

Tabel 4.1

Perbandingan antara teori dan data lapangan

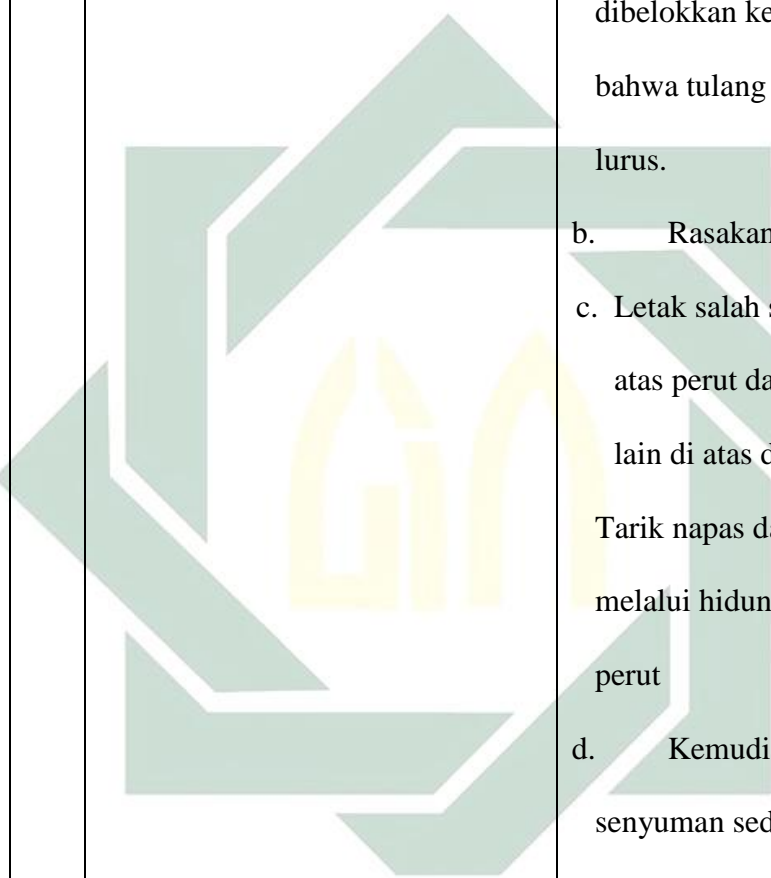
No	Teori Konseling	Data Lapangan
1.	<p>Konselor :</p> <p>a) Meyakinkan dan kebenaran agamanya. Menghayati dan mengamalkannya</p> <p>b) Musa Hasly Bin Ahmad Rashid, seorang mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya. Konselor memiliki keperibadian murah senyuman, baik dan ramah.</p>	<p>Konselor :</p> <p>Mempunyai pengetahuan yang cukup dalam bidang agama. Meyakininya, menghayati dan berusaha beramal dengannya. konselor pernah melakukan proses terapi Motivasi di Yayasan Ummi Fadhillah, Surabaya. Selain itu, konselor juga pernah melakukan motivasi di sekolah (SMA). Konselor masih perlu banyak belajar memperbaiki skill.</p>
	<p>c) Memiliki rasa tanggungjawab loyal tugasnya dan konsisten</p>	<p>Memiliki sikap yang ramah dan sopan</p>
	<p>d) Memiliki kematangan dalam</p>	<p>Berfikir jauh, bersabar</p>

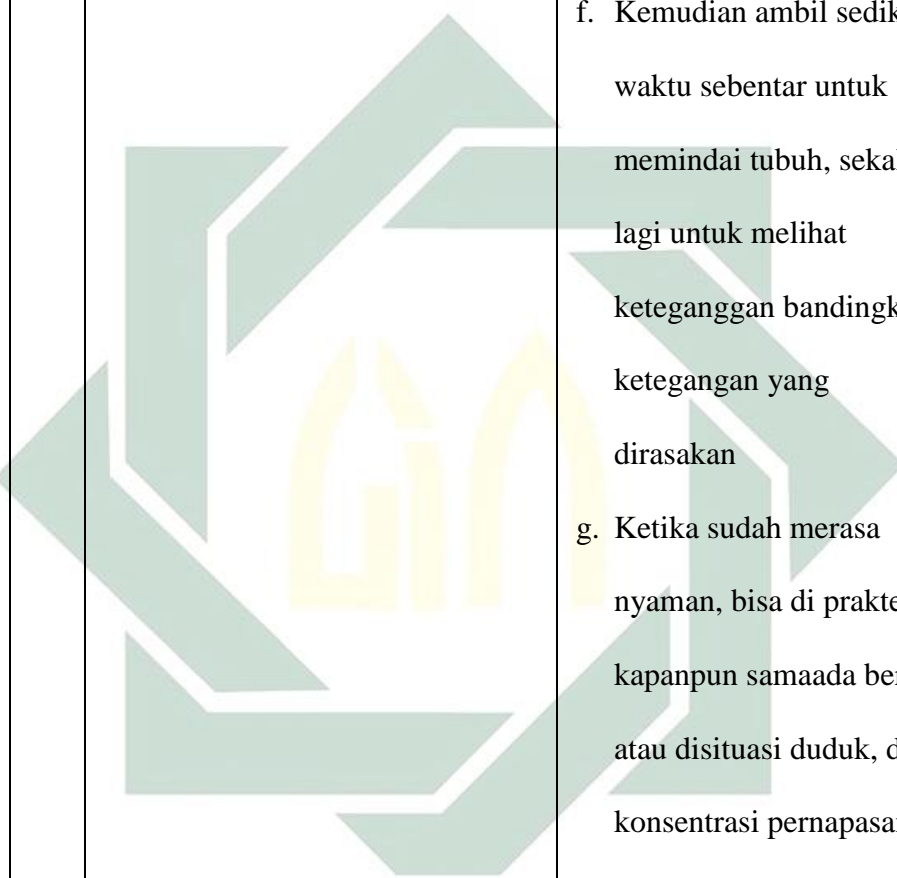
	bertindak dan menghadapi permasalahan.	dalam menangani masalah dan pengambilan keputusan
	e) Mempunyai keyakinan konseli yang dibimbing dan berkemampuan dalam dasar yang baik	Membangkitkan rasa iman dalam diri konseli dengan tazkiyah, supaya timbul kembali perasaan yakin pada diri dan sang pencipta, terapi mandiri dengan penekanan pada ibadah
	f) Memiliki pribadi yang sabar, tekun dan bersungguh-sungguh	Kesabaran selama melakukan proses terapi <i>deep breathing</i> , karena beberapa teknik memerlukan beberapa teknik untuk menerapkan kepada konseli.
	g) Sifat terbuka	Memiliki perasaan ingin tahu.
2	Konseli 1. Mempunyai motivasi dan keinsafan untuk merubah diri	Tazkiyah bersama konselor, dan bersemangat untuk menghilangkan

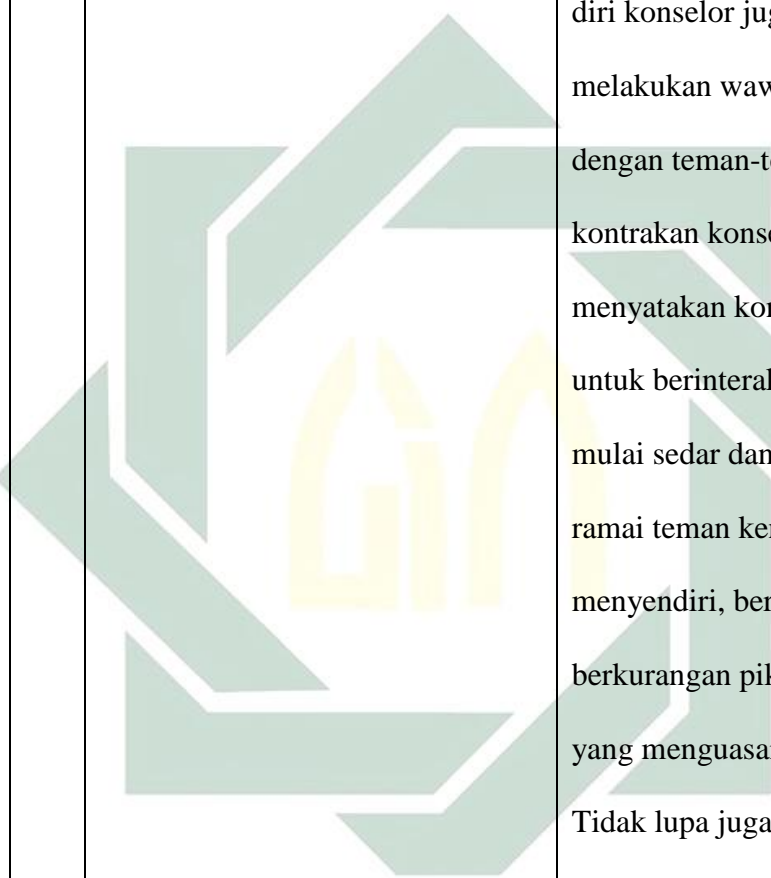
	kepada yang lebih baik.	penderitaannya hasil dari motivasi dan deep breathing.
3	Masalah : Masalah adalah sesuatu yang tidak pasti meragukan dan sukar dipahami atau pertanyaan pemecahan masalah.	Konseli mengalami perilaku seperti ingin menghisap rokok apabila mengalami gangguan stress dan depresi yang bersifat fakta.
4	Analisis prosedur konseling 1. Dari segi teknik menggunakan teknik directif konceling	Bimbingan konselor dan konseli dilakukan tatap muka.
	2. Dari segi bentuk bimbingan individu	Proses bimbingan dilakukan dengan bentuk bimbingan individu

No	Teori Konseling	Proses-proses
1	Langkah-langkah indentifikasi masalah langkah yang dilakukan untuk memahami kehidupan serta gejala-gejala yang Nampak, yang dapat diperoleh melalui <i>interview</i> dan observasi.	Tahap pertama Hasil wawancara, teman sekontrakan konseli mengatakan konseli sering bersendirian dikamar. Kelihatan sering kebingungan dan kecanduan merokok sekiranya stress. Konseli mengatakan kesan daripada <i>fixed deep breathing</i> yang dialaminya membuatkan diri konseli menjadi kurang stress dan depresi serta sulit untuk beradaptasi
2	Diagnosa Yaitu menetapkan masalah yang dihadapi	Tahap kedua (<i>right time</i>) Waktu yang sesuai melihat keadaan konseli dan menyatakan bahwa apa permasalahan yang harus diubah dari <i>fixed deep breathing</i>
3	Prognosa, yaitu langkah yang	Tahap ketiga (<i>Right Place</i>)

		<p>teknik ini, konseling hanya menggunakan <i>Deep Breathing</i> terapi <i>mindfulness therapy</i> berbasis fisiologis yang sangat efektif dalam mengurangi stress dan kecemasan setelah stressor terjadi. Bernapas dalam, perlahan-lahan, berbasis diafragma memperlambat metabolisme seseorang dan menginduksi respon relaksasi.</p> <p>2. Langkah pertama dalam terapi adalah penekanan pada konseli tentang kesiapan jasmani dan ruhani, pengkondisian tempat terapi dilaksanakan</p> <p>3. Langkah kedua menunjukkan dengan senaman ringan seperti</p>
--	---	---

		<p>Antara kedua telapak kaki di lantai, selebar pinggul (kira-kira 8 sampai 12 inci), dengan jari kaki sedikit dibelokkan ke luar. Pastikan bahwa tulang punggung lurus.</p> <p>b. Rasakan tubuh tegang</p> <p>c. Letak salah satu tangan di atas perut dan tangan yang lain di atas dada</p> <p>Tarik napas dalam-dalam melalui hidung sehingga di perut</p> <p>d. Kemudian memberi senyuman sedikit dan Tarik napas melalui hidung dan hembus melalui mulut, dan melepaskan hembusan secara perlahan-lahan untuk merasakannya dalam keadaan benar-benar rileks.</p> <p>e. Teruskan pernapasan</p>
--	---	---

		<p>selama 5 atau 10 menit</p> <p>setiap sesi, satu atau dua kali sehari, selama dua minggu</p> <p>f. Kemudian ambil sedikit waktu sebentar untuk memindai tubuh, sekali lagi untuk melihat ketegangan bandingkan ketegangan yang dirasakan</p> <p>g. Ketika sudah merasa nyaman, bisa di praktek kapanpun samaada berdiri atau disituasi duduk, dan konsentrasi pernapasan harus dibahagian perut dengan keadaan naik turunnya napas</p> <p>1. Kegunaan dan Evaluasi Teknik <i>Deep Breathing</i></p> <p>Memperlambatkan pernapasan</p>
--	---	---

		<p>kehendaknya dan sering berdiam diri terapi berjalan waktu makin mudah beradaptasi dan lebih percaya diri konselor juga. Sempat melakukan wawancara dengan teman-teman dengan kontrakan konseli. Mereka menyatakan konseli mudah untuk berinteraksi semenjak mulai sadar dan semakin ramai teman kenalan, tidak menyendiri, beransur-ansur berkurangan pikiran negatif yang menguasai dirinya. Tidak lupa juga konselor juga menerapkan dalam diri konseli bahwa hidup ini harus memahami akan kenapa manusia itu dihidupkan dengan siraman-siraman rohani yang menjadi dasar penguatan diri dan satu-satu</p>
--	---	--

3. Melihat upaya sebagai jalan penguasaan
4. Belajar dari kritikan
5. Mengambil pelajaran dan inspirasi

Di bawah ini adalah beberapa keterangan dari tabel yang meliputi beberapa hal berikut :

- a. Kondisi konseli pada saat konselor melakukan proses terapi *Deep Breathing*, pada awalnya kelihatan tenang dan sedikit wajah yang ingin tahu setelah dijelaskan apa yang bakal konseli dapat apabila mengikuti terapi *Deep Breathing* ini dan bersedia untuk diterapi,
- b. Pada bagian akhir terapi, konseli disadarkan dan dijelaskan bahawa terapi ini akan Berjaya jika dari pihak konseli sendiri yang gigih dalam perubahan dirinya dan meyakini zat yang Maha kuasa Allah SWT tempat memohon harap dan membantu segala hal yang sejalan dengan kehendaknya dan perlunya doa, usaha, ikhtiar dan tawakal serta istiqomah dalam perubahan. Konselor dalam penelitian ini memenuhi syarat sebagaimana layaknya karena hamper semua syarat yang ada dalam teori dimiliki oleh konselor.
- c. Analisis Proses Terapi *Deep Breathing*
 1. Dari segi proses-proses terapi yang dilakukan dapat dikatakan sudah sesuai dengan teori karena meskipun dalam pelaksanaan terapi tidak semua proses terapi digunakan yakni direktif konseling, teknik non direktif konseling, dan teknik efektif konseling, konselor sudah menggunakan salah satu teknik tersebut yaitu teknik direktif

konseling, karena dalam proses pelaksanaan konseling konseli kurang aktif dan respon, sebagaimana mestinya melainkan konselor yang aktif memberikan nasihat dan motivasi.

2. Dari segi bentuk terapi yang dilakukan sudah dapat dikatakan sesuai dengan teori yang ada karena sudah masuk pada salah satu bentuk terapi yang terdiri dari bimbingan individu, sedangkan yang digunakan oleh konselor dalam terapi adalah dalam bentuk bimbingan individu ataupun personal konseling. Karena konselor hanya menangani konseli seorang saja dan dilakukan secara pribadi dan rahasia tanpa adanya orang ketiga kecuali sewaktu pelaksanaan proses terapi *Deep Breathing*.
3. Dari segi langkah terapi yang dilakukan dapat dikatakan sesuai dengan teori yang ada yakni yang dari identifikasi masalah, diagnosis, *treatment / follow up*, dimana kesemua langkah tersebut dilakukan oleh konselor.

Dari segi masalah yang telah ditangani juga dapat dikatakan sudah sesuai dengan terapi karena pada dasarnya masalah yang ditangani oleh konselor tersebut adalah masalah konseli yang berfokuskan untuk meningkatkan keterampilan adaptasi dirinya juga bagaimana ingin membangun dirinya yang pada awalnya stress dan depresi dengan kecanduan merokok ke terapi *deep breathing*.

Setelah dilakukan terapi, ada dampak yang sudah tidak dilakukan lagi oleh konseli, akan tetapi ada beberapa perilaku yang masih ada pada konseli dan diyakini konseli sendiri berusaha memperbaiki diri.

Perilaku yang sudah berkurang dari diri konseli.

1. Konseli mendapat perubahan daripada seorang yang pendiam, tertutup dan malas memberi pendapat, malah semakin bersifat terbuka dan semakin bisa bersosialisasi dan giat melakukan ketaatan kepada Allah SWT.
2. Sebelumnya konseli kelihatan malas di kelas, cepat berputus asa apabila tertekan dengan kondisi keluarga serta tidak mudah konseli memahami keluarga yang selalu memberi dampak yang negatif, dan mals belajar, tidak mempunyai nafsu makan, setelah diterapi dengan terapi *deep breathing*, konseli bertambah semangat, dan kelihatan kemas dan sering meminta pendapat dari teman-teman untuk meningkatkan bakat dan mengasah dirinya agar bisa beradaptasi di lingkungan manapun ia berada.

Berdasarkan table diatas konselor dapat melihat tingkat keberhasilan atau tingkat-tingkat kekurangan penggunaan terapi DBT dan *Mindfulness Therapi* dengan menggunakan pendekatan terapi *deep breathing*, terhadap konseli yang mengalami kecanduan merokok, stress dan depresi. Bagi memastikan tingkat keberhasilan tersebut, konselor berpedoman pada presentase kualitatif perubahan perilaku dengan standart uji sebagai berikut :

- a. $\geq 75\%$ atau 70% sampai dengan 100% (dikategorikan berhasil)
- b. 60% sampai dengan 75% (cukup berhasil)
- c. $\leq 60\%$ (kurang berhasil)

Dari tabel diatas, dapat diketahui 13 gejala perilaku yang kelihatan sebelum *proses emotion challenges* dan juga terapi. Akan tetapi, setelah proses dan analisis berdasarkan tabel diatas dengan melihat perubahan setelah adanya proses tersebut.

1) Gejala yang tidak nampak 9 point jadi, $8/9 \times 100\% = 88$

2) Gejala yang nampak = 9 point, jadi $8/9 \times 100\% = 8$

Berdasarkan hasil presentase diatas dapat diketahui bahwa terapi DBT dan *Mindfulness Therapy* Dalam Mengatasi Kecanduan Merokok Mahasiswa Asal Malaysia Di Surabaya.

Bisa dijelaskan bahwa dalam pemberian terapi DBT dan *Mindfulness Therapy*, yang telah dilaksanakan konselor dapat dinyatakan berhasil karena pada awalnya ada 9 point yang dialami oleh konselor sebelum proses bantuan diberikan, namun setelah bantuan diberikan 8 dari 9 point tersebut telah beransur berkurang. Perubahan sepenuhnya adalah terletak pada konseli sendiri bagaimana memperbaiki keseharian fokusnya pada rohani dan juga aktivitas yang sehat.