ABSTRAK

Musa Hasly Bin Ahmad Rashid (B43212063) "*Dialectical Behavior Therapy* dan *Mindfulness Therapy* Dalam Mengurangi Kecanduan Merokok Mahasiswa Malaysia Di Surabaya"

Fokus penelitian ini adalah (1) bagaimana proses terapi *Dialectical Behavior Therapy* dan *Mindfulness Therapy* Dalam Mengurangi Kecanduan Merokok Mahasiswa Malaysia Di Surabaya."? (2) Bagaimana hasil proses terapi *Dialectical Behavior Therapy* dan *Mindfulness Therapy* Dalam Mengatasi Kecanduan Merokok Mahasiswa Malaysia Di Surabaya."?

Dalam menjawab permasalahan tersebut, maka konselor mengunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Dalam pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, setelah data terkumpul analisa dilakukan untuk proses serta hasil, serta membandingkan terapi Antara teori dan lapangan serta membandingkan kondisi sebelum dan sesudah mendapatkan terapi dalam menganalisa.

Dalam penelitian ini di simpulkan bahwa : (1) proses terapi *Dialectical Behavior Therapy* dan *Mindfulness Therapy* Dalam Mengurangi Kecanduan Merokok Mahasiswa Malaysia Di Surabaya. Penelitian ini mengunakan terapi *Dialectical Behavior Therapy dan Mindfulness therapy* serta langkah-langkah dan juga sesi-sesi dalam terapi Dialectical Behavior Therapy dan *Mindfulness Therapi* tersebut, diawali dengan menyiapkan konseli untuk diterapi sama ada kesiapan fisik dan psikis pada tahap langkah-langkah. Manakala, sesi-sesi digunakan pada konseli bagi mendeteksi kecanduan merokok samaada terlalu stress dan depresi yang dialaminya, sekaligus dengan terapi *Dialectical Behavior Therapy* dan *Mindfulness Therapi* yang membantu konseli untuk bisa mengubah perilaku yang ada pada diri konseli. (2) hasil akhir dari proses adalah dikatakan cukup berhasil dengan presentasi 80% yang mana hasil tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan pada kondisi konseli atau perilaku awalnya kelihatan tertutup dan tidak berani untuk bersosialisasi kini menjadi lebih baik walaupun pada awalnya itu masih malu untuk tampil berhadapan dengan masyarakat, bisa mengawal emosi dan sabar dalam menghadapi pelbagai masalah dalam apa juga masalah yang diterima seperti sebelumnya. Terpenting adalah konseli bisa melakukan terapi secara mandiri dengan lebih yakin diri, dan bisa berfikir dengan positif apabila menerima masalah yang dihadapi konseli dahulu. Semua perilaku ini muncul setelah adanya proses terapi (DBT) dan Mindfulness Therapy.

Kata kunci: *Dialectical Behavior Therapy* dan *Mindfulness Therapy* Dalam Mengurangi Kecanduan Merokok.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id