BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah penelitian, konselor dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Proses terapi *"Dialectical Behavior Therapy dan Mindfulness"* dalam mengatasi kecanduan merokok mahasiswa Malaysia di Surabaya. Setelah melakukan identifikasi, diagnosis konselor melakukan proses terapi *deep brathing* melalui senaman penapasan dengan beberapa kaedah serta pratek daripada konselor untuk konseli untuk meningkatkan pemikiran yang positif dalam menangani masalah stress yang berlaku kepada konseli, dapat disimpulkan bahwa diantara beberapa aspek dari keyakinan positif, pemikiran yang positif yang berpengaruh terhadap dengan terapi DBT dan Mindfulness, sekiranya konseli yang dominan pada diri konseli itu oerubahan dari pola fikirnya di positif pikirannya dimana kepercayaan positif konseli terbangun dengan kokoh setelah diyakinkan pada setiap sesi yang dijalaninya berpengaruh terhadap perilaku konseli karna manusia bedasarkan apa yang ia pikirkan. Disamping itu juga, konselor menggunakan beberapa langkah-langkah dan juga beberapa sesi dalam terapi "Dialectical Behavior Therapy dan Mindfulness Therapy", kesemua fungsi bagi mengurangi gejala gangguan stress dan depresi serta kecanduan merokok yang dialami oleh konseli.
2. Hasil akhir dari proses *"Dialectical Behavior Therapy dan Mindfulness"* dalam mengatasi kecanduan merokok mahasiswa Malaysia di Surabaya, dapat dinyatakan berhasil. Melihat perubahan itu dapat dilihat dari gejala yang tidak Nampak dari yaitu 9 point jadi, 8/9 x 100% = 88, manakah gejala yang Nampak = 9 point, jadi 8/9 x 100% = 88 (9 dikatagorikan berhasil) walaupun masih ada

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

sedikit dorongan atau input negatif untuk lebih bersemangat yang dialami konseli. Adanya perubahan positif yang ada pada diri konseli terutama dari kepercayaan diri konseli iaitu bisa beradaptasi baik dengan teman-temannya, terima masa lalu dan belajar dari pengalaman, buang pikiran negatif, berani mencuba sesuatu yang baru serta dari segi ibadah, dekat kepada Allah SWT, sebelumnya seorang yang pasif kini kini kembali jadi aktif dan sentiasa berpikiran positif dan tidak putus asa dengan namannya kegagalan dan mencuba yang terbaik dan terus mencuba sehingga Berjaya setelah mendapat Terapi *DBT dan Mindfulness Therapy.*

B. SARAN

Dalam penelitian ini, konselor menyadari masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, konseli kepada konselor atau pun peneliti selanjutnya yang ingin mendalami kajian berkaitan tema ini, bisa melakukan dengan lebih baik, dan lebih berhasil. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukan saran sebagai berikut :

1. Terapi *Deep Breathing* ini seharusnya lebih menekankan aspek yang lebih luas pada *changing your thingking, change your beliefs, change your behaviour, change your attitude*, serta meredakan segala stress atau depresi dan terakhir setelah semua aspek ini bisa diterapkan dengan lebih rinci dan mendalam maka akan lebih mudah mengubah persepsi dan wil change your life. Dan kekurangan dalam pengembangan dalam pengembangan teori asas pada studi kasusu yang perlu diperbaiki sesuai kebutuhan konseli.
2. Terapi *Deep Breathing* pada masyarakat maupun individu, hendaklah diteruskan dan perlu dikembangkan sesuai dengan konselor yang berkelulusan dalam Bimbingan Konseling Islam dan lebih efektif jika dikuasai dengan lebih mendalam teorinya.

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. Sebagai seorang konselor harus meningkatkan kreativitas pola pikir dan cara pandang terhadap sesuatu masalah tersebut. Maka, perlunya peningkatan skill dan mutu layanan agar masyarakat dan individu merasakan kepelbagaian metode-metode dalam pengembangan minda seseorang konseli. Di tambahkan sumber-sumber rujukan bagi konselor dikembangkan secara teoritik yang lebih banyak akan lebih menambah efektifnya terapi ini buat konseli.
4. Langkah-langkah serta sesi-sesi perlu dikuasai oleh konselor agar membantu konseli mudah memahami apa langkah yang mudah bagi konseli dalam mengaplikasikan terapi *deep breathing*, tersebut dan membina kekuatan semangat meningkat *spiritual life skill* konseli dengan mengambil tempoh waktu yang tidak terlalu lama.
5. Konseli maupun individu yang mengalami kecanduan merokok disebabkan stress dan depresi, hendaklah permasalahan yang dihadapi dikongsikan pada konselor, untuk mencapai kebahagian, kesenangan, dan kesuksesan harusnya kita sebagai hamba, memohon ataupun meminta rahmatnya yaitu dengan merubah cara kehidupan yang lebih baik lagi.
6. Kedepannya diharapkan dapat dimasukkan materi-materi yang bisa digunakan lebih meluas ke peringkat internasional, langkah-langkahnya, presur-prosedur lebih teratur.

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