BAB I

DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY (DBT) DAN *MINDFULNESS THERAPY* DALAM MENGURANGI KECANDUAN MEROKOK MAHASISWA MALAYSIA DI SURABAYA

A. Latar Belakang Masalah

Dari awal setiap manusia itu mempunyai ciri keperibadian yang berbeda, bahwa semua manusia memiliki kemampuan dan karakterestik, namun masing-masing berbeda antara satu dengan yang lain. Jika dilihat dari fisik, hampir tidak ada perbedaan yang tampak dari pancaindera, kecuali pada tingkat adanya karakteristik dan kemampuan setiap individu.

Ketika berbicara dan menyentuh tentang aspek kesadaran, kemampuan serta karakteristik setiap individu sangat menarik juga untuk menyentuh tentang *"Dialektik Behavior Terapi dan Mindfulness"* yaitu satu proses munculnya masalah yang dihadapi oleh individu.

Bagi pria ini matang lebih awal dan menguntungkan, terutama di bidang olah raga di mana ia memperoleh status dan martabat dalam kelompok teman-temannya. Sebagian besar pemimpin kelompok kepada lelaki-lelaki adalah yang matang lebih awal. Tetapi sebaliknya lelaki yang matang terlambat cenderung gelisah, tegang, memberontak dan menarik perhatian. Kerana pola-

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

pola perilaku tidak sosial ini, lelaki kurang popular di antara teman-teman dan orang-orang dewasa, dan jarang dipilih sebagai pemimpin.[1]

Dengan tidak ada kematangan ini akan menyebabkan individu terasa stress dengan dirinya serta lingkungan yang tidak ada memberikan dorongan kepada lelaki. Apabila sudah terkena tekanan yang sangat buruk, akan menyebabkan ia mengambil langkah yang tidak positif, malah mengambil yang kurang positif untuk menenangkan pikiran dan stress.

Di peringkat kedewasaan anak-anak zaman sekarang memang mudah terpengaruh dengan ahli kegiatan yang tidak baik dalam masyarakat sekarang, malah mereka mengambil jalan singkat untuk membuat gejala negatif, seperti prilaku merokok merupakan suatu fenomena masyarakat di mana bentuknya bisa ditafsirkan dari pelbagai aspek. Diantaranya aspek hubungan sosial, persekitaran, risiko kebergantungan, risiko kesihatan. Kita dapat melihat orang merokok di semua tempat seperti di Kota dan Desa. Dari aspek sosial budaya, masyarakat menjadikan prilaku merokok sebagai satu cara hidup, yaitu merokok dijadikan ukuran status kedewasaan, dan kesediaan memikul tanggungjawab khususnya di kalangan pria.

Prilaku merokok di kawasan Desa dan Kota, mereka juga merokok di kawasan ruangan perkuliahan di Fakultas Adab kuliah, dengan sewenang-wenangnya tanpa ada perasaan bersalah ketika merokok, padahal larangan merokok tersebut telah diumumkan oleh Dekan melalui papan nama dengan

[1] Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta :Erlangga, 1980) hal 193

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

simbol rokok, seperti tidak boleh merokok, banyak Mahasiswa yang tidak menghiraukannya, dan bisa merosakan kesehatan fisik dalam menghisap rokok, faktor umur turut mempengaruhui kenapa mereka merokok.

Didalam penelitian konselor, Mr. Muiz adalah seorang pencandu merokok yang sering dilakukan oleh Mr. Muiz dalam mengatasi masalah stress yang dihadapi beliau, ketika Mr. Muiz mendapat depresi dalam pekerjaan atau dalam keluarga, Mr. Muiz akan mengambil rokok sebagai penawar untuk menghilangkan stress yang dihadapi oleh beliau, serta menenangkan pikiran dan menghilangkan gangguan yang ada dalam pikiran Mr. Muiz. Namun, konselor cuba menyerapkan obat yang lebih efektif dan cocok untuk Mr.Muiz seperti mengunakan teknik *mindfulness therapy* yaitu *deep breathing*.

Bagi Mr.Muiz, kemungkinan beliau merokok sekadar untuk melampiaskan ketegangan tanpa memikirkan akibatnya. Ketika orang dewasa merokok bisa di sebabkan faktor kebergantungan atau ketagihan. Mr. Muiz sadar tentang masalah yang sedang dan bakal di hadapinya tetapi terpaksa meneruskan prilaku tersebut dengan pelbagai alasan. Kadang-kadang Mr.Muiz yang mengambil rokok itu disebabkan depresi yang berlebihan, dan tidak dapat mengontrol diri.[2]

Dialectic Behavior Therapy (DBT) dikembangkan pada akhir tahun 1980 oleh psikologi Marsha M.linehan, merupakan terapi untuk mengatur pola fikir seseorang dalam kecanduan merokok, dengan mengunakan kaidah terapi individu, terapi kelompok yaitu ada empat kompenen yang perlu kita tahu,

[2] John Mcleod, *Pengantar Konseling Teori&Studi Kasus* (Jakarta : Penerbit, KENCANA, 2006) Hal 3

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

seperti *Mindfullness Therapy* ; yang mengacu psikologis (pikiran dan perasaan seseorang). Efektif Interpersonal ; memiliki ketegasan dalam mengerjakan satu tanggungjawab dengan strategi, tetapi dalam masa yang sama tidak merasakan hubungan sama sekali. Toleransi terhadap tekanan jiwa (stress), harus mengalihkan pandangan, menenangkan diri dan tanpa memikirkan kebenarannya. Pengaturan Emosi ; mengubah emosi ke perkara yang positif, dan menyadarkan emosi ke yang lebih baik lagi.

Kecanduan merokok dapat di tangani dengan mengunakan *Dialectic Behavior Therapy* (DBT) untuk mengubah pola pikir Mr.Muiz yang dari negatif ke positif, dengan adanya kegiatan-kegiatan seperti olah raga, pembinaan motivasi, atau peduli pada remaja. Mereka akan mudah untuk keluar dari dunia yang gelap di pemikirannya kepada pemikiran yang lebih positif lagi.

Dengan *Dialectic Behavior Therapy* dapat memberi dukungan dengan pola pikir mereka yang kecanduan merokok seperti membantu mengidentifikasikan kekuatan diri mereka dan membangunkan diri mereka sehingga mereka dapat merasakan diri mereka lebih baik tentang diri atau dirinya dan kehidupan kesehariannya. Perilaku Mr.Muiz dapat diubah, karena perilaku itu tidak dilahirkan dengan sikap pandangan atau pun perasaan tertentu, tetapi perilaku akan terbentuk sepanjang perkembangan, kerana perilaku adalah peranan penting bagi seorang pencandu rokok dalam mengubah persepsi diri, sekirannya mereka dapat mengubah dengan obyek yang di tentukan, pasti akan ada perubahan pada kognitif dan perilaku psikis

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

Mr.Muiz. Dengan dialectic behaviour therapy ini bisa mengubah pencandu rokok dengan pelbagai aktivitas, supaya mereka dapat membina kehidupan yang lebih baik untuk masa depan mereka.[3] Psikologi sosial memandang sikap begitu penting bukan hanya sikap itu sulit untuk diubah.

Pertama, sikap mempunyai pengaruh dalam pola pikir kita, walaupun sikap tersebut tidak terlalu direfleksikan dalam tingkah laku yang tampak. Kedua psikologi sosial memandang sikap penting, kerana sikap sering kali mempengaruhi tingkah laku kita.[4] Dengan terapi (DBT) ini mempunyai karakteristik dalam membentuk kognitif untuk membantu mengidentifikasikan pikiran mereka, supaya mempunyai keyakinan yang mendalam untuk membuat hidup yang lebih semangat dengan pendirian yang ada serta bisa menghalang diri untuk mengambil perkara yang negatif seperti kecanduan dalam merokok.

Dengan adanya terapi *Dialectic Behavior Therapy* ini akan memberikan panduan kepada mereka yang kecanduan merokok, membantu untuk memberikan kesadaran kepada mereka dengan terapi, serta memberikan masukkan kedalam pemikiran mereka untuk memperluaskan pola pikir supaya bisa memudahkan mereka berubah dengan sikap yang suka rokok untuk dijadikan obat yang negatif dalam diri mereka, padahal merokok sangat membahayakan, karena kecanduan merokok bisa merusakkan psikis seseorang.

---

[3] Gerungan, Dipl. Psych. *PSIKOLOGI SOSIAL,* (Bandung : PT Refika Aditama, 2010) hal 163
[4] Robert A.Baron, *Mengevaluasi Dunia Sosial,* (Jakarta : Airlangga, 2002) hal 121

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

Dengan terapi (DBT) bisa membantu untuk mengubah pola pikir yang negatif ke yang lebih positif sekirannya mereka dapat mengubah dengan cara yang efektif, didalam terapi mindfulness mempunyai tahapan seperti pemikiran yang emosional, pemikiran yang bijaksana, pemikiran yang memberikan saran, ketiga tahapan ini adalah cara mengatur pola pikir yang negatif ke pola pikir yang positif seperti bijak dalam berfikir untuk mengatur emosional itu ke pemikiran rasional, setelah adanya rasional didalam benak kognitif mereka, maka mereka akan berfikir dengan akal atau pemikiran mereka dengan tidak diiringi oleh nafsu yang menyebabkan mereka berfikir negatiif, dan setiap kebijakkan mereka itu akan melahirkan pola akal yang sehat dengan terapi *Dialectic Behavior Therapy* dan *mindfulness Therapy*. Langkah terapi (DBT) ini akan lebih efektif dengan strategi untuk mengubah kehidupan pada masa akan mendatang.

Dengan pola pikir yang sentiasa mendahulukan perubahan dalam diri seseorang akan membuahkan hasil sekirannya mereka mempunyai target yang spesifik, dan bisa memfokuskan waktu dan energy mereka pada sesuatu yang baik.[5] Maka dengan adanya terapi (DBT) ini akan memudahkan kepada pecandu merokok untuk membentuk pola pikir mereka kearah yang lebih efektif dengan strategi pelbagai dalam situasi yang berbeda untuk membuang rasa ingin keinginan merokok.

Setiap pola pikir itu yang akan memberikan kekuatan, ketakutan, kesedihan, berduka, ceria, murung dan mudah kecewa, dengan adanya pola

[5] Adam Khoo, *Master Your Mind Design Your Destiny,* (Jakarta : PT. Gramedia, 2015) hal 51

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

pikir yang sangat negatif ini akan menyebabkan perokok tidak membuang rokok, karena pola pikir mereka telah dikuasai pemikiran yang negatif, tetapi dengan terapi *mindfulness* bisa membawa mengubah mereka kearah lebih efektif.

Ada pula kita bisa melihat seroang dokter yang dalam kehidupan sehari-harinya merokok, padahal berdasarkan teori kedokteran merokok dapat merusak kesehatan. Lalu, mengapa dokter itu merokok, pasti mindset dokter itu mengatakan rokok itu tidak merusakkan kesihatan dia.[6]

Didalam terapi (DBT) dan *mindfulness Therapy* ini bisa mengubah pola pikir mereka yang kecanduan merokok, dengan adanya strategi yang efektif untuk membentuk perilaku yang negatif dari diri mereka, apabila dengan analisis terapi (DBT) yang diterapkan kepada seorang yang mengalami kecanduan merokok ini bahwa mereka bisa mengubahnya dari kehidupan merokok ke tidak merokok denga aktivitas yang sehat. Didalam terapi ini bisa juga kita memberikan keyakinan kepada kecanduan merokok bahwa mereka dapat mencipta perubahan dalam diri mereka.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang diuraikan tersebut, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana proses Terapi *"Dialectic Behavior Therapy dan Mindfulness Therapy"* Dalam Mengurangi Kecanduan Merokok Pada Seorang Mahasiswa Dipersatuan Ikatan Mahasiswa Malaysia (IKWANS).

[6] Muhammad Rahmad, *Power Of Mind*, (Jakarta : PT. Rama, 2015) hal 356

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

2. Bagaimana mengetahui Hasil dari pelaksanaan Terapi *"Dialectic Behavior Therapy dan Mindfulness Therapy"* Dalam Mengurangi Kecanduan Merokok Pada Seorang Mahasiswa Dipersatuan Ikatan Mahasiswa Malaysia (IKWANS).

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan yang telah di uraikan di atas maka tujuan penelitian adalah :

1. Untuk mengetahui proses pelaksanaan Terapi *"Dialectic Behavior Therapy dan Mindfulness Therapy"* Dalam Mengurangi Kecanduan Merokok Pada Seorang Mahasiswa Dipersatuan Ikatan Mahasiswa Malaysia (IKWANS).
2. Mengetahui hasil dari konseli setelah dijalankan Terapi *"Dialectic Behavior Therapy dan Mindfulness Therapy"* Dalam Mengurangi Kecanduan Merokok Pada Seorang Mahasiswa Dipersatuan Ikatan Mahasiswa Malaysia (IKWANS).

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini diharapkan agar seperti berikut :

1. Manfaat dari segi teoritis
   a. Dengan dilaksanakan penelitian ini maka diharapkan bermanfaat bagi pengembangan terapi *"Dialectic Behavior Therapy dan Mindfulness Therapy"* Dalam Mengurangi Kecanduan Merokok kepada seorang mahasiswa maupun masyarakat umum yang mengalami problema yang diakibatkan masa lalu yang tidak menyenangkan secara teoritis di bidang konseling Islam.

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

2. Manfaat dari segi praktis sebagai sumber dan referensi bagi Program Bimbingan dan Konseling Islam khususnya dan bagi mahasiswa secara umumnya tentang fungsi terapi *"Dialectic Behavior Therapy dan Mindfulness Therapy."*

a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiwa agar bisa mengurangi kecanduan merokok dan sebagai bahan infomasi dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan.

b. Bagi Konselor, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu teknik pendekatan menggunakan Terapi *"Dialectic Behavior Therapy dan Mindfulness Therapy"* yang efektif dalam mengurangi kecanduan merokok agar bisa beradaptasi dengan baik serta perubahan pada diri konseli setelah menjalani terapi yang dihadapi oleh mahasiswa serta bijaksana dalam mengambangkan mutu perlaksanaan dalam layanan bimbingan dan konseling.

E. Definisi Konsep

Dalam perbahasan ini, peneliti haruslah membatasi dari sejumlah konsep agar mudah dipahami dan agar memperoleh kejelasan dari judul yang akan diangkat yaitu Terapi *"Dialectic Behavior Therapy dan Mindfulness Therapy"* Dalam Mengatasi Kecanduan Merokok Pada Seorang Mahasiswa Malaysia Surabaya.

Untuk memperjelas variable dalam penelitian ini, yaitu bagaimana mengimplemintasi terapi *"Dialectic Behavior Therapy dan Mindfulness Therapy"* Dalam Mengurangi Kecanduan Merokok Pada Seorang Mahasiswa

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

Dipersatuan Ikatan Mahasiswa Malaysia (IKWANS) Menurut Yusuf abu al-Hijjaj menyimpulkan dalam bukunya bahwa kreativitas adalah bakat yang kita punyai dan anugerah yang diberikan kepada orang tertentu yang sangat terbatas. Namun setiap orang bisa mempelajari bagaimana cara menjadi orang yang lebih kreatif dan menggali talenta kreativitasnya.

1. *Dialectic Behavior Therapy dan Mindfulness Therapy*

Dialectic Behavior Therapy dikembangkan oleh Marsha Linehan, Ph.D., pada tahun 1987 sebagai pengobatan untuk konseli berjuang dengan kesulitan berat dan persisten emosional, prilaku, dan pemikiran, terutama mereka yang didiagnosis dengan *Borderline Personality Disorder*. *Dr. Linehan* baru bercerita bahwa ia berjuang dengan *Borderline Personality Disorder*. Sasaran dari DBT : "Buat hidup layak hidup,".

Dialektis berasal dari kata filsafat klasik yang sudah muncul ribuan tahun lalu dan dihidupkan kembali oleh Hege, seorang filsuf Jerman di awal 1800-an. Meskipun banyak aspek di alam filsafat ini, namun digunakan DBT adalah konsepnya memandang realitas sebagai dua kekuatan yang berlawanan tesis dan antithesis dimana penyelesaian menghasilkan pemaduan keduanya membentuk sintesi yang mengarah kesebuah pendekatan baru (Weiss, 1974).

Linehan menambahkan istilah 'dialektis' kepada pendekatannya bagi behavioural sebagian kerana hubungan tarapeutik sering melibatkan pandangan-pandangan berlawanan antara trapis konseli yang akhirnya harus dipadukan bersama dan sebagian kerana konflik logis antara penerimaan dan

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

perubahan.[7] Konseli awalnya memiliki pandangan sangat negative tentang dirinya sendiri dan orang lain yang penting baginya sehingga mulai memandang dan menerima dengan penuh penyedaran agar dapat belajar melakukan tindakkan konstruktif mengubah hal-hal tersebut.

Dialectic Behavior Therapy (DBT) dapat dipandang sebagai tesis dan pandangan konseli antithesis, yang akhirnya harus dijadikan harus diintegrasikan menjadi sebuah sintesis, didasarkan pada teori biososial gangguan pribadi, Marsha Linehan mengatakan bahwa gangguan tersebut merupakan konsekuensi dari seorang individu emosional rentan tubuh dalam situasi, dengan stress yang dihadapi akan menyebabkan ia putus, DBT membantu seseorang mengidentifikasi kekuatan mereka dan membangun diri mereka sehingga mereka dapat merasa lebih baik tentang dia atau dirinya dan kehidupan mereka.[8]

Behavior berarti perilaku terapi berfokus pada tingkah laku individu dan sangat terkait dengan emosi dan perasaan. *Dialectic Behavior Therapy* memandang manusia sebagai individu yang dominasi oleh sistem berpikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam sistem psikis individu, Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku. Behaviour terapi melekat pada epistemology atau *theory of knowledge*,

[7] Garry Martin Joseph Pear, *Modifikasi Perilaku Makna dan Penerapannya* (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2015) hal 766-767

[8] Marsha Linehan, Ph.D., *Dialectical Behaviour Therapy* (California : Linda Dimeff, 2001) hal 10-13

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

dialektik atau sistem berpikir, secara dialektik behaviour terapi bahwa berpikir logis itu tidak mudah.

Ellis berpendapat bahwa secara natural berpikir irasional dan memiliki kecenderungan merusak diri sendiri *(self-defeating behaviour)* yang bererti perilaku diri sendiri, oleh karena itu individu memerlukan bantuan untuk berpikir sebaliknya. Namun ellis juga mengatakan bahwa individu memiliki cinta dan dan menolong orang lain selama mereka tidak berpikir irasional. Setiap perkara yang berlaku dengan perilaku seseorang itu disebabkan dipengaruhi oleh orang lain dan lingkungan sekitar dan individu juga secara mengajar dan mempengaruhi sekitarnya[9]

2. *Mindfulness Therapy*

Didalam terapi *mindfulness therapy* berasal dari kata inggeris Pali, sati yang diartikan bahwa pemikiran, merasakan, mengetahui, mencintai, perasaan dan kesadaran merupakan peristiwa mental yang muncul di pikiran tanpa perlu mengidentifikasikannya secara berlebihan, secara historis melekat dalam tradisi kognitif behavioural (Segal, Williams, dan Teasdale, 2002), teknik-teknik *mindfulness therapy* juga dapat ditemukan dalam *dialectical behaviour therapy* (terapi perilaku dialektikal) DBT; Linehan, 1993) dan *acceptance and commitment therapy* (terapi penerimaan dan komitmen).

Beberapa teknik yang lazim yang digunakan didasarkan pada pendekatan mindfulness dan terutama efektif dalam mengurangi stress, ketiga teknik yang

[9] Gantina Komalasan, M.Psi. *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta : PT INDEKS, 2011) hal 205-206

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

dibahas di bagian ini masing-masing didasarkan pada *prinsip reciprocal inhibition* (penghambatan timbal balik) dari Wolpe, teknik yang pertama yaitu teknik self-talk (bicara pada diri sendiri), visual atau guided imagery, teknik kedua deep breathing (bernapas dalam-dalam) dan teknik ketiga progressive muscle relaxation training (latihan relaksasi otot progresif). Didalam ketiga teknik ini, konseling hanya mengunakan Deep Breathing terapi mindfulness berbasis fisiologis yang sangat efektif dalam mengurangi stress dan kecemasan setelah stressor terjadi. Bernapas dalam, perlahan-lana, berbasis diafragma memperlambat metabolisme seseorang dan menginduksi respon relaksasi.

Progressive muscle relaxation training (PMRT) merupakan sebuah proses meregangkan dan mengendurkan kelompok-kelompok otot secara sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi yang lebih dalam.[10]

3. Penelitian Konselor Dalam *Dialectic Behavior Therapy* dan *Mindfulness Therapy*

Penelitian konselor kepada Mr.Muiz adalah untuk memberikan obat yang cocok dengan adanya DBT dan *mindfulness therapy*, supaya dapat meresapkan terapi ini kapada Mr. Muiz yang telah kecanduan merokok, karena konseli sangat memerlukan therapy yang dapat membina persepsi konseli untuk mengubah kehidupan yang lebih bahagia, konselor mengarahkan konseli untuk melakukan therapy deep breathing dalam

[10] Bradley T. Erford, *40 Teknik, Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyarkarta, PUSTAKA BELAJAR, 2016) hal 141-142

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

keseharian hidup konseli, supaya konseli dapat mengubah pikiran kepada kesedaran yang bisa menjauhkan diri dari kecanduan merokok. Namun, konselor juga menyediakan fomuler untuk mendapatkan identitas konseli, dengan identitas konseli ini, konselor telah melihat kelemahan yang berlaku pada konseli seperti tidak bisa mendengar tomahan atau penghinaan pada keluarga dan konseli juga tidak suka di perendahkan oleh teman, apabila konseli dalam keadaan stress, maka konseli akan mengambil rokok untuk menghilangkan ketegangan dalam diri konseli, serta sesuatu yang baru, sehingga konseli ingin mencoba untuk dijadikan hayalan untuk melupakan masalah.

4. Kecanduan Merokok

Rokok merupakan sebuah benda yang sudah sangat terkenal di dunia, rokok dapat dibeli di berbagai tempat, mulai dari kios-kios di pinggir jalan sampai pusat pembelanjaan mewah. Kini rokok sudah menjadi bagian hidup manusia, bahkan sudah menjadi sesuatu yang tidak bisa dipisahkan dalam kehidupan penikmatnya, dan rokok menjadi symbol kejantanan, kegagahan, kekuatan, keberanian, dan ketangguhan.[11]

Rokok adalah salah satu zat adiktif yang bila digunakan mengakibatkan bahaya bagi kesehatan individu dan masyarakat. Kemudian ada juga yang menyebutkan bahwa rokok adalah hasil olahan tembakau terbungkus termasuk cerutu atau bahan lainya yang dihasilkan dari tanamam Nicotiana Tabacum, Nicotiana Rustica dan spesies lainnya atau sintesisnya yang

[11] Teddie Sukmana, *Mengenal Rokok & Bahayanya* (Jakarta : BE CHAMPION, 2009) hal 6

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

mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tambahan. (Hans Tendra, 2003)

Dikatakan rokok adalah cara untuk menenangkan fikiran stress dan depresi, alasan pencandu merokok untuk menghilangkan stress tak dapat dipungkiri. Karena nikotin yang terdapat didalam rokok dapat memberikan ketenangan seperti pusing stress depresi pun akan hilang.

Didalam rokok mempunyai nakotin senyawa kimia yang secara alami ditemukan pada tembakau, merupakan senyawa yang sangat adiktif, bahkan sama adiktifnya dengan heroin dan kokain, tubuh akan semakin tergantung secara fisik dan psikologis terhadap nikotin, nikotin memproduksi perasaan senang yang membuat para perokok ingin terus-terusan merokok, setelah sistem saraf beradaptasi dengan nikotin.

Begitu juga dengan tar yang terkandung didalam rokok, tar dideskripsikan sebagai bahan partikulat (bahan padat halus yang berukuran lebih kecil dari debu) yang turut masuk ke dalam tubuh saat pencandu rokok menghisap rokok dari dalam lintangan rokok yang menyala, tar merupakan bahan kimia yang menjadi penyebab noda kuning kecokelatan pada kuku dan gigi para perokok, tar juga dapat membuat flek pada paru-paru. Benzopyrene (senyawa polycyclic aromatic hydrocarbon) adalah salah satu karsinogen yang terkandung dalam tar.[12]

5. Penelitian Konselor dengan Kecanduan Merokok

[12] J.Sugito, *Stop Rokok* (Jakarta : PENEBAR PLUS Swadaya, 2007) hal 28-39

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

Konselor meneliti mengapa Mr. Muiz bisa tercandu dengan rokok yang hanya bisa mengeluarkan asap serta nakotin dan tar yang terkandung didalam rokok, dengan penelitian yang terperinci, konselor telah menemui sesuatu yang menyebabkan konseli tercandu dengan rokok, ternyata didalam rokok itu ada nakotin yang bisa membuat konseli tertagih hingga mahu menghisap lagi, dan sekirannya konseli tidak dapat menghisap rokok, konseli akan merasa bergetar, karena sudah terefeksi candu nakotin. Namun, konseli cuba untuk menghindarkan diri dari rokok dengan meminta bimbingan konselor, dengan mengunakan therapy (DBT) dan Mindfulness therapy.

F. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data yang kelak akan digunakan dan berfungi untuk kegunaan tertentu. Langkah-langkah dalam metode penelitian ini adalah:

1. Pendekatan dan jenis penelitian

Dalam penilitian ini, konselor akan menggunakan penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif atau disebut sebagai metode penelitian naturalistic dan etnografi merupakan sebuah penelitian yang dilakukan di ruang lingkup budaya, alamiah dan berlawanan dengan sikap eksperimental. Dalam metode penelitian kualitatif, intrumennya konselor itu sendiri sehingga sebelum peneliti ke lapangan maka peneliti harus mempunyai wawasan yang luas serta teori akan digunakan agar bisa bertanya, mengobservasi,

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

menganalisa serta mengkonstruksi sebuah situasi sosial agar lebih jelas dan mempunyai makna.[13]

Metode deskriptif kualitatif ini adalah penggambaran secara kualitatif fakta, data, atau obyek material yang bukan berupa angka, melainkan berupa ungkapan bahasa atau wacana melalui interprestasi yang tepay dan sistematis. Metode deskriptif kualitatif membuang jauh hipotesis atau asumsi dan mengubahnya menjadi "perumusan masalah" yakni dalam rangka menerangkan fenomena-fenomena secara praktis atau dalam rangka menyusun atau merumuskan teori, prinsip, konsep, atau pengetahuan baru berdasarkan data yang dikumpulkan oleh peneliti.

Jenis penelitian yang akan digunakan adalah studi kasus. Studi kasus adalah suatu penyelidikan yang dilakukan secara intensif terhadap suatu individu dan ia juga bisa digunakan untuk menyelidiki unit sosial yang kecil seperti kelompok kelaurga dan juga kelompok yang dilabelkan seperti "geng."[14]

Studi kasus menekankan tiga aspek dalam pelaksanaan penelitian yaitu konselor adalah pengumpul data, yang bersifat deskriptif dan mengutamakan proses berbanding hasil yang akan diperoleh.

2. Sasaran dan lokasi penelitian

Subjek penelitian adalah merupakan seorang mahasiswa Malaysia yang bernama Mr. Muiz yang mengalami kecanduan merokok dan mengakibatkan

---

[13] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D* (Bandung, Alfabeta, 2011), hal 14-15

[14] Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif* (Jakarta, Erlangga, 2009) hal 57

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

kemunduran dalam menjalani kehidupannya yang diakibatkan kejadian masa lalu yang buruk. Dengan adanya konselor dalam membimbing konseli dalam masalah yang dihadapi oleh konseli akan memberikan komitment dalam bimbingan dengan konseli untuk menguatkan lagi kepercayaan konseli supaya mencapai perubahan dalam diri konseli.

Namun konselor akan menerapkan terapi untuk memberikan konseli kesedaran dalam membentuk pemikiran bahwa sekirannya konseli merokok akan merosak angota tubuh serta bagian dalam, terapi konselor adalah bertujuan untuk memberikan perubahan dalam diri konseli supaya dapat menjalankan kegiatan dengan baik dan positif, selain itu juga, dengan adanya terapi ini, konselor akan mengarahkan konseli dengan pelbagai terapi yang berkaitan, seperti terapi deep breathing yaitu terapi pernapasan sekiranya konseli ada terniat untuk mengambil rokok, dan dengan terapi ini akan mengalihkan perhatian konseli supaya tidak kecanduan merokok.

Lokasi penelitian ini akan dilakukan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (UINSA). Konselor tertarik untuk meneliti karena konseli adalah seorang mahasiswa yang punya rasa yang kuat ingin mengubah dirinya kearah positif dan membantunya bisa berfikiran terbuka dan kreatif. Dalam waktu yang sama juga konselor ingin membantu konseli dalam memperbaiki hubungan dengan sekeliling sama ada budaya organisasi dan pergaulan sosial konseli.

Konselor melakukan observasi yang bersifat observasi partisipatif yaitu peneliti terlibat serta dengan beberapa aktivitas sehari-hari orang yang sedang

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

diamati sambil melakukan pengamatan, peneliti ikut melakukan apa yang dikerjakan oleh sumber data, dan ikut merasakan suka dukanya. Dengan observasi partisipatif ini, maka data yang diperoleh akan lebih lengkap, tajam dan sampai mengetahui pada observasi penuh terhadap konseli baik dari segi emosi maupun latar belakang suasana lingkungannya.

3. Jenis dan Sumber data

Data non-statistik akan digunakan dalam penelitian ini. Data non-statistik akan diperoleh dalam bentuk verbal (deskriptif) dan bukannya dalam bentuk angka. Jenis data yang akan diperoleh dalam penelitian ini terbagi kapada dua yaitu.

a. Jenis data primer

Adalah data yang langsung didapat dari subjek yang diteliti yakni konseli yang mengalami lemahnya dalam keterampilan adaptasi diri dan mau meningkatkan rasa kesedaran diri berupa informasi dan data deskriptif. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data primer antara lain observasi dan wawancara.

Wawancara merupakan alat *rechecking* atau pembuktian terhadap informasi atau keterangan yang diperoleh sebelumnya. Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian kualitatif adalah wawancara yang mendalam. Wawancara mendalam (*In-Depth Interview)* adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab, bertatap muka antara pewawancara (konselor). Wawancara dilaksanakan di

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

Twin Tower Uinsa, warkop dan media sosial dalam kondisi konseli yang kelihatan murung dan lemah.

Pada awalnya konseli sulit untuk diwawancara, tetapi selepas beberapa menit dalam sesi konseling yang pertama, konseli mulai memberikan respond dan bersedia untuk menceritakan keadaanya.

Menurut konseli dia adalah seorang yang pengen untuk mengubah kehidupannya lebih baik dari sebelum, kerana konseli pernah menceritakan bahwa dia mudah merasa stress dengan keadaan sekeliling, samada dengan orang tuannya, setiap kali konseli menerima masalah, maka dia akan terus mengambil rokok untuk dijadikan sebagai penenang jiwa dan getaran fizik, sehingga hati dan pikiran dia bisa jadi lebih tenang dengan mengambil rokok, dalam masa yang sama, konseli pengen sekali mengubah perilaku dia kearah yang positif atau yang lebih baik, tetapi dengan adanya factor atau pengaruh lingkungan sekeliling itu yang menebabkan konseli mudah terpengaruh dan menjadi biasa apabila mengambil rokok, terkadang konseli juga memerlukan bantuan atau bimbingan dari konselor untuk memberikan terapi yang dapat menghilangkan rasa keinginan merokok, dan konseli berkeinginan menjadi orang yang lebih matang seperti teman-teman yang lain.

Karena konseli memerlukan kekuatan dengan bimbngan konselor untuk mengubah pikiran konseli kearah yang lebih efektif lagi. Dan kurangnya *skill* untuk beradaptasi serta terhambat dengan faktor pengalaman masa lalu menjadi hambatan buat konseli untuk terkadang bertahan dengan mempositifkan dirinya agar tidak berputus asa dalam memperbaiki dirinya

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

dalam akademik juga dalam membangun peribadi yang sukses. konseli juga pernah menceritakan bahwa konseli hampir-hampir pengen berhenti kuliah.

Tetapi gara-gara tekanan dari rumah juga dimana ibunya sering membedakan tingkat kepandaian konseli dengan adiknya, serta konseli juga memikirkan tanggungjawab yang diamanahkan kepadanya menyebabkan ia terkadang merasa tercabar dan merasakan terbeban untuk berkuliah namun dalam waktu yang sama ia tidak bisa meningkatkan kualitas dirinya dan kurangnya semangat untuk sukses dan mudah berputus asa.

b. Jenis data sekunder

Yaitu informasi atau data yang diperoleh dari lingkungan subjek penelitian seperti tertangga, keluarga dan tema konseli agar bisa mendukung dan melengkapi data yang telah diperoleh dari sumber data primer.

Data sekunder adalah data yang diperoleh hasil dari wawancara dengan orang tua konseli dan temannya, selesai wawancara, konselor mengetahui bahwa konseli biasanya sering marah tanpa ada sebabnya terkadang. Biasanya konseli marah pada seseorang, yang berdampak dan menular pada kelompok lainnya. Yang dampaknya dari sisi psikologi seperti susah mendapat teman baru, sensitif terhadap perkataan orang lain, kadang-kadang hanya fokus kepada kelemahan diri, sering murung-murung sendiri yang akhirnya membawa kepada penyakit jiwa yaitu kurang yakin dan kesadaran untuk mengubah psikis diri konseli. Masalah ini bisa disebutkan problematik yang sering menggangu dirinya dalam kehidupan sehari-hari

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

c. Sumber data

Sumber data ialah dari mana data yang akan peneliti dapatkan. Adapun yang menjadi sumber data dalam sebuah penelitian adalah:

1) Sumber data primer yaitu langsung didapatkan dari lapangan yaitu konseli.
2) Sumber data sekunder adalah sumber yang diperoleh dari sumber kedua digunakan untuk memperkuat data primer sama ada dari gambaran lokasi penelitian, kegiatan sosial di lingkungan, keluarga dan maupun teman konseli.

4. Tahap-tahap penelitian

Adapun persediaan yang perlu dilakukan dalam melaksanakan penelitian adalah seperti berikut:

a. Tahap pra lapangan

Tahap eskplorasi yaitu tahap dimana seorang konselor harus melaksanakan penelitian sebelum terjun ke lapangan untuk melakukan penelitian, antara lain yaitu: menyusun rancangan penelitian, memilih lapangan, menjajaki dan menilai keadaan lapangan tempat konseli, memilih dan memanfaatkan informasi serta menyiapkan perlengkapan untuk melaksanakan penelitian.

1. Menyusun rancangan penelitian

Untuk menyusun rancangan penelitian, konselor hedaklah terlebih dahulu membaca bahan-bahan yang terkaitan dengan masalah penelitian yaitu bagaimana meningkatkan keterampilan konseli yang kurang kesedaran dalam perilaku yang menjadi pola pikir seharian dalam menghadapi kehidupannya. Setelah memahami fenomena yang terjadi maka konselor membuat latar

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

belakang masalah, tujuan penelitian, definisi konsep dan membuat rancangan data-data yang diperlukan untuk penelitian.

2. Memilih lapangan penelitian

Dalam hal ini, konselor sendiri salah seorang mahasiswa UINSA, maka konselor akan melakukan penelitian di tempat tersebut yaitu di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA) yang bertempat di Surabaya, Indonesia.

a) Menjejaki dan menilai keadaan lapangan

Konselor pada tahap ini adalah untuk menjejaki lapangan dengan tujuan untuk mengenali dengan lebih lanjut keadaan dan apa juga unsur yang ada di lingkungan sosial serta konseli dengan metode wawancara dan observasi agar konselor bisa meyiapkan perlengkapan yang akan diperlukan untuk melakukan penelitian dan mengumpulkan berbagai data di lapangan.

b) Memilih dan memanfaatkan informan

Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi, kondisi serta latar belakang dari sebuah kasus. Konselor dalam hal ini akan memilih temannya sendiri untuk menjadi informan. Informan yang pertama adalah teman-temannya konseli sendiri, bagi menggali data-data dan kasus yang pernah terjadi kepada konseli. Dikarenakan konseli seorang yang bergiat aktif dalam badan organisai di kampus dan jarang dirumah, konselor memilih orang tua konseli sebagai informan kedua. Konselor akan dapat menggali data-data yang terkini tentang konseli.

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

c) Melengkapkan perlengkapan penelitian

Konselor meyiapkan segala hal yang akan digunakan untuk meneliti kelak seperti alat tulis, buku, perlengkapan fisik, izin dari konseli atau bahan-bahan yang lain untuk mendapatkan deskripsi data lapangan.

d) Persoalan etika penelitian

Etika penelitian adalah hal yang menyangkut konseli seperti mengetahui latar belakang budaya konseli yaitu berasal dari agama islam, mempunyai tempat tinggal yang mayoritas beragama Islam, mengetahui budaya, adat-istiadat serta bahasa yang digunakan agar konselor sebagai seorang yang menghormati konseli.

b. Tahap pekerjaan lapangan

1. Memahami latar penelitian

Sebelum melakukan penelitian, konselor haruslah memahami latar penelitian terlebih dahulu serta mempersiapkan kemampuan diri dari segi fisik dan mental. Oleh karena itu, konselor harus mempersiapkan mental dan fisik serta yang paling utama adalah menjaga hubungan dengan Allah SWT agar terapi ini berjalan dengan lancar.

2. Memasuki lapangan

Seorang konselor harus mempunyai kemampuan untuk menjalin hubungan yang baik dengan konseli agar tidak terjadi jurang dalam hubungan baik secara tatap muka maupun tidak. Ini karena bertujuan agar saat melakukan interview maka konseli akan memberikan respon yang baik dan mudah percaya terhadap konselor.

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

3. Berperan sambil mengumpulkan data

Konselor juga ikut berpartisipasi atau berperan aktif dalam penelitian tersebut yaitu dengan mengumpulkan data dan menganalisisnya. Konselor disini akan mewawancarai secara langsung dengan teman-teman konseli dalam menjalani proses terapi serta terus menghubunginya melalui aplikasi *"Whatsapp"*, BBM, dan lain-lain. Secara tatap muka juga digunakan agar bisa memotivasi dan mendapatkan data yang secukupnya kemudian dianalisis.

5. Tahap analisis data

Suatu proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, katogori, dan satuan uraian dasar. Konselor menganalisis data yang dilakukan dalam sesuatu proses yang berarti pelaksanaannya sudah mulai sejak pengumpulan data dan dikerjakan secara intensif.

6. Teknik pengumpulan data

Tahap pengumpulan data adalah tahap yang paling penting sekali dalam melakukan penelitian karena sebuah penelitian tidak bisa dilakukan tanpa adanya data. Dalam pengumpulan data haruslah mengetahui tehnik-tehnik yang bisa digunakan untuk memperoleh data. Adapun tehnik-tehnik pengumpulan data adalah seperti berikut:

a. Observasi

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

Observasi (pengamatan) menurut Nasution (1998), observasi merupakan dasar dari semua ilmu pengetahuan. Para ilmuwan hanya bisa bergerak atau bekerja bedasarkan data yang diperoleh melalui observasi. Ia bertujuan agar peneliti mampu memahami konteks data dalam keseluruhan situasi sosial, memperoleh pengalaman langsung, bisa mengamati hal-hal yang kurang atau tidak diamati oleh orang lain.[15]

Observasi partisipatif yaitu peneliti terlibat dalam hampir semua kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian, sambil melakukan pengamatan, peneliti ikut melakukan apa yang dikerjakan oleh sumber data, dan ikut merasakan suka dukanya.

Dengan observasi partisipan ini, maka data yang diperoleh akan lebih lengkap, tajam dan sampai mengetahui pada tingkat makna dari setiap perilaku yang tampak dan konselor cenderung memilih observasi partisipatif yang partisipasi mederat dalam observasi ini terdapat keseimbangan antara konselor menjadi orang dalam dengan orang luar. Konselor dalam mengumpulkan data ikut observasi partisipatif dalam berapa kegiatan, tetapi tidak semuanya.

Dalam observasi, konselor menggunakan observasi tipe partisipasi, dimana observer terlibat langsung secara aktif dalam obyek yang diteliti. Hasil dari observasi, konselor mendapatkan ada beberapa faktor yang turut memperburuk kondisi konseli. Faktor yang pertama adalah lingkungan tetangga yang kurang kepedulian antara satu sama lain. Faktor yang kedua

[15]Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D* (Bandung, Alfabeta, 2011), hal 310-313

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

adalah kondisi lingkungan organisasi yang terlalu banyak hingga mungkin menyebabkan konseli menjadi penat dan kurang bertenaga.

Faktor ketiga adalah konseli dilihat merupakan seorang individu yang introvert. Saat diajukan pertanyaan, konseli memandang konselor dengan sorotan mata yang kurang enak. Apabila berbicara, terkadang konseli seakan berbicara tetapi sukar memberi perhatian sepenuhnya pada awalnya.

b. Survey

Survei adalah salah satu metode bagian dari pengumpulan data dalam memproleh data sebanyak-banyaknya mengenai factor-faktor munculnya masalah bahkan memproleh data, informasi atau keterangan dari berbagai hal maupun terhadap pihak terhadap apa-apa tentang diri, lingkungan social, kegiatan, geogrifis maupun fenomena apa saja yang terdapat pada diri konseli.[16]

c. Wawancara

Dalam penelitian ini, konselor akan menggunakan wawancara yang tidak terstruktur dimana konselor bebas untuk menanyakan serta melakukan sesi wawancara tanpa adanya pedoman. Wawancara tidak terstruktur sering digunakan untuk mendapatkan data atau informasi awal tentang permasalahan atau isu yang terkaitan dengan subyek penelitian. Untuk melakukan wawancara tidak terstruktur, konselor juga berperan sebagai pendengar untuk memperoleh data yang sebanyaknya. Wawancara seperti ini haruslah dirancang terlebih dahulu yakni dengan menghubungi konseli agar tidak

[16] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek* (Yogyakarta, PT Rineka Cipta, 2002) hal 86-88

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

mengganggu waktu dan kegiatan konseli. Dalam wawancara ini, konselor akan menanyakan hal-hal yang berupa garis besar dari permasalahan yang dihadapi oleh konseli.[17]

Wawancara tidak terstruktur juga di gunakan bagi mewawancara dua informan yang berbeda yaitu teman dan juga orang tua konseli. Dalam wawancara ini konselor akan menggali data tentang konseli dengan sebanyak mungkin.

d. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah metode dengan mengumpul data mengenai hal yang berkaitan atau variable yang berupa catatan, transkrip, buku, majalah atau lain-lain yang bersangkutan dengan permasalahan konseli. Metode dokumentasu merupakan pelengkap dari penggunaan metode-metode sebelumnya yaitu wawancara dan observasi.[18]

Data yang kelak akan diperoleh melalui metode ini merupakan gambara umum tentang lokasi penelitian, identitas konseli, biografi dan masalah konseli. Untuk melakukan proses pengumpulan data, maka peneliti bisa menggunakan dalam bentuk table. Konselor juga telah mengambil beberapa gambar ketika proses *Dialektik Behavior Terapi (DBT) dan Mindfulness* dijalankan.

7. Teknik menganalisa data

[17] Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek (Yogyakarta, PT Rineka Cipta, 2002) hal 886-88

[18] Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek (Yogyakarta, PT Rineka Cipta, 2002) hal 206

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

Analisa data kualitatif adalah upaya penyusunan, memilih dan menyetori data yang banyak diperoleh dari berbagai sumber ketika mengumpulkan data. Namun, dalam penelitian kualitatif, tidak ada metode khusus untuk menganalisis data sehingga sulit bagi peneliti untuk melakukan penganalisian data. Namun dalam hal ini, data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dokumentasi, catatan lapangan dan bahan-bahan lainnya akan disusun secara sistematis sehingga mudah untuk dipahami.

Caranya adalah dengan menjabarkan data-data ke dalam sebuah unit, mengorganisasikannya, menyusunnya dalam sebuah bab atau pola agar bisa dipelajari dan mampu membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain. Analisis data kualitatif haruslah dilakukan sebelum memasuki lapangan bedasarkan data yang diperoleh. Hanya bersifat induktif sehingga data yang diperoleh berkembang menjadi hipotesis dan dengan penginduktifan data tersebut maka bisa membenarkan atau ditolaknya hipotesis yang sudah dibuat berdasarkan data yang dikumpul.[19]

Oleh karena penelitian ini bersifat studi kasus, maka analisis data yang digunakan adalah deskriptif-kualitatif yakni dengan mengolahkannya sehingga dapat dilihat dengan jelas.

Terapi ***Dialektik Behavior Terapi (DBT) dan mindfulness*** diharapkan nantinya akan memberikan penyedaran dan penerimaan dalam perilaku **konseli** dengan menggunakan terapi ini. Sehingga, bisa menilai dan mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah mendapatkan Terapi ***Dialektik***

[19] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D* (Bandung, Alfabeta, 2011), hal 243-245

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

Behavior Terapi (DBT) dan mindfulness yang membangun memberikan penyedaran dan penerimaan dalam perilaku dengan memberi sesuatu yang positif seperti *self evaluation, motivational quote,* dan *Inspirational video* kepada konseli.

8. Teknik keabsahan data

a. Perpanjangan keikutsertaan

Perpanjangan keikutsertaan adalah konselor dalam melakukan penelitian ini turut berpartisipasi dalam mengumpulkan data yang dibutuhkan dengan waktu relative yang lama demi mendapatkan kesahihan data dari klien.

b. Ketekunan pengamatan

Ketekunan pengamatan adalah konselor melakukan observasi beserta interprestasi yang benar terhadap sesuatu dan ia membutuhkan tingkat observasi yang tinggi. Antara lain adalah dengan membaca buku, artikel dan sebagainya terkait dengan permasalahan maupun hal yang terkait dalam penelitian yang dilakukan.[20]

9. Triangulasi

Triangulasi adalah cara pengecekan data dengan menggunakan sumber-sumber seperti sumber yaitu orang, triangulasi merupakan teknik dimana data diperoleh melalui wawancara didiskusikan lebih lanjut degan kuesioner, observasi dan lain-lain. Manakala, Triangulasi waktu adalah dimana waktu yang dimanfaatkan oleh konseling untuk mengumpulkan data.[21]

---

[20] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D* (Bandung, Alfabeta, 2011), hal 272

[21] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D* (Bandung, Alfabeta, 2011), hal 273-274

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

Dalam penelitain ini konseling menggunakan beberapa metode seperti wawancara, observasi dan terjun langsung ke lapangan penelitian. Wawancara dilakukan langsung dengan konseli sendiri dan dua informan. Bagi wawancara, konselor mewawancara dengan sumber informan yang berbeda bagi mengesahkan data yang diperoleh. Selain itu, konseling juga menggunakan observasi, sebagai pengesahan data.

Jangka waktu yang digunakan untuk konselor dalam pemberian terapi ini adalah selama tiga bulan dimana bulan yang pertama konseling hanya melakukan sesi perkenalan budi pada konseli dan juga mengobservasi bagi menggali data awal. Wawancara dan juga observasi hanya dilakukan oleh konseling pada bulan kedua dan ketiga. Akan tetapi, selama proses konseling dijalnkan, konseling memerlukan bantuan teman untuk memberi dorongan untuk membantu memerhatikan konseli bagi melihat kondisi konseli.

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