiritual (terapi audio murattal Al Qur'an)
- b) Peserta mampu melakukan relaksasi spiritual (terapi audio murattal Al Qur'an)
- c) Peserta dapat meningkatkan daya konsentrasinya

C. Ringkasan Materi

Pada sesi ini mengajak peserta untuk melakukan

1. Tahap Orientasi

- a) Memberikan salam dan memperkenalkan diri
- b) Menanyakan identitas klien dan menanyakan kontrak waktu
- c) Menjelaskan tujuan dan prosedur
- d) Menjelaskan persetujuan dan kesiapan klien

2. Tahap Kerja

- a) Membaca bismillah
- b) Posisikan klien duduk dengan tangan memebentuk nama Allah
- c) Instruksikan klien untuk melakukan teknik nafas dalam 3 kali atau sampai klien rileks
- d) Nyalakan murattal sambil menginstruksikan untuk menutup mata

- e) Instruksikan klien untuk memfokuskan pikirannya pada lantunan ayat-ayat Al Qur'an tersebut selama 15 menit
 - f) Setelah selesai kemudian instruksikan klien untuk membuka mata dan melakukan teknik nafas dalam sebanyak 3 kali atau sampai klien merasa rileks
3. Tahap Terminasi
- a) Melakukan evaluasi tindakan
 - b) Menganjurkan klien untuk melakukan kembali teknik mendengarkan murattal Al Qur'an, jika klien mengalami kesusahan dalam berkonsentrasi
 - c) Membaca tahmid dan berpamitan dengan klien

D. Metode Belajar

- 1. Praktik

E. Durasi Waktu

25 Menit

F. Bahan Belajar

Buku panduan

G. Langkah-langkah

No	Deskripsi	Waktu
1	<i>Speaker</i> membuka materi dengan pembaca basmalah bersama-sama dan berdoa untuk kelancaran pada pertemuan saat ini	3 menit
2	<i>Speaker</i> menanyakan kabar peserta (peserta menjawab "Alhamdulillah luar biasa, Allahuakbar")	3 menit
3	<i>Speaker</i> mengajak peserta mengucapkan " <i>Concentration is the secret of strength</i> "	4 menit
4	<i>Speaker</i> mengajak peserta untuk mempraktikkan dalam melakukan relaksasi spiritual secara bersama-sama dan <i>Speaker</i> membimbing peserta sampai akhir praktik	15 menit

SESI 7: *Postest*

Postest

A. Pengantar

Sesi pembukaan merupakan sesi terakhir dalam pelatihan dimana pada sesi ini peserta diberikan postes dimana sesi ini diberikan setelah pelatihan berlangsung.

B. Tujuan

Tujuan dari sesi ini adalah untuk mengetahui daya konsentrasi peserta setelah pelatihan berlangsung.

C. Metode Belajar

Instruksi

D. Durasi Waktu

30 Menit

E. Bahan/ Alat

1. Alat *postest*
2. *Stopwach*
3. Alat Tulis

Closing

A. Pengantar

Pada tahap ini fasilitator memberikan semangat dan motivasi untuk tetap memberikan pengasuhan yang berkualitas atau baik kepada setiap anak serta berterima kasih sudah mengikuti pelatihan sampai selesai.

B. Tujuan

Peserta tetap semangat menjadi siswa yang selalu semangat dalam menuntut ilmu.

C. Metode Belajar

Bersalaman satu sama lain

D. Durasi Waktu

5 menit

SESI 8: *Follow Up*

Follow Up

A. Pengantar

Sesi pembukaan merupakan sesi terakhir dalam pelatihan ini, dimana pada sesi ini peserta diberikan *follow up* dimana sesi ini diberikan setelah pelatihan berlangsung.

B. Tujuan

Tujuan dari sesi ini adalah untuk mengetahui efektif tidaknya perlakuan yang dilakukan pada daya konsentrasi peserta setelah pelatihan berlangsung.

C. Metode Belajar

Instruksi

D. Durasi Waktu

30 Menit

E. Bahan/ Alat

1. Alat *posttest*
2. *Stopwach*
3. Alat Tulis

LEMBAR VALIDASI

MODUL PELATIHAN PARENTING EDUCATION

Nama Validator :

No	Komponen Evaluasi	Evaluasi			Keterangan
		Kurang memadai	Cukup memadai	Memadai	
1	Modul telah memiliki pengantar yang mampu memberikan informasi tentang prosedur pelaksanaana				
2	Modul memiliki alur pelatihan yang jelas dan menggambarkan hubungan antar sesi				
3	Prosedur dalam setiap sesi memberikan panduan yang jelas bagi fasilitator untuk melakukan kegiatan pelatihan				
5	Durasi masing-masing sesi sudah memadai untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan				
6	Materi dalam sesi sudah mencapai tujuan dari pelatihan				

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada:

Siswi kelas 2

Di Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Jurusan Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang,

Nama : Kunin Nisa' Allina

NIM : 16410128

Akan melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Terapi Audio Murattal Al Qur'an dalam Meningkatkan Daya Konsentrasi Pada Siswa Pondok Modern Darul Hikmah Tulungagung". Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi siswa sebagai responden. Semua informasi akan dijaga kerahasiaannya dan dipergunakan untuk kepentingan penelitian, jika siswa tidak bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, maka tidak ada ancaman bagi siswa. Jika siswa menyetujui maka saya mohon kesediaannya untuk menandatangani lembar persetujuan saya.

Atas perhatian dan kesediaannya sebagai responden saya ucapkan terima kasih.

Peneliti

Kunin Nisa' Allina

16410128

Pernyataan Kesiediaan Mengikuti Pelatihan Relaksasi Spiritual (terapi audio murattal Al Qur'an)
(Informed Consent)

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : _____

Alamat : _____

Tanggal Lahir/ Usia : _____

Pada kesempatan ini, saya bersedia mengikuti pelatihan **Relaksasi Spiritual (terapi audio murattal Al Qur'an)** sebagai peserta tanpa dipungut biaya apapun untuk keperluan penelitian tugas akhir (skripsi) dari saudara:

Nama : Kunnin Nisa' Allina

Nim : 16410128

Jurusan/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Universitas : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Hasil dari penelitian yang akan di presentasikan kepada dosen pembimbing dan dosen penguji tidak akan menyebutkan informasi yang dikaitkan secara langsung kepada diri saya atau keluarga saya, sehingga identitas saya tetap terjaga.

Tulungagung, 2020

Nama dan Tanda Tangan

MODUL PELATIHAN RELAKSASI SPIRITUAL



My Book Report

Title Terapi Audio Murottal Al-Qur'an

Date Started

Date Finished



Evaluasi untuk pelatihan

Ngantuk, Laper, Bising, materi yang diberikan bagus, Suasana mendukung, Suara murottalnya bagus, pusing, Sibuk Sendiri, tentram.

Evaluasi untuk diri sendiri

Saya terlalu Sibuk Sendiri, ^{karena} Sering ngantuk.

Daya konsentrasi sebelum pelatihan

Awalnya Saya Sulit berkonsentrasi. Saya Sering mengantuk dan sibuk sendiri. konsentrasi saya buruk. Saat mendengar murottal Saya ngantuk dan tidak fokus.

Daya konsnetrasi setelah pelatihan

Setelah mendengarkan murottal Saya merasa konsentrasi Saya menjadi, Saya mulai tidak mengantuk lagi, dan Saya jadi menyukai murottal. dan akhirnya saya bisa mendengarkan murottal dengan fokus.

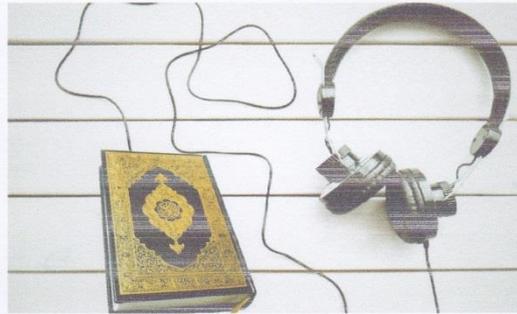


My Book Report

Title Terapi: Audio Murottal Al-Qur'an

Date Started

Date Finished



Evaluasi untuk pelatihan

Laper, Tenang, ngantuk, Senging.
Materi yang diberikan Mudah
Dipahami. Bisa Masuk ke
Otak

Evaluasi untuk diri sendiri

Tidak bisa konsentrasi
karena keper dan ngantuk

Daya konsentrasi sebelum pelatihan

Sebelum mendengarkan Murottal
Saya tidak bisa konsentrasi
karena belum faham dan
sulit berkonsentrasi

Daya konsnetrasi setelah pelatihan

Setelah Saya mendengarkan
Murottal Saya bisa faham
dan konsentrasi



My Book Report

Title Terapi Audio Muqrotal Al-Qur'an

Date Started

Date Finished



Evaluasi untuk pelatihan

Materi yang diberikan mudah dipahami, hati menjadi dingin, tenang di hati

Evaluasi untuk diri sendiri

Lapar dan ngantuk

Daya konsentrasi sebelum pelatihan

Sebelum melakukan terapi ini saya merasa bosan, ngantuk, Sibuk sendiri, pikiran kemana-mana, bercanda

Daya konsentrasi setelah pelatihan

Setelah melakukan terapi saya merasakan hati menjadi tenang.



My Book Report

Title : Terapi Audio Murottal Al-Qur'an

Date Started

Date Finished



Evaluasi untuk pelatihan

Materi yang diberikan sangat bagus dan bermutu, cukup menarik, membuat hati tenang, menyenangkan, seru, mendedahkan hati, tidak membosankan, suasana nyaman

Evaluasi untuk diri sendiri

Ngantuk, ketiduran, laper

Daya konsentrasi sebelum pelatihan

Awalnya, saya tidak pernah paham pelajaran apapun paling hanya mendengar sedikit lalu, pasti ketiduran atau izin ke wc untuk bolos. Pokoknya males banget dan juga sering nge-blank gitu

Daya konsentrasi setelah pelatihan

Setelah mengikuti terapi ini hati saya terbuka untuk belajar lebih giat dan tidak bosan dan lebih gampang paham pelajaran lebih nyaman belajar lebih sering fresh di kelas dan gak pernah tidur lagi.



My Book Report

Title Terapi Audio Muratal Al-Qur'an

Date Started

Date Finished



Evaluasi untuk pelatihan

Materi yang diberikan bagus, dapat langsung dicerna otak dan mudah dipahami.

Muratalnya membuat hati tenang.

Evaluasi untuk diri sendiri

Saya kurang fokus karena mengantuk.

Daya konsentrasi sebelum pelatihan

Sebelum melakukan terapi ini saya merasa bosan, mengantuk dan pikiran kemana-mana.

Daya konsentrasi setelah pelatihan

Setelah melakukan terapi ini saya merasakan perbedaannya. menjadikan hati tenang, dan membuat otak fokus.



My Book Report

Title Terapi audio Murottal Al-Quran

Date Started

Date Finished



Evaluasi untuk pelatihan

Ngantuk, bising, materi yang dibekikan bagus, mudah dipahami, tenang, Sudra Jelas, Suasana di luar murottal sungi, tenang

Evaluasi untuk diri sendiri

Sering Ngantuk, mudah lelah

Daya konsentrasi sebelum pelatihan

Daya konsentrasi saya sebelum melakukan terapi ini butuk, mudah lelah, mudah ngantuk, sulit memahami sesuatu

Daya konsnetrasi setelah pelatihan

Setelah saya melakukan terapi ini daya konsentrasi saya naik, semangat memahami sesuatu, dan akhirnya saya bisa semangat di setiap melakukan sesuatu



My Book Report

Title Terapi Audio Marattal Al-Quran

Date Started

Date Finished



Evaluasi untuk pelatihan

Materi yang diberikan dapat di-
cerna dengan baik.
Suasannya sangat mendukung-
untuk melakukan pelatihan.

Evaluasi untuk diri sendiri

Saya kurang fokus saat-
pelatihan.

Daya konsentrasi sebelum pelatihan

Sebelum saya melakukan terapi-
ini pikiran saya tidak karuan.
Selalu memikirkan masalah yang-
ada.

Daya konsnetrasi setelah pelatihan

Setelah saya melakukan -
terapi ini saya menjadi lebih -
rileks. Seakan-akan masalah-
yang membebani saya hilang-
untuk sementara.



My Book Report

Title terapi Audio murattal Al Quran

Date Started

Date Finished



Evaluasi untuk pelatihan

Materi yang diberikan Sangat bagus,
Kurang fokus, Suasana menjadi
tenteram

Evaluasi untuk diri sendiri

Ngantok, bosan

Daya konsentrasi sebelum pelatihan

Sebelum mendengarkan murattal
konsentrasi saya kemana-mana,
bosan atau sulit untuk konsentrasi
sebelum pelatihan

Daya konsnetrasi setelah pelatihan

Setelah mendengarkan
murattal saya menjadi
konsentrasi, tidak bosan,
menjadi senang



My Book Report

Title Terapi Audio Murattal Al Qur'an

Date Started

Date Finished



Evaluasi untuk pelatihan

Materi yang diberikan dapat mudah dipahami.

Suasana sangat mendukung

Evaluasi untuk diri sendiri

Saya mengantuk saat pelatihan

Daya konsentrasi sebelum pelatihan

Sebelum pelatihan saya merasa bosan dan mengantuk.

Daya konsentrasi setelah pelatihan

Setelah pelatihan saya menjadi lebih bisa mengendalikan diri dan tidak sering mengantuk.



My Book Report

Title Terapi Audio Murattal Al-Qur'an.

Date Started

Date Finished



Evaluasi untuk pelatihan

Materi yang diberikan itu mudah dipahami. Suasananya ramai, kadang sepi. Saya mudah memahami materi karena banyak teman, menyejukkan hati, bahkan sampai menyadarkan diri sendiri.

Evaluasi untuk diri sendiri

Mengantuk, bermalas-malasan, sering berbicara dengan orang lain tanpa tanggapan dari orang lain.

Daya konsentrasi sebelum pelatihan

Sebelum melakukan terapi ini, saya susah berkonsentrasi di setiap materi. Alasannya gara-gara mengantuk, berbicara dengan teman waktu guru mengajar, bermain sendiri, bermalas-malasan waktu pelajaran.

Daya konsentrasi setelah pelatihan

Setelah melakukan terapi ini, saya jadi bisa berkonsentrasi di setiap materi. Bisa fokus waktu guru mengajar, menolak pembicaraan teman, sering rajin waktu pelajaran, sampai-sampai menahan kantuk.



My Book Report

Title Mendengarkan syair Bahasa arab

Date Started

Date Finished



Evaluasi untuk pelatihan

Semakin lama mendengarkan
semakin mudah untuk pusing
mengantuk . Bosan.

Evaluasi untuk diri sendiri

mudah mengantuk - pikiran
kemana . mana mudah bosan

Daya konsentrasi sebelum pelatihan

mudah mengantuk . pikiran kemana
mana . mudah bosan
Lumayan . saya bisa
Berkonsentrasi dgn Baik

Daya konsentrasi setelah pelatihan

Biasa aja menurut saya
TIDAK BERUBAH



My Book Report

Title Mendengarkan syair bahasa arab

Date Started

Date Finished



Evaluasi untuk pelatihan

Semakin lama mendengarkan
semakin ngantuk.
semakin bosan.

Evaluasi untuk diri sendiri

Mudah bosan
ngantuk

Daya konsentrasi sebelum pelatihan

males konsentrasi dan
susah memahami

Daya konsnetrasi setelah pelatihan

Blasa aja > < zzz



My Book Report

Title Mendengarkan syair bahasa arab

Date Started

Date Finished



Evaluasi untuk pelatihan

lama lama mendengarkan
semakin ngantuk
tidak faham

Evaluasi untuk diri sendiri

Suka tidur di kelas
bosan di kelas ☹️

Daya konsentrasi sebelum pelatihan

ngebleng
konsentrasi rendah

Daya konsnetrasi setelah pelatihan

Biasa aja 😊



My Book Report

Title mendengarkan syair bahasa arab

Date Started

Date Finished



Evaluasi untuk pelatihan

- Semakin lama semakin ngantuk
- Semakin lama semakin bosan
- syairnya menarik

Evaluasi untuk diri sendiri

- ngantuk
- bosan

Daya konsentrasi sebelum pelatihan

- biasa aja
- Pikiran kemana mana
- ngantuk
-

Daya konsentrasi setelah pelatihan

- biasa aja tidak meningkat





My Book Report

Title mendengarkan syair bahasa arab .

Date Started

Date Finished



Evaluasi untuk pelatihan

- lama - lama semakin ngantuk .
- syair membuat jiwa tenang .
- semakin bosan .

Evaluasi untuk diri sendiri

Bosan , ngantuk .

Daya konsentrasi sebelum pelatihan

Ngantuk , biasa aja , pikiran kemana - mana .

Daya konsnetrasi setelah pelatihan

Biasa aja tidak Meningkat 😊😊



My Book Report

Title Mendengarkan Syair Bahara Arab

Date Started

Date Finished



Evaluasi untuk pelatihan

Semakin lama mendengarkan
semakin ngantuk, boran,
suaranya bagus.

Evaluasi untuk diri sendiri

ngantuk, boran, pikiran
kemana-mana

Daya konsentrasi sebelum pelatihan

~~Daya konsentrasi sebelum pelatihan~~
Biara saja

Daya konsentrasi setelah pelatihan

Biara saja



My Book Report

Title Mendengarkan Syair Bahasa Arab

Date Started

Date Finished



Evaluasi untuk pelatihan

Semakin lama semakin mengantuk,
Syair nya bagus, ~~...~~, suaranya
bagus, ~~...~~

Evaluasi untuk diri sendiri

bosan, panas /gerah, me-
ngantuk

Daya konsentrasi sebelum pelatihan

Ngantuk ketika di kelas, suka tidur,
Pikiran ke mana-mana, bosan,

Daya konsnetrasi setelah pelatihan

biasa aja ☺
nggak berubah



My Book Report

Title: Mendengarkan Syair Bahasa Arab

Date Started

Date Finished



Evaluasi untuk pelatihan

Semakin lama mendengarkan semakin ngantuk dan menjadi bosan .

Evaluasi untuk diri sendiri

Kurang fokus dalam berkonsentrasi dan mudah mengantuk

Daya konsentrasi sebelum pelatihan

Sebelum pelatihan daya konsentrasi saya biasa saja.
😊

Daya konsentrasi setelah pelatihan

Setelah pelatihan daya konsentrasi saya juga biasa saja, karena saya tidak mudah berkonsentrasi.
😊
✓



My Book Report

Title Mendengarkan syair Bahasa Arab

Date Started

Date Finished



Evaluasi untuk pelatihan

- Semakin mendengarkan semakin bosan
- Semakin mendengarkan semakin mengantuk
- Syairnya menarik dan bagus

Evaluasi untuk diri sendiri

Mengantuk ketika jam pelajaran.
udaranya panas

Daya konsentrasi sebelum pelatihan

Bosan mendengarkan ustazah yang sedang menjelaskan. Mengantuk ketika jam pelajaran

Daya konsnetrasi setelah pelatihan

Biasa aja ,tidak meningkat



My Book Report

Title mendengarkan syair bahasa Arab.

Date Started

Date Finished



Evaluasi untuk pelatihan

- Semakin mendengarkan semakin ngantuk.
- bosan.
- syairnya bagus.
- lapar dan haus.
- ingin cepat selesai.

Evaluasi untuk diri sendiri

ngantuk.

Daya konsentrasi sebelum pelatihan

Di kelas ngantuk.
bercanda dikelas.
ngobrol sendiri di kelas.

Daya konsnetrasi setelah pelatihan

biasa aja tidak meningkat 😊

Lampiran 9 Output SPSS

Mann-Whitney Test

Ranks

	Kelas	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Daya Konsentrasi Siswa	Kelompok Eksperimen	10	9,25	92,50
	Kelompok Kontrol	10	11,75	117,50
	Total	20		

Test Statistics^a

	Daya Konsentrasi Siswa
Mann-Whitney U	37,500
Wilcoxon W	92,500
Z	-,959
Asymp. Sig. (2-tailed)	,338
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,353 ^b

a. Grouping Variable: Kelas

b. Not corrected for ties.

Wilcoxon Signed Ranks Test Kelompok Eksperimen

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Kelompok Eksperimen - Pretest Kelompok Eksperimen	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	7 ^b	4,00	28,00
	Ties	3 ^c		
Total		10		
Follow Up Kelompok Eksperimen - Posttest Kelompok Eksperimen	Negative Ranks	3 ^d	3,17	9,50
	Positive Ranks	4 ^e	4,63	18,50
	Ties	3 ^f		
Total		10		

a. Posttest Kelompok Eksperimen < Pretest Kelompok Eksperimen

b. Posttest Kelompok Eksperimen > Pretest Kelompok Eksperimen

c. Posttest Kelompok Eksperimen = Pretest Kelompok Eksperimen

d. Follow Up Kelompok Eksperimen < Posttest Kelompok Eksperimen

e. Follow Up Kelompok Eksperimen > Posttest Kelompok Eksperimen

f. Follow Up Kelompok Eksperimen = Posttest Kelompok Eksperimen

Test Statistics^a

	Posttest Kelompok Eksperimen - Pretest Kelompok Eksperimen	Follow Up Kelompok Eksperimen - Posttest Kelompok Eksperimen
Z	-2,379 ^b	-,769 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,017	,442

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Wilcoxon Signed Ranks Test Kelompok Kontrol

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Kelompok Kontrol - Pretest Kelompok Kontrol	Negative Ranks	3 ^a	2,83
	Positive Ranks	2 ^b	3,25
	Ties	5 ^c	
	Total	10	8,50

Follow Up Kelompok	Negative Ranks	3 ^d	4,00	12,00
Kontrol - Postest	Positive Ranks	3 ^e	3,00	9,00
Kelompok Kontrol	Ties	4 ^f		
	Total	10		

- a. Postest Kelompok Kontrol < Pretest Kelompok Kontrol
- b. Postest Kelompok Kontrol > Pretest Kelompok Kontrol
- c. Postest Kelompok Kontrol = Pretest Kelompok Kontrol
- d. Follow Up Kelompok Kontrol < Postest Kelompok Kontrol
- e. Follow Up Kelompok Kontrol > Postest Kelompok Kontrol
- f. Follow Up Kelompok Kontrol = Postest Kelompok Kontrol

Test Statistics^a

	Postest Kelompok Kontrol - Pretest Kelompok Kontrol	Follow Up Kelompok Kontrol - Postest Kelompok Kontrol
Z	-,272 ^b	-,318 ^b
Asymp. Sig. (2- tailed)	,785	,750

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

