

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh terapis mengenai penerapan hipnoterapi dalam mengurangi kecanduan merokok pada mahasiswa secara umum dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi dapat dijadikan suatu upaya untuk mengurangi kecanduan merokok, adapun secara rinci dapat disampaikan sebagai berikut:

1. Kondisi mahasiswa yang merokok di Jurusan BKI yaitu tidak bisa mengontrol kebiasaan merokok yang menyebabkan boros dalam pengeluaran dan ketika melakukan aktivitas berat mudah lelah.
2. Langkah-langkah yang digunakan peneliti dalam pemberian layanan hipnoterapi dan konseling adalah sebagai berikut:
 - a. Pembukaan, membangun hubungan pribadi yang baik antara terapis dan klien.

- b. Pengalihan latar belakang masalah, menerima ungkapan klien apa adanya serta mendengarkan dengan penuh perhatian.
 - c. Terapi, penerapan hipnoterapi untuk mengurangi kecanduan merokok.
 - d. Penyelesaian masalah dan terapi, penyelesaian masalah dengan mengevaluasi penerapan hipnoterapi sebelumnya dan terapi lanjutan dengan hipnoterapi.
 - e. Penutup, mengakhiri proses terapi dengan klien.
3. Penggunaan tehnik hipnoterapi secara signifikan dapat mengurangi kecanduan merokok pada mahasiswa. Hal ini dapat di lihat dari hasil tes FTQ yang mengalami penurunan setelah penerapan hipnoterapi. Namun tingkat perubahan perilaku yang terjadi bisa berbeda-beda, hal ini dapat dipengaruhi oleh 2 faktor utama, yakni:
 - a. Lingkungan saat di rumah, kampus dan sekitar klien dapat memberikan dukungan dengan baik akan perubahan yang sedang diupayakan oleh klien. Maka perubahan yang terjadi akan lebih cepat dan permanen.

- b. Dirinya sendiri, jika klien memiliki keinginan yang kuat untuk dapat merubah dirinya sendiri menjadi lebih baik, maka hasil yang didapat akan lebih baik, maka hasil yang didapat akan lebih maksimal.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan terhadap penelitian peran hipnoterapi dalam mengurangi kecanduan merokok pada mahasiswa selama proses penelitian yang dilakukan, maka penulis menyarankan bahwa:

1. Untuk keluarga

keluarga dekat diharapkan untuk dapat merangkul dan mengarahkan anak-anaknya. Sebab anak membutuhkan perhatian dan bimbingan dari orang lain terutama keluarga dekatnya.

2. Untuk responden

Diharapkan agar lebih memantapkan lagi itikad baik untuk berhenti merokok. Karena secara tidak sadar keberhasilan dalam berhenti ditentukan oleh keinginan yang kuat dari dalam diri.

3. Untuk jurusan BKI

Bagi jurusan Bimbingan Konseling Islam supaya lebih memperbanyak akan kajian terkait tentang hipnoterapi, selain kajian hipnoterapi juga diperlukan banyak sumber-sumber penunjang seperti karya tulis yang berkaitan dengan hipnoterapi khususnya.