



**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DAN
MUHASABAH DIRI DALAM MENURUNKAN PENGGUNAAN
VAPE PADA PRIA DI MUNUNGREJO LAMONGAN**

SKRIPSI

Oleh:

Nur Ayu Indah Panca Sari

NIM. B93219139

Dosen Pembimbing

Drs. Suwatah, M.Si

NIP. 196412152014111002

Amriana, S.Sos.I, M.Pd

NIP.198904112020122019

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2023

PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN OTENTITAS SKRIPSI

Dengan ini saya,

Nama : Nur Ayu Indah Panca Sari
NIM : B93219139
Jenjang : Strata-1
Program Studi : Bimbingan dan Koseling Islam

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesajaraan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak ada karya atau pendapat yang pernah ditulis maupun diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas Skripsi saya, dan ternyata memang ditemukan bukti saya melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima konsekuensi yang sesuai berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Surabaya, 4 April 2023



Nur Ayu Indah Panca Sari
NIM. B93219139

Lembar Persetujuan Pembimbing

Nama : Nur Ayu Indah Panca Sari
NIM : B93219139
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
DAN MUHASABAH DIRI DALAM
MENURUNKAN PENGGUNAAN *VAPE* PADA
PRIA DI MUNUNGREJO LAMONGAN

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya,

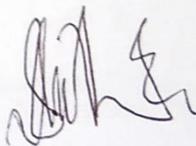
Menyetujui Pembimbing,



Drs. Suwatah, M.Si
NIP.196412152014111002

Surabaya,

Menyetujui Pembimbing,



Amriana, S.Sos.I, M.Pd
NIP.196412152014111002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

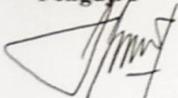
Efektivitas Teknik Self Management dan Muhasabah Diri
dalam Menurunkan Penggunaan *Vape* pada Pria di Munungrejo
Lamongan

SKRIPSI

Disusun Oleh:

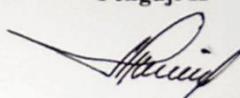
Nur Ayu Indah Panca Sari (B93219139)
Bimbingan dan Konseling Islam

Penguji I



Drs. Suwatah, M. Si
NIP.196412152014111002

Penguji II



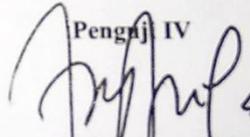
Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP.196506151993031005

Penguji-III



Dra. Faizah Noer Laela, M. Si
NIP. 196012111992032001

Penguj IV



Mohammad Thahir, S.Pd.I, M.Pd.I
NIP.197905172009011007

Surabaya, 4 April 2023

Dekan



Dr. Moch. Chotul Arif, S.Ag., M. Fil.I
NIP.197110171998031001



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nur Ayu Indah Panca Sari
NIM : B93219139
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : nurayuuindah2626@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Efektivitas Teknik Self Management dan Muhasabah Diri dalam Menurunkan Penggunaan Vape pada Pria di Munungrejo Lamongan

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 4 Mei 2023

Penulis

Nur Ayu Indah Panca Sari

ABSTRAK

Nur Ayu Indah Panca Sari (B93219139). Efektivitas Teknik *Self Management* dan Muhasabah Diri dalam Menurunkan Penggunaan *Vape* pada Pria di Munungrejo Lamongan.

Vape adalah sebutan lain bagi rokok elektrik yang cukup digandrungi di kalangan remaja. *Vape* digunakan oleh laki-laki maupun perempuan. Beberapa dari pengguna mengungkapkan bahwa *vape* adalah simbol agar pengguna terlihat keren. Pendapat ini terbentuk pada diri seseorang atas beberapa sebab, diantaranya adalah lingkungan yang kurang suportif, referensi yang salah mengenai *vape* juga dapat timbul karena individu asal dalam mengikuti *trend* perkembangan zaman tanpa memilah. Perilaku *vape* dapat diturunkan intensitas penggunaannya atau bahkan dihilangkan dengan cara pengelolaan diri yang baik serta melakukan evaluasi diri atau muhasabah diri atas perilaku yang dilakukan. Maka sebaiknya individu tersebut berupaya meninggalkan perilaku yang sia-sia serta mengusahakan untuk dirinya memiliki perilaku yang baik dan bermanfaat dengan pengelolaan diri atau *self management*.

Kata Kunci: *Self Management*, Muhasabah Diri, Perilaku *Vape*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

Nur Ayu Indah Panca Sari (B93219139). The Effectiveness of Self Management Techniques and Self-Muhasabah in Reducing Vape Use a Man in Munungrejo Lamongan.

Vape is another name for electric cigarettes which is quite popular among teenagers. Vape is used by both men and women. Some of the users stated that vape is a symbol to make users look cool. This opinion is formed in a person for several reasons, including an unsupportive environment, wrong references to vape can also arise because individuals from origin follow the trends of the times without discriminating. Vape behavior can reduce the intensity of its use or even eliminate it by means of good self-management and self-evaluation or self-reflection of the behavior carried out. Ask yourself reflective questions to ease the self-management process. The individual should try to leave useless behavior and try to have good and useful behavior with self-management.

Keyword: Self Management, Self Muhasabah, Vape

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GRAFIK.....	xv
BAB I.....	16
PENDAHULUAN.....	16
A. Latar Belakang.....	16
B. Rumusan Masalah.....	21
C. Tujuan Penelitian.....	21
D. Manfaat Penelitian.....	21
1. Secara Teoritis.....	21
2. Secara Praktis.....	21
E. Definisi Operasional.....	22
1. Teknik <i>Self Management</i>	22
2. Muhasabah Diri.....	22
3. Perilaku <i>Vape</i>	23
F. Sistematika Pembahasan.....	24
BAB II.....	26
KAJIAN TEORI.....	26
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	26
B. Kajian Teori.....	27
1. Teknik <i>Self-Management</i>	27

2. Muhasabah Diri	31
3. Perilaku <i>Vape</i>	36
C. Hipotesis	41
BAB III	41
METODE PENELITIAN	43
A. Metode dan Desain Penelitian	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian	43
C. Subject Penelitian	45
D. Variabel Penelitian	46
E. Tahap-tahap Penelitian	47
F. Teknik Pengumpulan Data	49
G. Teknik Validitas data	51
H. Teknik Analisis Data	51
BAB IV	53
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian	53
B. Penyajian Data dan Pengujian Hipotesis	59
C. Analisis Data	92
1. Analisis dalam Kondisi	92
2. Analisis antar Kondisi	96
c. Pembahasan Hasil Penelitian	98
1. Perspektif Teori	98
2. Perspektif Keislaman	99
BAB V	101
PENUTUP	101

A. Kesimpulan.....101

B. Saran.....101

C. Keterbatasan Penelitian102

DAFTAR PUSTAKA.....103

LAMPIRAN.....107



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

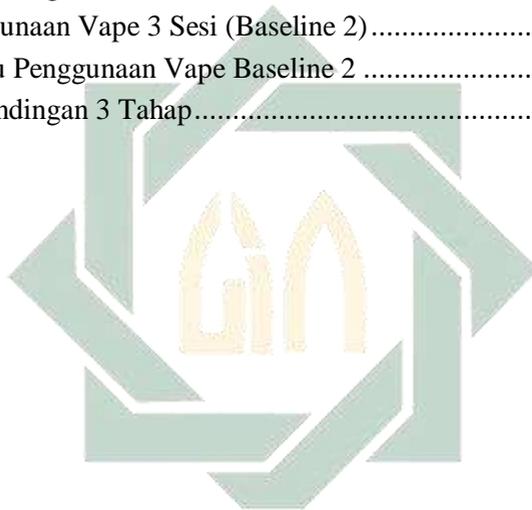
DAFTAR TABEL

Table 1. Rancangan Waktu Penelitian	44
Table 2. Waktu Penelitian	57
Table 3. Form Deteksi Waktu	60
Table 4. Kegiatan Konseli Baseline 1	61
Table 5. Waktu Penggunaan Vape.....	68
Table 6. Jadwal Kegiatan Konseli Fase Intervensi	70
Table 7. Tujuan Konseli.....	75
Table 8. Form Evaluasi Sesi 2.....	78
Table 9. Form Evaluasi Sesi 3.....	81
Table 10. Form Evaluasi Sesi 4.....	83
Table 11. Hasil Sesi Intervensi.....	85
Table 12. Form Deteksi Waktu	86
Table 13. Hasil Fase Baseline 2.....	91
Table 14. Analisis dalam Kondisi.....	93
Table 15. Analisis antar Kondisi	97


 UIN SUNAN AMPEL
 S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Waktu Penggunaan Vape 3 Sesi (Baseline 1).....	67
Grafik 2. Waktu Penggunaan Perhari	68
Grafik 3. Waktu Penggunaan Vape (Intervensi).....	84
Grafik 4. Waktu Penggunaan Perhari	84
Grafik 5. Perbandingan Baseline & Intervensi	85
Grafik 6. Penggunaan Vape 3 Sesi (Baseline 2).....	90
Grafik 7. Waktu Penggunaan Vape Baseline 2	91
Grafik 8. Perbandingan 3 Tahap.....	92



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam menjalani aktivitas harian, rokok bukanlah hal yang asing lagi. Bahkan, bagi beberapa orang aktivitasnya tidak menyenangkan jika belum menghisap satu atau dua batang rokok. Seiring berjalannya waktu, rokok yang kita kenal manual berisi tembakau dengan balutan selebar kertas bertransformasi menjadi rokok elektrik yang dalam pengolahannya memanfaatkan kecanggihan teknologi dengan sifat lebih variatif. Berdasarkan catatan Kemenkes RI, sebanyak 10% penduduk *Association of South East Asian Nations* (ASEAN) adalah perokok aktif dan terhitung 20% penyebab dari kematian secara global adalah penggunaan tembakau. Catatan tersebut menuliskan bahwa Indonesia merupakan negara dengan presentase penggunaan rokok terbanyak (lebih dari 50%). Remaja usia 10-18 tahun menempati kategori terbanyak sebagai perokok aktif kemudian mengalami peningkatan dari 7,2% menjadi 9,1% (kenaikan terhitung dari tahun 2013-2018). Dan Provinsi Jawa Timur menduduki urutan ke-16 se-Indonesia dengan kategori perokok remaja paling banyak.¹

Rokok elektrik yang lebih dikenal dengan sebutan *vape/vapor* adalah salah satu jenis penghantar nikotin elektronik. Rokok ini dikatakan dapat mengalihkan keinginan penggunaan rokok tembakau. Padahal *vape*/rokok elektrik memiliki bahaya yang sama dengan rokok tembakau. Keduanya dapat mengganggu kesehatan tubuh penggunanya. Walaupun seperti itu, rokok jenis ini lebih diminati oleh kalangan anak muda karena lebih variatif secara rasa dan

¹ Fitri Almaidah dkk, *Survey Faktor Penyebab Perokok Remaja Mempertahankan Perilaku Merokok*, Jurnal Farmasi Komunitas Vol 8, No. 1, 2021, hal. 21

ukuran. Komponen utama dari rokok elektrik ini adalah baterai, elemen pemanas, dan tabung yang berisi cairan (nikotin, propilen glikol atau gliserin serta penambah rasa). Sistem kerja rokok elektrik ini adalah memanaskan cairan yang ada dalam tabung, kemudian dihisap seperti rokok pada umumnya yang kemudian akan mengeluarkan asap. Asap yang keluar mengandung zat kimia.²

Sebuah penelitian mengungkapkan perilaku seseorang menggunakan *vape* dipengaruhi oleh masa-masa peralihan dari remaja menuju dewasa.³ Belum matangnya proses berfikir dapat menjadi penyebab timbulnya perilaku penggunaan rokok elektrik atau *vape* ini. Kurangnya pemahaman atau minimnya literasi yang dimiliki juga dapat membuat beberapa individu melakukan perilaku ini. Perilaku ini juga dapat timbul dikarenakan pergaulan atau lingkungan pertemanannya. Lingkungan sosial ini menjadi pengaruh tertinggi atas perilaku individu.⁴ Individu akan melakukan perilaku yang sama dengan individu lain di sosialnya untuk mendapat pengakuan juga mendapatkan perhatian.

Dimana ada sebab pasti ada akibat yang timbul. Dikutip dari salah satu jurnal yang ditulis oleh Nurrurrahmah dampak dari penggunaan rokok elektrik adalah munculnya beberapa penyakit. Penyakit yang akan muncul antara lain, kanker mulut, gangguan pada beberapa organ tubuh (esophagus, faring, laring, pancreas, kandung kemih) serta penyakit pembuluh darah. Penggunaan rokok elektrik ini juga dikatakan sebagai sebab seorang wanita gagal hamil, meningkatnya

² Hello Sehat, *Mengulas Vape (Rokok Elektrik), dari Kandungan hingga Bahayanya yang Perlu Anda Tahu*, Diakses dari <https://hellosehat.com/hidup-sehat/berhenti-merokok/apa-itu-vape/>, Pada 3 September 2022, Pukul 18.35

³ Fitri Almaidah dkk, *Survey Faktor Penyebab Perokok Remaja Mempertahankan Perilaku Merokok*, Jurnal Farmasi Komunitas Vol 8, No. 1, 2021, hal. 21

⁴ Liem, A. (2014). Pengaruh Media Massa, Keluarga, dan Teman terhadap Perilaku Merokok. *Makara Hubs-Asia*, 18 (1): 41-52.

kematian bayi, serta penyakit lambung kronis. Pada rokok elektrik kandungan terbanyaknya adalah nikotin. Secara kimiawi nikotin yang terbawa pada aliran darah dapat memengaruhi berbagai bagian tubuh. Beberapa diantaranya adalah mempercepat denyut jantung, menurunkan suhu kulit sebanyak satu atau dua derajat, juga dapat menyebabkan hati melepaskan gula ke dalam aliran darah.⁵

Dari banyaknya pengguna rokok elektrik di Indonesia serta dampak yang ditimbulkan cukup serius bagi Sumber Daya Manusia, maka hal ini perlu tindak lanjut. Tindak lanjut dari segi konseling adalah membantu individu tersebut mengurangi perilaku penggunaan *vape* dengan teknik konseling yang sesuai. Dalam kasus ini individu sebagai pengguna *vape* tetaplah menjadi penanggungjawab utama dalam problematikanya. Konselor hanya memberikan sebuah arahan perihal teknik yang digunakan dalam penanganan masalah pengguna atau konseli.

Beberapa tahun kebelakang, penggunaan rokok maupun *vape* menjadi problematika yang juga dianggap menarik sebagai masalah untuk dikaji. Pada penelitian yang sudah terlaksana terdapat beberapa teknik konseling atau solusi yang digunakan untuk mengatasi masalah penggunaan rokok. Mayoritas yang digunakan adalah teknik *self management*. Teknik ini dianggap tepat untuk mengatasi problematika penggunaan rokok elektrik. Dilhat dari hasilnya, teknik ini berhasil untuk menurunkan perilaku penggunaan rokok elektrik. Dari literasi sederhana yang ada, maka pada penelitian kali ini konselor juga ingin menggunakan teknik *self management* untuk ditawarkan kepada konseli. Hal ini dikarenakan *self management* pengaturannya akan lebih detail bagi diri konseli. Pada teknik ini, konseli dapat terlibat aktif dalam penyelesaian masalah diantaranya adalah menentukan

⁵ Nururrahmah, *Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan dan Pembentukan Karakter Manusia*, Jurnal Prosiding Seminar Nasional, Vol 01, No 01, Hal 79

perilaku sasaran, melakukan *monitoring* terhadap dirinya, memilih prosedur yang akan dilakukan, melaksanakan prosedur yang suda dipilih serta melakukan evaluasi.⁶

Secara lebih luasnya teknik *self management* atau pengelolaan diri adalah sebuah strategi untuk mengubah perilaku yang mana pelaksanaannya konseli perlu memiliki arah perubahan bagi dirinya sendiri. Menurut Merriam dan Caffarella, pengarahan diri merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan.⁷ Gunarsa menyatakan bahwa *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).⁸ Dalam pelaksanaan teknik *self management* ada beberapa langkah yang perlu diperhatikan, yaitu:⁹

1. Tahap monitor diri

Tahap ini menuntut konseli untuk memonitor dirinya dalam berperilaku, hasil dari tahap ini dapat berupa deskripsi yang ditulis oleh konseli secara mandiri. Hal yang perlu dilakukan oleh konseli adalah intensitas dan durasi perilaku.

⁶ Annisa, *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VII Di Smp Negeri 19 Bandar Lampung*, (Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017), Hal. 36

⁷ Binti Khusnul Khotimah, *Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Selfmanagement Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Wiyatama Bandar Lampung* (Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017), Hal. 48.

⁸ Singgih D. Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi*, (Jakarta: Libri, 2011), Hal. 225.

⁹ Gantina Komalasari, dkk. *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta : Indeks, 2011), Hal 88

2. Tahap evaluasi diri

Pada tahapan ini, konseli melakukan sebuah evaluasi tentang perilakunya dengan capaian yang seharusnya dicapai. Hal ini digunakan untuk memahami efektivitas dari sebuah program yang direncanakan. Apabila tidak berhasil maka bisa dilakukan sebuah perbaikan, entah pada target capaian, program yang dilakukan atau penguatan yang diperlukan tidak sesuai.

3. Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.¹⁰

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Arrizki Fadlillah Arsyad pada tahun 2020 dengan judul *Pengaruh Bimbingan Konseling Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Merokok pada Siswa Kelas XI di SMA Gita Bahari Semarang* dikatakan berhasil. Pada laporan penelitian dituliskan bahwa siswa yang sudah mendapat perlakuan cenderung turun perilaku merokoknya. Selain penelitian dari Arrizki ada penelitian lain oleh Rulia Trifena dkk, yang juga dilaksanakan pada tahun 2020 dengan judul *Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa di SMP Negeri 1 Teriak* juga menghasilkan laporan yang cenderung sama yakni perilaku merokok pada siswa menurun setelah mendapat perlakuan *self management*. Dengan beberapa penelitian terdahulu yang memperlihatkan hasil sesuai harapan, maka peneliti semakin yakin untuk kemudian juga menerapkan teknik ini atas problematika yang hampir serupa dengan

¹⁰ Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling* (Jakarta: Akademia Permata, 2013), Hal 29

penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya. Dengan latar belakang yang tertera maka peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian dengan judul “**Efektivitas Teknik *Self-Management* dan Muhasabah Diri dalam Menurunkan Penggunaan *Vape* pada Pria di Munungrejo Lamongan**”.

B. Rumusan Masalah

Apakah teknik *self management* dan muhasabah diri efektif dalam menurunkan penggunaan *vape* pada pria di Munungrejo Lamongan?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui efektivitas teknik *self management* dan muhasabah diri dalam menurunkan penggunaan *vape* pada pria di Munungrejo Lamongan.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Manfaat penelitian secara teoritis yakni akan menyumbangsihkan sedikit tambahan literasi bagi siapapun yang membaca. Penjabaran perihal efektivitas teknik *self management* untuk mengurangi penggunaan *vape* pada pria juga bisa menambah wawasan bagi peneliti, konseli, maupun penelitian yang akan dilakukan di masa mendatang dengan tema yang sama.

2. Secara Praktis

a. Bagi Konseli

Secara praktisnya akan menambah pemahaman konseli perihal *self management* yang baik untuk dirinya. Juga dapat meminimalisir perilaku buruknya dengan teknik yang diberikan oleh konselor.

b. Bagi peneliti

Secara praktisnya peneliti dapat menambah wawasan dalam pengamalan teknik *self management* bagi konseli untuk problematika yang sedang dihadapi oleh konseli.

E. Definisi Operasional

1. Teknik *Self Management*

Cornier mengungkapkan bahwa *self management is a process which client direct their own behavior change with anyone therapeutic strategy or combination strategy*.¹¹ Selain Cormier terdapat tokoh lain bernama Ardini, beliau mengungkapkan bahwa *self management* adalah suatu upaya individu untuk mengendalikan dirinya.¹² Dari penjabaran kedua tokoh ahli dapat disimpulkan bahwa *self management* adalah teknik yang digunakan individu untuk mencapai perubahan baik dari dirinya dengan pengaturan diri. Kunci utama teknik ini berasal dari dalam diri konseli. Problematika yang dihadapi akan usai jika individu tersebut baik dalam pengelolaan diri sesuai dengan strategi yang sudah disusun.

2. Muhasabah Diri

Khairunas Rajab menuliskan dalam sebuah buku bahwa muhasabah merupakan usaha untuk menghitung-hitung diri atau usaha untuk mengenai dirinya, segala hal yang sudah dilakukan, upaya individu untuk mengenal

¹¹ Cornier, *Self-Management Technique*, 1985, Hal. 519

¹² Muchlisin Riadi, *Self Management*, Diakses dari <https://www.kajianpustaka.com/2021/08/self-management.html?m=1>, Pada 6 Oktober 2022, Pukul 11.01

Tuhan-Nya juga pengaplikasian keimanan yang dimiliki melalui ibadah serta amalan yang sudah dilakukan.¹³

Tokoh sufi yang ahli di bidang fiqih bernama Hasan al Bashri, beliau merupakan tokoh yang terus mengingatkan perihal muhasabah.¹⁴ Beliau pernah mengutarakan hal sebagai berikut:

“Demi Allah sesungguhnya orang Mukmin itu selalu menegur dirinya: Apa yang aku inginkan dengan percakapanku? Apa yang aku inginkan dengan makananku? Apa yang aku inginkan dengan minumku?. Akan tetapi orang yang lemah terus melakukan dosa setapak demi setapak tanpa menyesali dirinya.”¹⁵

Dari pendapat kedua tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa muhasabah diri aalah upaya seseorang untuk melakukan introspeksi diri atas perbuatan yang dilakukan dan mengupayakan agar segala hal yang dilakukan berlandas karena mencari ridha Allah semata.

3. Perilaku Vape

Notoadmodjo mengutarakan bahwa perilaku adalah tindakan seseorang yang dilakukan di lingkungan tempat individu tersebut tinggal.¹⁶ Maka segala hal yang sedang dilakukan oleh seseorang, entah itu berjalan, berlari, makan, minum, memukul, menendang, dan lain sebagainya adalah perilaku. Begitupun dengan penggunaan *vape*.

¹³ Khairunnas Rajab, *Agama Kebahagiaan: Energi Positif Iman, Islam dan Ihsan Untuk Menjaga Kesehatan Psikologi dan Melahirkan Kepribadian Qurani*, (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2012), hal. 113.

¹⁴ Abu Salman Al-Jawy, *Amalan Satu Jam Memperlancarkan Rezeki dengan Muhasabah*, (Jakarta: Al-Maghfirah, 2012), hal. 109.

¹⁵ Abul Fida" „Imaduddin Isma“il bin Umar bin Katsir al-Qurasyi al-Bushrawi (Ibnu Katsir), *Terjemahan Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 10, (Jawa Tengah: Insan Kamil Solo, 2016), hal. 440.

¹⁶ Soekidjo Notoadmodjo, *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2012), Hal 90

Bushore dan Pizacani mengutarakan bahwa vape atau rokok elektrik yang tersusun atas baterai, alat untuk dihisap, elemen pemanas juga terdapat nikotin dan perasa di dalam vapor (alat vape). Jika dinyalakan maka alat tersebut akan mengeluarkan uap serupa dengan rokok.¹⁷ Selain dua tokoh internasional, hadir pendapat tentang vape dari dalam negeri yang diwakili oleh Kemenkes RI. Kemenkes mengutarakan bahwa vape adalah alat yang memiliki yang memiliki kegunaan untuk mengubah uap dari zat-zat kimia.¹⁸ Dari dua penjabaran tokoh diatas dapat dikatakan bahwa vape adalah alat merokok elektronik yang didalamnya terdapat nikotin serta perasa, jika difungsikan bersumber dari baterai maka vape akan mengeluarkan asap sebagaimana rokok.

Berdasarkan gagasan dari para ahli perihal perilaku dan *vape* maka dapat disimpulkan bahwa perilaku *vape* adalah tindakan seseorang dengan wujud mengkonsumsi *vape* yang dilakukan di lingkungan.

F. Sistematika Pembahasan

Bab pertama yaitu pendahuluan, pada bab ini berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua yaitu kajian teori, pada bab ini berisi tentang penelitian terdahulu yang relevan, kerangka teori, hipotesis penelitian.

Bab ketiga adalah metode penelitian, pada bab ini membahas perihal metode penelitian membahas perihal

¹⁷ Bushore, Chrish & Barbara Pizacani, *E-Cigarettes: A Reviews of the Literature*, (Alaska: Departement of Health and Social Services, 2015), Hal. 88

¹⁸ Kemenkes RI (2015), *Bahaya Elektronik Cigarette*, Diakses dari ww.depkes.go.id, Pada 6 Oktober 2022, Pukul 11.09

metode dan desain penelitian, tempat dan waktu penelitian, subjek penelitian, variabel penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, teknik analisis penelitian.

Bab keempat yaitu hasil penelitian dan pembahasan, pada bab ini berisi tentang gambaran objek penelitian, penyajian data, pengujian hipotesis, pembahasan hasil penelitian.

Bab kelima atau yang terakhir adalah penutup, bab ini berisi tentang kesimpulan dari pembahasan penelitian, saran baik dari penulis ataupun pembaca serta menjelaskan keterbatasan selama penelitian berlangsung.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Lilik Sasmi Oktia Pratiwi. 2020/2021. *Pendekatan Behavior Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial (Facebook) pada Siswa di SMPN I Pujut*. Persamaan pada penelitian ini adalah teknik yang digunakan oleh Lilik sebagai peneliti kurang lebih sama yaitu *self-management*. Sedangkan perbedaannya adalah problematika yang dihadapi berbeda. Pada penelitian yang dilakukan oleh Lilik satu tahun silam membahas perihal kecanduan media sosial. Juga pada penelitian yang berjudul “Pendekatan Behavior Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosia (Facebook) pada Siswa di SMPN I Pujut” menggunakan metode penelitian kualitatif.
2. Nurul Fauqan Nurin. 2019. *Efektivitas Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VII di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh*. Persamaan dengan penelitian ini adalah teknik yang digunakan oleh Nurul sebagai peneliti kurang lebih sama yaitu *self-management*. Metode penelitian yang digunakan juga sama yaitu metode penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaannya terletak pada problematika yang dihadapi berbeda. Pada penelitian yang dilakukan oleh Nurul berfokus pada peningkatan kedisiplinan siswa.
3. Zurriati Anwar. 2018. *Metode Bimbingan Remaja dalam Pencegahan Perilaku Merokok*. Persamaan pada penelitian yang dilakukan empat tahun silam ini menghadapi problematika yang sama dengan problematika yang akan diteliti oleh peneliti yaitu perilaku merokok/vape. Sedangkan perbedaannya adalah

penelitian yang dilakukan oleh Zurriati menggunakan metode penelitian kualitatif, juga penanganan yang digunakan untuk menangani kasus juga berbeda.

B. Kajian Teori

1. Teknik *Self-Management*

Self management atau dalam bahasa Indonesia dipahami sebagai pengelolaan diri adalah tahap-tahap yang digunakan seorang individu untuk mengatur diri sendiri. Pada hal ini individu berperan besar dalam keberhasilan pelaksanaan *treatment* atau perlakuan. Individu dapat menentukan tujuan yang ingin dicapai, melakukan *monitoring* atas perilakunya sendiri, memilih tahap demi tahapan perilaku untuk mencapai tujuannya, melaksanakan tahapan yang sudah ia susun secara mandiri, serta melakukan evaluasi guna memahami keberhasilan atas segala hal yang dilakukan individu sesuai dengan rencana yang sudah disusun. Hingga hasil akhirnya dapat dipahami apakah teknik pengelolaan diri ini efektif untuk penanganan problematika yang sedang dihadapi.¹⁹

Beberapa problematika yang bisa diatasi dengan teknik pengelolaan diri atau *self management* adalah sebagai berikut:

- a. Perilaku yang tidak berhubungan dengan orang lain tetapi dampak yang ditimbulkan mengganggu diri sendiri dan orang lain.
- b. Perilaku yang tidak terprediksi kemunculannya, sehingga peran orang lain sedikit untuk membantu menghentikannya. Sehingga pengelolaan diri mengambil peran utama untuk mengontrol.
- c. Perilaku yang dilakukan individu adalah sepenuhnya tanggung jawab individu tersebut. Termasuk

¹⁹ Sukadji, *Self Management*, (Jakarta: UI Press 1983), Hal. 96

pengelolaan diri ini peran terpentingnya dipegang oleh konseli sendiri selaku pemilik permasalahan serta kendali untuk mengatasi problematika yang dihadapi secara mandiri.²⁰

Dalam pengaplikasiannya, konseli bertanggung jawab penuh atas keberhasilan konseling dengan teknik *self-management*. Sedangkan konselor hanya bertugas sebagai penggagas ide, fasilitator yang menyusun program, serta pemberi motivasi bagi konseli atau klien.²¹

Pengaplikasian pengelolaan diri biasanya juga diikuti dengan melakukan perombakan atau mengatur ulang lingkungan yang dianggap menjadi pemicu perilaku yang dilakukan oleh konseli. Perombakan ulang yang dimaksud adalah sebagai berikut:

a. Melakukan perubahan pada lingkungan secara fisik. Jika pada kasus ini yang menjadi topik adalah *vape*. Maka upayakan konseli menjauhi alat untuk *vape* agar dia berupaya sebaik mungkin untuk tidak melakukan perilaku *vape*.

b. Melakukan perubahan pada lingkungan sosial. Contoh:

Jika konseli merasa lebih sering mengkonsumsi *vape* ketika berkumpul dengan teman tongkrongan, maka konseli perlu mengurangi aktivitas nongkrong tersebut agar Ia juga dapat mengurangi perilaku *vape* yang sudah menjadi kebiasaan konseli saat ini.²²

Komalasari mengutarakan ada beberapa tahapan umum yang menjadi acuan dalam pelaksanaan teknik self management adalah sebagai berikut:

²⁰ Sukadji, *Self Management*, (Jakarta: UI Press, 1983), Hal 95

²¹ Ibid, Hal 96

²² Gantina, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), Hal. 181

a. Tahap pertama (*monitoring*)

Tahap ini menuntut konseli untuk memonitor dirinya dalam berperilaku, hasil dari tahap ini dapat berupa deskripsi yang ditulis oleh konseli secara mandiri. Hal yang perlu dilakukan oleh konseli adalah intensitas dan durasi perilaku.

b. Tahap kedua (pelaksanaan evaluasi)

Pada tahapan ini, konseli melakukan sebuah evaluasi tentang perilakunya dengan capaian yang seharusnya dicapai. Hal ini digunakan untuk memahami efektivitas dari sebuah program yang direncanakan. Apabila tidak berhasil maka bisa dilakukan sebuah perbaikan, entah pada target capaian, program yang dilakukan atau penguatan yang diperlukan tidak sesuai.

c. Tahap ketiga (pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman)

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.²³

Selain Komalasari, terdapat tokoh lain yang juga memiliki gagasan tentang tahapan atau strategi yang perlu ditempuh pada penerapan teknik *self-management*, beliau adalah Cornier. Berikut tiga strategi dalam penerapan teknik *self management* menurut Cornier:

a. *Self monitoring*

Konseli perlu melakukan pengawasan terhadap dirinya serta mencatat perilaku menyimpang yang

²³ Gantina, dkk, Teori dan Teknik Konseling, (Jakarta: Indeks, 2011), Hal 182

dilakukan. Setelahnya konseli menentukan tujuan yang ingin dicapai, konseli dapat menentukan langkah untuk menghilangkan perilaku buruk yang dimiliki.

b. *Stimulus control*

Pengendalian lingkungan sekitar. Konseli perlu memahami perihal lingkungan seperti apa yang dapat memicu perilaku buruknya. Jika konseli sudah memahami anteseden maka konseli bisa menghindari sesuai kontrol diri yang dimilikinya.

c. *Self reward*

Pemberian hadiah berkesuaian dengan tujuan yang sudah dicapai. Hal ini sebagai bentuk apresiasi diri. Tetapi pada poin ini Cornier menetapkan bahwa self reward yang diberikan harus menjadi stimulus baik diri konseli untuk menuntuk kearah perubahan baik.²⁴

Dari penjabaran kedua ahli, langkah-langkah detail dari teknik self management adalah sebagai berikut:

- a. Konseli melakukan monitoring atas dirinya, monitoring ini dapat dilakukan dengan mencatat perilaku menyimpang darinya dan penyebab yang melatarbelakangi.
- b. Konseli menentukan tujuan yang ingin dicapai.
- c. Konseli berkomitmen untuk melaksanakan teknik self management dengan baik.
- d. Konseli memberikan gambaran tentang teknik self management yang perlu dilakukan
- e. Konseli menjalankan teknik self management sesuai komitmen yang dibuat dan berupaya untuk mencapai tujuannya

²⁴ Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta, Akademia Permata, 2013), Hal. 89

- f. Konselor membantu konseli untuk *follow up* atau evaluasi
- g. Penerapan reinforcement (positif/negatif) bergantung pada pencapaian yang dilakukan oleh konseli.²⁵

Berdasar tahapan yang tertulis, teknik *self-management* memiliki beberapa tujuan yang semestinya dicapai. Beberapa tujuan dari penerapan teknik self-management adalah agar pengguna teknik ini semakin mudah menyelaraskan dirinya dengan kondisi yang dapat menunda perbaikan tingkah laku serta mencegah hadirnya perilaku buruk seseorang. Untuk mencapai tujuan tersebut konseli perlu memahami aspek-aspek pada teknik self management. Aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Klien mengikuti pelatihan mengarahkan dirinya melalui sebuah wawancara atau bisa dalam bentuk sharing.
- b. Klien perlu mengarahkan diri melalui tugas yang sudah digagaskan konselor.
- c. Klien melakukan pengamatan secara mandiri kemudian melakukan pencatatan berkala tentang tujuan yang ingin dicapai.
- d. Klien memberikan apresiasi terhadap dirinya setelah mencapai tujuan yang sudah ditentukan secara mandiri.²⁶

2. Muhasabah Diri

Pengertian dari muhasabah diri adalah introspeksi diri, mawas, atau meneliti diri sendiri. Muhasabah diri

²⁵ Insan Suwanto, *Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK*, Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia, Vol. 01, No. 01, Maret 2016, Hal. 4

²⁶ Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta, Akademia Permata, 2013), Hal. 88

dapat diartikan juga sebagai menghitung-hitung perbuatan yang dilakukan oleh diri sendiri setiap waktu.²⁷ Setiap muslim hendaknya melakukan muhasabah guna mendapati kehidupan yang lebih baik bagi dirinya. Muhasabah diri meliputi segala bentuk evaluasi yang dilakukan oleh anggota tubuh seseorang.²⁸ Ibnu Qayyim pernah mengutarakan bahwa muhasabah diri dibedakan menjadi dua, yaitu muhasabah sebelum melakukan sesuatu dan muhasabah setelah melakukan sesuatu. Di bawah ini adalah penjelasan terperinci untuk kedua jenis muhasabah yang sudah disebutkan:

a. Muhasabah sebelum melakukan sesuatu

Pada poin ini muhasabah yang dimaksudkan lebih mengarah kepada niat yang dimiliki. Mengajukan pertanyaan reflektif kepada diri sendiri akan membantu dalam melakukan muhasabah diri. Seperti contoh “Apakah Allah ridha atas apa yang sedang saya lakukan saat ini?” jika setelah melakukan muhasabah diri muncul pemikiran segala hal yang dilakukan adalah untuk mencapai ridha Allah maka lanjutkan tetapi jika tidak maka segera tinggalkan. Dengan hal ini kita merasa lebih tenang.

b. Muhasabah setelah melakukan sesuatu

Pada poin ini muhasabah diri setelah melakukan sesuatu dibagi lagi menjadi beberapa poin, berikut penjabarannya:

1) Muhasabah diri atas ketaatan yang kurang sempurna atas hak-hak Allah SWT

Hal ini dimaksudkan bahwa hak Allah SWT atas ketaatan makhluknya ada 6, yaitu:

²⁷ Amin Syukur, *Tasawuf bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*, Yogyakarta: LP2-K, Suara Merdeka, 2006), hal. 83

²⁸ Abu Bakar Jabir, *Pola Hidup Muslim (Minhajul Muslim: Etika)*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1993), Hal. 42

- a) Ikhlas atas ibadah yang dilakukan kepada Alla SWT
- b) Menjadikan Allah satu-satunya alasan atas pekerjaan yang dilakukan
- c) Mengikuti sunnah Rsaullah dalam menjalani pekerjaan
- d) Mengamalkan nilai ihsan pada pekerjaan yang dilakukan
- e) Memperlihatkan kenikmatan dari Allah atas pekerjaan yang dilakukan
- f) Merendahkan diri sebagai manusia atau memperlihatkan keterbatasan seseorang dalam melakukan pekerjaan. Sehingga terbentuk pemikiran bahwa Allah adalah satu-satunya Dzat yang dapat membantu memudahkan pekerjaan yang sedang dilakukan atau dijalani.

Jika sudah memahami hak-hak Allah atas segala hal yang dilakukan, maka perlu dilakukan muhasabah diri. Sudahkan segala hak yang tertera diatas sudah dipenuhi sebagai individu yang taat? Jika belum maka penting untuk memperbarui sistem pekerjaan yang akan kita lakukan atau sudah terlanjur dilalui. Muhasabah diri ini diperuntukkan agar segala pekerjaan menjadi lebih berkualitas dan semata-mata karena Allah SWT.

- 2) Muhasabah diri atas perilaku yang lebih baik ditinggalkan daripada mengerjakan, bila dia melalaikan ibadah yang utama

Makna dari poin ini dapat digambarkan pada sebuah contoh semisal ada kepada keluarga yang sibuk sekali bersedekah ke tetangga sekitar tapi lalai dalam memberikan nafkah terhadap istri dan anak. Hal ini yang

dimaksud lebih baik ditinggalkan daripada mengerjakan dengan kondisi melalaikan kewajiban utama. Memberi sedekah kepada tetangga memanglah penting bahkan terdapat sebuah hadits yang mengutarakan jika seseorang beriman Allah dan hari akhir maka hendaknya seorang tersebut harus memuliakan tetangganya.²⁹ Tetapi dalam kasus ini istri dan anak adalah kewajiban utama seorang kepala keluarga. Kepala keluarga ini bisa membagikan harta hasil kerja kerasnya kepada tetangga sekitar jika Ia sudah memenuhi kebutuhan istri serta anaknya.

Pada poin ini juga bisa dicontohkan apabila seseorang terlalu sibuk menjalankan ibadah ketika malam tetapi seseorang tersebut melalaikan sholat shubuhnya. Sholat malam memanglah baik jika dijalankan tetapi akan lebih baik ditinggalkan jika dengan sholat malam seseorang lalai dengan Sholat Shubuh yang hukumnya wajib dalam pelaksanaannya. Sedangkan, sholat malam adalah sunnah.

3) Muhasabah diri atas pekerjaan yang mubah

Melakukan muhasabah atas diri dan pekerjaan yang sedang dilakukan. Mengajukan pernyataan reflektif kepada diri sendiri. Seperti apakah hal yang saya lakukan ini bermanfaat? Apakah ada hal lain yang Allah lebih ridha? Apabila seorang melakukan muhasabah semacam ini atas segala hal yang akan dilakukan atau sedang dijalani maka keseluruhan amal

²⁹ Annisa Nurul Hasanah, *Berbuat Baik kepada Tetangga dalam Al-Qur'an dan Hadits*, Diakses dari <https://bincangsyariah.com/kolom/dalil-berbuat-baik-kepada-tetangga-dalam-al-quran-dan-hadits/>, Pada 30 November 2022, Pukul 12.51

perbuatan akan bernilai lebih baik daripada orang-orang yang berhenti melakukan muhasabah atau meremehkan segala hal yang dilakukan.³⁰

Setelah memahami perihal maam-macam muhasabah, perlu diketahui tujuan atau manfaat dilakukan muhasabah diri, hal ini akan dijabarkan dalam beberapa poin:

- a. Untuk menilai diri sendiri sehingga evaluasi kepada jalan-jalan kebaikan terus diupayakan.
- b. Memampukan individu untuk meraih keimanan yang lebih baik dalam menjalankan segala hal di kehidupannya.
- c. Muhasabah dapat menghindarkan seseorang dari kesombongan atas ibadah yang dilakukan seseorang.
- d. Muhasabah dapat menjadikan seseorang menjadi hamba yang takut akan Allah SWT, sehingga pada setiap langkahnya, seseorang akan menjadikan ridha Allah sebagai satu-satunya pertimbangan jika melakukan suatu kegiatan.³¹

Dari beberapa poin yang sudah disebutkan, maka tergambar bahwa muhasabah akan membawa diri individu ke jalan yang lebih baik untuk menjalani kehidupan kedepannya. Kemudian dari Ibnu Qoyyim, beliau pernah mengutarakan perihal langkah-langkah muhasabah diri, ada tiga poin:

- a. Berusaha membandingkan keburukan yang dimiliki oleh diri dengan rezeki yang sudah diberikan.

³⁰ Lalu Heri Afrizal, *Ibadah Hati*, (Jakarta Timur: Hamdalah, 2008), hal. 438-439

³¹ Fathullah Gulen, *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001), hal. 30

- b. Memisahkan antara hak serta kewajiban diri terhadap Allah dengan hak serta kewajiban atas diri sendiri.
 - c. seseorang perlu memiliki pemahaman bahwa segala bentuk ketaatan yang dilakukan seseorang kemudian dia merasa puas akan itu, maka akan membawa kerugian. Juga segala keburukan yang pernah dicela, akan menimpa seseorang yang mencela³²
3. Perilaku *Vape*
- a. Pengertian perilaku *vape*

Notoadmodjo mengutarakan bahwa perilaku adalah tindakan seseorang yang dilakukan di lingkungan tempat individu tersebut tinggal.³³ Maka segala hal yang sedang dilakukan oleh seseorang, entah itu berjalan, berlari, makan, minum, memukul, menendang, dan lain sebagainya adalah perilaku. Begitupun dengan penggunaan *vape*.

Vape merupakan sebutan lain rokok elektronik. Berdasarkan gagasan dari para ahli perihal perilaku dan *vape* maka dapat disimpulkan bahwa perilaku *vape* adalah tindakan seseorang dengan wujud mengkonsumsi *vape* yang dilakukan di lingkungan. Seiring berkembangnya zaman merokok tidak perlu dengan membakar tembakau tetapi sudah beralih menggunakan alat yang sudah dimodifikasi.

Vape berbentuk tabung dilengkapi dengan alat hisap dibagian atas, didalam *vape* terdapat elemen tabung untuk mengisi perasa. Jika ingin menggunakan *vape* maka pengguna perlu memanaskan elemen tabung yang sudah berisi

³² Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Tangerang: Pustaka irVan, 2007), hal. 37-44

³³ Soekidjo Notoadmodjo, *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2012), Hal 90

perasa, jika sudah beberapa menit maka dapat dihisap dan akan mengeluarkan asap sebagaimana rokok manual. Sumber alat *vape* ini berasal dari baterai yang diletakkan pada ruang tabung yang menempel pada alat. Cairan yang berubah menjadi uap akibat hisapan pengguna dapat masuk ke paru-paru.³⁴

b. Tahapan Perilaku *Vape*

Leventhal dan Clearly mengungkapkan bahwa seseorang yang mengkonsumsi *vape* tidak serta merta langsung kepada tahap candu, berikut empat tahap seseorang menerapkan perilaku mengkonsumsi *vape*:

1) Tahap *prepatory*

Pada tahap awal individu mendapatkan penjelasan mengenai kenikmatan yang akan didapatkan ketika mengkonsumsi *vape*, hal ini bisa didapatkan dari orang terdekat semisal teman, saudara atau yang lainnya. Hal ini akan menghadirkan individu untuk memiliki minat yang tinggi terhadap *vape*.

2) Tahap *initiation*

Pada tahap ini individu mulai mencoba sekaligus menentukan untuk melanjutkan atau menghentikan perilaku *vape* yang sedang dijalani.

3) Tahap *become a vape user*

Pada tahapan ini individu cenderung meneruskan perilaku yang awalnya hanya coba-coba. Hal ini didukung oleh lingkungan yang terus memberikan respon positif atau rasa candu yang dihadirkan oleh *vape* bagi penggunanya.

³⁴ Salsabilla, *Kandungan Rokok Elektrik*, Diakses dari <https://news.unimal.ac.id>, Pada 8 Oktober 2022, Pukul 12.40

- 4) Tahap *maintenance of using vape*
 Pada tahap ini individu sudah merasa candu atas perilaku yang sedang dilakukan yaitu mengkonsumsi *vape*. Hal ini menjadikan individu merasa ada bagian yang kurang jika belum menggunakan *vape*.³⁵
- c. Tipe Pengguna *Vape* (Berdasar Tempat)
- Mu'tadin menggolongkan dua tipe pengguna *vape*, berikut penjelasannya:
- 1) Menggunakan *vape* di tempat yang bersifat terbuka atau umum
 - 2) Ruang homogen, makna dari poin ini adalah pengguna *vape* berkumpul dengan sesama pengguna untuk melakukan perilaku mereka.
 - 3) Ruang heterogen, makna dari poin kedua ini adalah lingkungan yang beragam. Semisal satu pengguna *vape* yang berdiam di keramaian untuk mengkonsumsi *vape*.
 - 4) Menggunakan *vape* di tempat yang bersifat personal
 - a) Kamar
 - b) Toilet
 - c) Ruang khusus untuk *vape*/rokok.
- d. Tipe Pengguna *Vape* (Berdasar Perasaan)
- 1) Perasaan Positif, beberapa individu merasa perasaannya lebih tenang jika sudah mengkonsumsi *vape*.
 - 2) Perasaan Negatif, individu yang melampiaskan kemarahan, kegelisahan, kekecewaan dengan mengkonsumsi *vape*.
 - 3) Perasaan Adiktif, seseorang yang sudah mengalami kecanduan dengan *vape* hal ini

³⁵ Dika Ananda, *Mengurangi Perilaku Vape Menggunakan Pendekatan Konseling Behavioral Strategi Self-Control* (Jakarta: Rineka Cipta, 2012), Hal 102

- disertai dengan intensitas perilaku yang lebih sering atau lebih lama dalam penggunaan vape,
- 4) Kebiasaan, pada poin terakhir ini pastinya individu merasa bahwa menggunakan vape adalah kebiasaan yang tidak dapat ditinggalkan, atau bahkan merasa ada yang kurang jika belum menggunakan *vape*.
- e. Kandungan *Vape*
Kandungan pada vape yang dianggap membahayakan:
- 1) Nikotin
Dr. Rizal menuliskan pada sebuah situs web bahwa nikotin adalah zat kimia berbahaya yang bisa menyebabkan kecanduan pada diri seseorang. Jika zat ini dipaksa penghentian konsumsi pada orang yang biasa menggunakan maka penggunanya bisa depresi serta uring-uringan. Selain itu juga dapat menyebabkan kerusakan paru-paru pada penggunaan jangka panjang.
 - 2) Propilen Glikol
Kandungan propilen glikol sebenarnya tidak terlalu berbahaya, karena zat ini juga mendapat izin untuk campuran bahan makanan. Tetapi jika uap dari zat ini dihisap oleh para pengidap asma maka akan membahayakan, uap dari zat ini juga dapat memicu iritasi pada mata.
 - 3) Gliserin
Gliserin adalah zat yang uapnya dapat mengganggu sistem pernafasan jika dalam penggunaan jangka panjang.³⁶
- f. Dampak Perilaku *Vape*

³⁶ Rizal, Kenali Vape Lebih Dekat, Diakses dari <https://halodoc.com>, Pada 8 Oktober 2022, Pukul 12.51

Dampak penggunaan vape dalam kurun waktu yang lama:

- 1) Meningkatkan risiko penyakit darah tinggi, diabetes, serta sakit jantung.
- 2) Meningkatkan risiko kanker
- 3) Meningkatkan risiko sakit paru-paru
- 4) Menyebabkan kecanduan

Dari banyaknya dampak buruk dari vape, maka vape adalah hal yang dianggap tidak bermanfaat bagi siapapun penggunaannya, terlebih lagi penggunaannya jangka panjang. Salah satu upaya baik seorang muslim adalah meninggalkan perkara yang tidak semestinya dilakukan atau bersifat sia-sia. Pada Al-Qur-an Surat Al-Mu'minun (23): 1-3 yang berbunyi:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ

Artinya: Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman

الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam sembahyangnya,

وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ

Artinya: dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna,³⁷

Dijelaskan juga pada hadits shohih, Dari Abu Hurairah RA, Nabi Muhammad SAW bersabda bahwa:

³⁷ Kemenag RI, Al-Qur'an dan Terjemah, (Bandung: Sygma, 2014). Hal. 342

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «مِنْ حَسَنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ أَلَّا يَتْرُكُهُ مَا لَا يَغْنِيهِ». حَدِيثٌ حَسَنٌ، رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ وَغَيْرُهُ هَكَذَا

“Dari Abi Hurairah RA berkata; Rasulullah SAW bersabda: Di antara kebaikan islam seseorang adalah meninggalkan hal yang tidak bermanfaat” (HR. Timidzi No. 2317).³⁸

Berdasarkan kutipan ayat Al-Qur’an dan juga hadits diatas, maka penting bagi individu terutama umat muslim untuk berhati-hati dalam bertindak agar tidak terjerumus pada perbuatan yang sia-sia, seperti menggunakan *vape*.

C. Hipotesis

Sugiyono mengutarakan bahwa hipotesis ialah jawaban sementara atas pertanyaan yang ingin dikaji oleh peneliti.³⁹ Berdasarkan definisinya, hipotesis yang dapat peneliti ajukan ada dua poin, yang pertama adalah hipotesis kerja (H_1) dan hipotesis nihil (H_0). Hipotesis kerja berbunyi bahwa teknik *self management* dan muhasabah diri ini efektif dalam menurunkan perilaku *vape* pada pria di Munungrejo Lamongan. Sedangkan hipotesis nihil yang peneliti ajukan adalah teknik self management dan muhasabah diri ini tidak efektif dalam menurunkan perilaku *vape* pada pria di Munungrejo Lamongan.

UIN
S U

³⁸ Muhammad Abduh, *Meninggalkan Hal yang Tidak Bermanfaat*, Diakses dari <https://rumaysho.com>, Pada 9 OKtober 2022, Pukul 09.13

³⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2015), Hal. 25

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian

Pada penelitian kali ini metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif studi *single subject*. Tuma dan Kazdin mengutarakan bahwa studi *single subject* adalah suatu desain yang digunakan untuk evaluasi sebuah dampak terhadap subjek tunggal.⁴⁰ Dari pengertian yang diungkapkan oleh para ahli, maka dapat disadari bahwa *single subject* memang disasarkan untuk satu subjek/konseli saja, jikapun meneliti beberapa subjek maka evaluasi tetap persatu individu.

Dalam pelaksanaannya, penelitian kali ini menggunakan desain A-B-A. Jika dijabarkan fase A (baseline) B (intervensi) A' (baseline).⁴¹ Desain ini pengembangan dari A-B, hanya saja akan terjadi pengulangan *baseline* di akhir tahap setelah intervensi dilakukan. Hal ini ditujukan untuk menguji kembali apakah perubahan yang terjadi (penurunan perilaku *vape*) disebabkan oleh *treatment* yang ditawarkan oleh konselor atau tidak. Jika dalam fase *baseline* akhir perilaku konseli tetap seperti fase intervensi maka hal ini dapat dikatakan bahwa *treatment* tidak efektif untuk penurunan perilaku *vape* pada konseli.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Pada penelitian kali ini tempat yang menjadi pilihan adalah Dusun Tanjung Kulon, Lamongan. Peneliti juga mengambil peran teknologi yaitu memanfaatkan sosial media untuk melakukan *follow up* rutin terhadap prosedur *self-management* yang dilakukan konseli. Perihal waktu penelitian bisa berubah-ubah, bisa jadi akan lebih lama terutama pada

⁴⁰ Rully Charitas Indra Prahmana, *Single Subject Research, Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar*, (Yogyakarta: UAD Press, 2021), Hal. 9

⁴¹ *Ibid*, Hal 15

fase *baseline* di awal. Hal ini dikarenakan untuk melihat perilaku konseli sudah membentuk pola yang stabil sehingga dapat disebut perilaku atau tidak. Perihal waktu, secara sederhana terdapat pada gambar berikut:

Waktu					Kegiatan
Bulan	1	2	3	4	
November Minggu 4					Pelaksanaan <i>baseline</i> 1 untuk mengetahui pola perilaku konseli dalam penggunaan vape sebelum dilakukan intervensi
Desember Minggu 1					Pelaksanaan intervensi yaitu menerapkan teknik self management pada konseli guna mencapai tujuan yaitu memahami efektivitas teknik terhadap problematika yang dihadapi
Desember Minggu 2					Pelaksanaan <i>baseline</i> 2, guna menguji apakah perubahan yang terjadi pada diri konseli benar disebabkan oleh teknik yang digagaskan oleh konselor atau karena faktor lain.

Table 1. Rancangan Waktu Penelitian

Dengan rangkaian kegiatan sebagai berikut:

A-A-A-A /B-B-B-B /A'-A'-A'-A'

Keterangan:

A : Baseline 1

B : Intervensi

A' : Baseline 2

C. Subject Penelitian

Subjek penelitian pada studi *single subject* kali ini adalah salah satu lulusan sekolah tinggi ikatan dinas di Kota Surabaya, untuk data lebih detailnya terjabarkan pada data dibawah ini:

Nama : Ami (Samaran)

TTL : Lamongan, 23 Juni 2001

Usia : 21 Tahun

Agama: Islam

1. Perilaku Subjek

Konseli adalah remaja berusia 21 tahun dengan kebiasaan menggunakan *vape*. Kebiasaan ini mungkin terdengar biasa di lingkungan tempat ia tinggal. Tetapi bagi orang-orang yang mengerti tentang dampak yang ditimbulkan dari *vape* sudah pasti akan menghindari. Maka diperlukan edukasi kepada konseli yang merupakan pengguna aktif.

2. *Antecedent* dan Konsekuensi

Perilaku yang mendahului konseli sebagai pengguna aktif *vape* adalah diawali dengan ajakan teman-teman setrongkongannya yang mengajaknya untuk mencoba-coba. Jika ia menolak ia akan dianggap culun karena tidak menggunakan *vape*. Faktor lingkungan yang buruk ini membuat konseli memiliki kebiasaan yang tidak dimiliki sebelumnya yaitu menggunakan *vape* berubah menjadi pengguna aktif. Juga *vape* dianggap sebagai tolak ukur keren atau tidaknya seseorang,

padahal berlaku sebaliknya bagi orang yang memahami dampak *vape* bagi diri sendiri maupun lingkungannya. Konsekuensi dari perilaku *antecedent* adalah konseli yang awalnya tidak pernah menggunakan *vape* berubah menjadi pengguna aktif.

3. Intensitas, Durasi, Frekuensi

Dari yang awalnya coba-coba menjadi candu kemudian. Diawal perilaku konseli mengaku hanya menggunakan *vape* jika ada temannya atau jika sedang berada pada tekanan sudah pasti ini tidak setiap hari, mungkin hanya beberapa kali saja. Entah bertengkar dengan saudaranya dirumah atau sedang ada masalah dengan pendidikannya. Saat ini frekuensi penggunaan *vape* meningkat. Dari awalnya yang hanya meminjam alat *vape* dari teman kini konseli membeli alat *vape* sendiri.

4. Dampak

Dampak *vape* bagi konseli saat ini, ia sering menghabiskan uang sakunya untuk hal yang tidak seharusnya yakni membeli alat *vape* dan perasa (liquid). Secara fisik memang belum terlihat di usianya yang masih muda, tetapi pencegahan tetap lebih baik dari pengobatan.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu hal yang ditentukan oleh peneliti untuk dikaji, dipelajari lebih dalam sehingga menghasilkan sebuah informasi tentang perkara tersebut kemudian ditarik sebuah kesimpulan.⁴² Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti, menganut desain studi single subjek terdapat dua variable yang dibahas, yaitu variable X (variabel bebas) juga variable Y (variable terikat).

⁴² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, CV, 2013), hlm. 42

1. Variabel X – Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel yang memicu adanya perubahan pada variabel terikat⁴³ sehingga pada penelitian kali ini variabel bebasnya adalah *self management* dan muhasabah diri.

2. Variabel Y – Variabel terikat

Variabel terikat adalah fokus utama pada sebuah penelitian, variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi variabel bebas.⁴⁴ Maka dalam penelitian kali ini variabel terikatnya adalah perilaku *vape*.

E. Tahap-tahap Penelitian

1. Tahap Persiapan

Tahapan persiapan penelitian ini adalah tahap awal dalam melakukan penelitian. Dimulai pada penentuan masalah yang ada, latar belakang dari masalah yang sudah dipilih dikorelasikan dengan teori-teori penelitian terdahulu, kemudian perumusan atau identifikasi masalah, menentukan tujuan penelitian, mengajukan hipotesis serta menentukan metode penelitian. Semua yang ada pada proses awal penelitian akan terangkum pada sebuah proposal.⁴⁵ Dalam pembuatan proposal ini peneliti akan mendapat arahan dari dosen pembimbing untuk kemudian akan diaplikasikan dalam proses penelitian sesuai dengan rancangan yang sudah disusun. Peneliti juga melakukan pengembangan kepenulisan baik kajian teori maupun metode penelitian yang sudah dipilih, disesuaikan dengan kasus yang ada.

Setelahnya rancangan disetujui maka segera dilakukan penelitian. Peneliti berupaya untuk menghubungi subjek penelitian untuk penentuan waktu dan menjelaskan

⁴³ *Ibid*, hal 22

⁴⁴ *Ibid*, hal 22

⁴⁵ Maronie, Tahapan dalam Penelitian, Diakses dari <https://zriefmaronie.blogspot.com> Pada 12 Januari 2023 Pukul 07.39

proses yang akan dijalani. Pada tahap ini peneliti mempersiapkan berkas penunjang dalam proses penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Tahap pelaksanaan ini berkaitan dengan intervensi yang akan dilakukan. Karena dalam rancangan yang diterima peneliti mengajukan metode *single subject research* maka akan ada tiga tahapan yang dilakukan, secara detail serupa dengan tiga poin di bawah ini:

a. Tahap baseline 1

Baseline adalah tahap awal, yaitu penggalian data subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan. Hal ini guna menjadi dasar pertimbangan keberhasilan intervensi yang dilakukan. Tahap ini akan dilakukan selama tujuh hari, agar peneliti memahami pola perilaku dari subjek penelitian.

b. Tahap intervensi

Tahap intervensi adalah proses perlakuan teknik sesuai dengan rancangan penelitian. Peneliti menggunakan teknik *self management* dan muhasabah diri. Tahapan ini akan dilakukan sebanyak empat kali. Pada tahapan pertama susunannya sebagai berikut:

- 1) Identifikasi masalah
- 2) Prognosa,
- 3) Diagnosa,
- 4) Treatment,
- 5) Evaluasi dan Follow up

Sedangkan tahap kedua, ketiga, dan keempat memiliki tahapan sebagai berikut di masing-masing intervensinya, berikut penjelasannya:

a. Tahap pertama (*monitoring*)

Pencatatan kesalahan diri dan penentuan target yang ingin di capai.

b. Tahap kedua (pelaksanaan evaluasi)

Melakukan evaluasi apabila tidak dapat mencapai tujuan.

- c. Tahap ketiga (pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman)

Pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman sesuai kondisi. Apabila berhasil maka mendapat penguatan jika gagal maka akan melakukan hukuman yang sudah disetujui

- c. Tahap baseline 2

Tahap baseline kedua adalah proses penarikan perlakuan. Hal ini dilakukan guna menguji apakah perubahan yang terjadi pada diri konseli disebabkan oleh intervensi atau disebabkan hal lain yang tidak dipahami oleh peneliti.

- 3. Tahap Akhir

Tahap akhir ini berhubungan dengan pelaporan yang perlu dituliskan oleh peneliti. Pelaporan yang sesuai dengan metode penelitian yang sudah dipilih akan disajikan dengan bentuk grafik dan tabel disertai dengan penjelasan deskriptif. Pada tahap pelaporan ini semua proses serta hasil dituliskan dengan kalimat sesederhana mungkin agar di pahami oleh pembaca.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah hal yang tidak dapat dilewatkan pada proses penelitian. Guna menggali data konseli untuk memaksimalkan proses penelitian maka peneliti perlu menentukan teknik pengumpulan data yang sesuai dengan problematika serta teknik yang sudah ditentukan. Teknik pengumpulan data pada penelitian kali ini ada dua yaitu:

- 1. Observasi

Kerlinger pernah mengutarakan bahwa observasi merupakan segala bentuk upaya untuk mendapatkan data dengan mengukur, menghitung, merekam atau

mencatat.⁴⁶ Maka dalam hal ini peneliti menggunakan metode mencatat hasil-hasil penelitian guna memudahkan peneliti dalam memahami kondisi konseli dan memaksimalkan *treatment* yang sudah disepakati. Observasi ini guna melihat apakah konseli benar-benar berkomitmen atas pengkondisian lingkungannya. Hal ini diamati di lingkungan tempat Ia tinggal.

2. Wawancara

Wawancara adalah upaya untuk mendapatkan informasi dengan cara mengajukan pertanyaan pada subyek tertentu yang memiliki hubungan atas topik yang sedang dibahas.⁴⁷ Secara teori wawancara ini dibagi menjadi dua yakni wawancara terencana dan wawancara tidak terencana. Wawancara terencana adalah ketika pewawancara sudah menyiapkan seluruh hal yang berkaitan dengan wawancara yang akan dilakukan. Hal ini seperti alat wawancara, pertanyaan yang akan diajukan juga narasumber yang akan dilibatkan dalam proses wawancara. Sebaliknya jika wawancara tidak terencana adalah wawancara yang tidak memungkinkan pewawancara menyiapkan keperluan untuk wawancara karena kejadian bersifat incidental, tetapi bukan berarti pewawancara tidak memiliki pemahaman seputar cara atau aturan untuk melakukan wawancara sesuai pedoman. Wawancara yang dilakukan oleh konselor bertujuan untuk mendapatkan data perihal intensitas atau waktu penggunaan vape yang dilakukan oleh konseli.

3. Dokumentasi

⁴⁶ Arikunto Suharsimi, *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan (Edisi Revisi)*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), Hal 197

⁴⁷ Ida Bagus, *Teknik Wawancara dan Observasi untuk Pengumpulan Bahan Informasi*, (Bali: Universitas Udayana, 2016), Hal. 4

Dokumentasi dapat dilakukan dengan pengambilan gambar. Dokumentasi merupakan salah satu upaya untuk menelusuri data secara historis.⁴⁸ Dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti ditujukan untuk memperkuat hasil observasi maupun wawancara yang dilakukan selama penelitian dilakukan.

G. Teknik Validitas data

Pada bagian ini akan dilakukan validitas. Pada *single subject research* teknik validitas berpacu pada keberhasilan intervensi yang dilakukan. Jika intervensi atas baseline yang ada berhasil maka data yang ada dianggap valid. Sebaliknya, jika intervensi yang dilakukan tidak memberikan pengaruh maka data yang ada dianggap tidak valid. Berhasil atau tidaknya penelitian bergantung pada perbandingan data sebelum perlakuan dan setelah perlakuan, jika waktu yang tercatat cenderung turun maka penelitian ini dapat dikatakan efektif. Begitu juga sebaliknya, jika waktu yang tercatat konsisten mengalami kenaikan maka penelitian ini dianggap tidak efektif.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah salah satu upaya peneliti untuk memberikan ungkapan atas data yang dihasilkan pada prosel penelitian.⁴⁹ Analisis data ini dijabarkan sebelum penarikan kesimpulan. Analisis data pada *single subject research* kali ini menggunakan statistik deskriptif. Pada analisis data statistik deskriptif penyajian data dapat berupa grafik, bagan atau sejenisnya. Dan kali ini peneliti menggunakan sebuah grafik. Pada grafik tersebut akan terlihat perubahan pada bagian intervensi atau bisa juga stagnan, untuk mempermudah

⁴⁸ Mukhamad Saekan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Nora Media Enterprise, Kudus, 2010, hlm. 82

⁴⁹ Riduwan dan Akdon, *Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistika* (Bandung : Alfabeta, 2007), hal. 147

penyampaian informasi maka grafik tersebut akan disertai dengan penjabaran deskriptif.

BAB IV

Hasil Penelitian dan Pembahasan

A. Gambaran Umum Obyek Penelitian

1. Deskripsi Konselor

Tentang konselor, konselor adalah mahasiswi semester VIII Prodi Bimbingan Konseling Islam di UIN Sunan Ampel Surabaya. Dari kapasitasnya yang memang berfokus pada ilmu konseling serta latar belakang konselor yang pernah mengikuti beberapa mata kuliah ranah konseling seperti; konseling multikultural, konseling keluarga sakinah, teori teknik konseling, appraisal konseling, konseling spiritual, konseling mikro dan makro, serta beberapa lainnya membuat konselor dengan senang hati membantu konseli untuk menurunkan perilaku *vape* yang dimiliki.

a. Identitas Konselor

Nama : Nur Ayu Indah Panca Sari
TTL : Lamongan, 25 Agustus 2000
Usia : 22
Jenis Kelamin : Perempuan
Status : Belum Kawin
Pendidikan : Mahasiswa
Alamat : Ngimbang, Lamongan

b. Riwayat Pendidikan

TK : TK Dharma Wanita Munungrejo
SD : SDN 1 Munungrejo
SMP : SMPN 1 Ngimbang
SMA : SMAN 1 Jombang

2. Profil Subyek

Subyek adalah individu berusia 21 tahun. Subyek lahir di kota Lamongan pada 23 Juni 2001. Diketahui subyek adalah Taruna D3 dari salah satu Politeknik yang ada di Surabaya dan sedang menuju hari kelulusan. Ia

memiliki nama akrab Ami di keluarganya. Ami tinggal bersama ibu, kakak perempuan dan dua keponakannya. Sebenarnya Ami adalah anak bungsu dari tiga bersaudara, tetapi kakak laki-lakinya sudah meninggal bersama ayahnya disebabkan kecelakaan ketika Ami masih duduk di bangku Sekolah Dasar. Sedangkan kakak iparnya sedang ada tugas di luar kota. Ami sedang proses kelulusan pendidikan kedinasan, jadi Ia menunggu penempatan. Ia sudah menyelesaikan Tugas Akhir pada bulan September. Sembari menunggu pengumuman penempatan, pihak kampus memberi libur kepada mahasiswinya sehingga bisa menikmati hari-hari menuju perpisahan karena kemungkinan Ami akan diberangkatkan oleh pihak pusat ke luar Pulau. Mungkin Ami akan sesekali ke Surabaya jika ada hal yang perlu diurus, seperti pemberkasan keberangkatan tugas dan lain-lain. Ia akan menjalani tugas-tugas akhir ini bersama teman-temannya.

Selama di rumah Ami kerap membantu ibunya. Ami juga menghabiskan waktu bersama kedua keponakannya. Ami adalah pribadi yang penyayang tetapi Ia mengaku sedikit sekali berbicara kepada orang rumah. Tetapi, Ami selalu memberikan bantuan kepada orang-orang yang ada di dekatnya. Selama libur tersebut Ami mengikuti kegiatan ngaji mingguan yang diadakan bergilir di rumah-rumah tetangga. Ami melakukan itu sebagai pengisi waktu luang. Selain itu Ami memanfaatkan waktu untuk berolahraga di lapangan baru yang ada di dekat rumah Ami. Ami tetap berusaha produktif di hari-hari liburnya.

3. Latar Belakang Keluarga Subyek

Konseli terlahir dari keluarga yang sederhana. Untuk mencukupi kebutuhan sehari-hari ibunya mengandalkan hasil panen dari sawah yang dimiliki keluarganya. Kakak iparnya adalah seorang anggota TNI

dan kakak perempuannya adalah guru honorer di salah satu Sekolah Negeri yang cukup jauh jaraknya dengan rumah. Sedangkan keponakannya masih menempuh pendidikan Taman Kanak-kanak dan Sekolah Dasar. Selain itu Ibunya memiliki jatah pensiun dari alm. ayah Ami karena sebelum wafat ayah Ami adalah seorang Guru PNS di tingkat Sekolah Dasar. Konseli mengungkapkan bahwa menjadi satu-satunya laki-laki yang tinggal di rumah dirasa cukup sulit. Hal ini dikarenakan kakak iparnya sedang ada dinas luar kota. Konseli merasa memiliki tanggung jawab atas keluarganya. Konseli bercerita walaupun sedang pendidikan di kota lain, Ia akan tetap mengupayakan pulang sebisanya dan membantu ibu serta kakaknya semampu yang Ia bisa.

4. Ruang Lingkup Pertemanan Subyek

Di lingkungan pertemanannya konseli memiliki beberapa teman dekat yang “gaul”. Konseli dan temannya sering nongkrong dan mencoba *trend* yang sedang ada. Konseli diminta untuk mencoba *vape* pada awalnya. Konseli merasa tidak enak jika menolak karena itu teman-temannya. Konseli awalnya berpikir bahwa tidak masalah mencoba satu atau dua kali demi “menghargai” temannya. Tetapi sekarang konseli merasa kecanduan karena menurutnya *vape* sangat enak. Konseli bahkan rela membeli alat *vape* dengan uang tabungannya.

5. Deskripsi Masalah

Garis besar atas masalah yang didapati konseli adalah konseli memiliki kebiasaan kurang baik yaitu konsumsi *vape* karena pengaruh dari teman-temannya. Konseli juga merasa bahwa *vape* bukanlah aktivitas yang membahayakan. Konseli juga tanpa sadar menjadikan *vape* opsi utama jika konseli merasa memiliki waktu luang. Konseli memiliki intensitas yang cukup tinggi

dalam penggunaan *vape*. Konseli dan perilaku *vape* sudah melekat satu sama lain. Lingkungan adalah faktor pendukung perilaku seseorang. Baik buruknya individu ditentukan oleh dengan siapa dia banyak menghabiskan waktu. Dalam hal ini bukan berarti konseli perlu memutus silaturahmi terhadap teman-temannya. Tetapi konseli perlu lebih selektif lagi demi kebaikan dirinya sendiri.

Sesuai yang dijelaskan pada kajian teoritik, perilaku *vape* tidak dapat terbentuk dalam waktu yang singkat. Ada beberapa tahapan hingga seseorang tersebut menjadi *vape user*. Tahapan tersebut diawali dengan percobaan. Jika pada masa percobaan ini pengguna merasakan kenikmatan *vape* maka akan dilanjutkan pada penentuan keputusan untuk memilih apakah melanjutkan perilakunya atau tidak. Dan dalam hal ini konseli sudah memutuskan untuk terus menggunakan *vape* hingga pada fase kecanduan.

Ketika sudah kecanduan konseli melakukan beberapa upaya untuk tetap bisa menggunakan *vape*. Awalnya konseli menggunakan alat temannya dan membeli *liquid* secara patungan. Sekarang konseli sudah membeli alat *vape* walaupun bekas. Ia mengaku menggunakan tabungannya untuk membeli alat *vape* dan *liquid*. Maka didapati selain berdampak pada perilaku konseli, Ia juga menyisihkan uang yang seharusnya ditabung untuk membeli *liquid* setiap waktunya. Maka dari beberapa hal ini konseli perlu melakukan manajemen diri akan tidak mudah terpengaruh lingkungan sekitarnya. Sehingga di waktu yang akan datang konseli dapat memilah perilaku mana yang sebaiknya tidak dilakukan.

6. Gambaran Pelaksanaan Penelitian

Seperti yang sudah tertulis pada poin tempat dan waktu penelitian pada bab tiga, yang sesuai dengan tabel di bawah ini:

Waktu					Kegiatan
Bulan	1	2	3	4	
November Minggu 4					Pelaksanaan baseline 1 untuk mengetahui pola perilaku konseli dalam penggunaan vape sebelum dilakukan intervensi
Desember Minggu 1					Pelaksanaan intervensi yaitu menerapkan teknik self management dan muhasabah diri atas problematika yang dihadapi konseli
Desember Minggu 2					Pelaksanaan <i>baseline</i> 2, guna menguji apakah perubahan yang terjadi pada diri konseli benar disebabkan oleh teknik yang digagaskan oleh konselor atau karena faktor lain

Table 2. Waktu Penelitian

Pengambilan waktu di bulan November akhir hingga Desember pertengahan menyesuaikan dengan

waktu yang dimiliki konseli. Dengan rangkaian kegiatan sebagai berikut:

A-A-A-A /B-B-B-B /A'-A'-A'-A'

Keterangan:

A : Baseline 1

B : Intervensi

A' : Baseline 2

Pada fase *baseline 1* dilakukan sebanyak 4 kali repetisi di hari yang berbeda untuk memahami pola perilaku *vape* yang dimiliki konseli. Masing-masing pertemuan diadakan selama 45 menit. Selanjutnya dilakukan intervensi sebanyak 4 kali pengulangan di hari yang berbeda juga dengan waktu 45 menit. Selanjutnya yang terakhir adalah fase *baseline 2*, pada tahap ini dilakukan penarikan perlakuan sehingga peneliti dapat memahami apakah teknik yang diterapkan efektif atau tidak. Pada tahap ini dilakukan sebanyak 4 kali dengan masing-masing 45 menit.

7. Gambaran Obyek

Gambaran umum objek ini adalah penjabaran perihal situasi dan kondisi objek yang memiliki korelasi erat dengan pelaksanaan penelitian. Penelitian ini berlangsung di Dusun Tanjung Kulon Desa Munungrejo Ngimbang Lamongan. Tanjung Kulon merupakan salah satu dusun di daerah Munungrejo, Kec. Ngimbang, Kab. Lamongan. Di dusun ini, mayoritas pekerjaannya adalah petani tetapi ada beberapa yang lain bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil, wiraswasta, dan buruh pabrik. Tanjung kulon adalah dusun kecil di ujung selatan Kabupaten Lamongan. Dusun Tanjung Kulon yang merupakan bagian Desa Munungrejo Kecamatan Ngimbang adalah daerah yang dikelilingi bangunan-bangunan bersejarah. Beberapa diantaranya adalah “Omah Duwur” salah satu peninggalan bangunan pada masa kolonial Belanda. Sekarang bangunan ini digunakan

sebagai tempat berfoto, dan bagian depan bangunan ada tempat luas sebagai Kantor Perhutani. Selanjutnya ada Lawang Ireng yang menjadi bukti sejarah, sekarang dioperasikan sebagai rumah dinas dan praktik dokter, yang mana warga sekitar menyebut tempat ini dengan sebutan “Opas”. Ada beberapa tempat bersejarah lain yang dapat di kunjungi di area Ngimbang, seperti; Sendang Gajah, Gunung Ratu serta peninggalan rel kereta yang menghubungkan Jalan Jombang-Tuban, Ngimbang-Sambeng,, Ngimbang-Bluluk, dan Pasinan Ngimbang. Ngimbang ini adalah tempat strategis. Secara geografis, Ngimbang ini berbatasan dengan beberapa wilayah sebagai berikut:

- a. Sebelah selatan : Kabupaten Jombang
- b. Sebelah utara : Kecamatan Kedungpring Modo
- c. Sebelah barat :Kecamatan Bluluk dan Sukorame
- d. Sebelah timur : Kecamatan Sambeng⁵⁰

Warga Tanjung Kulon, Munungrejo, Ngimbang ini rata-rata penduduknya sudah cukup baik pendidikannya walaupun sedikit yang melanjutkan ke Perguruan Tinggi Negeri. Di daerah ini rata-rata lulusan SMP/Sederajat dan SMA/Sederajat. Setelah usai pendidikan SMA rata-rata sudah memutuskan untuk menikah karena dianggap sudah cukup atas pendidikannya dan perlu menjalani kehidupan rumah tangga.

B. Penyajian Data dan Pengujian Hipotesis

Pada bagian penyajian data ini akan dipaparkan hasil observasi terhadap konseli sesuai dengan tahapan metode terpilih. Tahapan tersebut adalah fase *baseline* 1 yang berisi penjabaran perilaku konseli sebelum diberikan perlakuan,

⁵⁰ Wikipedia, Munungrejo Lamongan, Diakses dari https://id.wikipedia.org/wiki/Ngimbang,_Lamongan, Pada 5 November 2022, Pukul 9.28

kedua ada data dari proses intervensi yang berisi perlakuan dari konselor terhadap konseli yaitu penerapan teknik *self management* dan muhasabah diri, yang terakhir adalah tahapan *baseline 2* yang berisi pemaparan perihal penarikan perlakuan atau menghilangkan intervensi guna menguji apakah teknik *self management* dan muhasabah diri efektif untuk menurunkan perilaku *vape*. Berikut *form* yang akan diberikan pada fase *baseline 1* untuk mengetahui intensitas penggunaan *vape* konseli:

Tanggal	Waktu (Penggunaan Vape)
Senin, 21 November 2022	125 menit
Rabu, 23 November 2022	120 menit
Jum'at, 25 November 2022	140 menit
Minggu, 27 November 2022	120 menit

Table 3. Form Deteksi Waktu

Berdasar pada form yang diisi oleh konseli serta proses observasi, berikut penjabaran lebih detail perihal hasil penelitian:

1. Fase Baseline (A)

Fase *baseline* pertama dilakukan 4 hari untuk mengetahui pola perilaku *vape*. Pola yang dimaksudkan adalah perilaku *vape* yang dilakukan konseli sudah memenuhi intensitas yang konsisten ataupun jika masih bersifat fluktuatif maka jaraknya tidak terlalu jauh, berikut penjabaran di setiap sesinya:

a. Sesi 1

Sesi pertama ini konseli ada kegiatan di luar kota selama kurang lebih 5 hari dimulai dari hari Senin, 21 November 2023-Jum'at 25 November 2023 sehingga konselor memutuskan untuk tetap memulai fase *baseline* sesi pertama memanfaatkan

aplikasi *whatsapp*. Di sesi satu konselor hanya menggunakan fitur telepon pada aplikasi. Diawali dengan menanyakan kabar konseli dan menjelaskan perihal agenda yang akan dilakukan di sesi satu ini. Sebelum mewawancarai konseli lebih lanjut pada sesi pertama konselor menanyakan kegiatan konseli selama di luar kota sehingga proses konseling dapat berjalan menyesuaikan jadwal konseli maupun konselor. Berikut adalah jadwal konseli ketika di luar kota:

No	Waktu	Kegiatan
1	06.00 – 09.00	Free Time
2	09.01 – 16.00	Pembekalan Pra-Pemberangkatan
3	16.01 – 16.30	Perjalanan Pulang
5	16.31 – 17.00	Bersih Diri
6	17.00	Free Time

Table 4. Kegiatan Konseli Baseline 1

Setelah mengetahui jadwal konseli, konselor berdiskusi dengan konseli perihal jadwal pelaksanaan fase baseline. Dan konseli meminta untuk melakukannya di waktu pagi, karena jika sudah malam konseli perlu beristirahat. Dari sini konselor juga menyetujui hal tersebut. Setelah dilakukan kesepakatan sesi pertama ini diawali dengan mewawancarai konseli seputar intensitas perilaku *vape* yang dimiliki konseli. Tahap awal ini dilakukan pada Senin, 21 November 2022 pukul 08.00-08.45. Sesuai dengan form yang perlu diisi oleh konseli seputar waktu penggunaan *vape*-nya. Konseli menuliskan bahwa Ia menggunakan *vape* pada pagi, siang, dan malam dengan rentang waktu yang berbeda setiap waktunya. Konseli

menggunakan *vape* selama 45 menit di waktu pagi, 30 menit di waktu siang dan 50 menit di waktu malam. Maka dari data ini konseli dapat menggunakan *vape* selama 125 menit di satu hari tersebut. Konseli juga mengungkapkan bahwa kegiatan yang ada di luar kota memang bersama dengan teman-temannya sehingga intensitasnya untuk menggunakan *vape* lebih banyak karena lingkungannya juga melakukan hal sama. Setelah mendapatkan data penggunaan *vape* pada sesi satu. Konselor menutup sesi pertama dan menentukan pertemuan di sesi selanjutnya guna mengetahui intensitas penggunaan *vape* yang dimiliki konseli.

b. Sesi 2

Sesi kedua ini dilakukan pada Rabu, 23 November 2022 dengan waktu 45 menit dimulai dari pukul 08.00-08.45. Pada sesi kedua ini konselor tetap memantau intensitas penggunaan *vape* konseli melalui form yang diberikan di awal sesi. Sesi kedua ini dilakukan secara daring karena konseli masih berada di luar kota bersama teman-temannya. Konselor tetap memanfaatkan fitur telepon aplikasi *whatsapp*. Karena sebenarnya memang *antecedent* atau penyebab utama konseli menggunakan *vape* adalah teman-temannya maka konseli masih dengan intensitas yang kurang lebih sama seperti sesi sebelumnya. Konseli menuliskan pada form rentang waktu penggunaan *vape* di waktu pagi, siang, dan malam. Masing-masing waktunya adalah 45 menit di waktu pagi, 30 menit di waktu siang dan, 45 menit di waktu malam. Jika dihitung secara keseluruhan maka konseli menghabiskan waktu 120 dalam satu hari itu. Data ini lebih rendah 5 menit dari waktu di sesi satu tetapi masih pada kategori yang tinggi penggunaan

vape. Konseli mengutarakan bahwa selama kegiatan di luar kota Ia sulit sekali menghindari *vape*. Karena Ia merasa itu adalah pilihan utama ketika konseli merasa memiliki waktu luang. Ditambah dengan lingkungan yang mendukungnya melakukan perilaku tersebut. Konseli merasakan kenikmatan ketika menggunakan *vape*. Sehingga Ia terus menggunakan *vape* di sela-sela kesibukan yang dia miliki. Setelah mendengar penjelasan dari konseli serta hasil pengisian *form* deteksi maka konselor menutup sesi kedua ini serta menentukan pertemuan sesi ketiga guna melakukan *follow up* atas perilaku konseli.

c. Sesi 3

Sesi tiga ini dilakukan pada Jum'at, 25 November 2022 dimulai pukul 08.00-08.45. Sesi ketiga ini tetap menggunakan fitur telepon pada aplikasi *whatsapp* dikarenakan konseli masih pada agendanya di luar kota. Seperti biasa konselor mengawali dengan menanyakan kabar konseli dan dilanjutkan pada proses penggalan data sesi ketiga. Sesi ketiga ini masih selaras dengan sesi sebelumnya yaitu melihat intensitas penggunaan *vape* konseli sesuai dengan *form* yang perlu diisi. Pada hari itu dia masih pada kegiatannya dengan teman-teman di luar kota. Sehingga kurang lebih konseli masih berada pada lingkaran yang sama. Dan didapati konseli menggunakan *vape* 40 menit di pagi hari, 50 menit di siang hari, dan 50 menit di malam hari. Maka jika dijumlahkan konseli menggunakan *vape* selama 140 menit pada hari itu. Dan data ini mengalami peningkatan sebanyak 20 menit. Sesi ketiga ini paling tinggi daripada sesi-sesi sebelumnya. Pada percakapan antara konselor dan konseli saat melakukan telepon ada

kalimat yang perlu digarisbawahi pada sesi kali ini, dialog akan tertulis di bawah ini:

Konselor: Intensitas penggunaan vape pada form deteksi lebih tinggi dari sesi sebelumnya, apa penyebabmu menggunakan vape lebih lama pada hari itu?

Konseli: Karena pada hari itu ada liquid dengan rasa yang belum pernah saya coba sebelumnya. Saat kegiatan pembekalan saya bersama teman saya. Teman saya menawarkan liquid baru. Ia bercerita bahwa Ia memiliki liquid baru dan dia menawarkan untuk membaginya ke saya. Saya merasa penasaran dengan liquid tersebut dan akhirnya saya menerima. Liquid tersebut lebih enak dari apa yang saya rasakan sebelumnya. Jadi pada hari itu saya menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan vape.

Konselor: Jadi kamu merasa senang dengan liquid rasa baru sehingga kamu lupa waktu?

Konseli: Selama penggunaan vape saya selalu mengatur timer karena sudah sepakat dengan konselor sejak awal. Dalam menggunakan vape hanya senang yang saya rasakan tetapi setelah melihat rentang waktu ketika menuliskan pada form saya merasa bersalah karena ternyata sebanyak itu saya meluangkan waktu untuk menggunakan vape.

Konselor: Kita bisa mengupayakan penurunan perilaku vapemu jika kamu

berkomitmen untuk menjalankan konseling ini.

Konseli: Ya, akan saya upayakan

Konselor: Baiklah

Setelah percakapan tersebut konselor memahami mengapa konseli sangat tinggi intensitasnya pada sesi ketiga ini. Setelah melakukan sesi ketiga ini konselor menanyakan kepada konseli perihal apakah masih ada poin yang ingin disampaikan atau tidak. Dan konseli menjawab tidak ada, sesi ketiga ini dicukupkan serta menentukan pertemuan selanjutnya untuk melakukan *follow up* lebih lanjut.

d. Sesi 4

Sesi keempat dilakukan pada hari Minggu, 27 November 2022. Sesi keempat ini menjadi pertemuan perdana secara langsung antara konselor dan konseli setelah sebelumnya melakukan penggalian data secara *online*. Konseli sudah pulang sedari jum'at malam. Tetapi konseli mengungkapkan Ia ingin beristirahat selama satu hari sehingga sesi keempat ini dilakukan pada hari minggu atas ketersediaan konseli. Konselor tetap menggunakan waktu 45 menit per sesinya. Hari itu dimulai pada pukul 9.30-10.15. Pertemuan perdana ini menjadi lebih efektif komunikasinya. Konselor menanyakan seputar kabar konseli dan kemudian dilanjutkan pada penggalian data. Hari itu konseli memang meminta lebih siang daripada sesi sebelumnya. Pada sesi keempat ini hal yang dituju masih sama yaitu melihat intensitas penggunaan *vape* pada konseli sesuai dengan form yang perlu diisi. Dari form tersebut didapati data konseli menggunakan *vape* dengan rentang waktu 45 menit di waktu pagi, 30 menit di waktu siang, dan

45 menit di waktu malam. Maka dapat dikatakan bahwa hari itu konseli menggunakan *vape* sebanyak 120. Dari data ini dapat dilihat bahwa konseli mengalami penurunan waktu sebanyak 20 menit dari sesi sebelumnya. Penurunan ini bisa diindikasikan karena konseli sedang berada di lingkungan yang berbeda dengan teman satu tongkrongannya hal ini disimpulkan dari percakapan yang terjadi, dialog akan dijabarkan seperti di bawah ini:

Konselor: Apa yang membuatmu menggunakan vape jauh lebih sedikit waktunya daripada pertemuan sebelumnya?

Konseli: Karena saya tidak bersama teman-teman saya, selama saya sedang berada dirumah saya sedikit sekali dalam menggunakan vape karena kakak saya memiliki riwayat asma dan saya memiliki keponakan yang masih kecil, saya tidak ingin mereka terpapar asap dari vape

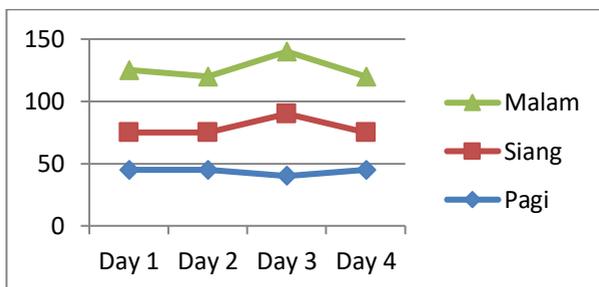
Konselor: Kamu tidak ingin orang terdekatmu terpapar asap dari vape, apakah dengan ini kamu menyadari bahwa vape sebenarnya bukanlah hal baik untuk dikonsumsi manusia?

Konseli: (Konseli tertawa)

Apapun yang menjadi alasan konseli penurunan ini cukup berarti bagi diri konseli. Sesi keempat ini sebagai sesi penutup fase baseline karena konselor merasa intensitas penggunaan konseli bersifat fluktuatif jarak rendah sehingga sudah ditemukan pola perilaku penggunaa *vape* pada diri konseli. Konselor menyampaikan bahwa tahapan lanjutan

yang berupa intervensi atau perlakuan akan dibicarakan lebih lanjut.

Jika direkap secara keseluruhan, berikut data penggunaan *vape* konseli pada fase baseline atau sebelum perlakuan, dijelaskan pada grafik di bawah ini:



Grafik 1. Waktu Penggunaan Vape 3 Sesi (Baseline 1)

Pada grafik tersebut terdapat angka 0-150 pada garis vertikal, angka itu menunjukkan waktu satuan menit. Kemudian pada garis horizontal terdapat keterangan hari pelaksanaan baseline yaitu hari pertama hingga tujuh. Terdapat tiga garis inti pada grafik yang ada diatas, dengan penjabaran sebagai berikut:

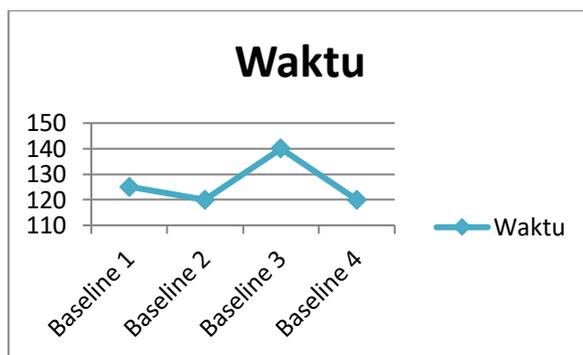
- Garis biru, adalah jumlah waktu yang dihabiskan konseli untuk menggunakan vape di pagi hari.
- Garis merah, adalah jumlah waktu yang dipakai konseli atas perilaku vape yang dimilikinya pada siang hari.
- Garis hijau, adalah jumlah waktu yang digunakan konseli untuk menggunakan vape pada malam hari.

Cara pembacaannya untuk garis biru cukuplah mudah, yakni dengan cara melihat angka yang tertera pada garis vertikal saja. Sedangkan untuk garis merah dan hijau cukup berbeda. Untuk garis merah dan hijau pembacaan sesuai dengan selisih angka.

Contoh Pembacaan:

Day 1 (Siang Hari – Garis Merah)
angka ditepi garis merah – angka ditepi garis bawah (75 menit-45 menit=30 menit)

Setelah dijabarkan intensitas perilaku *vape* yang dialami konseli persei yaitu pagi-siang-malam. Maka dibawah ini akan disajikan grafik penggunaan *vape* setiap harinya (dalam waktu menit):



Grafik 2. Waktu Penggunaan Perhari

Untuk mempermudah pembacaan hasil grafik diatas, berikut penjabaran waktu yang dihabiskan konseli setiap harinya untuk perilaku *vape* yang dimilikinya:

No	Hari	Pagi	Siang	Malam	Total
1	Day 1	45	30	50	125
2	Day 2	45	30	45	120
3	Day 3	40	50	50	140
4	Day 4	45	30	45	120

Table 5. Waktu Penggunaan Vape

Dari pengamatan fase baseline satu, maka dapat dikatakan bahwa intensitas penggunaan *vape* pada konseli hampir konsisten secara waktu. Selanjutnya subjek penelitian juga mengungkapkan penyebab dari

perilaku *vape* yang dilakukan, yaitu teman-teman sekitar yang mendukung perilaku tersebut, serta waktu luang yang banyak menjadikan subjek berpikir bahwa *vape* adalah solusi yang tepat atas waktu luang yang dimilikinya.

2. Fase Intervensi (B) - Teknik *Self Management* dan Muhasabah Diri

Pada fase intervensi ini dilakukan sebanyak 4 kali, intervensi pertama tersusun pada tahapan sebagai berikut:

- a. Identifikasi masalah
- b. Prognosa,
- c. Diagnosa,
- d. Treatment,
- e. Evaluasi dan Follow up

Sedangkan tahap kedua, ketiga, dan keempat memiliki tahapan sebagai berikut di masing-masing intervensinya, berikut penjelasannya:

- d. Tahap pertama (*monitoring*)
Pencatatan kesalahan diri dan penentuan target yang ingin di capai.
- e. Tahap kedua (pelaksanaan evaluasi)
Melakukan evaluasi apabila tidak dapat mencapai tujuan.
- f. Tahap ketiga (pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman)
Pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman sesuai kondisi. Apabila berhasil maka mendapat penguatan jika gagal maka akan melakukan hukuman yang sudah disetujui

Sesuai pola waktu yang terbentuk pada diri konseli atas perilakunya menggunakan *vape* yang sudah terjabar pada poin baseline, maka dari 4 kali pelaksanaan intervensi adalah tujuan yang ingin dicapai adalah sama yakni menurunkan intensitas perilaku *vape* dari konseli. Berdasarkan penjabaran pada poin subjek penelitian,

faktor penyebab konseli menggunakan *vape* adalah ajakan teman dari lingkungan serta persepsi diri perihal *vape* adalah tolak ukur “keren” seseorang. Maka intervensi yang dilakukan sebanyak 4 kali berfokus untuk kontrol lingkungan serta merubah “narasi” yang salah tentang *vape* pada diri konseli. Sebelum melakukan intervensi berikut penjabaran jadwal harian konseli ketika berada di rumah:

No	Waktu	Kegiatan
1	04.30 - 05.00	Bangun dan Ibadah
2	05.00 – 06.00	Bersih Diri
3	06.00 – 06.30	Mengantar Keponakan ke Sekolah
4	06.30 – 09.00	Free Time
5	09.00 – 16.00	Zoom Kampus Pra Pemberangkatan
6	16.00	Istirahat

Table 6. Jadwal Kegiatan Konseli Fase Intervensi

Berpedoman dengan jadwal yang sudah ada maka intervensi dilakukan antara pukul 06.30- 09.00 ketika waktu free time konseli. Berikut penjabaran tahap intervensi:

a. Intervensi pertama

1) Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah ini melalui sebuah percakapan atau wawancara dengan konseli. Wawancara ini dilakukan pada Kamis, 1 Desember 2022 pukul 07.45 – 08.30. Konseli mengaku dulunya Ia tidak menggunakan *vape*, juga mengingat pada kondisi tersebut kegiatan

di luar rumah banyak sekali dihindari termasuk nongkrong. Kondisi pendidikannya selama ini juga lebih banyak daring karena pandemi. Tetapi setelah memasuki waktu *new normal* konseli bertemu secara langsung teman di tempat. Ia menempuh pendidikan sekaligus teman yang sering mengajaknya keluar untuk nongkrong. Teman-teman inilah yang awalnya mempengaruhi konseli untuk menggunakan *vape*. Konseli mulai dikenalkan dengan *vape*. Awalnya konseli hanya penasaran dengan alat tersebut dan menerima tawaran temannya dengan alasan “menghargai”. Karena intensitas pertemuan konseli dengan teman-temannya hampir setiap hari maka setelah penawaran itu diberikan konseli hampir tidak pernah menolak jika ditawari *vape*. Maka sejak hari itu konseli merasa ada yang kurang jika tidak menggunakan *vape*. Bahkan saat ini konseli juga sudah memiliki alat *vape* yang ia beli dengan uang tabungan. Konseli mengaku alat yang dibeli tidak dalam kondisi baru melainkan bekas orang lain. Sehingga dalam hal ini secara harga akan lebih murah, tetapi dampak buruk yang akan diterima konseli mungkin akan lebih buruk karena konseli sendiri tidak memahami kondisi tubuh pengguna sebelumnya. Tetapi konseli tetap membelinya, dengan penjelasan bahwa konseli merasakan kenikmatan ketika mengkonsumsi *vape* apalagi jika *liquid* adalah rasa yang ia suka. Intensitas *vape* konseli menjadi cukup tinggi setiap waktunya antara pagi, siang, hingga malam. Masing-masing waktu memiliki rentang waktu yang berbeda.

2) Diagnosa

Pada poin ini konselor perlu menentukan diagnosa atas permasalahan konseli. Sesuai dengan hasil wawancara dan pengisian *form* pada fase baseline dapat dikatakan konseli memiliki perilaku menggunakan *vape* dengan intensitas yang tinggi atau bisa disebut kecanduan. Proses perpindahan perilaku konseli yang awalnya hanya coba-coba dan merasa tidak enak menolak pemberian temannya menjadi rutin dalam penggunaannya. Sesuai dengan data pada fase baseline bahwa setiap sesi antara pagi, siang dan malam konseli menggunakan *vape* antara 30-50 menit, sehingga jika dijumlah konseli dapat menghabiskan waktu kurang lebih 120-140 menit setiap harinya untuk mengkonsumsi *vape*. Kecanduan ini juga dapat dilihat dari konseli yang berusaha membeli sendiri alat *vape* padahal sebelumnya dia akan menggunakan *vape* jika dengan teman-temannya dan bergantian alatnya. Konseli bahkan menerima resiko-resiko tersebut. Menggunakan alat *vape* yang sudah pasti tingkat ke higienisan sudah menurun serta menyisihkan tabungan agar dia dapat rutin dalam menggunakan *vape* dengan atau tanpa teman-temannya. Kecanduan ini juga ditunjukkan dari ucapan konseli yang mengungkapkan bahwa Ia sudah merasakan kenikmatan ketika mengkonsumsi *vape*. Jika digolongkan tahapan ini sudah masuk pada tingkat kedua seorang pecandu. Selaras dengan yang dijelaskan pada kajian teoritik. Jika individu sudah merasakan kenikmatan maka

individu tersebut akan mempertimbangkan perilakunya antara berhenti atau lanjut melakukan. Dan dalam hal ini konseli memilih untuk melanjutkan terbukti dengan beberapa perilaku yang sudah tampak.

3) Prognosa

Pada tahapan ketiga ini akan dibahas solusi atau opsi dari konselor agar dapat mengatasi problematika konseli sesuai yang sudah tertulis di poin identifikasi masalah dan diagnosa. Dengan ini konselor menentukan penerapan teknik *self management* dan muhasabah diri untuk menurunkan perilaku *vape*. Pengambilan keputusan ini berdasar pada pemikiran bahwa pendampingan dari konselor itu terbatas tetapi pengawasan diri atas diri konseli itu hampir tak kenal waktu. Maka *self management* dan muhasabah diri dianggap tepat bagi konseli karena dengan kehidupan konseli yang terus berjalan konseli akan melakukan banyak kegiatan di tempat yang berbeda-beda pula. Maka penting bagi diri konseli untuk pandai mengatur dirinya sendiri dan senantiasa introspeksi diri agar dimanapun dia tinggal dia tetap memiliki kendali penuh atas dirinya sendiri. Terlepas dari pergaulan yang mungkin memiliki perilaku yang kurang baik konseli akan tetap bijak dan memilah perilaku yang semestinya dilakukan atau ditinggalkan. Dengan senantiasa bermuhasabah konseli dapat lebih selektif dan dengan *self management* konseli tidak akan membiarkan orang lain mudah mempengaruhinya dan konseli dapat menerapkan pengaturan diri yang baik.

4) Treatment/Intervensi

Memasuki poin keempat yaitu perihal intervensi, pada proses intervensi konseli akan mendapatkan perlakuan teknik *self management* dan muhasabah. Dengan penjabaran detail sebagai berikut:

a) Tahap monitoring

Pencatatan kesalahan diri dan penentuan target yang ingin di capai. Dalam hal ini konseli sudah memiliki tujuan yakni menurunkan perilaku *vape* yang dimiliki. Konseli perlu teguh pendirian dan konsisten serta berkomitmen penuh selama pelaksanaan intervensi agar mendapat hasil sesuai yang diharapkan.

Konselor membuka proses intervensi ini. Pada sesi paling awal ini konselor hanya akan menjelaskan perihal teknik yang akan diaplikasikan. Maka konselor menjelaskan perihal teknik *self management* dan muhasabah diri yang akan dilakukan. Konselor juga meminta konseli menandatangani sebuah surat perjanjian yang menandakan konseli benar-benar akan berkomitmen dan bertanggung jawab atas terapi yang akan dijalani kedepan. Konseli menentukan beberapa tujuan yang ingin dicapai dari teknik *self management* ini. Tujuan yang ingin dicapai konseli tertulis pada tabel sebagai berikut:

UIN
S U

No	Tujuan
1	Melakukan introspeksi diri dan melakukan pengelolaan diri dengan baik
2	Menurunkan perilaku penggunaan <i>vape</i> yang dimiliki

Table 7. Tujuan Konseli

Tujuan yang diinginkan konselipun dituliskan dan diletakkan di dinding kamarnya agar konseli konsisten serta terus berupaya untuk mencapai tujuannya. Setelah konseli memahami perihal teknik yang akan diterapkan dan memahami tujuan yang ingin dicapai. Selain upaya konseli untuk meletakkan tujuan yang ingin dicapai dikamarnya. Konselor akan membantu melakukan evaluasi pada setiap follow up yang dilakukan di waktu berikutnya.

b) Tahap evaluasi

Melakukan evaluasi apabila tidak dapat mencapai tujuan. Dalam poin ini sama tujuannya dengan muhasabah diri. Muhasabah diri adalah senantiasa introspeksi atas dirinya sendiri. Konseli perlu reflektif atas dirinya apakah tujuannya tercapai dengan baik atau tidak. Kemudian menentukan strategi-strategi baru jika memang konseli masih sulit menurunkan perilaku *vape* yang dimilikinya. Pada tahap ini konseli sudah

dapat mengetahui tujuan yang ingin dicapai dan membentuk komitmen diri.

- c) Tahap penguatan atau hukuman
Pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman sesuai kondisi. Apabila berhasil maka mendapat penguatan jika gagal maka akan melakukan hukuman yang sudah disetujui.

Sebelum masuk ketiga tahapan diatas konselor akan membuka proses intervensi serta selalu berupaya menanyakan kesiapan dari diri konseli.

5) Evaluasi dan Follow Up

Pada poin ini konselor ingin memahami apa yang dirasakan konseli selama pelaksanaan intervensi berlangsung. Serta memberikan afirmasi positif kepada konseli agar konseli tetap semangat dan dapat menjaga komitmennya untuk terus melanjutkan intervensi berikutnya.

b. Intervensi kedua

Penerapan Teknik *Self Management* dan Muhasabah

1) Tahap Monitoring

U
S Intervensi kedua tahap monitoring dilakukan pada Sabtu, 3 Desember 2022. Seperti sebelumnya konselor membuka proses intervensi kedua dengan do'a. Kemudian dilanjutkan dengan muhasabah diri perihal perilaku *vape* yang dilakukannya belakangan ini. Konseli mendapati bahwa pengaruh terbesar perilaku *vape* yang dilakukan adalah lingkungan, terutama teman tongkrongannya. Konseli perlu lingkungan yang positif untuk mendukung dirinya dalam program *self management* ini. Konseli membuat target harian

untuk tidak terlalu banyak meluangkan waktu dengan teman tongkrongan sebagai hal yang dianggap dapat memicu perilaku *vape* konseli. Maka konseli memutuskan untuk mengikuti kegiatan remaja masjid rutin sehingga Ia memiliki kegiatan yang menghindarkan Ia bertemu dengan teman tongkrongannya. Setiap selesai sholat maghrib Ia mengikuti kajian rutin yang ada di masjid dekat rumahnya. Ia mengikuti latihan hadroh di masjid tempat Ia biasa sholat berjamaah. Dari sini konseli menuliskan bahwa Ia memiliki kegiatan yang membuat Ia tidak meluangkan banyak waktu untuk menggunakan *vape*. Dari data awal yang terdapat pada baseline, rentang waktu penggunaan *vape* konseli diangka 125 menit. Dengan detail 45 menit di pagi hari, 30 menit di siang hari, 50 menit di malam hari. Maka perlu dilakukan follow up berlanjut apakah terjadi penurunan atau tidak.

2) Tahap Evaluasi

Konseli sudah memahami tujuan yang ingin dicapai seperti apa sehingga konseli meringkas beberapa kegiatan yang bisa dijadikan opsi pengganti perilaku *vape* yang dimiliki. Pada **U** **S** intervensi kali ini konseli menyampaikan bahwa Ia berupaya mengatur lingkungannya. Dia tidak terlalu banyak nongkrong bersama teman-temannya dan menggantikan dengan mengikuti agenda remaja masjid di masjid dekat tempat Ia tinggal. Dari tahap monitoring diketahui konseli menggunakan *vape* pada intervensi sesi satu ini adalah 20 menit di pagi hari, 35 menit di siang hari, 50 menit di malam hari. Pada tahap baseline tercatat perilaku *vape* konseli di angka

125 menit menjadi 105 menit. Penurunan intensitas ini adalah kemajuan yang bermakna bagi diri konseli. Dari sini konseli sudah bisa menjalankan komitmen dirinya sendiri. Sebagai konselor yang berperan untuk fasilitator penerapan teknik perlu membantu konseli agar tetap *on track* dengan cara memberinya apresiasi atas sedikit banyaknya perubahan yang didapati. Dari penjabaran yang didapati oleh konseli yaitu penurunan penggunaan *vape*. Konselor membantu dengan follow up pada tabel yang sudah ditulis oleh konseli pada tahap intervensi paling awal, berikut hasil follow up:

No	Tujuan	Hasil
1	Melakukan introspeksi diri dan melakukan pengelolaan diri dengan baik	Terlaksana
2	Menurunkan perilaku penggunaan <i>vape</i> yang dimiliki	Terlaksana (125-105) satuan menit

Table 8. Form Evaluasi Sesi 2

3) Tahap Penguatan

Konselor memberikan afirmasi positif atas kemajuannya dalam menurunkan perilaku *vape* yang dimiliki. Penurunan waktu sebanyak 10 menit ini dapat menjadi awal yang baik bagi perubahan diri konseli. Setelah tahap penguatan atas kemajuan dari diri konseli maka konselor menutup intervensi hari itu serta membuat kesepakatan waktu perihal intervensi berlanjut.

c. Intervensi ketiga
Penerapan Teknik *Self Management*

1) Tahap Monitoring

Intervensi ketiga dilakukan pada tanggal Senin 5 Desember 2022. Sebelum pelaksanaan agenda ketiga ini, konselor menanyakan perihal pengkondisian lingkungan yang sudah dijalani oleh konseli 2 hari lalu yaitu mengikuti kegiatan rutin remaja masjid di daerah dekat rumahnya. Konseli mengungkapkan Ia terus mengikuti kegiatan di masjid tersebut, baik kajian maupun latihan hadroh. Setelah konsistensi konseli cukup baik dalam pengkondisian lingkungan ini konselor ingin mengajak konseli bermuhasabah didukung sebuah video edukasi perihal bagaimana reaksi tubuh jika seseorang menggunakan *vape*. Hal ini dilakukan karena selama proses *assesment* dilakukan konseli mengutarakan bahwa Ia sangat gemar menonton youtube. Pada video tersebut penjelasan disertai animasi yang membuat penontonnya lebih mudah memahami penjelasan. Video yang diposting melalui channel youtube Institute of Human Anatomy membantu konseli untuk menumbuhkan kehati-hatian. Dari sini konseli mendapat gambaran perihal bahaya perilaku yang belakangan dilakukan sehingga Ia berupaya untuk mengurangi konsumsi *vape* yang kerap Ia lakukan secara terus menerus setiap waktunya. Setelah usai menonton video, konselor meminta konseli untuk mengungkapkan inti dari video serta menegaskan kembali dampak yang ditimbulkan oleh *vape* guna merefleksikan pemikiran konseli atas video yang sudah ditontonnya.

Konselor mengharapkan dengan video edukasi ini dapat menjadi motivasi konseli untuk menurunkan perilaku *vape* konseli. Konseli mengutarakan bahwa pengkondisian lingkungan ini sempat turun di waktu 100 menit sehari. Dengan detail penggunaan 35 menit di waktu pagi, 25 menit di waktu siang dan 40 menit di waktu malam. Pada intervensi pertama konseli masih di angka 105 menit. Penurunan ini membuat konseli bangga atas dirinya sendiri. Walaupun konseli sempat mengutarakan bahwa menurunkan perilaku *vape* yang sudah sering Ia lakukan itu sulit tetapi konseli tetap mengupayakan.

2) Tahap Evaluasi

Setelah monitoring dilakukan, konseli tetap melewati kesulitannya dalam pengkondisian lingkungan. Konseli tetap senang atas kemajuan yang dimiliki entah itu sedikit atau banyak. Dari apa yang disampaikan konseli perihal penurunan perilakunya disebabkan pengkondisian lingkungan yang sedang diupayakan maka konseli perlu terus melakukan ini di waktu selanjutnya guna mendapatkan capaian yang lebih baik. Sesuai penjabaran pada poin monitoring intensitas penggunaan *vape* pada konseli menurun dari yang awalnya 105 menit menjadi 100 menit. Maka hari itu konselor melakukan evaluasi melalui tabel tujuan yang sudah dibuat oleh konseli sendiri atas program *self management*. Berikut hasilnya pada tabel:

No	Tujuan	Hasil
1	Melakukan introspeksi diri dan melakukan pengelolaan diri dengan baik	Terlaksana
2	Menurunkan perilaku penggunaan <i>vape</i> yang dimiliki	Terlaksana (105 - 100) satuan menit

Table 9. Form Evaluasi Sesi 3

3) Tahap Penguatan

Konselor memberikan afirmasi positif terhadap konseli atas kemajuan yang didapati. Penurunan intensitas penggunaan *vape* sedikit demi sedikit ini adalah tujuan dari konseli dalam menjalankan intervensi ini.

d. Intervensi keempat

Penerapan Teknik *Self Management*

1) Tahap Monitoring

Intervensi keempat dilakukan pada Rabu, 7 Desember 2022. Pada intervensi ketiga ini konseli mengungkapkan bahwa Ia dihubungi teman tongkrongannya. Temannya meminta untuk konseli segera kembali ke Surabaya untuk agenda main . Konselipun menjawab bahwa Ia sedang menjalani beberapa aktivitas lain sehingga Ia menolak. Setelah menceritakan perihal ketidaksengajaan konseli dihubungi oleh teman tongkrongannya konseli menanyakan kepada konselor. Pertanyaan itu seputar kesulitannya mengurangi perilaku *vape* yang dilakukan terutama di pagi hari. Konselor mengingat pernyataan konseli seputar

kesukaannya di dunia olahraga. Akhirnya konselor menyampaikan opsi ini kepada konseli. Kemudian konseli setuju, Ia akan mengupayakan untuk mengganti perilaku *vape* yang dia lakukan di waktu pagi yang memakan waktu sekitar 35 menit dengan olahraga pagi berupa *jogging* di daerah rumahnya. Tetapi karena menyadari stamina tubuhnya yang belum sanggup jika berolahraga selama 35 menit maka Ia hanya olahraga selama 15 menit. Sepulang dari olahraga Ia segera membersihkan badannya. Konseli berkomitmen atas dirinya sendiri untuk melakukan kegiatan ini. Jika berhasil maka konseli akan memberikan dirinya hadiah berupa menonton film terbaru yang tayang di bioskop. Karena Ia adalah pecinta film.

2) Tahap Evaluasi

Upaya untuk menggantikan “jajah” *vape* pagi dengan *jogging* oleh konseli membuahkan hasil. Konseli lebih sedikit menggunakan *vape* karena setelah olahraga dia merasa lelah dan gerah dengan dirinya. Sehingga dia menyibukkan diri untuk sibuk bersih diri setelah olahraga. Setelah pengkondisian ini, tercatat pada form deteksi bahwa konseli memiliki intensitas penggunaan *vape* di rentang waktu 20 menit di waktu pagi, 25 menit di waktu siang dan 35 menit di waktu malam. Maka dari penurunan yang dialami konseli. Konselor melakukan evaluasi berdasar pada tabel tujuan yang sudah dibuat oleh konseli pada intervensi kali ini. Hasil tertera pada tabel di bawah ini:

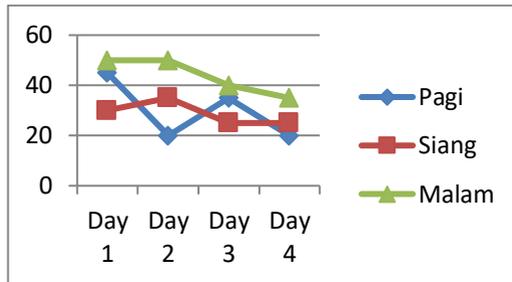
No	Tujuan	Hasil
1	Melakukan introspeksi diri dan melakukan pengelolaan diri dengan baik	Terlaksana
2	Menurunkan perilaku penggunaan <i>vape</i> yang dimiliki	Terlaksana (100-80) satuan menit

Table 10. Form Evaluasi Sesi 4

3) Tahap Penguatan

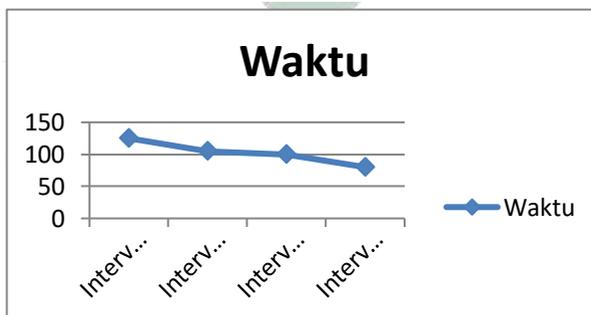
Setelah Ia berhasil mencapai target mengganti perilaku *vape* dengan olahraga Ia memutuskan untuk menonton film. Ia meluangkan waktu bagi dirinya sendiri dan memberikan sebuah hadiah atas target yang sudah berhasil dicapai. Konseli sudah membuat upaya untuk menurunkan perilaku *vape* di waktu pagi dan malam. Di malam hari dengan rutin mengikuti kajian di masjid dan di pagi hari dengan olahraga rutin. Konseli mengakui bahwa Ia masih meluangkan banyak waktu untuk menggunakan *vape* di siang hari. Tetapi penurunan dari diri konseli sudah cukup baginya. Ia akan terus berupaya menerapkan *self-management* serta muhasabah diri sehingga Ia tidak hanya menurunkan perilakunya tetapi menghilangkan perilaku tersebut dengan proses. Dengan ini maka konselor mengakhiri fase intervensi dan melanjutkan pada fase baseline kedua.

Dari Intervensi yang dilakukan sebanyak empat kali, berikut hasil penurunan penggunaan *vape* pada diri konseli:



Grafik 3. Waktu Penggunaan Vape (Intervensi)

Pembacaan grafik diatas selaras dengan grafik yang terdapat di fase baseline pertama. Untuk garis merah sesuai dengan angka disamping garis. Sedangkan untuk garis biru dan hijau adalah selisih dengan angka disamping garis dibawahnya. Setelah didapati data setiap sesinya, berikut dijabarkan intensitas penggunaan *vape* dalam bentuk grafik perharinya (dengan satuan menit):



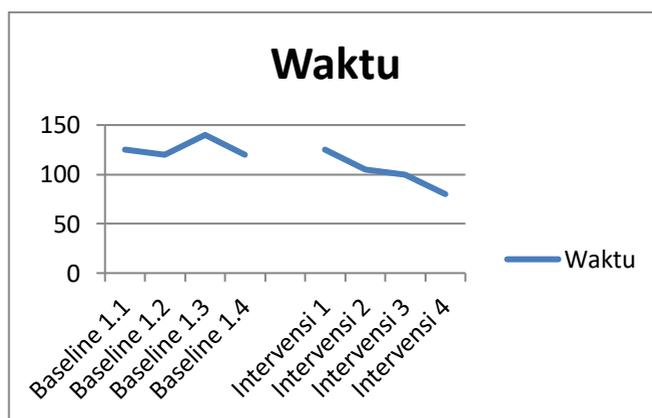
Grafik 4. Waktu Penggunaan Perhari

Untuk memudahkan pembacaan berikut tabel intensitas *vape* pada diri konseli sesuai dengan grafik diatas:

No	Hari	Pagi	Siang	Malam	Total
1	Day 1	45	30	50	125
2	Day 2	20	35	50	105
3	Day 3	35	25	40	100
4	Day 4	20	25	35	80

Table 11. Hasil Sesi Intervensi

Sampai pada pelaksanaan fase intervensi ini, akan disajikan data perbandingan dari fase baseline pertama dengan fase intervensi, berikut grafik data perbandingan:



Grafik 5. Perbandingan Baseline & Intervensi

Dari perbandingan data antara baseline dan intervensi yang ada pada grafik, maka bisa disimpulkan hasil data sementara bahwa intervensi yang dilakukan menghasilkan penurunan intensitas penggunaan *vape* konseli. Selanjutnya dilakukan fase baseline.

3. Fase Baseline (A') – Menghilangkan Perlakuan

Tahap ketiga adalah fase baseline (A') yaitu menghilangkan perlakuan. Fase ini dilakukan 4 kali

repetisi di hari yang berbeda. Waktu yang dibutuhkan sekitar 45 menit. Perihal detail waktunya sesuai dengan agenda konseli yang mana dapat berubah-ubah. Hal ini dilakukan untuk menguji apakah benar perubahan dari diri konseli berasal dari penerapan teknik *self management* dan muhasabah diri atau berdasar hal lain yang tidak konselor ketahui. Penarikan *treatment* guna menguji apakah intervensi yang dilakukan efektif atau tidak. Penarikan perlakuan ini berarti konselor tidak lagi melakukan perlakuan *self management* dan muhasabah diri. Dan akan memantau intensitas penggunaan *vape* konseli dengan form berikut:

Tanggal	Waktu (Penggunaan Vape)
Senin, 12 Desember 2022	75 menit
Rabu, 14 Desember 2022	65 menit
Jum'at, 16 Desember 2022	65 menit
Minggu, 18 Desember 2022	60 menit

Table 12. Form Deteksi Waktu

Pelaksanaan baseline kedua ini dilakukan secara *virtual* karena konseli sudah mendapatkan surat penempatan dari pusat. Konseli mendapatkan tugas ke Merauke. Konseli bercerita bahwa Ia akan melakukan banyak sekali adaptasi. Ini alasan mengapa jeda dari fase intervensi dengan fase baseline kedua berjarak beberapa hari karena konseli perlu mengatur beberapa hal di tempat barunya. Ia juga tetap berupaya selektif

atas teman barunya juga berupaya terus melanjutkan programnya menurunkan perilaku *vape* yang dimiliki. Berikut penjelasan per tiap sesi fase baseline kedua:

a. Sesi 1

Sesi pertama fase baseline kedua dilaksanakan pada Senin, 12 Desember 2022. Saat itu konseli menceritakan bahwa selama di Merauke banyak sekali hal yang perlu Ia lakukan sebagai pegawai baru sebuah bandara di Merauke. Seusai menata kehidupan baru di tempat baru konseli tidak melupakan komitmennya untuk menurunkan perilaku *vape* yang dia miliki. Ia tetap melakukan olahraga pagi. Bahkan hari-hari tertentu olahraga pagi adalah rutinitas wajib tempat Ia bekerja. Dengan pekerjaan yang dimiliki sekarang dan jauh dari teman tongkrongan yang memicu perilaku *vape* membuat konseli lebih banyak melakukan hal-hal produktif dan *vape* hanya sesekali. Setelah melakukan pencatatan intensitas penggunaan *vape* melalui form yang ada, konseli menggunakan *vape* dengan rentang waktu 75 menit di hari pertama. Dengan pembagian 20 menit di pagi hari, 15 menit di siang hari dan 40 menit di malam hari. Pada fase baseline kedua sesi pertama ini mengalami kenaikan sebanyak 15 menit jika dibanding hasil intervensi sesi terakhir yang mencapai 60 menit.

b. Sesi 2

Tahap baseline kedua dilakukan pada Rabu, 14 Desember 2022. Tahap kedua ini tetap berfokus pada penggalian data sesuai form deteksi. Konseli mengutarakan bahwa hari itu Ia tidak berolahraga karena Merauke sedang hujan, sehingga cuaca tidak memungkinkan. Karena cuaca sedang dingin Ia kembali mengkonsumsi *vape* di pagi

hari karena Ia pikir itu akan menghangatkan. Konseli menggunakan *vape* selama 30 menit pagi itu. Kemudian Ia beberes dan siap berangkat kerja, saat ditempat kerja Ia juga menggunakan *vape* selama 15 menit saat *break* makan siang. Kemudian konseli menggunakan *vape* lagi saat malam hari selama 20 menit. Maka pada hari itu konseli menggunakan *vape* selama 65 menit. Kenaikan intensitas dalam penggunaan *vape* disebabkan karena konseli menghilangkan rutinitas olahraga di pagi hari serta Ia belum memahami rutinitas apa yang perlu Ia lakukan sebagai pengalihan fokus. Konseli merasa perlu banyak eksplorasi di tempat tinggal barunya, sehingga Ia dapat mengikuti kegiatan-kegiatan lain yang lebih bermanfaat.

c. Sesi 3

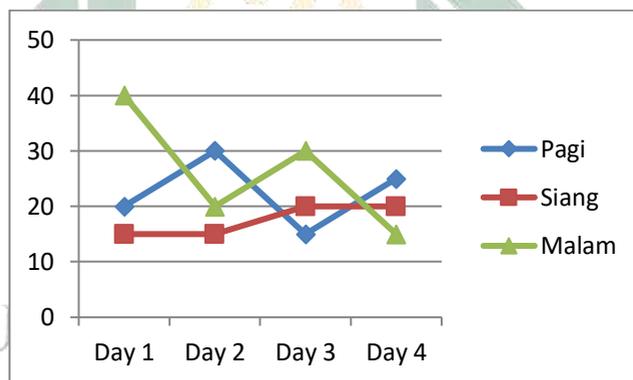
Sesi ketiga dilaksanakan pada Jum'at 16 Desember 2022. Pertemuan ini memiliki tujuan yang sama untuk penggalan data. Konseli kembali membangun rutinitas yang bisa digunakan sebagai pengalihan agar Ia tidak banyak menggunakan *vape*. Pada hari itu Ia pergi ke kantor tanpa berolahraga terlebih dahulu. Karena setiap hari jum'at ada jadwal olahraga rutin di kantornya. Saat itu konseli cukup bergembira karena di kantornya membuat kegiatan olahraga yang diadakan semacam pertandingan. Ini disebut pertandingan persahabatan, kegiatan ini digunakan untuk menyambut pegawai baru. Dalam pelaksanaannya tim pegawai lama melawan pegawai baru dan pertandingan yang dimainkan adalah pertandingan volly. Ini adalah olahraga kesukaan dari konseli. Satu hari itu konseli sangat sibuk

dengan agenda di kantornya, sehingga tertulis pada form deteksi bahwa konseli lebih sedikit dalam penggunaan *vape*. Konseli tidak menggunakan *vape* di pagi hari maupun siang. Konseli hanya menggunakan *vape* di malam hari, setelah Ia pulang kantor dan beberes. Konseli kemudian menggunakan *vape* dengan rentang waktu sekitar 65 menit. Dengan rentang waktu 15 menit di pagi hari, 20 menit di siang hari dan 30 menit di malam hari. Penurunan ini dilihat dari konseli yang memiliki agenda lain yang dapat mengalihkannya dari penggunaan *vape*.

d. Sesi 4

Hari terakhir fase baseline dilakukan pada Minggu, 18 Desember 2022. Hari itu konseli libur, tetapi Ia tidak ingin banyak menganggur saja di rumah. Ia pergi keluar bersama dengan teman dinasnya di Merauke dan melakukan eksplorasi. Sejak pagi konseli sudah bersiap-siap untuk berolahraga. Saat itu konseli memilih untuk olahrag voli bersama pemuda Merauke di lapangan yang jaraknya lumayan dekat dari rumahnya. Setelah olahraga tersebut usai, konseli berbincang dengan pemuda sekitar. Ia menanyakan seputar kegiatan keagamaan di masjid daerah tempat tinggalnya. Pemuda di sekitar menjelaskan seputar kegiatan remaja masjid yaitu latihan hadroh dan rutinitas diba'. Sayangnya di masjid sekitar rumah konseli tidak ada kajian rutin setelah sholat. Saat itu konseli meminta untuk bergabung kegiatan mingguan berupa latihan hadroh dan rutinias diba'. Pemuda sekitar menyambut dengan baik. Bahkan pemuda daerah sekitar mengutarakan bahwa aka nada agenda penutup tahun yang akan dilaksanakan

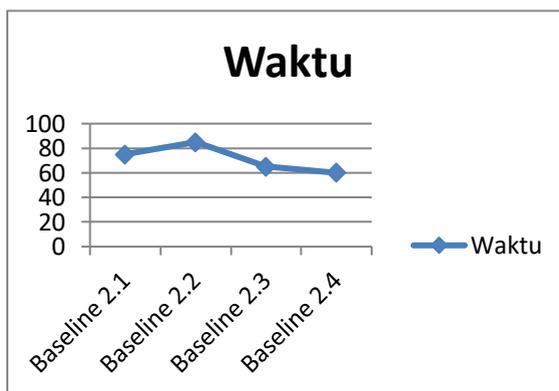
remaja masjid dan mereka menawarkan kepada konseli untuk bergabung menjadi panitia kegiatan tersebut. Konseli dengan senang hati melakukan. Dari apa yang dijelaskan konseli sudah terbentuk kembali agenda yang dilakukan sesuai dengan yang dia lakukan ketika di Lamongan. Yakni menerapkan *self management* dan muhasabah diri sehingga ia senantiasa memilih kegiatan yang bermanfaat untuk dirinya sendiri. Pada hari itu tercatat konseli menggunakan *vape* di malam hari selama 25 menit. Menurun 5 menit daripada waktu sebelumnya. pada hari itu konseli menggunakan *vape* 20 menit di pagi hari dan 15 menit di siang hari.



Grafik 6. Penggunaan Vape 3 Sesi (Baseline 2)

Pembacaan grafik diatas juga sesuai dengan grafik yang terdapat di fase baseline pertama. Untuk garis merah sesuai dengan angka disamping garis. Sedangkan untuk garis biru dan hijau adalah selisih dengan angka disamping garis dibawahnya. Setelah didapatkan data penggunaan *vape* pada masing-masing

sesi. Berikut grafik tentang penggunaan vape perharinya (satuan menit):



Grafik 7. Waktu Penggunaan Vape Baseline 2

Untuk memudahkan pembacaan berikut tabel intensitas *vape* pada diri konseli sesuai dengan garfik diatas:

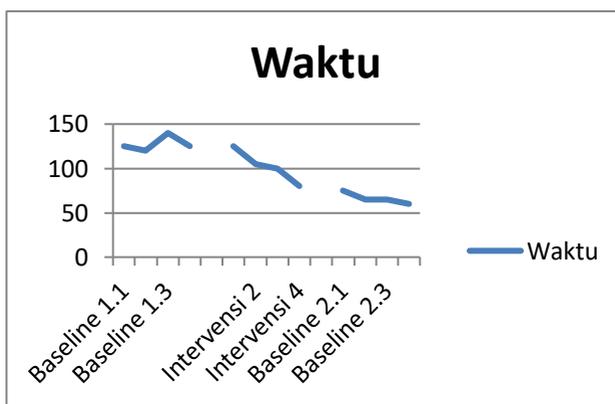
No	Hari	Pagi	Siang	Malam	Total
1	Day 1	20	15	40	75
2	Day 2	30	15	20	65
3	Day 3	15	20	30	65
4	Day 4	25	20	15	60

Table 13. Hasil Fase Baseline 2

Dari grafik dan tabel yang selaras isinya, maka dapat diketahui perilaku *vape* konseli kurang lebih sesuai dengan fase intervensi bahkan menurun lebih banyak. Maka hal ini bisa menjadi gambaran bahwa memang perubahan yang dilakukan oleh konseli merupakan dampak dari penerapan teknik *self management* dan muhasabah diri. Serta teknik tersebut efektif penerapannya guna menurunkan perilaku *vape* yang dimiliki konseli. Kunci utama dari pelaksanaan

teknik *self management* dan muhasabah diri adalah kemauan serta komitmen yang kuat atas diri konseli. Hal ini dapat dilihat dari fase baseline kedua. Sekalipun konseli berada pada lingkungan yang baru, Ia tetap berupaya untuk mencari kegiatan yang bermanfaat bagi dirinya sehingga Ia dapat menurunkan perilaku yang kurang bermanfaat atas dirinya saat ini atau di masa yang akan datang yaitu perilaku *vape*.

Berikut penjabaran perubahan intensitas penggunaa *vape* dilihat dari tahap baseline pertama, tahap intervensi, dan tahap baseline 2 pada sebuah grafik:



Grafik 8. Perbandingan 3 Tahap

C. Analisis Data

Penelitian kali ini menggunakan analisis data visual grafik. Pada analisis data visual grafik ada beberapa poin yang perlu diperhatikan sebelum menarik sebuah kesimpulan, berikut penjabaran analisis dalam kondisi dan antar kondisi:

1. Analisis dalam Kondisi

Analisis dalam kondisi untuk mengetahui perubahan pada masing-masing tahap. Tahap yang dimaksud adalah baseline 1, intervensi, dan baseline dua. Hal disajikan pada tabel meliputi panjang kondisi atau jumlah sesi yang akan

dilakukan di masing-masing tahapang, kemudian ada kecenderungan data, jejak data, level stabilitas dan rentang, serta yang terakhir adalah perubahan level. Berikut tertulis pada sebuah tabel di bawah ini:

Kondisi	Baseline 1	Intervensi	Baseline 2
Panjang Kondisi	4	4	4
Estimasi Kecenderungan Stabilitas	(+)	(-)	(-)
Jejak Data	(-)	(-)	(-)
Level Stabilitas dan Rentang	133,5-121,5	108,5-96,5	70,75-61,75
Perubahan Level	125-120	125-80	75-60

Table 14. Analisis dalam Kondisi

Berdasarkan apa yang tertulis di tabel panjang kondisi adalah 4, angka ini didapat dari jumlah sesi dari masing-masing fase (baseline 1, intervensi, dan baseline 2). Selanjutnya kecenderungan stabilitas dilihat dari grafik pada fase baseline adalah naik, fase intervensi turun, dan baseline kedua juga menurun. Kemudian jejak data adalah keseluruhan hasil dari baseline 1 hingga tahapan baseline dua cenderung menurun, hal ini dapat dilihat pada grafik. Untuk level stabilitas adalah batas atas-batas bawah sebuah data. Yang terakhir adalah perubahan level, perubahan level ini adalah hasil sesi satu dikurangi hasil sesi 2. Perihal perhitungan secara detail, akan dijabarkan pada poin dibawah ini:

a. Baseline 1

- 1) Panjang kondisi adalah 4, dilihat dari jumlah sesi yang dilakukan masing-masing tahapan.
- 2) Estimasi kecenderungan stabilitas adalah naik
- 3) Jejak data adalah menurun
- 4) Level stabilitas rentang, mencari hasil beberapa data dibawah ini terlebih dahulu
 - a) Kriteria stabilitas tertinggi x 10 %

$$= 120 \times 10\%$$

$$= 12$$
 - b) Mean Level

$$= 125 + 120 + 140 + 120 / 4$$

$$= 505 / 4$$

$$= 126,25$$
 - c) Batas Atas

$$= 126,25 + \frac{1}{2} \cdot 12$$

$$= 126,25 + 6$$

$$= 132,25$$
 - d) Batas Bawah

$$= 126,25 - \frac{1}{2} \cdot 12$$

$$= 126,25 - 6$$

$$= 120,25$$

Maka dari perhitungan ini, level stabilitas rentang adalah batas atas-batas bawah yaitu 132,25 – 120,25

- 5) Perubahan level (sesi 1-sesi 4)

$$= 125 - 120$$

$$= 5$$

b. Intervensi

- 1) Panjang kondisi adalah 4, dilihat dari jumlah sesi yang dilakukan masing-masing tahapan.
- 2) Estimasi kecenderungan stabilitas adalah menurun

- 3) Jejak data adalah menurun
- 4) Level stabilitas rentang, mencari hasil beberapa data dibawah ini terlebih dahulu
 - a) Kriteria stabilitas tertinggi x 15 %

$$= 80 \times 15\%$$

$$= 12$$
 - b) Mean Level

$$= 125 + 105 + 100 + 80 / 4$$

$$= 410 / 4$$

$$= 102,5$$
 - c) Batas Atas

$$= 102,5 + \frac{1}{2} \cdot 12$$

$$= 102,5 + 6$$

$$= 108,5$$
 - d) Batas Bawah

$$= 102,5 - \frac{1}{2} \cdot 12$$

$$= 102,5 - 6$$

$$= 96,5$$

Maka dari perhitungan ini, level stabilitas rentang adalah batas atas-batas bawah yaitu $108,5 - 96,5$

- 5) Perubahan level (sesi 1-sesi 4)

$$= 125 - 80$$

$$= 45$$
- c. Baseline 2
- 1) Panjang kondisi adalah 4, dilihat dari jumlah sesi yang dilakukan masing-masing tahapan.
 - 2) Estimasi kecenderungan stabilitas adalah menurun
 - 3) Jejak data adalah menurun
 - 4) Level stabilitas rentang, mencari hasil beberapa data dibawah ini terlebih dahulu
 - a) Kriteria stabilitas tertinggi x 15 %

$$= 60 \times 15\%$$

$$= 9$$

- b) Mean Level
 $= 75+65+65+60/4$
 $= 265/4$
 $= 66,25$
- c) Batas Atas
 $= 66,25 + \frac{1}{2} \cdot 9$
 $= 66,25 + 4,5$
 $= 70,75$
- d) Batas Bawah
 $= 66,25 - \frac{1}{2} \cdot 9$
 $= 66,25 - 4,5$
 $= 61,75$

Maka dari perhitungan ini, level stabilitas rentang adalah batas atas-batas bawah yaitu 70,75-61,75

- 5) Perubahan level (sesi 1-sesi 4)
 $= 75 - 60$
 $= 15$

2. Analisis antar Kondisi

Analisis antar kondisi ini, untuk penjabaran data antar kondisi baseline 1 dengan intervensi dan baseline 2 dengan intervensi. Pada analisis ini menyajikan data jumlah variabel, perubahan arah dan efeknya, perubahan stabilitas, dan perubahan level. Pada analisis antar kondisi ini tidak sama dengan analisis dalam kondisi yang memerlukan perhitungan secara detail dan menyeluruh. Data untuk analisis antar kondisi ini cukup melihat apa yang tertera pada tabel maupun grafik. Perhitungan hanya dibutuhkan pada bagian perubahan level guna mengetahui penurunan yang dialami konseli dalam menggunakan vape. Berikut disertai penjabaran detail dasar dari data yang tertera pada tabel. Berikut penjabaran melalui tabel:

Kondisi yang Dibandingkan	B/A1	A2/B
Jumlah Variabel	1	1
Perubahan Arah dan Efeknya	 (+)	 (+)
Perubahan Stabilitas	Stabil ke variabel	Stabil ke variabel
Perubahan Level	$125 - 120 = 5$ (membaik)	$80 - 60 = 20$ (membaik)

Table 15. Analisis antar Kondisi

Berdasarkan apa yang tertulis di tabel, jumlah variabel adalah jumlah problematika yang sedang diteliti, dalam tabel tersebut tertulis angka satu yang mengartikan jumlah variabel bernilai satu yaitu perilaku *vape*. Selanjutnya adalah perubahan arah dari semua tahapan adalah menurun, menurunnya perilaku ini sesuai dengan tujuan yang diinginkan dicapai. Poin ketiga yakni perubahan stabilitas yang tertulis stabil ke variabel. Perihal perubahan stabilitas ini ada tiga poin yang perlu digarisbawahi yakni:

- a. Stabil ke variabel berarti membaik
- b. Stabil ke stabil berarti memburuk
- c. Variabel ke stabil bernilai netral

Karena terjadi penurunan perilaku yang berarti kondisinya membaik sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai maka hasilnya stabil ke variabel sesuai dengan poin pertama. Terakhir yaitu perubahan level, perubahan level B/A1 didapati dari baseline satu sesi pertama dikurangi intervensi sesi satu, sedangkan perubahan level A2/B didapati dari nilai intervensi sesi terakhir dikurangi baseline kedua sesi terakhir.

c. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teori

Sesuai dengan yang sudah dibahas pada poin penyajian data, peneliti melakukan tiga tahap pada proses perlakuannya, tahapan tersebut tersusun atas tahap baseline pertama, tahap intervensi, dan tahap baseline kedua. Hasil dari tiga tahapan yang sudah dilakukan terangkum pada tabel dibawah ini:

No	Hari	T. Baseline	T. Intervensi	T. Baseline 2
1	Day 1	125	120	75
2	Day 2	120	105	65
3	Day 3	140	100	65
4	Day 4	120	80	60

Tabel 16. Tabel Data Akhir

Terlihat pada kolom T. Baseline terlihat bahwa rentang waktu penggunaan *vape* konseli berada pada angka 120-140 menit. Kemudian, pada kolom T. Intervensi adalah rentang waktu yang digunakan konseli dalam penggunaan *vape* saat mendapatkan perlakuan menurun di waktu 60-125 menit. Hal ini memperlihatkan penurunan intensitas penggunaan *vape* sebanyak 50-65 jam. Kemajuan ini sesuai dengan yang diharapkan konseli pada kesepakatan diawal yaitu dapat menurunkan penggunaan *vape* melalui penerapan teknik *self management* dan muhasabah diri. Selanjutnya konselor menghilangkan perlakuan guna menguji apakah perubahan konseli disebabkan karena penerapan teknik yang sudah ditentukan atau disebabkan hal-hal lain. Pada saat penarikan perlakuan konselor meminta konseli untuk mencatat frekuensi konseli dalam penggunaan *vape* dan didapati sebuah data yang tertulis pada kolom T. Baseline 2. Intensitas

waktu pada angka 60-95 menit, yang mana ini kurang lebih sesuai dengan waktu pada tahapan intervensi. Maka, sejauh ini didapati kesimpulan bahwa penurunan intensitas penggunaan *vape* pada diri konseli adalah dampak dari penerapan teknik *self management* dan muhasabah diri.

Penerapan teknik *self management* dan muhasabah diri adalah upaya untuk mendapatkan perubahan baik pada diri seseorang. Sesuai dengan yang disajikan pada kajian teoritik, didapati bahwa *self management* adalah kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan diri. Hal ini sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai konseli atas perilaku kurang baik yang dilakukan. Konseli perlu untuk mengatur kembali dirinya agar dapat menumbuhkan perilaku yang lebih bermanfaat. Dan sebelum konseli melakukan pengaturan bagi dirinya konseli perlu melakukan muhasabah diri guna memahami mana yang perlu dihilangkan dan mana yang perlu dipertahankan. Agar perubahan yang diciptakan oleh konseli tepat sasaran sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai yaitu menurunkan perilaku *vape* yang dimiliki.

2. Perspektif Keislaman

Dilihat dari data yang disajikan pada bagian analisis didapati penurunan yang signifikan atas perilaku konseli dalam menggunakan *vape*. Perubahan ini disebabkan oleh penerapan teknik *self management* dan muhasabah diri, hal ini sesuai dengan data dari masing-masing tahap. Teknik *self management* dan introspeksi diri ini akan menghindarkan seseorang dari perilaku yang minim manfaat atau bahkan cenderung sia-sia, seperti bunyi hadits di bawah ini:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
 قَالَ: «مَنْ حُسِّنَ إِسْلَامُ الْمَرْءِ تَرَكَهُ مَا لَا يَغْنِيهِ». حَدِيثٌ حَسَنٌ، رَوَاهُ
 التِّرْمِذِيُّ وَغَيْرُهُ هَكَذَا

“Dari Abi Hurairah RA berkata; Rasulullah SAW bersabda: Di antara kebaikan islam seseorang adalah meninggalkan hal yang tidak bermanfaat” (HR. Timidzi No. 2317).

Vape tergolong perilaku yang sia-sia karena tidak ada manfaat yang bisa diambil selain kesenangan sesaat. Maka dari itu untuk bisa konsisten meninggalkan hal-hal yang kurang bermanfaat perlu dilakukan muhasabah diri secara kontinyu. Poin ini selaras dengan dalil dari Umar RA melalui Imam Al-Ghazali menuturkan, *“Hendaklah kalian lakukan muhasabah atas diri kalian sebelum kalian dihisab. Timbanglah perbuatan kalian sebelum ia kelak ditimbang.”* (Imam Al-Ghazali, Ihya Ulumiddin). Maka dari itu sebagai manusia kita perlu introspeksi diri atau bermuhasabah agar senantiasa konsisten pada perilaku yang baik.

UIN SUNAN AMPEL
 S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penurunan perilaku *vape* pada konseli di Tanjung Kulon dengan menerapkan teknik *self management* dan muhasabah dilakukan selama tiga minggu. Tahapan yang dilakukan adalah tahap baseline pertama, kemudian pelaksanaan intervensi, dan baselin kedua. Masing-masing tahap dilakukan sebanyak empat kali. Konselor sempat mengambil jeda waktu beberapa hari antara tahap intervensi dengan tahap baseline kedua karena perlu memberi waktu konseli atas kepindahannya. Konselor mengatur kembali waktu agar penelitian tetap bisa berjalan.

Sesuai dengan data yang dipaparkan pada hasil penelitian diketahui bahwa teknik *self management* dan muhasabah efektif dalam menurunkan perilaku *vape*. Hal ini dapat dilihat bahwa pada tahap awal konseli memiliki kebiasaan menggunakan *vape* selama kurang lebih 140 menit. Kemudian memasuki tahap intervensi konseli dapat menguatkan komitmennya untuk berubah sehingga perilakunya menurun di rentang waktu 60 menit, kemudian dilanjutkan pada tahap baseline kedua konseli berhasil konsisten untuk mempertahankan penurunan penggunaan *vape*. Walaupun sempat naik kembali di fase awal baseline tetapi konseli membuktikan komitmen diri untuk tetap menurunkan intensitas penggunaan *vape*.

B. Saran

Dalam proses pencarian masalah, penelitian, hingga penyusunan laporan pastilah jauh dari kata sempurna. Di masa yang akan datang penulis akan terus berupaya untuk belajar lebih banyak lagi perihal kepenulisan yang lebih baik. Penulis juga akan memperbanyak sumber literatur untuk kepenulisan selanjutnya.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam proses penelitian yang sudah dilakukan. Ada beberapa keterbatasan atau kesulitan yang dilalui baik dari diri konseli maupun konselor. Kesulitan yang paling utama adalah menentukan waktu untuk pelaksanaan penelitian. Hal ini dikarenakan beberapa kali konseli ada agenda luar kota sehingga penggalian data dirasa kurang maksimal. Tetapi hal ini bisa diatasi dengan cukup baik dengan adanya sosial media. Konseli dan konselor dapat memaksimalkan komunikasi melalui sosial media yang dimiliki.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, Muhammad. *Meninggalkan Hal yang Tidak Bermanfaat*, Diakses dari <https://rumaysho.com>, Pada 9 OKtober 2022, Pukul 09.13
- Abul Fida Imaduddin Isma'îl bin Umar bin Katsir al-Qurasyi al-Bushrawi (Ibnu Katsir). 2016. *Terjemahan Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 10. Jawa Tengah: Insan Kamil Solo
- Afrizal, Lalu Heri. 2008. *Ibadah Hati*. Jakarta Timur: Hamdalah
- Al-Jawy, Abu Salman. 2012 *Amalan Satu Jam Memperlancarkan Rezeki dengan Muhasabah*. Jakarta: Al-Maghfirah
- Annisa, 2017. *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VII Di Smp Negeri 19 Bandar Lampung*. Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
- Ananda, Dika. 2012. *Mengurangi Perilaku Vape Menggunakan Pendekatan Konseling Behavioral Strategi Self-Control*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bushore, Chrish & Barbara Pizacani. 2015. *E-Cigarettes: A Reviews of the Literature*. Alaska: Departement of Health and Social Services
- Cornier, *Self-Management Technique*, 1985
- Fitri Almaidah dkk. 2021. *Survey Faktor Penyebab Perokok Remaja Mempertahankan Perilaku Merokok*, Jurnal Farmasi Komunitas Vol 8, No. 1
- Gantina, dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Gulen, Fathullah. 2001. *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Gunarsa, Singgih D. 2011 *Konseling Dan Psikoterapi*. Jakarta: Libri

- Hasanah, Annisa Nurul. *Berbuat Baik kepada Tetangga dalam Al-Qur'an dan Hadits*, Diakses dari <https://bincangsyariah.com/kolom/dalil-berbuat-baik-kepada-tetangga-dalam-al-quran-dan-hadis/>, Pada 30 November 2022, Pukul 12.51
- Hello Sehat, *Mengulas Vape (Rokok Elektrik), dari Kandungan hingga Bahayanya yang Perlu Anda Tahu*, Diakses dari <https://hellosehat.com/hidup-sehat/berhenti-merokok/apa-itu-vape/> , Pada 3 September 2022, Pukul 18.35
- Jabir, Abu Bakar. 1993. *Pola Hidup Muslim*. Minhajul Muslim: Etika. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Kemenag RI. 2014. *Al-Qur'an dan Terjemah*, Bandung: Sygma
- Kemenkes RI (2015), *Bahaya Elektronik Cigarette*, Diakses dari <https://www.depkes.go.id> , Pada 6 Oktober 2022, Pukul 11.09
- Khotimah,Binti Khusnul. 2017. *Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Selfmanagement Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Wiyatama Bandar Lampung* Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
- Komalasari, Gantina dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : Indeks
- Liem, A. 2014. Pengaruh Media Massa, Keluarga, dan Teman terhadap Perilaku Merokok. *Makara Hubs-Asia*,18 (1): 41-52.
- Muchlisin Riadi, *Self Management*, Diakses dari <https://www.kajianpustaka.com/2021/08/self-management.html?m=1>, Pada 6 Oktober 2022, Pukul 11.01
- Maronie. Tahapan dalam Penelitian, Diakses dari <https://zriefmaronie.blogspot.com> Pada 12 Januari 2023 Pukul 07.39

- Notoadmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalim, Mochamad. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling* Jakarta: Akademia Permata
- Nururrahmah, *Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan dan Pembentukan Karakter Manusia*, Jurnal Prosiding Seminar Nasional, Vol 01, No 01
- Prahmana, Rully Charitas Indra. 2021. *Single Subject Research, Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar*. Yogyakarta: UAD Press
- Rajab, Khairunnas. 2012 *Agama Kebahagiaan: Energi Positif Iman, Islam dan Ihsan Untuk Menjaga Kesehatan Psikologi dan Melahirkan Kepribadian Qurani*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren
- Riduwan dan Akdon, 2007. *Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistika*. Bandung : Alfabeta
- Rizal, Kenali Vape Lebih Dekat, Diakses dari <https://halodoc.com>, Pada 8 Oktober 2022, Pukul 12.51
- Saekan, Mukhamad. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Nora Media Enterprise: Kudus
- Salsabilla, *Kandungan Rokok Elektrik*, Diakses dari <https://news.unimal.ac.id> , Pada 8 Oktober 2022, Pukul 12.40
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta CV
- Suharsimi, Arikunto. 2008. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan (Edisi Revisi)*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sukadji. 1983. *Self Management*. Jakarta: UI Press
- Suwanto, Insan. 2016. *Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK*, Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia, Vol. 01, No. 01
- Syukur, Amin. 2006. *Tasawuf bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*, Yogyakarta: LP2-K, Suara Merdeka, 2006

Tebba, Sudirman. 2007. *Meditasi Sufistik*, Tangerang: Pustaka Irvan
Wikipedia, Munungrejo Lamongan, Diakses dari https://id.wikipedia.org/wiki/Ngimbang,_Lamongan, Pada 5 November 2022, Pukul 9.28



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A