# BAB III

# PENYAJIAN DATA

# *DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY* DAN *MINDFULNESS THERAPY*

## A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian

### 1. Lokasi Penelitian

Dalam penelitian ini akan menyajikan gambaran dari lokasi yang dijadikan obyek penelitian, karena menurut peneliti, hal ini diperlukan dalam mencari data-data umum, yang mana data-data tersebut diperoleh dari adanya deskripsi lokasi penelitian. Disamping itu juga, terdapat korelasi antara lokasi penelitian dengan masalah individu yang diteliti.

Dengan adanya gambaran lokasi penelitian bisa membantu dan mengambarkan bagaimana kondisi lingkungan di sekitar konseli yang termasuk didalamnya adalah kehidupan keagamaan, hubungan sosial masyarakat di sekitar konseli tinggal, dan kondisi lingkungan tempat tinggal konseli sehingga peneliti mengetahui secara langsung bagaimana lingkungan tempat tinggal masyarakat yang berhubungan dengan adanya masalah yang dihadapi konseli.

Adapun lokasi yang dijadikan penelitian skripsi adalah, di persatuan Mahasiswa Malaysia Sarawak (IKWANS) Surabaya Indonesia, yang bertempat di Jemurwonosari Gang Masjid Surabaya Indonesia. Lokasi Persatuan IKWANS adalah beberapa rumah kontrakan yang didiami

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

mahasiswa Malaysia yang rata-rata mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan yang lokasinya sendiri di samping dengan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.

IKWANS sendiri diwujudkan pada tahun 2006 oleh beberapa orang pemuda mahasiswa Malaysia untuk berkarya, pelatihan kepimpinan, dan juga wadah bagi menampung mahasiswa baru yang akan melanjutkan pengajian ke UINSA. Aktivitas yang dilakukan oleh persatuan yaitu : bergotong-royong bersama masyarakat, kerja sama dengan RT, RW, karena lokasi wujudnya IKWANS adalah ditengah-tengah masyarakat, dan masyarakat memberikan respon yang positif dan antusias. Pada akhirnya tujuan IKWANS adalah menghasilkan individu yang berkepimpinan, berintergreti, dan berguna untuk masyarakat sekeliling.

**2. Tujuan**

Tujuan persatuan IKWANS pelajar Malaysia adalah untuk melatih setiap Mahasiswa mempunyai daya saing, dan mempunyai *skill* kepimpinan, ukhuwah yang baik, dan yang paling penting mengaplikasikan ilmu-ilmu yang telah dipelajari dan memberikan dampak positif pada masyarakat sekitar khususnya di lokasi IKWANS berada.

**3. visi Persatuan IKWANS**

"Menjadi Universitas Islam yang unggul dan kompetitif bertaraf internasional"

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

**4. Misi Persatuan IKWANS**

a) Menyelanggarakan pengurusan mahasiswa-mahasiswa Malaysia khususnya di UIN Sunan Ampel Surabaya.

b) Mengembangkan riset ilmu-ilmu keislaman multidisipliner serta sains dan teknologi yang relevan dengan kebutuhan masyarakat.

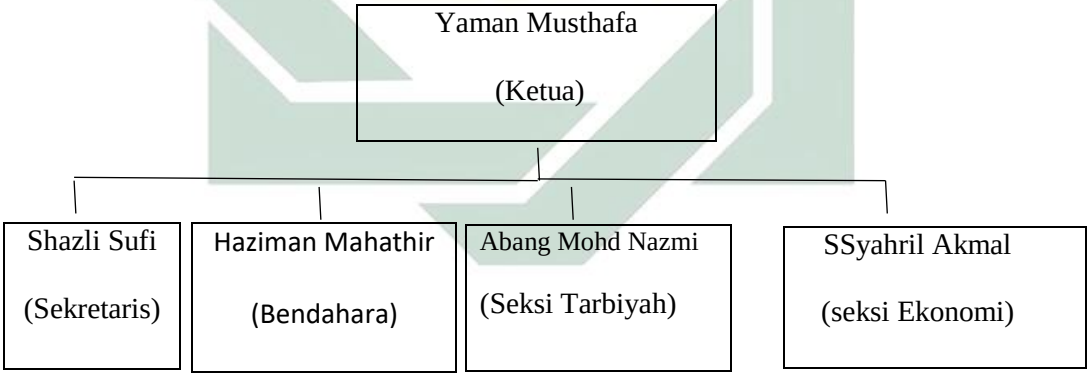
c) Pergerakan organisasi hendaknya berlandaskan nilai-nilai Islam dan menjaga ukhuwah Islamiyyah.

5. **Struktur Organisasi Persatuan IKWANS**

Berikut adalah carta organisasi persatuan IKWANS :

**Tabel 3.1**

**Data Organisasi IKWANS**




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

**B. Diskripsi Konselor.**

1. Adapun biodata konselor yang menggunakan Terapi "Dialectical Behavior Therapy dan Mindfulness Therapy" untuk meningkatkan ketrampilan adaptasi diri pada seorang mahasiswa IKWANS Malaysia di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel (UINSA) yang mengalami kecanduan merokok adalah:

Nama : Musa Hasly Bin Ahmad Rashid

Tempat, tanggal lahir : Kuching, Sarawak (04/09/1989)

Jenis Kelamin : Laki-laki

Agama : Islam

Pendidikan : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

2. Riwayat Pendidikan Konselor

SRK : Sekolah Rendah Kebangsaan Hj. Mohammed

SMK : Sekolah Menengah Matang Hilir, Kuching

IIQ : Institut Iqra' Al-Qur'an

3. Pengalaman Konselor

Mengenai pengalaman konselor, konselor juga pernah melaksanakan Pratek Pengalaman Lapangan (PPL) di Yayasan Ummi Al-Falah Surabaya, lebih kurang tiga bulan. Selama PPL dijalankan, konselor sempat mengadakan terapi "*Deep Breathing"* bagi santri-santri yang mempunyai masalah yang berfokus pada masalah kejiwaan seperti, stress, depresi dan masalah akhlak sekaligus.

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

Selain itu, konselor juga pernah melaksanakan KKN (Kuliah Kerja Nyata) selama satu bulan di Desa nguntoronadi Magetan. Konselor pernah mengikuti program Super Student yang inti dari materi tersebut bisa mengubah prilaku dan pola pikir siswa-siswi yang ditanggungjawabkan kepada konselor. Selain itu konselor juga pernah melakukan beberapa partikum di kampus seperti : keterampilan komunikasi konseling, appraisal konseling dan Terapi Ruqyah Syar'iyyah serta konselor juga mempunyai pengalaman akademis tekait dengan bimbingan dan konseling. Jadi hal ini, bisa di jadikan pedoman di saat melakukan penelitian skripsi ini supaya keahlian konselor bisa berkembang sesuai dengan profesionalisasi konselor.

4. Keperibadian Konselor

Konselor adalah merupakan mahasiswa yang mudah bergaul dengan siapa saja. Selain itu, konselor memilki empati dan simpati terhadap lingkungan sekitar dan sikap ini adalah komponen yang paling penting yang harus ada pada setiap konselor. Menurut keterangan teman konselor sendiri, adalah seorang yang baik, bertanggungjawab, mudah akrab dan mudah bertukar pengalaman dan pendapat.[1]

[1] Hasil wawancara dengan teman sekontrakan konseli (Muiz), tanggal 27 May 2017

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. Deskripsi Konseli**

1. Identitas Konseli

| | |
|---|---|
| Nama | : Abdul Muiz Bin Daud |
| Tempat / tanggal lahir | : Hospital Umum Sarawak / 03-Dec-1994 |
| Jenis kelamin | : Lelaki |
| Agama | : Isalam |
| Pendidikan | : Sekolah Rendah Kebangsaan Abang Badir Gedong |
| | : SMK Gedong |
| | : Pusat Latihan Dakwah |
| Alamat kontrakan | : Jemurwonosari Gang Masjid 7B |
| Anak ke | : Pertama dari empat saudara |
| Usia | : 23 Tahun |
| Ras | : Melayu |
| Hobi | : Biliar |
| Cita-cita | : Pegawai Hikmah |
| Pendidikan | : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya/ |
| | : Fakultas Adab/ Sejarah Peradapan 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. Latar Belakang Konseli

Konseli adalah anak pertama dari lima bersaudara, ia tinggal jauh dari keluarganya, untuk menimba ilmu di negeri asing (Indonesia), sebagai mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Keluarga konseli adalah termasuk keluarga yang sederhana, ayah konseli adalah seorang yang bekerja sabagai anggota Polis Trafic, dan ibu konseli sebagai pembantu rumah keluarga.

Adapun kondisi keluarganya cukup harmonis, karena didalam keluarga tersebut semua melaksanakan tugasan masing-masing sebagai bertanggungjawab, konseli lahir di tengah-tengah masyarakat yang sosial. Konseli tidak mendapat pendidikan agama dalam keluarga, dan mayoritas adalah beragama Islam. Namun konseli akhirnya mendapat didikan di pusat latihan dakwah, karena konseli ingin mendalami ilmu agama, sekarang konseli melanjutkan ke perguruan tinggi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, dan sekarang konseli masih lagi dalam semester dua (2). Konseli juga rajin dalam menuntut ilmu pendidikan yang diminati oleh konseli

3. Latara Belakang Pendidikan Konseli

Konseli adalah salah seorang mahasiswa yang layak melanjutkan pelajarannya di luar negari. Sebelum ini, konseli bukanlah seorang pelajar aliran agama akan tetapi sastera. Pada tahun pertama konseli merupakan seorang yang pernah aktif dalam berkarya, seperti berniaga, bersilat, pemain gitar, malah setiap kegiatan yang cocok dengan

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

konseli, konseli pasti akan ikut serta, sebagaimana yang telah diketahui konseli merasakan kekurangan pada dirinya sehingga konseli merasa stress dan depresi karena bertanggapan negatif dengan ahli keluarga yang suka memberikan tekanan dengan konseli, memang biasa kita melihat mahasiswa yang mengalami tekanan, stress dan depresi, akan memberikan dampak yang negatif pada konseli, seperti mengambil langkah mudah untuk menenangkan diri dengan menghisap rokok, akan tetapi, dengan adanya terapi *Dialectical Behavior Therapy* dan *Mindfulness Therapy* untuk membantu konseli mengatasi problem stress yang bisa membuatkan konseli tidak bersemangat lagi dalam membentuk prilaku dan pola pikir, atau dikarenakan masa lalunya. Dampak dari masalahan tidak terkendalinya masalahnya itu maka dampaknya muncu sehingga berubah penampilan fisiknya menjadi kurus dan kurang dalam beradaptasi.

4. kondisi Lingkungan Konseli

Di lingkungan kontrakan konseli yang berada di Gang Masjid Jemurwonosari, Wonocolo Surabaya, adalah sebuah kelurahan yang terletak di sebuah kota besar yaitu, kota Surabaya, lingkungan ini sudah dilanda arus mordenisasi, ikatan emosional individu, karena lingkungan yang ditempati konseli adalah ditempati para karyawan dan karyawati.

Kondisi ini juga sangat berpengaruh terhadap kebiasaan konseli lingkungan yang kurang mempunyai nilai empati dan simpati juga menjadi penyebab terjadinya masalah-masalah depresi, disebabkan

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

kurang adanya komunikasi yang baik dengan teman dan tetangga. Tetangga adalah salah satu komponen yang penting dalam kehidupan masyarakat, dengan kondisi seperti itu semakin menyebabkan kondisi mungkin konseli stress atau depresi dan menyendiri.

5. keperibadian Konseli

Menurut keterangan dari teman konseli, konseli seorang yang suka bercanda, mudah untuk didekati. Selain itu, konseli juga seorang pemuda yang taat ibadahnya walaupun sebelum ini konseli bukanlah dari latar belakang pendidikan agama, di kontrakan konseli juga suka menyediakan masakan buat teman-teman.

Setelah beberapa bulan, sikap dan perilaku konseli mulai berubah dan lebih banyak menyendiri, malas untuk bersosialisasi malah sulit untuk melakukan ibadah-ibadah karena sering tidur pada siang hari.[2] Terkadang sering menyendiri dan malas untuk bersosialisasi karena tidak cocok dengan dirinya.

**D. Deskripsi Masalah Konseli**

Masalah adalah merupakan inti dari terapi *Dialectical Behavior Therapy* dan *Mindfulness Therapy* untuk diatasi. Kehidupan tentu saja memiliki pelbagai permasalahan, dan tidak ada manusia yang lepas dari masalah, baik masalah yang besar maupun sebaliknya, berdasarkan observasi terhadap konseli tersebut pada tanggal 31 May 2017, maka masalah yang ditemukan yaitu stress dan depresi terjadi pada konseli

[2] Hasil wawancara dengan azman teman sekontrakan konseli, tanggal 27 May 2017

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

sendiri, apabila mendemonstrasikan kemampuan berbicara hingga sering merasakan cemas, takut, dan geram dalam berhadapan dengan masalah keluarga, teman-teman lingkungan konseli dan warga sekeliling, konseli juga pernah mengalami peristiwa yang membuat dirinya trauma sewaktu sekolah sampai di tingkat menengah yang turut memberi dampak negatif pada diri konseli.

Terkadang masalah stress dan depresi timbul tanpa diketahui penyebabnya. Konseli adalah salah seorang anggota yang aktif di dalam persatuan Ikatan Mahasiswa Malaysia di Surabaya. Yang mengalami masalah stress dan depresi yang di alami konseli, mengakibatkan perubahan pada diri seorang konseli yang aktif berolah raga, kini kesulitan mengikuti acara olah raga, konseli sekarang seorang yang pendiam, dan menjadi pencandu rokok

Kebahagian adalah salah satu perkara yang paling berharga didalam kehidupan, mungkin saja peneliti yang telah hidup selama 23 tahun belum pernah merasa kebahagian yang sebenarnya seperti yang digambarkan di dalam Al-Quran. Apabila berbicara tentang kebahagian, fokusnya adalah kebahagian dan wadahnya jiwa manusia, umpama cahaya menerangi setiap tempat yang gelap gelita akan kelihatan cahaya yang menerangi setiap tempat yang ada di ruang tersebut. Akan tetapi, banyak diantara manusia kehilangan kebahagian tersebut sehingga kehidupan kelam, sulit, tertekan, stress dan penghujungnya adalah berputus asa dan hilanglah yang dinamakan sebaik-baik ciptaan.

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

Penyebab dari masalah ini, karena konseli menyatakan dirinya tidak bersemangat dalam menjalani hidupnya serta tidak percaya dengan diri sendiri atas kemampuan yang di milikinya, sering merasa sakit-sakit di bagian kepala karna sering stress dengan masalah yang ia hadapi, karena beranggapan tidak bisa berubah dalam hidupnya karna adanya sisi kelemahannya. Konseli menyatakan ingin berhenti belajar dari UINSA karena merasa tertekan dengan keadaan yang dialaminya. Kejadian-kejadian seperti itu menjadikan konseli semakin bingung dan sekaligus mendapat dorongan negatif pada diri[3]

**Tabel 3.2**

**Kondisi Konseli Sebelum Pelaksanaan Terapi**

| No | KONDISI KONSELI | YA | TIDAK |
|---|---|---|---|
| 1 | Pemarah | ✓ | |
| 2 | Suka menyendiri | ✓ | |
| 3 | Sulit untuk melakukan ibadah | ✓ | |
| 4 | Aktif dalam organisasi | ✓ | |
| 5 | Berkhayal hilang nafsu makan | ✓ | |
| 6 | Merokok | ✓ | |
| 7 | Sering minta pendapat teman-teman | ✓ | |
| 8 | Mencuba sesuatu yang baru | ✓ | |
| 9 | Tidak menjaga waktu makan | ✓ | |

[3] Hasil wawancara pertama kali dengan konseli pada 29 may 2017

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

## E. Deskripsi Hasil Penelitian

### 1. Deskripsi proses dari *Dialectical Behavior Therapy* dan *Mindfulness Therapy* Dalam Mengurangi Kecanduan Merokok Mahasiswa Malaysia Di Surabaya.

Dalam melaksanakan proses Terapi, terlebih dahulu menentukan waktu dan tempat. Dalam penentuan waktu dan tempat ini konselor memberi tawaran kepada konseli waktu yang tepat menurut konseli, agar proses bisa berjalan dengan nyaman dan tenang, selain itu juga factor tempat dimana jarak tempat konseli dan konselor juga kurang lebih tergantung dengan sesi yang sesuai. Penempatan tempat dan waktu amatlah penting agar pertemuan dan proses bisa dijalankan dengan efektif.

a) Waktu

Pada mulanya proses terapi dan konseling dilakukan di kontrakan konseli di Surabaya, akan tetapi konseli berencana untuk pulang ke Malaysia. Proses dilaksanakan di Surabaya sebelum pulangnya konseli ke Malaysia. Berdasarkan hasil kesepakatan pada awalnya konselor dan konseli, akan melakukan proses terapi sebanyak 5 kali dalam waktu dua seminggu yaitu pada hari sabtu dan senin. Akan tetapi, disebabkan kendala waktu dan juga jarak yang jauh menyebabkan proses terapi hanya bisa dilakukan beberapa kali.

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

b) Tempat

Proses terapi dalam penelitian ini dijalankan di beberapa tempat tapi difokuskan di UIN Sunan Ampel dalam proses-proses tempat untuk terapi. Pada sesi wawancara dilakukan di kontrakan konseli di Surabaya. Pertemuan dengan proses terapi dilaksanakan di UIN Sunan Ampel seperti di kelasnya konseli dan di kontrakan konseli.

Sudah menentukan waktu dan tempat, konselor mendeskripsikan dari *Dialectical Behavior Therapy* dan *Mindfulness Therapy* Dalam Mengatasi Kecanduan Merokok Mahasiswa Asal Malaysia Di Surabaya.

Secara umum proses terapi di bagi atas tiga tahapan :

1. Tahap awal : konselor dan konseli berusaha mengidentifikasikan dan mendefinisikan masalah yang konseli alami.
2. Tahap pertengahan : fokus pada permasalahan yang dihadapi konseli, merancang sesi-sesi bantuan apa yang akan diberikan, dan memberi treatment untuk membantu konseli dalam menghadapi permasalahan.
3. Tahap akhir : tahap ini merupakan tahap evaluasi pada diri konseli untuk mengetahui apakah terjadi perubahan positif pada diri konseli sehingga konseli mampu mengurangi permasalahan yang ia alami.

Berikut ini deskripsikan langkah-langkah Terapi *Dialectical Behavior Therapy* dan *Mindfulness Therapy* Dalam Mengatasi Kecanduan Merokok Mahasiswa Asal Malaysia Di Surabaya.

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

Langkah ini dimaksudkan untuk mengetahui masalah beserta tingkah laku tampak pada konseli. Dalam hal ini konselor tidak hanya wawancara konseli, akan tetapi juga mewancarai teman-teman dan juga orang tua konseli dengan tujuan untuk menggali data-data yang berkaitan dengan masalah konseli.

Pada pertemuan pertama, Muiz (konseli) terlihat agak tertutup untuk berbicara. Konselor mengambil kira-kira 10 minit untuk memancing konseli membuka sesi wawancara. Ketika sesi wawancara berjalan konseli kelihatan mulai memperlihatkan dan kelihatan agak bosan pada awal personal konseling, sesekali memandang atau menatap wajah kearah konselor seperti cepat selesai.[4] Konselor sempat bermalam di kontrakan konseli untuk melakukan pengamatan, konseli sering bersendirian di kamar, di ajak ngobrol di jawab dengan senang. Dampak dari segi fisik konseli kelihatan kurus, suram, lesu dan tidak terurus. Sesekali konseli kelihatan berbicara sendirian, berkhayal.[5]

Selain itu konselor sempat mewancarai teman sekontrakan yang dekat dengan konseli, dia menyatakan konseli pernah bermasam muka dengan salah seorang teman yang juga sekontrakan dengan konseli, karena menegur sikapnya yang tidak mahu bersosialisasi dan menyebabkan salah faham antara konseli dan teman sekontrakan.

[4] Hasil wawancara dengan konseli 1 jun 2017
[5] Hasil observasi bermalam dikontrakan konseli, tanggal 3 jun2017

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

a) Diagnosa

Setelah identifikasikan masalah konseli, masalah yang dialami konseli adalah mudah stress dan depresi yang memberikan dampak negatif sehingga memberi impak yang besar di dalam hidupnya dan kejadian silam sering menghantuinya dan membuat dirinya terhambat dalam menampilkan dirinya dan bakat yang ada pada dirinya justru menyulitkan proses adaptasi dirinya ke masyarakat serta orang sekelilingnya. Konseli adalah salah seorang mahasiswa Malaysia S1 di sebuah Universitas di Surbaya, dan juga aktif dalam mengikuti acara persatuansewaktu di sekolahnya dahulu, dimana seharusnya seorang mahasiswa harus aktif dalam berorganisasi, akan tetapi konseli menjadi berubah perilaku suka menyendiri, dan berhalusinasi sampai berubah total menjadi seorang yang pasif. Dikarenakan tidak bisa beradaptasi dengan baik, konseli memilih untuk berdiam diri sahaja dan cepat berputus asa dan sering menghantui dirinya kisah-kisah pada masa dahulu.

b) Prognosa

Setelah konselor menetapkan masalah konseli, langkah selanjutnya prognosa yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilakukan untuk menyelesaikan masalah. Dalam hal ini konselor menetapkan jenis terapi apa yang sesuai dengan masalah konseli agar proses konseling bisa membantu masalah konseli secara maksimal.

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

Setelah melihat permasalahan konseli beserta dampak yang terjadi, konselor memberikan terapi *DBT* dan *Mindfulness Therapy* awalnya seperti langkah konseling di personalkan konseli setelah itu terdapat lima sesi setelah mengetahui permasalahan tentang apa sahaja yang konseli hadapi setelah selesai setiap satu sesi diberikan tantangan bagi konseli apakah benar bisa membuktikan terapi pada sesi tersebut efektif untuk konseli. Melihat kasus-kasus yang pernah terjadi pada konseli sebelumnya dan juga hasil sesi pertama pada terapi *DBT* dan *Mindfulness Therapy* yang pernah dilakukan, untuk memastikan apa yang dialami konseli adalah diakibatkan dari dampak buruk pola pikir atau kesedaran yang mempengaruhi pembangunan perkembangan pemikirannya seperti seorang tokoh mengatakan hidup bukanlah tentang menemukan dirimu sendiri. Hidup adalah tentang menciptakan dirimu sendiri. Peneliti berkeyakinan dengan terapi *DBT* dan *mindfulness Therapy* bisa membantu menangani masalah yang dihadapi konseli.

Sebelum mengawali proses bantuan, konseli haruslah dalam kondisi yang benar-benar siap dari segi perubahan total dalam diri. Pada tahap permulaan, membina tautan hati antara konselor dan konseli untuk menghidupkan trust dalam proses terapi, konselor juga mencari penyembuhan bukan hanya pada sisi jiwa dan pemikirannya sahaja tetapi saling terkaitannya antara satu dengan yang lain ruh dan jasad dalam pembangunan peribadi muslim syumul yang sukses menggapai rehdha disamping pembangunan diri yang super dalam kehidupan seharian.

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

Langkah-langkah terapi DBT dan Mindfulness (M. Linehan) " yang akan digunakan untuk meningkatkan keterampilan adaptasi diri adalah :

1. Muqodimah sesi personal konseling (sesi-sesi), berfokus pada konseli, dan kesiapan konseli, di ruangan untuk melakuakan proses terapi.
2. Sesi motivasi dan inspirasi video ditayangkan, bantuan spiritual bagi konseli dan mengali data-data konseli.
3. Terapi didukung sesi lengkap dan tandatangan sesuai kebutuhan.
4. Untuk lebih efektif proses dari sesi beragam tempat proses terapi yang dilakukan.
5. Siraman rohani dan *closing*, amalan-amalan harian, seperti zikir, solat berjemaah, fokus pada ibadah untuk pemantapan iman dan pengembangan minda yang positif dan berlandaskan syariat.

c) *Treatment* / terapi

Berdasarkan tabel 3.3 akan dijelaskan lagi detail tentang langkah-langkah dalam terapi *deep breathing* ini.

**Tabel 3.3**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Langkah pertama: Muqodimah Terapi, yaitu penekanan pada, pengkondisian tempat, kesiapan konseli jasmani dan rohani | Konselor memastikan kesiapan konseli, dan juga ruangan dan tempat yang sesuai dengan terapi yang akan dilakukan dan juga yang akan digunakan untuk terapi seperti kebersihan, fokus kesiapan diri, karena akan menganggu proses terapi jika tidak serius |
| 2 | Langkah kedua : Attending dan personal konseling | Proses dilakukan bagi menggali data dan juga mengembalikan keyakinan konseli agar bisa |

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

| | | |
|---|---|---|
| | | bersemangat untuk shift terapi *deep breathing* untuk kembali sembuh |
| 3 | Langkah ketiga :<br>Motivasi dan inspiratif video sesuai dari analisis masalah klien | Pada sesi pertama konselor membuat senarai priority yang terdapat lima sesi yaitu video yang terkaitan dengan lima aspek tersebut dalam membangunn kesadaran atau pola pikir yang berkembang.<br>Deep Breathing terapi mindfulness berbasis fisiologis yang sangat efektif dalam mengurangi stress dan kecemasan setelah stressor terjadi.<br>Pemikiran :<br>Melihat upaya sebagai jalan penguasaan merangkul tantagan<br>Bertahan dalam menghadapi kemunduran<br>Merangkul tantangan<br>Mengambil pelajaran dan inspirasi dalam keberhasilan orang lain |
| 4 | Langkah keempat : Respon dan tantangan | Sudah menjadi kebiasaan dalam proses bantuan atau terapi, dampak setelah sesi yang di amati apa sahaja. Setelah melalui dari sesi ke sesi tantangan.<br>Melihat upaya sebagai jalan penguasaan merangkul tantangan daripada masalah yang menyebabkan stress dan depresi serta kecanduan merokok, konseli sendiri perlu kreativitas dan mengawal rasa gugup, sedih, duka, dengan merangkul tentangan tersebut karna bukan untuk melemahkan malah memberi kekuatan malahan untuk kedepannya lebih sukses.<br>Bertahan dalam menghadapi kemunduran, konselor menantang konseli dengan mempratekkan langsung. Dengan kekurangannya dalam memahami deep breathing dengan cara mengawal |

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

| | | |
|---|---|---|
| | | pernapasan.<br>Mengambil pelajaran dan inspirasi dalam keberhasilan orang lainTerinspirasi dari video danmengusulkan untuk berwira usaha mencuba sesuatu yang baru untuk meningkatkan keberhasilan dirinya iaitu berjualan minuman seperti green tea cincau, pisang cheese secara kecil-kecilan dan membuatnya ketika hanya dipesan.<br>Belajar dari kritikan dan diminta untuk membuat jadual harian supaya diikuti karna orang yang sukses menerima pendapat orang lain dan merubah kebiasaan untuk lebih sukses dan lebih berdisiplin |

d) Wawancara

Berikut merupakan proses melalui perbualan *face to face* (tatap muka) yang dilakukan konselor dalam memberikan treatmentnya.

Konselor : Assalammualaikum

Konseli : Walaikummusalam

Konselor : Gimana kabarnya mas Muiz? Moga mas dan keluarga sehat dan selalu dirahmati Allah.

Konseli : Alhamdulillah, saya dan keluarga sehat.

Konselor : Kemarin kita pernah membicarakan masalah yang dihadapi oleh mas berkaitan masalah di rumah yang menyebabkan mas terasa stress dan depresi sehingga mas ambil jalan mudah untuk menghisap rokok. Mungkin mas Muiz bisa ya menjelaskan lebih *detail* masalah mas sedang hadapi sekrang?

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

Konseli : Oh, berkenaan hal itu, begini.. saya sebenarnya merasa keberatan untuk meneruskan belajar lagi di UIN Sunan Ampel, karena saya terlalu banyak masalah dan beban yang saya hadapi sekarang…. Saya rasa ingin berhenti karena udah tidak semangat lagi untuk meneruskan pelajaran. Saya masih difitnah oleh teman-teman saya dulu, yang pernah mengikuti jejak saya masa saya masih menjual dadah (narkoba)… setelah saya berubah, saya menyambung belajar di Pusat Latihan Dakwah, saya sering di pandang hina oleh masyarakat Desa saya, karena mereka memandang saya seolah-olah saya masih jahil dengan perbuatan saya, waktu saya menerima hinaan dari masyarakat yang tidak suka dengan perbuatan saya kemarin…. Saya hanya bersabar dan berdoa… saya kalau stress dan depresi, saya akan mengambil rokok untuk memberikan saya tenang ketika hisap rokok, kadang-kadang saya menghisap rokok bisa jadi dalam satu hari itu saya bisa hisap dua kotak (asbak) rokok.

Konselor : sabar iya mas Muiz, Insya Allah segalanya pastikan akan dimudahkan oleh Allah. Setiap manusia itu pasti akan ada ujiannya masing-masing.

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

Konseli : kali ini saya merasa tertekan dengan beberapa masyarakat yang berada di daerah Desa yang selalu memperlekehkan keluarga saya, kadang-kadang ibu saya yang menjadi mangsa sekarang ini.. ibu saya sering mendengar perkara yang negatif dari keliling Desa, karena itulah saya tidak tahan dngan karenah sesetangah masyarakat yang selalu mengunjing, menyindir dan menghina.. tetapi ibu saya tetap sabar. . setelah saya mendengar perkara hinaan ini pada keluarga saya, saya menjadi tidak terkawal dengan sifat amarah yang ada pada saya..

Konselor : bagaimana keadaan ibu muiz ? apakah ibu muiz membalas dengan keburukkan pada orang yang menghina muiz.

Konseli : ibu saya hanya mendiamkan diri , sekirannya mendengar sindiran dari beberapa masyarakat setempat. . kadang-kadang ibu muiz membalas dengan hikmah dan memberi nasihat pada mereka…. Ibu juga menceritakan kepada muiz yang ibu hanya berdoa saja kepada masyarakat yang memandang rendah dengan ahli keluarga muiz… Cuma saya tidak dapat menerima apa yang di omongkan oleh mereka..

Konselor : Alhamdulillah, itulah yang sebaiknya, kalau ibu muiz dapat membalas dengan kebaikan, kalau kita membalas dengan kejahatan dan keburukkan, tidak akan membuat

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

kesadaran kepada masyarakat.. saya yakin kalau muiz pulang, pasti akan dapat memperbetulkan keadaan dengan menunjukkan akhlak yang baik pada masyarakat…

Konseli : iya, Insya Allah..

Konselor : apakah sekarang muiz pernah mengambil mengalami tekanan yang sangat berat, sehingga muiz tidak dapat mengontrol diri daripada pergaduhan…?

Konseli : iya, dulu saya sangat bersifat amarah, karena saya adalah seorang yang mempunyai peribadi yang sangat keras, saya Cuma tidak suka kalau masyarakat membabitkan ibu saya, soalnya saya tidak suka!!! Sekirannya mereka membabitkan ibu saya, saya akan merasa rungsing dan mudah stress dan depresi oleh tekanan yang saya terima, tetapi ibu saya banyak memberikan saya nasihat supaya jangan mengikuti nafsu kalau marah, dan ibu saya juga sering mengajar saya istigfar, supaya saya dapat mengontrol diri.. dan ibu saya pernah bilang ke saya, bahwa ibu saya tidak mahu saya mengulangi perbuatan sebelum saya berupah, setelah saya mempelajari ilmu agama.

Konselor : apakah ibu muiz ada memberikan kata-kata semangat?

Konseli : iya, ibu saya sering mengajar saya supaya sentiasa bersabar dalam menerima dugaan dan ujian.. saya teringat

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

kata-kata ibu saya, sekirannya saya stress dan depresi, ibu saya sarankan kepada saya supaya cari teman untuk memberikan sedikit nasihat.. ibu saya juga terus-menerus saport saya untuk menuntut ilmu di Negara Indonesia…

Konselor : bagaimana perasaan kamu setelah mendapat nasihat dari ibu mu?

Konseli : saya lebih merasa senang. Sekiranya saya menerima perkara negatif saja, saya akan mencari teman yang dapat saya meluah dan saya akan jadikan nasihat itu, adalah untuk membentuk peribadi saya.

Konselor : Alhamdulillah, moga muiz dan ibu muiz sentiasa dalam hamba yang bersabar menerima dugaan.

Konseli : ameen..

Konselor : bisa saya tanya, kapan mulanya muiz menghisap rokok? Dan pernah tidak muiz terdetik berhenti dari menghisap rokok? Dan bisa saya tahu, apa yang menyebabkan muiz merasa senang dengan menghisap rokok..?

Konseli : oh iya. Saya satu ketika dahulu umur saya baru lagi berumur 17 tahun, dan saya ketika itu juga mudah terpengaruh dengan rakan sebaya, saya ketika umur itu, saya di ajak oleh teman-teman untuk mempelajari sesuatu yang belum saya pernah cuba, dan saya suka cuba benda yang baru seperti hisap rokok dan jual dadah pada masa

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

umur 17 tahun, saya ketika itu sudah jauh dari Allah, saya merasa kurang dalam diri saya, saya juga merasa tertekan juga karena saya tidak dipedulikan oleh orang tua saya ketika itu, namun saya berubah menjadi orang yang berguna, ketika saya ditangkap oleh pak polisi, ketika itu saya memberontak dan menangis dan terus menangis.. soalnya saya tidak nyangka ibu saya sanggup menelepon polisi untuk menangkap saya ketika itu. Didalam hati saya ada merasa geram dengan ibu saya.. setelah saya keluar dari pusat serenti (tempat pertahanan bantuan) saya di bebaskan. Ketika itu saya merasa sesuatu yang berharga yang telah banyak mengajar saya dalam sell, banyak ustad dan konselor mendorong saya kearah kebaikan, saya tidak menyangka saya dapat berubah dengan lebih baik lagi. Waktu itu saya sudah bertekad hendak membina hidup baru, dan saya buang segala dadah yang menyebabkan saya rosak ketika umur saya 17 tahun.. waktu itu saya tahu, bahwa ibu saya sangatsayang pada saya. Karena ibu saya ketika itu tidak mahu saya merosakkan diri dalam kehidupan…

Konselor : bagaimana perasaan muiz ketika jumpa ibu bapak muiz?

Konseli : ketka saya jumpa ibu dan bapak saya, saya menangis dan minta ampun kepada ibu saya dan bapak saya, dan saya

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

mengucapkan terima kasih kepada ibu saya karena telah menyedarkan saya. Cuma satu hal saja yang saya tidak dapt buang, contohnya kecanduan merokok… dulu saya pernah berhenti selama dua bulan berhenti menghisap rokok, ketika saya berhenti banyak dugaan saya terima, seperti teman-teman yang selalu menghisap rokok sambil mengajak saya untuk hisap rokok, tapi saya mengambil rokok ketika saya stress dan depresi saja, setelah kerap stress, saya jadikan rokok itu satu kebiasaan dalam hidup saya menghisap rokok… dan sekarang saya perlukan bimbingan untuk memberikan saya kekuatan untuk menghilangkan rasa bauang hisap rokok…

Konselor : ok, saya mahu Tanya. Bagaimana perasaan muiz setelah mengikuti terapi *Deep Breathing* ? dan apa yang muiz rasakan sebelum dan setelah?

Konseli : saat saya mengikut proses terapi *Deep Breathing*, saya merasa tenang apabila menarik napas dengan cara yang betul, dan saya juga merasa sebelum dan selepas itu ada perbedaan yang berlaku pada saya, saya dapat mengurangkan stress saya, dan saya bisa mengendali kemarahan saya dan depresi saya. Selain itu, saya bisa merasakan seuatu yang berbeda setelah menjalankan terapi *Deep Breathing* dan saya bisa mengatur hembusan napas

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

dan bisa memberikan kesadaran pada diri saya apabila saya hendak melakukan sesuatu yang luar dari pemikiran saya. Dan saya juga dapat menjalankan ibadah dengan tenang walaupun ada perkara yang negatif berlaku pada saya.

Konselor : Alhamdulillah, yang penting mas muiz menjaga sholat lima waktu dan mutaba'ah amal, jika bisa lakukan amalan-amalan sunnah yang lain seperti Quran, puasa, sedekah jika mampu… karena dengan mengeluarkan kebajikan ini bisa mengajarkan kita jiwa yang lembut dan disukai oleh orang ramai…saya yakin mas muiz akan disayangkan oleh masyarakat Desa muiz, dan tidak terlepas juga Allah pastikan mempermudahkan urusan dan mmberikan jalan keluar dari masalah yang mas muiz hadapi sekarang…. Dan saya sarankan kepada muiz, sering-seringlah berdampingan bersama keluarga karena ibu dan bapak adalah penyemangat bagi mas muiz…

Konseli : Insya Allah…. Saya akan coba…

Konselor : jangan terlalu memikirkan masalah dan membiarkan hal negatif menguasai dir mas muiz.. mas muiz harus selalu bersama teman yang mendukung mas muiz.. nanti pasti segala usahamas muiz akan mendaptkan dukungan dari banyak orang..

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

Konseli : Insya Allah, Alhamdulillah, saya merasa semangat untuk meneruskan lagi pelajaran saya di UIN Sunan Ampel. Moga Allah memudahkan urusan saya..

Konselor : Insya Allah. Ammeenn.. mas muiz, kalau ada apa-apa masalah atau hal yang ingin mas muiz ceritakan, langsung aja hubungi saya. Pasti saya akan bantu mas muiz…

Konseli : terima kasih, musa… Insya Allah…

Konselor : Moga Allah mempermudahkan urusan mas muiz.. ameen..

Konseli : ameen.. terima kasih musa karena sudi membantu saya…

e) Evaluasi / *follow up*

Pada tahap ini, konselor berusaha mengevaluasi proses terapi *Deep Breathing* yang selama ini dilakukan ke atas konseli. Berdasarkan pada pertemuan setelah proses terapi, yaitu 4 hari setelah proses, konseli menyatakan perubahan pada kondisi fisiknya, lebih bertenaga dari pada sebelumnya, ceria dan rapi. Manakala hilang kawalan diri dengan sikap yang negative thinking, dia merasa senang untuk tidur pada waktu malam.

Setelah diterapi dengan video motivasi dan inspirasi dimana pada sebelumnya konseli diminta untuk mengikuti di setiap sesi-sesi yang dimana setelah selesai sesi-sesi tersebut diberikan tantangan sesuai dengan yang telah ditetapkan berdasarkan dari permasalahan yang konseli hadapi, pernah meninggalkan kewajiban sebagai seorang muslim dengan tidak melaksanakan solat fardhu, bacaan Al-quran, kini beransur-ansur

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

mengamalkan kembali dan konselor menamakannya dengan ruqyah mandiri, yaitu dengan perubahan mendekatkan diri kepada Allah S.W.T.

| | | |
|---|---|---|
| 5 | Langkah kelima : Motivasi dan penguatan | Dilakukan setelah selesai proses terapi dilakukan, konselor memberikan motivasi kepada konseli dengan memberikan pencerahan supaya mampu bangkit semula serta mandiri, mengembalikan rasa percaya dalam diri. Selain itu, konselor mengarahkan konseli kembali membiasakan diri melakukan ibadah-ibadah wajib dan juga sunnah walaupun pada awalnya konseli merasa keberatan dan kesulitan untuk melakukannya. Akan tetapi konselor memberikan pengarahan dengan memberikan panduan amalan yaitu buku mutabaah amal serta buku motivasi diri yaitu positif thingking bagi memperbaiki dan memperkuatkan lagi banteng diri. |

**2. Diskripsi hasil terapi *"Dialectical Bheavior Therapy* dan *Mindfulness Therapy* dalam Mengurangi Kecanduan Merokok Mahasiswa Malaysia Surabaya ikwans.**

Setelah melakukan proses terapi *Deep Breathing*, maka peneliti sekaligus meyakini hasil dari proses terapi yang dilakukan konselor bisa membawa sedikit demi sedikit perubahan pada diri konseli sama ada dari segi fisik maupun psikis. Prubahan yang terjadi dalam diri konseli adalah pada tabel di bawah ini, disajikan dalam kondisi saat sesudah melaksanakan proses terapi "*Deep Breathing."*

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

**Tabel 3.4**

**treatment, Mutaba'ah amal**

| Aktivitas | Senin | Selasa | Rabu | Kamis | Jumaat | Sabtu | Ahad |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Bacaan AlQuran dan solat jemaah di masjid (1 halaman selepas solat fardhu) | ✓ | ✓ | ✓ | | | ✓ | ✓ |
| Al-mathurat (pagi/malam | | ✓ | | | | | |
| Qiam | | | | ✓ | | | |
| Isthifar (70 x sebelum tidur) | | ✓ | | | ✓ | | |
| Solat duha (seminggu 3 kali) | ✓ | | ✓ | | ✓ | | |
| Solat witir (seminggu 3 kali) | | ✓ | | | | | |

Hasil ini didapati pengamatan konselor selama proses konseling untuk melihat perkembangan yang diamalkan oleh konseli untuk mengubah perilaku dan memberikan kesadaran untuk konseli, supaya konseli dapat membentengkan diri

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

dari perilaku yang negatif seperti pemarah, stress dan depresi, dengan adanya mutaba'ah amal ini, bisa membina jiwa yang lebih dekat dengan Allah.

**Tabel 3.5**

**Kondisi Konseli Sesudah Pelaksanaan Terapi**

| No | KONDISI KONSELI | YA | TIDAK |
|---|---|---|---|
| 1 | Pemarah | | ✓ |
| 2 | Suka menyendiri | | ✓ |
| 3 | Sulit untuk melakukan ibadah | | ✓ |
| 4 | Aktif dalam organisasi | | ✓ |
| 5 | Berkhayal hilang nafsu makan | | ✓ |
| 6 | Merokok | ✓ | |
| 7 | Sering minta pendapat teman-teman | ✓ | |
| 8 | Mencuba sesuatu yang baru | | ✓ |
| 9 | Tidak menjaga waktu makan | | ✓ |

Hasil ini didapatkan dari pengamatan konselor selama proses terapi dan juga observasi dan juga empat hari setelah proses terapi dilakukan konselor berharap konseli bisa menjalani keseharian dengan aktivitas yang baik, mudah beradaptasi dengan lingkungan dan sentiasa tidak berputus asa dalam memperbaiki dirinya dari segi pengembangan pemikiran yang lebih positif, gaya rentak kerja yang kreatif dan tidak pernah jemu mencuba sesuatu hal yang baru yang baik bagi diri konseli di samping sentiasa melengkapi diri dengan banteng diri, yaitu kedekatan dengan Allah S.W.T.

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