



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**EFEKTIVITAS TERAPI MUHASABAH
DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MENURUNKAN PERILAKU
MEROKOK PADA MAHASISWI UIN SUNAN
AMPEL SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:

Siska Robiatul Adawiyah
NIM. B93219147

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2023**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siska Robiatul Adawiyah

NIM : B93219147

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Alamat : Kalianget, Banyuglugur, Situbondo

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Untuk mendapatkan gelar akademik, skripsi ini belum pernah diajukan ke perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini sepenuhnya hasil karya saya sendiri dan tidak disalin dari sumber lain.
3. Saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi, apabila di kemudian hari terbukti skripsi ini sebagai hasil plagiasi.

Surabaya, 08 Maret 2023

Yang menyatakan,



Siska Robiatul Adawiyah
B93219147

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Siska Robiatul Adawiyah
NIM : B93219147
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Terapi Muhasabah dengan Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Perilaku Merokok pada Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 08 Maret 2023

Menyetujui

Pembimbing,



Dr. H. ABD. BASYID, MM

NIP. 1960090119990031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Terapi Muhasabah dengan Teknik *Self Management* untuk
Menurunkan Perilaku Merokok Pada Mahasiswi UIN Sunan
Ampel Surabaya

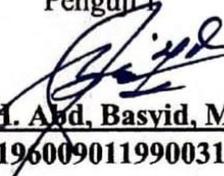
SKRIPSI

Disusun Oleh

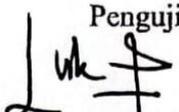
Siska Robiatul Adawiyah (B93219147)

Telah di uji dan dinyatakan LULUS dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal 04 April 2023

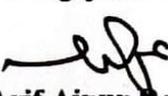
Penguji I


Dr. H. Abd. Basyid, MM
NIP. 196009011990031002

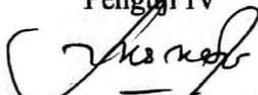
Penguji II


Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd
NIP. 197311212005011002

Penguji III

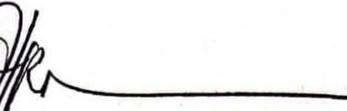

Dr. Arif Ainur Rofiq,
S.Sos.I., S.Pd., M.Pd., Kons
NIP. 197708082007101004

Penguji IV


Yusria Ningsih, S.Ag., M.Kes
NIP. 197605182007012022

Surabaya, 04 April 2023

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi


Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag., M.Fil.I,
NIP. 19711071998031001

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



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 : Siska Robiatul Adawiyah
NIM : B93219147
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : siskarobiah02@gmail.com

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

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

Efektivitas Terapi Muhasabah dengan Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Perilaku

Merokok pada Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.

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, 11 Mei 2023

Penulis

(Siska Robiatul Adawiyah)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Siska Robiatul Adawiyah (B93219147). Terapi Muhasabah dengan Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Perilaku Merokok pada Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Fokus Penelitian dalam skripsi ini adalah perilaku merokok pada konseli. Yang tentunya ada beberapa komponen yang akan di teliti meliputi jumlah, durasi dan sesi waktu merokok konseli. Kemudian fokus selanjutnya adalah seperti apa pelaksanaan dan hasil dari terapi muhasabah dengan teknik *self management* untuk menurunkan perilaku merokok. Dan dari hasil penelitian tersebut akan terlihat efek yang signifikan dari pemberian intervensi yang telah dilakukan.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian yaitu *single subject research* yang berfokus pada perubahan perilaku konseli. Berdasarkan dari hasil penelitian yang didapatkan melalui pengumpulan data, konseli memiliki perilaku merokok yang berkategori ringan ke sedang. Karena konseli dalam penelitian ini adalah perempuan, maka memerlukan adanya intervensi melalui terapi muhasabah dengan teknik *self management*.

Penelitian dikatakan berhasil karena melalui analisis data yang menunjukkan bahwa adanya perubahan level yang signifikan dari baseline 1, intervensi, dan baseline 2 yaitu dengan penjabaran pada saat baseline 1 selisih 1 poin, pada saat intervensi 6 poin, dan untuk baseline 2 selisih 0 poin. Selain itu penurunan perilaku merokok dapat dilihat dari analisis antar kondisi dengan masing-masing kondisi menurun yang berarti membaik. Jadi, dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok yang dimiliki oleh konseli menurun melalui terapi muhasabah dengan teknik *self management* yang diberikan.

Kata Kunci: Terapi Muhasabah, Self Management, Perilaku Merokok

ABSTRACT

Siska Robiatul Adawiyah (B93219147). *Muhasabah Therapy with Self Management Techniques to Reduce Smoking Behavior in UIN Sunan Ampel Surabaya Students.*

The research focus in this thesis is smoking behavior in counselees. Of course, there are several components that will be examined, including the number, duration and time of counselee smoking sessions. Then the next focus is what is the implementation and results of muhasabah therapy with self-management techniques to reduce smoking behavior. And from the results of this study it will be seen that a significant effect of the intervention that has been carried out.

This study uses a quantitative method with a research design that is single subject research that focuses on changes in counselee behavior. Based on the research results obtained through data collection, counselees have smoking behavior that is in the mild to moderate category. Because the counselees in this study were women, it required intervention through muhasabah therapy with self-management techniques.

The research was said to be successful because through data analysis it showed that there was a significant change in level from baseline 1, intervention, and baseline 2, namely by elaborating at baseline 1 the difference was 1 point, during the intervention 6 points, and for baseline 2 the difference was 0 points. In addition, the decrease in smoking behavior can be seen from the analysis between conditions with each condition decreasing which means improving. So, it can be concluded that the smoking behavior of the counselee decreases through muhasabah therapy with the given self management technique.

Keywords: Muhasabah Therapy, Self Management, Smoking Behavior

DAFTAR ISI

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
MOTTO	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xvi
DAFTAR GRAFIK.....	xvii
BAB I.....	18
PENDAHULUAN.....	18
A. Latar Belakang Masalah	18
B. Rumusan Masalah.....	25
C. Tujuan Penelitian	25
D. Manfaat Penelitian	25
E. Definisi Oprasional	26
F. Sistematika Pembahasan.....	30
BAB II.....	32
KAJIAN TEORITIK.....	32
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan	32
B. Kerangka Teori.....	35
1. Muhasabah	35
2. <i>Self Management</i>	48
3. Perilaku Merokok	59
C. Paradigma Penelitian	72
D. Hipotesis Penelitian	72
BAB III	73
METODE PENELITIAN	73
A. Tempat dan Waktu Penelitian	73
B. Metode dan Desain Penelitian.....	73

C. Subjek Penelitian.....	76
D. Variabel Penelitian.....	76
E. Tahap-tahap Penelitian	79
F. Teknik Pengumpulan Data	83
G. Teknik Validitas Data	85
H. Teknik Analisis Data	86
BAB IV	88
HASIL DAN PEMBAHASAN	88
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian	88
B. Penyajian Data	96
C. Analisis Data	170
D. Skema Perilaku Merokok Konseli	175
E. Pengujian Hipotesis	175
F. Pembahasan Hasil Penelitian	176
BAB V	180
PENUTUP	180
A. Kesimpulan.....	180
B. Saran dan Rekomendasi.....	180
C. Keterbatasan Penelitian	181
DAFTAR PUSTAKA	182
LAMPIRAN-LAMPIRAN	189

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rancangan Waktu Penelitian	73
Tabel 2. Variabel Penelitian	77
Tabel 3. Rubrik Observasi	84
Tabel 4. Data Perilaku Merokok Tahap Baseline 1 (Sesi 1) ...	98
Tabel 5. Data Perilaku Merokok Tahap Baseline 1 (Sesi 2) .	101
Tabel 6. Data Perilaku Merokok Tahap Baseline 1 (Sesi 3) .	102
Tabel 7. Sajian Data Tahap Baseline 1	103
Tabel 8. Target Perilaku Konseli	112
Tabel 9. Rancangan Jadwal Kegiatan Konseli (Minggu, 04 Desember 2022)	113
Tabel 10. Rencana List Pencapaian Target Merokok	115
Tabel 11. Data Perilaku Merokok Tahap Intervensi (Sesi 1)	118
Tabel 12. Jadwal Kegiatan Harian Konseli (Senin, 05 Desember 2022)	119
Tabel 13. List Pencapaian Target Merokok 3 Hari Pertama	122
Tabel 14. Data Perilaku Merokok Tahap Intervensi (Sesi 2)	124
Tabel 15. Jadwal Kegiatan Harian Konseli (Kamis, 08 Desember 2022)	127
Tabel 16. List Pencapaian Target Merokok 3 Hari Kedua	130
Tabel 17. Data Perilaku Merokok Tahap Intervensi (Sesi 3)	131
Tabel 18. 15 Jadwal Kegiatan Harian Konseli (Minggu, 11 Desember 2022)	137
Tabel 19. List Pencapaian Target Merokok 3 Hari Ketiga....	141
Tabel 20. Data Perilaku Merokok Tahap Intervensi (Sesi 4)	142
Tabel 21. Jadwal Kegiatan Harian Konseli (Rabu, 14 Desember 2022)	146
Tabel 22. List Pencapaian Target Merokok Konseli 3 Hari Keempat.....	150
Tabel 23. Data Hasil Perilaku Merokok Konseli Tahap Intervensi (Sesi 5)	154
Tabel 24. Sajian data Tahap Intervensi.....	156
Tabel 25. Rekap Skor Baseline 1 - Intervensi.....	157

Tabel 26. Data Perilaku Merokok Tahap Baseline 2 (Sesi 1)	161
Tabel 27. Data Perilaku Merokok Tahap Baseline 2 (Sesi 2)	164
Tabel 28. Data Perilaku Merokok Tahap Baseline 2 (Sesi 3)	167
Tabel 29. Sajian Data Tahap Baseline 2	167
Tabel 30. Rekap Skor Baseline 1, Intervensi, Baseline 2.....	168
Tabel 31. Analisis dalam Kondisi	171
Tabel 32. Analisisi Luar Kondisi	174



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Skema Perilaku Merokok	66
Bagan 2. Paradigma Penelitian	72
Bagan 3. Design A-B-A	75
Bagan 4. Skema Perilaku Merokok Konseli	175



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Data Hasil Perilaku Merokok Tahap Baseline (A1)	104
Grafik 2. Data Hasil Jumlah Rokok Tahap Baseline (A1)	104
Grafik 3. Data Hasil Perilaku Merokok Tahap Intervensi (B)	157
Grafik 4. Data Hasil Perilaku Merokok Tahap Baseline 1 - Tahap Intervensi.....	158
Grafik 5. Data Hasil Jumlah Rokok Tahap Baseline (A1) - Tahap Intervensi (B)	159
Grafik 6. Data Hasil Perilaku Merokok Tahap Baseline (A2)	168
Grafik 7. Data Hasil Perilaku Merokok Tahap Baseline (A1), Intervensi, Tahap Baseline (A2)	169
Grafik 8. Data Hasil Jumlah Rokok Tahap Baseline (A1), Intervensi, Tahap Baseline (A2)	170

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring berkembangnya zaman yang semakin modern, transformasi digital mengambil alih dunia, dan pergaulan yang cenderung sangat bebas, membuat perilaku merokok bukan menjadi hal yang tabu dalam masyarakat, bahkan merokok pada saat ini bisa dikatakan kebiasaan yang hampir bisa kita temui diberbagai tempat dan kesempatan. Dan yang lebih parah lagi pengguna rokok bukan hanya datang dari kaum Pria saja namun saat ini pengguna rokok juga datang dari kaum Wanita. Belakangan ini terlihat banyak dari kalangan wanita juga melakukan perilaku merokok dengan berbagai alasan tanpa berpikir panjang jikalau perilaku merokok mempunyai dampak yang negatif untuk sistem reproduksi dan juga pada bayi yang akan dilahirkannya nanti.²

“*Merokok Membunuhmu*” slogan yang kerap kali dikaitkan ketika kita mendengar kata rokok. Slogan yang termaktub di atas nyatanya sangat berkesinambungan dengan banyaknya bahaya yang ditimbulkan akibat merokok, baik itu bahaya bagi pengguna rokok yang menghisap batang rokok secara langsung maupun bagi orang lain yang hanya menghirup asap rokoknya. Meskipun banyak narasi dan informasi yang menggaungkan tentang dampak negatif yang disebabkan oleh perilaku merokok, tak banyak dari masyarakat mau melihat ataupun mendengarkan.

² Arlin Adam, dkk, “Perilaku Merokok pada Kaum Perempuan”, *Jurnal Berkala Kesehatan*, Vol. 04 No. 01 (Mei 2018), hal. 32

Bahkan banyak dari mereka memilih untuk melanjutkan dan mengabaikan hal tersebut.³

Fenomena merokok dikalangan mahasiswa mungkin bukan pemandangan yang asing lagi. Apalagi ketika mahasiswa tidak berada didalam kelas. Seringkali kita melihat pemandangan tersebut di sekitar kita. Apalagi Ketika didunia perkuliahan mahasiswa tidak terjerat dalam peraturan yang ketat seperti pada masa-masa SMA maupun SMP. Mahasiswa diberi kesempatan untuk mengekspresikan segala hal dengan syarat mereka mengetahui tempat dan kondisi yang tepat. Namun berbeda lagi jika yang melakukan hal tersebut (merokok) adalah mahasiswi. Peneliti melakukan wawancara dan observasi kepada salah satu mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya yang kebetulan konseli ini akan menjadi subjek penelitian peneliti nantinya. Informasi sementara yang didapatkan adalah alasan konseli merokok ialah untuk bersenang-senang, menghilangkan kejenuhan dan stress yang ada dalam dirinya. Konseli mengatakan awal mula konseli merokok itu pada tahun 2021, pada saat itu terdapat rasa keingintahuan konseli pada rokok, kemudian didukung dengan *circle* pertemanannya yang kala itu juga penghisap rokok. Akhirnya tertariklah konseli untuk memulai menghisap rokok dan saat konseli sudah terjebak di zona itu konseli merasa kesulitan untuk menghentikannya, disuatu sisi konseli sudah merasakan kenikmatan dari perilaku merokok dan disuatu sisi konseli takut jika tidak merokok ia akan dijauhi oleh teman-temannya. Sampai-sampai konseli memiliki

³ Jihan Fadhilah dan Dimas Avian Maulana, “Model Dinamika Perilaku Rokok pada Pria dan Wanita”, *Jurnal Ilmiah Matematika*, Vol. 10 No. 01 (2022), hal. 181

jadwal tertentu dalam melakukan perilaku merokok seperti saat baru bangun tidur pagi, setelah makan, ketika nongkrong bersama temannya di malam hari, ketika stress, dan normalnya setiap hari konseli menghabiskan 1-5 batang rokok. Hal tersebut sudah menjadi kebiasaan, sehingga ketika konseli tidak merokok konseli akan merasa hampa.

Banyaknya fenomena pada zaman ini dimana wanita memilih untuk menjadi perokok aktif menjadi problema yang harus segera ditangani, mengaca pada masyarakat yang hidup di negara ini adalah masyarakat dengan berstatus agama Islam yang memegang erat norma-norma dan ajaran Islam. Bagi sebagian masyarakat Indonesia, merokok pada kalangan perempuan masih menjadi sesuatu atau perilaku yang tabu.⁴ Namun lebih anehnya lagi sebuah fenomena yang terjadi pada zaman ini adalah banyak perempuan Indonesia yang tidak malu menunjukkan bahwasannya dirinya melakukan perilaku merokok, mereka beranggapan bahwasannya merokok adalah perilaku yang sedang *hits* dilakukan anak-anak muda sekarang yang sedang mengikuti *trend* atau mereka berpikir masyarakat abai dan menerima perlakuan tersebut. Hal ini tentunya bertentangan dengan fitrah perempuan yang dikenal sebagai makhluk Allah yang lemah lembut, cantik gemulai dan yang seharusnya memiliki rasa malu yang tinggi pada hal-hal yang menyimpang. Dan dari statement tersebut muncullah justifikasi bahwasannya perempuan yang merokok itu tidak

⁴ Dita Liajayanti, "Hubungan Antara Konformitas dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswi Universitas Islam Indonesia", *Skripsi*, Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2012, hal. 6

beradab dan dianggap nakal.⁵ Sebagaimana kita ketahui fitrah perempuan dalam Islam yang mana posisi perempuan dalam Islam sesungguhnya menempati pada posisi yang sangat terhormat dan Islam mengistimewakan kedudukan perempuan.⁶

Adanya perilaku menyimpang pada diri seseorang diakibatkan kurangnya evaluasi mereka terhadap apa yang mereka lakukan. Sehingga penyimpangan tersebut terus berlanjut tanpa adanya tindakan. Muhasabah mungkin tindakan yang paling tepat untuk diambil ketika lupa akan segala perbuatan yang kita lakukan.⁷

Peran muhasabah dalam kehidupan manusia ialah sebagai alat untuk mengukur segala amal yang telah diperbuat. Jika amal yang dikerjakan adalah amal shalih maka patutlah untuk dipertahankan bahkan ditingkatkan. Namun jika amal yang dikerjakan adalah amal yang mengandung murka Allah maka wajiblah untuk ditinggalkan.⁸ Muhasabah adalah salah satu terapi Islam yang dianjurkan untuk dilakukan oleh individu yang memiliki masalah dalam manajemen dirinya. Didalam muhasabah kita selalu dituntun untuk

⁵ Agus Setyawan, “Merokok dalam Arena Dominasi Kapital dan Religi: Suatu Kajian Teoritik”, *Jurnal Dakwah dan Sosial*, Vol. 02 No. 02 (2019), hal. 116

⁶ Andi Bahri S, “PEREMPUAN DALAM ISLAM (Mensinergikan antara Peran Sosial dan Peran Rumah Tangga)”, *Jurnal Al-Maiyyah*, Vol. 08 No. 02 (Juli-Desember 2015), hal. 183

⁷ Siti Alfiatun Hasanah, “Konsep Muhasabah dalam Al-Qur’an: Telaah Pemikiran Al-Ghazali”, *Jurnal Al-Dirayah*, Vol. 01 No 01 (Mei 2018), hal. 57

⁸ Moh. Fadlur Rahman, dkk, “Konseling Islam Melalui Teknik Ta’limah dan Muhasabah dalam Mengubah Perilaku PSK di Situbondo”, *Jurnal Maddah*, Vol. 03 No. 02 (Juli 2021), hal. 128

melakukan introspeksi dan penilaian terhadap diri sendiri.⁹ Seperti yang termuat dalam QS. Al-Hasyr: 18.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ
بِمَا تَعْمَلُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat) dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”¹⁰ (QS. Al-Hasyr: 18)

Berdasarkan firman Allah dalam ayat tersebut, setiap orang muslim dituntut untuk selalu melakukan muhasabah, yang artinya mengkritisi diri dan melakukan penilaian terhadap amal yang sudah, sedang, dan akan diperbuat. Menelaah ulang amal yang dikerjakan apabila amal tersebut adalah amal shalih maka patutlah untuk dipertahankan bahkan ditingkatkan. Namun jika amal yang dikerjakan adalah amal yang mengandung murka Allah maka wajiblah untuk ditinggalkan. Muhasabah diri penting dilakukan karena ini mempunyai korelasi dengan segala hal yang kita lakukan dalam kehidupan, ketika lisan kita berbicara, anggota tubuh kita yang melakukan dan fikiran yang mengambil kontrol perbuatan.¹¹

⁹ Arief Hidayatullah, “Implementasi Terapi Muhasabah untuk Mengelola *Self Control* Remaja Perilaku Situs Porno di Desa Putat Kecamatan Tanggulangin Sidoarjo”, *Skripsi*, Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2022, hal. 6

¹⁰ Al-Qur’an, *Al-Hasyr*: 18

¹¹ Ainul Mardziah Binti Zulkifli, “Konsep Muhasabah Diri Menurut Imam Al-Ghazali”, *Skripsi*, Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2018, hal. 4

Muhasabah diri akan menjadikan seseorang lebih baik dan berkualitas dalam kehidupannya.

Muhasabah diri dapat dilakukan dengan berbagai cara, agar terapi muhasabah ini berjalan dengan terstruktur dan sistematis maka muhasabah diri ini bisa menggunakan teknik *self management*.¹² Teknik *self management* adalah strategi manajemen diri pada individu yang mengatur dan mengontrol segala aspek yang ada dan berkaitan dengan diri individu. Tentunya dalam melakukan manajemen muhasabah diri ini terdapat beberapa fungsi yang harus dilakukan, yang meliputi fungsi perencanaan (*plain*), pelaksanaan (*do*), pemeriksaan (*check*), dan perbaikan (*action*).¹³

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Sobari dengan judul penelitian “*Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management terhadap Penurunan Perilaku Merokok Peserta didik Kelas XI SMKN 3 Bandar Lampung*” pada tahun 2020 dinyatakan berhasil. Pada hasil dan pembahasan dituliskan bahwa peserta didik yang diberikan intervensi mengalami penurunan dalam perilaku merokok. Selain penelitian dari Ahmad Sobari terdapat penelitian lain dari Fitri Arnita, dkk dengan judul penelitian “*Efektivitas Teknik Self Manajement untuk Menurunkan Hasrat Merokok pada Siswa SMAN 1*”

¹² Kuswidyanti Oktavia Putri, “Konseling Islam dengan Teknik Muhasabah untuk Menangani Konsep Diri Negatif pada Remaja Akhir di Desa Keret Kecamatan Krembung Kabupaten Sidoarjo”, *Skripsi*, Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021, hal. 6

¹³ Essa Maulina Iqrobi, “Efektivitas Muhasabah untuk Meningkatkan Kontrol Diri pada Pemain *Game Online* Siswa SMP Hasanuddin 6 Tugurejo Kecamatan Tugu Kota Semarang”, *Skripsi*, Jurusan Tasawwuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2020, hal. 24

Darul Imarah” juga cenderung menghasilkan laporan yang cenderung sama yakni menurunnya keinginan atau hasrat siswa dalam merokok atau melakukan perilaku merokok.

Mengaca pada penelitian terdahulu yang menghasilkan hasil yang relevan. Peneliti berencana melakukan sebuah terapi Islam dengan terapi muhasabah, mungkin dibalik terjadinya perilaku merokok ini disebabkan oleh kurangnya individu dalam melakukan muhasabah diri sehingga manajemen diri yang ada pada diri seseorang tidak terstruktur dengan baik. Untuk lebih menspesifikkan terapi peneliti juga menggunakan teknik *self management* untuk mendampingi konseli dengan terstruktur dan sistematis agar konseli mendapati perilaku yang lebih baik dan positif lagi. Seperti merubah kapabilitas konseli untuk mengelola dan mengatur tingkah laku sendiri, kapabilitas untuk menolak dan membantah tingkah laku yang menyimpang.¹⁴ Sehingga fungsi dari *self management* nantinya ini diharapkan konseli mempunyai kapabilitas untuk tidak kembali pada habit lama yakni perilaku merokok. Dengan menggunakan terapi muhasabah dengan teknik *self management* diharapkan konseli tersebut dapat mengelola perilakunya yang menurutnya harus ditiadakan dan mengembangkan perilaku yang positif dan dapat menguntungkan untuk dirinya sendiri.

Berdasarkan data yang telah diperoleh, peneliti beranggapan bahwasannya perilaku merokok yang dilakukan oleh konseli dapat diturunkan ataupun

¹⁴ Nur Azizah Imran, “Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai”, *Jurnal*, Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar, 2020, hal. 5

dikurangi dengan terapi muhasabah menggunakan teknik *self management*. Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, peneliti memiliki ketertarikan untuk mengangkat penelitian yang berjudul **“Efektivitas Terapi Muhasabah dengan Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Perilaku Merokok pada Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas maka rumusan masalah yang penulis angkat dalam skripsi adalah **“Apakah terapi muhasabah dengan teknik *self management* efektif untuk menurunkan perilaku merokok pada mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya?.”**

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian dalam skripsi adalah untuk mengetahui apakah terapi muhasabah dengan teknik *self management* efektif dalam menurunkan perilaku merokok pada mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat memberikan pemahaman, wawasan, informasi dan literasi bagi pembaca mengenai topik efektivitas terapi muhasabah menggunakan teknik *self management* untuk menurunkan perilaku merokok pada Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.
- b. Mengetahui tahap-tahap penerapan intervensi terapi muhasabah menggunakan teknik *self management* untuk menurunkan perilaku merokok pada Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.

2. Manfaat Praktis

- a. Diharapkan dari penelitian ini dapat menurunkan, mengurangi bahkan menghilangkan perilaku merokok pada wanita terlebih khusus pada mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.
- b. Diharapkan dari penelitian ini dapat menjadi salah satu penelitian dimana tekniknya efektif untuk menyelesaikan problema perilaku merokok pada wanita terlebih khusus pada mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.

E. Definisi Oprasional

1. Muhasabah

Menurut Imam Al-Ghazali didalam muhasabah terdapat dua upaya yang dilakukan yakni *i'tisham* dan *istiqomah*. *I'tisham* merupakan suatu penjagaan diri dan berlandaskan penuh pada kaidah dan hukum syariat. *Istiqomah* adalah kekonsistenan individu dalam memegang prinsip hidup dalam melakukan segala sesuatu dan menangkal kecenderungan perbuatan negatif.¹⁵

Sedangkan Ibnu Qayyim Al-Jauziyah mengemukakan bahwasannya muhasabah merupakan sikap selalu menghisab dan memperhitungkan segala amal yang telah kita perbuat apakah amal tersebut layak atau tidak bertentangan dengan kehendak Allah SWT, sehingga menimalisir adanya kecemasan dan rasa bersalah yang berlebihan. Setelah dilakukannya muhasabah diharapkan individu dapat mengetahui kekurangan dan kelebihan yang terdapat dalam dirinya serta mengetahui hak Allah SWT atas dirinya.

¹⁵ Muhammad Fathullah Gulen, “*Tasawuf untuk Kita Semua*”, (Jakarta Selatan: Republika Penerbit, 2014), hal. 33-35

Menurut Saefudin, muhasabah merupakan salah satu strategi untuk menjadikan hidup lebih baik dan berkualitas. Selain itu, muhasabah merupakan ungkapan rasa syukur pribadi atas karunia Allah SWT. Terdapat siklus PDCA dalam konsep muhasabah, yaitu sebagai berikut: Implementasi, Penilaian, dan Tindakan Perbaikan.¹⁶

Terdapat beberapa bentuk muhasabah yang dilakukan dalam penelitian ini adalah evaluasi jadwal kegiatan harian konseli dan list pencapaian target, memberikan informasi mengenai bahaya merokok, muhasabah diri mengenai teman yang baik menurut Islam dan penguatan dengan memberikan motivasi serta tips dan trik agar program yang dijalankan dapat berkelanjutan dan menghasilkan manajemen diri yang lebih baik kedepannya.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi muhasabah adalah kegiatan mengevaluasi diri atas segala tindakan, mengelola hawa nafsu dan hasrat yang dimiliki, sehingga individu dapat mengetahui dampak negatif dan positif yang timbul baik pada dirinya sendiri, dan dari orang lain, dan mampu mengatur ulang hidup mereka dengan cara yang lebih menguntungkan. Kesimpulan ini dapat ditarik berdasarkan beberapa penjelasan tokoh di atas mengenai pengertian muhasabah.

2. Self Management

Sukadji berpendapat bahwa manajemen diri adalah proses di mana individu mengendalikan perilaku mereka sendiri dan berpartisipasi dalam

¹⁵ Siti Shalihatul Arasy, "*Urgensi Muhasabah (Introspeksi Diri) di Era Kontemporer (Studi Ma'anil Hadits)*", (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2014), hal. 97

semua hal yang berkaitan dengan diri mereka sendiri. Contoh kegiatan pengelolaan diri termasuk mengidentifikasi perilaku yang ditargetkan, memantau perilaku, memilih pedoman untuk digunakan, menerapkan pedoman yang penuh harapan, dan mengevaluasi keefektifannya. Salah satu teknik konseling adalah manajemen diri, dimana klien menggunakan berbagai strategi yang diinginkan untuk mengendalikan dirinya. Untuk membawa perubahan yang diinginkan orang, mereka harus konsisten dan aktif mendorong faktor internal dan eksternal.

Merriam dan Caffarella mengemukakan bahwasannya *self management* merupakan sebuah upaya individu dalam melakukan perencanaan, penentuan skala prioritas, serta evaluasi kegiatan yang telah dilakukan. Dari penerapan *self management* individu dapat memberikan edukasi terhadap lingkungan sekitarnya dan menimalisir perilaku bergantung pada orang lain.¹⁷

Menurut Gunarsa, manajemen diri adalah proses konselor membantu konseli dengan memanfaatkan strategi dan keterampilan manajemen diri untuk mengatasi masalah konseli. Gunarsa juga menyatakan bahwa *self-management* meliputi strategi-strategi berikut: *self-monitoring*, *self-contracting*, *positive reinforcement* (disebut juga *self-reward*), dan stimulus control.¹⁸

¹⁷ Maya Barida dan Hardi Prasetiawan, “Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa”, *Jurnal Fokus Konseling*, Vol. 04 No. 01 (2018), hal. 30

¹⁸ Gunarsa, “*Konseling dan Psikoterapi*”, (Jakarta: Gunung Mulia, 2004), hal. 223

Berdasarkan pendapat ahli yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwasannya *self management* merupakan sebuah teknik perilaku kognitif yang digunakan oleh individu untuk mengelola dirinya, mendorong diri, mengatur diri, mengubah dan mengontrol diri dalam mencapai target yang direncanakan.

Strategi yang digunakan dalam teknik *self management* pada penelitian ini adalah *to do list* jangka pendek melalui penjadwalan kegiatan harian konseli dan pemantauan diri secara mandiri melalui list pencapaian target merokok konseli, yang mana kedua strategi ini tentunya akan dibahas pada setiap sesi dalam tahap intervensi.

3. Perilaku Merokok

Berdasarkan peraturan pemerintah no. 19 tahun 2012, diketahui bahwasannya rokok merupakan hasil olahan dari tembakau yang sudah dicacah, termasuk serutu ataupun bentuk yang lain yang bermuasal dari tanaman *Nicotiana Tabacum*, *Nicotina Rustica*, dan macam lainnya atau sintesisnya yang mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tembakau.¹⁹

Komalasari dan Alvin mengemukakan bahwasannya perilaku merokok merupakan aktivitas pelaku merokok yang berhubungan dengan perilaku merokok. Yang diukur melalui intensitas merokok, waktu merokok, frekuensi merokok dan fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari.

¹⁹ Irene Hendrika Ramopoly, dkk, “Latihan Kontrol Diri untuk Penurunan Perilaku Merokok pada Perokok Ringan”, *Jurnal Insight*, Vol. 17 No. 02 (Agustus 2015), hal. 109-110

Sedangkan menurut Kendan dal Hammen, merokok adalah salah satu bagian dari zat adiktif, yang manakala digunakan dapat membahayakan kesehatan individu dan masyarakat luas.²⁰

Intensitas perilaku merokok konseli tergolong dalam kategori rendah ke sedang, yang mana konseli memiliki kebiasaan merokok 5 batang rokok/hari dengan waktu-waktu yang cenderung konsisten yakni ketika bangun tidur pagi, setelah makan, dan ketika *hangout* bersama teman-temannya yang juga penghisap rokok. Namun intensitas merokok konseli dapat meningkat atau lebih ketika dihadapkan dengan beberapa situasi tertentu seperti ketika stress, tidak bisa tidur, jenuh dan lain sebagainya.

Jadi, dapat ditarik kesimpulan bahawasannya perilaku merokok merupakan perilaku menghisap batang rokok yang kemudian menghasilkan asap, dan perilaku merokok bukan hanya membahayakan diri sendiri namun juga membahayakan orang lain yang berada di sekitarnya.

F. Sistematika Pembahasan

Adanya sistematika pembahasan ialah untuk memudahkan pembaca dalam memahami penelitian yang akan dilakukan. Terdapat lima bab dalam pembahasan penelitian ini, berikut uraiannya:

Bab I Pendahuluan

Pada Bab I, peneliti membahas tentang definisi operasional, sistematika pembahasan, tujuan penelitian, rumusan masalah, dan latar belakang masalah yang diteliti.

²⁰ Suryadi, “Mencegah Bahaya Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pendidikan dan Karir Bangsa”, (Yogyakarta: Andi, 2013), hal. 8

Bab II Kerangka Teoritik

Bab II peneliti menjelaskan tentang kerangka teoritik yang meliputi: (1) Muhasabah yang menguraikan tentang pengertian, bentuk, faktor pendorong dan penghambat manfaat, keutamaan, manajemen muhasabah diri, dan langkah-langkah muhasabah. (2) Teknik *self management* yang menguraikan tentang pengertian, perilaku bermasalah, tujuan, manfaat, karakteristik, asumsi dasar, faktor-faktor yang mempengaruhi, teknik konseling, dan tahap-tahap *self management*. (3) Perilaku Merokok yang menguraikan tentang pengertian rokok, tahapan-tahapan merokok, faktor-faktor penyebab merokok, kategori perokok, dampak merokok, dan fatwa ulama mengenai hukum merokok. Penelitian terdahulu yang relevan dan hipotesis penelitian.

Bab III Metode Penelitian

Bab III memaparkan tentang metode yang digunakan yakni metode dan desain penelitian, waktu dan tempat penelitian, subjek penelitian, variabel penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, dan teknik analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bab IV memaparkan mengenai hasil penelitian dan pembahasan yang meliputi gambaran obyek penelitian, penyajian data, pengujian hipotesis, skema perilaku merokok konseli dan pembahasan hasil penelitian berdasarkan perspektif teoritis dan keIslaman.

Bab V Penutup

Pada Bab V, peneliti membahas temuan, saran, dan keterbatasan penelitian serta kesimpulan penelitian.

BAB II KAJIAN TEORITIK

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Firdausi, Novandina Izzatillah. 2020. “Konseling Islam dengan Teknik Self Control Menggunakan Muhasabah Diri untuk Mengurangi Kecanduan K-Pop pada Seorang Remaja di Desa Sidokerto Sidoarjo”. *Skripsi*. Prodi Bimbingan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Persamaan: Terapi yang digunakan dalam menangani masalah pada skripsi tersebut sama dengan terapi yang akan digunakan oleh peneliti dalam menangani masalah nanti yakni terapi muhasabah.

Perbedaan: Terapi yang digunakan memanglah sama, namun pada spesifikasi teknik yang digunakan yakni berbeda. Dalam skripsi tersebut menggunakan teknik *self control* sedangkan pada penelitian peneliti menggunakan teknik *self management*. Dan juga masalah yang ditangani dalam skripsi ini berbeda dengan masalah penelitian peneliti, dalam skripsi tersebut mengangkat masalah kecanduan K-Pop pada remaja, sedangkan dalam penelitian ini mengangkat masalah kecanduan merokok pada wanita (mahasiswi).

2. Hidayatullah, Arief. 2022. “Implementasi Terapi Muhasabah untuk Mengelola *Self Control* Remaja Kecanduan Situs Porno di Desa Putat Kecamatan Tanggulangin Sidoarjo”. *Skripsi*. Prodi Bimbingan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Persamaan: Terapi yang digunakan dalam menangani masalah pada skripsi tersebut sama

dengan terapi yang akan digunakan oleh peneliti dalam menangani masalah nanti yakni terapi muhasabah.

Perbedaan: Terapi yang digunakan memanglah sama, namun pada spesifikasi teknik yang digunakan yakni berbeda. Dalam skripsi tersebut menggunakan teknik *self control* sedangkan pada penelitian peneliti menggunakan teknik *self management*. Dan juga masalah yang ditangani dalam skripsi ini berbeda dengan masalah penelitian peneliti, dalam skripsi tersebut mengangkat masalah kecanduan situs porno pada remaja, sedangkan dalam penelitian ini mengangkat masalah kecanduan merokok pada wanita (mahasiswi).

3. Imran, Nur Azizah. 2020. "Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa di SMA Negeri 1 Sinjai". *Jurnal. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Makassar*

Persamaan: Teknik yang digunakan untuk menyelesaikan masalah pada skripsi ini sama dengan teknik yang akan digunakan peneliti dalam meleraikan masalah yakni teknik *self management*.

Perbedaan: Spesifikasi teknik memang sama, namun dalam skripsi ini tidak terdapat unsur terapi Islam yakni muhasabah dalam menjamai sebuah intervensi yang dilakukan. Masalah yang diangkatpun berbeda, pada skripsi ini mengangkat masalah tentang kecanduan media sosial pada siswa SMA, sedangkan dalam penelitian ini mengangkat tentang masalah kecanduan merokok pada wanita (mahasiswi).

4. Sobari, Ahmad. 2020. “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* terhadap Penurunan Perilaku Merokok Peserta Didik Kelas XI SMKN 3 Bandar Lampung”. *Skripsi*. Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Persamaan: Teknik yang digunakan untuk menyelesaikan masalah pada skripsi ini sama dengan teknik yang akan digunakan peneliti dalam meleraai masalah yakni teknik *self management* dan masalah yang diangkatpun sama yakni perilaku merokok.

Perbedaan: Spesifikasi teknik memang sama, namun dalam skripsi ini tidak terdapat unsur terapi Islam yakni muhasabah dalam menjamai sebuah intervensi yang dilakukan. Dan subjek yang diteliti pun berbeda dalam penelitian ini subjek penelitiannya adalah siswa. Sedangkan subjek dalam penelitian peneliti adalah mahasiswi.

5. Arnita, Fitri, dkk. 2018. “Efektivitas Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Hasrat Merokok pada Siswa SMAN 1 Darul Imarah”. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. Vol. 03 No. 04

Persamaan: Teknik yang digunakan untuk menyelesaikan masalah pada skripsi ini sama dengan teknik yang akan digunakan peneliti dalam meleraai masalah yakni teknik *self management* dan masalah yang diangkatpun sama yakni tentang merokok.

Perbedaan: Spesifikasi teknik memang sama, namun dalam skripsi ini tidak terdapat unsur terapi Islam yakni muhasabah dalam menjamai sebuah intervensi yang dilakukan. Dan subjek yang diteliti pun berbeda dalam penelitian ini subjek

penelitiannya adalah siswa. Sedangkan subjek dalam penelitian peneliti adalah mahasiswi.

B. Kerangka Teori

1. Muhasabah

a. Pengertian Muhasabah

Muhasabah berasal dari bahasa Arab yakni *حَسَبَ - يُحَسِبُ - حِسَابًا* yang memiliki makna makna atau menjumlah, sedangkan menurut istilah muhasabah adalah tindakan mawas diri dalam melakukan segala perintah Allah SWT maupun dalam menghindari larangan Allah SWT. Jadi bisa dikatakan konsep muhasabah adalah menghitung dan mengintrospeksi diri terhadap segala sesuatu yang telah kita kerjakan baik itu secara lisan maupun perbuatan lahir dan batin.²¹

Muhasabah atau bisa disebut dengan introspeksi diri ini merupakan sebuah aksi yang dilakukan individu untuk melihat kembali segala perbuatan yang dilakukan dalam setiap hari dan setiap saat, baik perbuatan tersebut berupa kebajikan ataupun berupa kemungkaran, entah itu berupa fakta ataupun kesalahan, dan baik perbuatan tersebut mendapati dosa ataupun pahala. Kemudian individu menelaah lebih mendalam mengenai perbuatan tersebut. Jika perbuatan yang muncul adalah berupa kebaikan, maka ia berhak mensyukuri hal tersebut. Namun, jika yang muncul adalah perbuatan yang berupa kemungkaran maka ia harus beristighfar untuk menghapus dosa, bertaubat, memohon ampunan Allah SWT, adanya rasa menyesal dan kemauan

²¹ Anas Ahmad Kazron, *“Tazkiyatun Nafs”*, (Jakarta Timur: Akbar Media, 2010), hal. 154

untuk memperbaiki kesalahan dan kekeliruannya.²²

Muhasabah dapat dijadikan tolok ukur keimanan dalam menjalankan perintah Rasulullah SAW dan Allah SWT, selain sebagai bentuk evaluasi diri dan introspeksi diri. Alhasil, kita bisa memperkuat keimanan kita kepada Allah SWT melalui muhasabah, yang juga berfungsi sebagai sarana penebusan segala kesalahan kita.

Berbicara mengenai muhasabah, Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat) dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al-Hasyr: 18)

M. Quraish Shihab berpendapat bahwasannya pada ayat tersebut terdapat dua kali perintah untuk bertakwa. Yang pertama, ajakan Allah SWT kepada orang mukmin untuk bertakwa, yakni melaksanakan perintah Allah SWT sesuai kapabilitas masing-masing, dan menjauhi larangan-larangan Allah SWT. Perintah yang pertama ini dapat dilakukan pada saat sendiri atau saat bersama dengan orang lain. Yang kedua, Allah SWT memerintahkan setiap individu untuk selalu bermuhasabah,

²² Azyumandi Azra, *“Ensiklopedia Tasawuf Jilid II”*, (Bandung: Angkasa 2012), hal. 881-882

²³ Al-Qur’an, *Al-Hasyr*: 18

mengevaluasi, introspeksi diri, serta memperbaiki dan menyempurnakan segala perbuatan yang dilakukan.

Membahas mengenai pengertian muhasabah, terdapat beberapa tokoh yang juga mengemukakan mengenai pengertian muhasabah, mereka diantaranya:

- 1) Imam Al-Ghazali, menurut Imam Al-Ghazali didalam muhasabah terdapat dua upaya yang dilakukan yakni *i'tisham* dan *istiqomah*. *I'tisham* merupakan suatu penjagaan diri dengan berlandaskan penuh pada kaidah dan hukum syariat. *Istiqomah* adalah kekonsistenan individu dalam memegang prinsip hidup dalam melakukan segala sesuatu dan menangkal kecenderungan perbuatan negatif.²⁴
- 2) Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, muhasabah merupakan sikap selalu menilai dan memperhitungkan segala amal yang telah kita perbuat apakah amal tersebut layak atau tidak bertentangan dengan kehendak Allah SWT, sehingga menimalisir adanya kecemasan dan rasa bersalah yang berlebihan. Dengan melakukan muhasabah seseorang diharapkan dapat mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya serta mengetahui hak Allah SWT atas dirinya. Ibnu Qayyim juga berpendapat bahwasannya munculnya patologi dalam diri individu pemicunya adalah karena individu memiliki kekosongan hati dan jiwa dari mengenal dan mencintai Allah SWT,

²⁴ Muhammad Fathullah Gulen, “*Tasawuf untuk Kita Semua*”, (Jakarta Selatan: Republika Penerbit, 2014), hal. 33-35

sehingga kekosongan tersebut menyebabkan minimnya jiwa dari nilai-nilai spiritual, jika jiwanya jauh dari Allah SWT, hawa nafsunya akan mudah dikuasai dan hatinya bisa menjadi sakit atau mati.

- 3) Menurut Saefudin, muhasabah merupakan salah satu strategi untuk menjadikan hidup lebih baik dan berkualitas. Selain itu, muhasabah merupakan ungkapan rasa syukur pribadi atas karunia Allah SWT. Terdapat siklus PDCA dalam konsep muhasabah, yaitu sebagai berikut: implementasi, penilaian, dan tindakan perbaikan.²⁵

Dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi muhasabah adalah kegiatan menilai diri sendiri atas segala tindakan, mengelola hawa nafsu dan keinginan yang dimiliki, sehingga individu dapat mengetahui dampak negatif dan positif yang timbul baik dari dirinya maupun dari orang lain serta dapat mengatur kehidupan mereka ke arah yang lebih baik. Kesimpulan ini dapat dicapai berdasarkan dalil-dalil yang dikemukakan oleh sejumlah tokoh mengenai makna muhasabah.

b. Bentuk Muhasabah

Muhasabah diri dapat kita lakukan setiap hari, setiap waktu, dan setiap saat. Semakin sering seseorang melakukan muhasabah maka seseorang akan lebih bisa menahan atau membatasi hawa nafsu yang berada didalam dirinya. Sehingga ketika hawa nafsu seseorang dapat terkontrol

²⁵ Siti Shalihatul Arasy, “*Urgensi Muhasabah (Introspeksi Diri) di Era Kontemporer (Studi Ma’anil Hadits)*”, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2014), hal. 97

dengan baik maka seseorang akan lebih dekat dengan Allah, melakukan amal sholeh dan menjauhi amal mungkar.²⁶

Terdapat tiga bentuk muhasabah diri yang dapat dilakukan oleh seseorang, tiga diantaranya adalah sebagai berikut:

1) Muhasabah sebelum berbuat

Dengan persiapan yang cukup, muhasabah jenis pertama ini bisa dilakukan. seperti merencanakan apa yang harus dilakukan dan bagaimana tindakan ini akan memengaruhi orang lain sebelumnya. Islam mengajarkan kepada umatnya bahwasannya kita hendak mawas diri dalam melakukan sesuatu dan memikirkan dengan matang apakah perbuatan tersebut sesuai dengan ketetapan Allah SWT dan Rasulullah SAW, agar mendapatkan pahala dan menjauhi dosa.²⁷

Sebagaimana yang termaktub dalam Al-Qur'an Surat At-Takwir ayat 29:

وَمَا تَشَاءُونَ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ

*“Dan kamu tidak dapat menghendaki (menempuh jalan itu) kecuali apabila dikehendaki Allah, Tuhan seluruh Alam.”*²⁸ (Q.S At-Takwir: 29)

2) Muhasabah ketika melakukan sesuatu

Dalam bentuk yang kedua ini, dalam melakukan sesuatu seseorang diharuskan untuk mengontrol apa yang sedang atau yang telah

²⁶ Ahmad Yani, “160 Materi Dakwah Pilihan”, (Jakarta: Al-Qalam, 2006), hal. 34

²⁷ Saifuddin Bachrun, “Manajemen Muhasabah Diri: Kiat 8 Merencanakan Kesuksesan Kebahagiaan Hidup Anda”, (Bandung: Mizan, 2011), hal. 35

²⁸ Al-Qur'an, At-Takwir: 29

dikerjakan. Hal ini dilaksanakan agar tak terjadi penyimpangan pada rencana awal yang sudah rancang. Maka dari itu dengan adanya kontrol perbuatan diharapkan dapat mencegah kemungkinan untuk melakukan penyimpangan.²⁹

3) Muhasabah setelah melakukan sesuatu

Bentuk ketiga dari muhasabah ini dilakukan agar seseorang mengetahui dan menemukan kesalahan, kesuksesan, dan perbaikan atas apa yang telah dilakukan. Apabila yang telah dikerjakan adalah perbuatan yang mengundang dosa maka sesegera mungkin seseorang menyesali perbuatannya dan melakukan taubat. Namun apabila yang dikerjakan adalah perbuatan yang mengundang pahala maka sebisa mungkin dipertahankan dan ditingkatkan lagi.³⁰

c. Faktor Pendorong dan Penghambat Muhasabah

Segala sesuatu yang terjadi pasti ada pemicu yang mendorong ataupun menghambatnya, seperti pada muhasabah ini, Berikut faktor-faktor pendorong dan penghambat dalam muhasabah:

1) Faktor pendorong muhasabah

a) Muhasabah akan dilakukan oleh seseorang yang memiliki rasa takut akan murkanya Allah SWT, baik murka Allah di dunia maupun di akhirat.

²⁹ Shalih Al-Ulyawi, “*Muhasabah (Introspeksi diri) Terjemahan Abu Ziyad*”, (Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007), hal. 5

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

- b) Muhasabah dikerjakan oleh seseorang yang memiliki rasa ingin dan mau menjadi pribadi yang lebih baik dari sisi dan dan di hadapan Allah SWT.
 - c) Muhasabah dikerjakan oleh seseorang yang memiliki kepercayaan bahwasannya segala sesuatu yang diperbuat di dunia akan dimintai pertanggung jawaban di akhirat secara individu bukan kelompok.³¹
- 2) Faktor penghambat muhasabah
- a) Kekufuran, adanya kekufuran dalam diri individu dapat menjadi penghambat dan penghalang untuk melakukan muhasabah diri. Kekufuran adalah tertutupnya mata batin seseorang dalam melihat kebenaran. Sehingga segala nikmat yang datangnya dari Allah SWT terlihat kecil bahkan tidak terlihat, karena seseorang beranggapan bahwasannya semua nikmat yang datang ialah berasal dari dirinya sendiri atau datang dari orang lain. Kemudian kekufuran ini dapat mengakibatkan kaca mata penglihatan menjadi samar-samar, membuat hal yang hakiki menjadi semu, dan yang semu menjadi hakiki, nikmat Islam dan Iman tidak terlihat karena dianggapnya abstrak sedangkan nikmat duniawi terlihat jelas karena dianggap konkrit. Seseorang merasa puas atas apa yang dilakukan dan tidak merasa ada kurang sedikitpun, sehingga

³¹ Ainul Mardziah Binti Zulkifli, "Konsep Muhasabah Diri Menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya' Ulumuddin)", *Skripsi*, Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2018, hal. 22

seseorang beranggapan tidak membutuhkan evaluasi diri.³²

- b) Hidup berpacu pada hal duniawi. Duniawi adalah sesuatu yang bersifat fana dan akan hilang pada masanya. Seseorang yang memilih fokus pada duniawi yang masanya pendek maka ia tidak akan melihat sesuatu yang jauh yakni akhirat. Mereka selalu berfokus mencari kebahagiaan pada hal duniawi seperti ingin dipuji oleh orang lain, diakui oleh orang lain, dan lain sebagainya, tanpa berpikir bagaimana bahagiannya diakui oleh sang pencipta yakni Allah SWT, mendapat berbagai kenikmatan dan anugerahnya di akhirat.³³

d. Manfaat Muhasabah

Segala sesuatu yang baik pasti akan melahirkan hal-hal yang baik pula, sebagaimana manfaat yang didapatkan dari muhasabah diri, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Segala perbuatan terkontrol dengan baik sehingga dalam melakukan evaluasi terhadap kekurangan dan kesalahan akan lebih mudah.
- 2) Lebih matang dalam segi emosi, karena untuk memberikan respon yang positif saat ada seseorang yang mengingatkan, menasehati bahkan mencela segala kesalahan yang diperbuat itu tidaklah mudah. Dan biasanya orang yang terbiasa melakukan muhasabah

³² Moh Fadlur Rahman, dkk, "Konseling Islam Melalui Teknik Ta'limah dan Muhasabah dalam mengubah Perilaku PSK Situbondo", *Jurnal Maddah*, Vol. 03 No. 02 (Juli 2021), hal. 128

³³ Nasirudin, "*Akhlak Pendidik (Upaya Membentuk Kompetensi Spiritual dan Sosial)*", (Jakarta: Karya Abadi Jaya, 2015), hal. 166-168

akan merasa senang jika mendapat teguran atau peringatan atas segala kekurangan atau kekeliruan dalam perbuatannya.

- 3) Waktu, tenaga, dan pikirannya akan dimanfaatkan pada waktu yang tepat sesuai kebutuhan, karena seseorang yang terbiasa melakukan muhasabah akan melakukan segala perbuatan berdasarkan skala prioritas, seperti melakukan yang wajib daripada yang sunnah dan mubah dan menghindari mafsadat daripada yang maslahat.
- 4) Terhindar dari penyakit hati, karena seseorang yang senantiasa bermuhasabah akan cenderung melihat kekurangan yang ada pada dirinya daripada kelebihanannya.
- 5) Kesesuaian kata dan perbuatan, karena orang yang sering melakukan muhasabah akan sering cenderung beraksi daripada berdiskusi. Mendahulukan perbuatan daripada perkataan, hal ini juga menimalisir adanya perilaku khianat.
- 6) Membentuk sikap jujur yakni mau mengakui segala kesalahan dan kekeliruan yang telah diperbuat.³⁴

e. Keutamaan Muhasabah Diri

Setiap perbuatan yang kita lakukan sepanjang hidup tidak ada yang luput dari padangan Allah dan pencatatan amal malaikat Rakib dan Atid. Oleh karena itu setiap individu memerlukan adanya muhasabah diri untuk mengetahui segala kekurangan yang ada pada

³⁴ Ardimen, dkk, "Model Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Muhasabah", *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 08 No. 02 (2019), hal. 282

dirinya dan bisa memperbaikinya agar hidupnya lebih baik dan berkualitas. Muhasabah diri mendorong individu untuk selalu tetap berada di jalan yang lurus, yakni jalan Allah SWT.³⁵

Berikut beberapa urgensi dari muhasabah diri:

- 1) Mengetahui aib sendiri
- 2) Mempunyai kesempatan untuk memperbaiki *halaqah* dengan Allah dan Makhluknya³⁶

f. Manajemen Muhasabah Diri

Selain melakukan evaluasi diri muhasabah juga mempunyai kaitan dengan manajemen diri yang terurai dalam paparan di bawah ini:

1) Perencanaan (*Planning*)

Perencanaan merupakan tahap awal dari proses kegiatan. Contohnya, ketika berkuliah, mahasiswa berpikir tentang apa yang ingin di presentasikan kepada teman-teman kelasnya. Ia ingin seluruh teman kelasnya paham dan puas atas penjelasan yang disampaikan, sang mahasiswa mulai menyusun *planing*. Ia mengatur dan mempersiapkan materil yang akan dipresentasikan, seperti menyiapkan topik-topik yang akan dibahas kemudian menjadikannya makalah agar dapat dibagikan kepada teman-teman kelasnya, kemudian mempersiapkan *power point* untuk menunjang presentasi, dan melakukan Latihan *public speaking* sebelum presentasi agar topik yang

³⁵ Ahmad Umar Hasyim, “*Menjadikan Muslim Kaffah: Berdasarkan Al-Qur’an dan Sunnah Nabi SAW*”, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004), hal. 214

³⁶ Ahmad Salman Al-Jawy, “*Amalan Satu Jam Memperlancar Rezeki dengan Muhasabah*”, (Jakarta: Al-Maghfirah, 2012), hal. 52

disampaikan sampai dan bisa diterima oleh *audience*.

2) Pelaksanaan (*Do*)

Sebagus apapun rencana yang telah dibuat, jika tidak dilaksanakan, maka tidak akan bisa sampai pada target yang diinginkan. Mahasiswa harus menyiapkan topik, makalah, PPT, dan latihan *public speaking* terlebih dahulu, baru ia bisa melakukan presentasi di kelas. Sebaliknya, jika tidak adanya perencanaan seorang mahasiswa langsung melakukan presentasi, belum tentu dapat memahami dan memuaskan *audience*. Sebuah perencanaan memang diperlukan, bertindak tanpa adanya rencana di awal akan mengakibatkan sesuatu yang fatal. Seperti *audience* tidak puas dan paham, waktu terbuang sia-sia dan yang lebih buruknya lagi *audience* akan merasa jenuh dan mengabaikan kita yang berada di depan.³⁷

3) Pemeriksaan (*Check*)

Setelah perencanaan dari kegiatan telah dilakukan, hasil yang didapatkan perlu dikoreksi terlebih dahulu, apakah hasilnya sesuai dengan perencanaan yang dibuat di awal atau tidak. Diperiksa dari semua persiapan yang telah dilakukan apakah sesuai dengan target yang direncanakan?.

Permeriksaan ini bisa berupa pemeriksaan terhadap diri sendiri (*internal*) maupun dari orang lain (*eksternal*). Setiap

³⁷ Ardimen, dkk, "Model Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Muhasabah", *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 08 No. 02 (2009), hal. 287

orang mengawasi dirinya sendiri, dengan melakukan pengawasan terhadap dirinya sendiri maka moral dan etika individu akan lebih baik. Sedangkan pengawasan dari luar dapat membantu, bukan untuk menjadi mata-mata dan mengulik kesalahan, namun ia memberikan masukan yang membangun untuk lebih baik kedepannya.³⁸

4) Tindakan Koreksi (*Action*)

Hasil pemeriksaan ditelaah sebagai bahan untuk melakukan perbaikan kedepannya. Jikalau dengan bahan yang sudah lengkap, audience belum bisa memahami materi yang dibahas, mungkin terdapat kekurangan dari seorang mahasiswa dalam menyampaikan materi tersebut.

Setiap insan akan senang dan bahagia manabila segala proses yang dilakukan mendapatkan pujian, penghargaan dan pengakuan dari orang lain. Namun jangan sampai ketiga hal tersebut menjerumuskan kita kepada perilaku lupa diri. Pujian terkadang menyesatkan apalagi seseorang yang mendapati pujian tidak memiliki kontrol diri. Akibatnya nanti seseorang berniat melakukan sesuatu bukan karena Allah SWT, akan tetapi karena haus akan pujian dan pengakuan makhluk-Nya.³⁹

³⁸ Sudirman Tebba, "*Media Sufistik*", (Bandung: Pustaka Hidayah, 2004), hal. 44-50

³⁹ Saifuddin Bachrun, "*Manajemen Muhasabah Diri*", (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2011), hal. 28-30

g. Langkah-Langkah Muhasabah

Kegiatan yang disebut terapi muhasabah ini melibatkan terapis yang meminta klien untuk menghitung amalnya sendiri. Muhasabah diri dalam konseling sufistik dapat dilakukan dengan menggunakan dukungan ayat, hadits, dan nilai manfaat bagi individu apabila ia menyadari makna diri sebagai makhluk Allah yang istimewa dan mulia dengan tugas dan kedudukannya sebagai makhluk penjaga di bumi.⁴⁰

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah berpendapat bahwasannya muhasabah diri dapat dilakukan melalui 3 cara:

- 1) Sebagai bentuk perbandingan dan pertimbangan atas segala perbuatan yang dilakukan dengan nikmat Allah SWT yang berikan.
- 2) Mengetahui Hak Allah SWT atas dirinya dengan melaksanakan kewajiban (*ubudiyah*), melakukan kewajiban dan meninggalkan amal mungkar.
- 3) Mengetahui tingkat kepuasan seseorang akan mengurangi kemungkinan bahwa mereka akan mengembangkan kebencian terhadap diri sendiri. sehingga muhasabah dapat digunakan untuk mengurangi kesombongan ini dan menyembunyikan sifat-sifat yang memalukan lainnya.⁴¹

⁴⁰ Abu Danda Mohamad, dkk, “Konsep Tazkiyah al-Nafs Menurut Al-Harits bin Asad Al-Muhasibi”, *Jurnal Sultan Alauddin Sulaiman Shah*, Vol. 04 No. 01 (2017), hal. 121

⁴¹ Ika Atmala Sari, “*Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Remaja*”, (Surabaya: Prenada Media Group, 2018), hal. 49-50

2. *Self Management*

a. *Pengertian Self Management*

Salah satu dari banyak model terapi perilaku kognitif adalah manajemen diri. Manajemen diri sebagai bentuk terapi perilaku kognitif didasarkan pada gagasan bahwa setiap orang memiliki citra dan karakteristik mental positif dan negatif. Manajemen diri juga menolak anggapan mendasar bahwa tingkah laku seseorang sepenuhnya ditentukan oleh lingkungan, padahal sebenarnya tingkah laku itu merupakan perwujudan dari hasil belajar.⁴²

Sukadji berpendapat bahwa manajemen diri adalah proses di mana individu berpartisipasi dalam semua hal yang berkaitan dengan diri mereka sendiri, seperti mengidentifikasi perilaku yang ditargetkan, memantau perilaku, memilih pedoman yang akan digunakan, melaksanakan instruksi yang ada, dan mengevaluasi efektivitas instruksi tersebut.⁴³ Salah satu teknik konseling adalah manajemen diri, dimana klien menggunakan sejumlah strategi yang diinginkan untuk mengarahkan dirinya sendiri. Untuk membawa perubahan yang diinginkan, mereka harus konsisten dan aktif mendorong faktor internal dan eksternal.

Merriam dan Caffarella mengemukakan bahwasannya *self management* merupakan sebuah

⁴² Sinta Maesaroh, "Penerapan Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Kesulitan Belajar pada Remaja di Pondok Pesantren Manbaul Huda Rengel Tuban", *Skripsi*, Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022, hal 15

⁴³ Gantina dan Karsih E.W, "*Teori dan Teknik Konseling*", (Jakarta: PT Indeks, 2016), hal. 180

upaya individu dalam melakukan perencanaan, penentuan skala prioritas, serta evaluasi kegiatan yang telah dilakukan. Dari penerapan *self management* individu dapat memberikan edukasi kepada lingkungan sekitarnya dan meminimalisir perilaku bergantung pada orang lain.⁴⁴

Gunarsa, di sisi lain, percaya bahwa manajemen diri adalah proses dimana seorang konselor membantu klien mengatasi masalah mereka dengan menggunakan strategi dan keterampilan manajemen diri. Gunarsa juga menyatakan bahwa *self-management* meliputi strategi-strategi berikut: *contract for self-management*, *self-monitoring*, dan *positive reinforcement*, serta *stimulus control*.⁴⁵

Dimungkinkan untuk menarik kesimpulan bahwa manajemen diri adalah teknik perilaku kognitif yang digunakan orang untuk mengatur, mendorong, mengatur, mengubah, dan mengendalikan diri mereka sendiri untuk mencapai tujuan yang telah mereka tetapkan untuk diri mereka sendiri. Kesimpulan ini didukung oleh beberapa argumentasi ahli yang telah dikemukakan sebelumnya. Manajemen diri juga dapat membantu kita mengendalikan tindakan kita sendiri dan menjalani kehidupan yang lebih baik. Individu juga diajarkan bagaimana mengelola emosi dan pikiran mereka

⁴⁴ Maya Barida dan Hardi Prasetiawan, "Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa", *Jurnal Fokus Konseling*, Vol. 04 No. 01 (2018), hal. 30

⁴⁵ Gunarsa, "*Konseling dan Psikoterapi*", (Jakarta: Gunung Mulia, 2004), hal. 223

sendiri serta lingkungan mereka. Peran konselor dalam teknik manajemen diri adalah sebagai fasilitator yang mengarahkan klien menuju perubahan perilaku yang lebih positif.

b. Perilaku Bermasalah

Suakrdji mengemukakan bahwasannya teknik *self management* dapat digunakan untuk memecahkan berbagai permasalahan seperti berikut ini:

- 1) Perilaku meragukan diri sendiri.
- 2) Perilaku yang tidak ada hubungannya dengan orang lain tetapi mengganggu ketenangan orang lain dan diri sendiri.
- 3) Setiap orang bertanggung jawab atas perilakunya sendiri. Selain itu, individu mampu mengubah dan mempertahankan perilaku mereka sendiri.
- 4) Berhenti terlibat dalam perilaku yang tidak diinginkan seperti kecanduan merokok..⁴⁶

c. Tujuan *Self Management*

Sebagai alternatif, strategi manajemen diri bertujuan untuk membantu individu menjadi lebih mudah beradaptasi dalam perilakunya. Menurut Ratna, tujuan dari metode *self-management* adalah agar dirinya mampu mengatur dan mengontrol seluruh perilakunya. dimulai dengan emosi, pikiran, dan tindakan yang berpotensi membahayakan dirinya.

Sukardji juga menyatakan bahwa tujuan pengelolaan diri adalah agar orang belajar

⁴⁶ Halimatus Sa'diyah, "Penerapan Teknik *Self Management* untuk Meredukasi Agresifitas Remaja", *Jurnal Ilmiah Counsellia*, Vol. 06 No. 02 (November 2016), hal. 69

bagaimana cara mengatasi masalah dan menjadi sadar diri akan perilaku buruk.⁴⁷

d. Manfaat *Self Management*

Konselor berfungsi sebagai fasilitator dalam strategi manajemen diri ini, membantu klien dalam menghasilkan strategi dan memotivasi mereka sepanjang berjalannya proses konseling. Sedangkan kesuksesan pada teknik ini bergantung pada konseli. Berikut manfaat dari teknik *self management*:

- 1) Konseli secara aktif terlibat, dan dia memiliki kesempatan untuk menumbuhkan rasa kemandirian dari lingkungannya. Ini dapat dicapai dengan membiarkan klien mengambil tanggung jawab penuh atas tindakan dan perubahan mereka.
- 2) Membantu klien dalam beradaptasi, dimulai dengan perkembangan emosional, mental, dan perilaku yang optimal.⁴⁸

e. Karakteristik *Self Management*

Berikut beberapa ciri-ciri dari teknik *self management* yang membedakan teknik ini dengan teknik lainnya, beberapa karakteristik tersebut diantaranya:

- 1) Komponen yang paling penting adalah adanya penguatan untuk diri sendiri.
- 2) Adanya dukungan dari eksternal, yang membantu strategi perubahan perilaku dalam

⁴⁷ Anita Dewi Astuti, dkk, “Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Datang di Sekolah”, *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 10 No. 1 (2020), hal. 57

⁴⁸ Nurdjana Alamri, “Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah”, *Jurnal Konseling Gusjigang*, Vol. 01 No. 01 (2015), hal. 22

teknik *self management* lebih mudah terealisasi.

- 3) Adanya pengkombinasian strategi perubahan perilaku dalam proses pengelolaan diri yang membuatnya lebih efektif jika menggunakan satu strategi.
- 4) Semua strategi digunakan secara konsisten dan kontinu
- 5) Adanya dukungan yang berasal eksternal, target yang nyata dan evaluasi yang membuat teknik *self management* menjadi lebih efektif.⁴⁹

f. Asumsi Dasar *Self Management*

Berikut ini adalah prinsip dasar yang menjadi dasar strategi manajemen diri sebagai metode alternatif untuk mempengaruhi perubahan perilaku individu dalam konseling, diantaranya:

- 1) Konseli memiliki wewenang untuk mengamati, mencatat, dan mengevaluasi pikiran, perasaan, dan perilaku konseli.
- 2) Konseli memiliki posisi untuk mengendalikan keadaan dan perilakunya sendiri saat ini dengan memanfaatkan kekuatan dan kemampuan dirinya.
- 3) Konseli bertugas memilih tindakan yang dapat membuatnya senang dan menghindari tindakan yang mengarah pada perilaku zalim.
- 4) Konselor secara tidak langsung mendorong kemandirian konseli dalam mengamati dan mengevaluasi perkembangan dirinya dengan

⁴⁹ Lilis Santika, "Efektivitas Teknik *Self Management* dalam Menangani Perilaku *Game Online* Remaja di Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara", *Skripsi*, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, IAIN Palopo, 2019, hal. 38

mendelegasikan pengelolaan terapi kepada klien.

- 5) Upaya untuk melakukan perubahan dan perkembangan pada diri individu berdasarkan dari inisiatif individu sendiri sehingga perubahan ini bisa bertahan lebih lama.⁵⁰

g. Faktor-Faktor yang dapat Mempengaruhi *Self Management*

Berikut beberapa faktor yang dapat mempengaruhi teknik *self management*:

1) Kondisi sosial

Keadaan sosial individu dan lingkungan sekitarnya memiliki dampak yang signifikan terhadap penerapan strategi manajemen diri. Strategi manajemen diri akan kurang efektif dalam lingkungan yang negatif. Iklim sangat diperlukan dalam mendukung keefektifan manajemen diri. Bagi mereka yang berniat mengubah perilaku buruknya, lingkungan yang mendukung akan bermanfaat.

2) Penggunaan uang

Individu yang mengatur diri sendiri dapat secara efektif mengontrol pengeluaran mereka. Orang akan lebih sulit mempraktikkan manajemen diri jika mereka membelanjakan uang dengan cara yang tidak teratur atau boros. Pengelolaan keuangan yang baik diperlukan untuk mencapai tujuan pengelolaan diri.

3) Penggunaan waktu

⁵⁰ Lilik Samsi Oktia Pratiwi, "Pendekatan Behavior Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Penggunaan Media Sosial (Facebook) pada Siswa di SMPN 2 Pujut", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Mataram, 2021, hal. 22

Efisiensi menjalankan strategi manajemen diri secara signifikan dipengaruhi oleh bagaimana waktu digunakan. Manajemen diri akan sulit bagi mereka yang bergumul dengan manajemen waktu. Oleh karena itu, pelatihan manajemen waktu yang efektif diperlukan untuk mencapai tujuan manajemen diri sesuai dengan target yang direncanakan.⁵¹

h. Teknik Konseling *Self Management*

Konseling merupakan proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli dalam menyelesaikan masalahnya dan menentukan target yang diinginkan. Dalam melakukan proses konseling keterampilan konselor sangatlah dibutuhkan. Terdapat beberapa teknik dalam teknik *self management*, sebagaimana yang dikemukakan oleh Gunarsa, diantaranya⁵²:

1) *Self Monitoring* (pemantauan diri)

Pemantauan diri merupakan alternatif konseli dalam menelaah dan mencermati segala hal yang ada pada dirinya. Mulai dari menelaah masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah, dan mencari benang merah penyelesaian masalah.

2) *Self Reward* (*reinforcement positif*)

Afirmasi positif sangatlah dibutuhkan oleh konseli untuk menunjang penguatan dan pengaturan perilaku melalui konsekuensi yang telah dilaluinya sendiri. Setelah melakukan

⁵¹ Siska Novra Elvina, “Teknik *Self Management* dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi yang Efektif, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*”, Vol. 03 No. 02 (November 2019), hal. 126

⁵² Gunarsa, Singgih D, “*Dari Anak sampai Lanjut Usia: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*”, (Jakarta: Gunung Mulia, 1989), hal. 225

sebuah produktifitas perlu adanya *self reward* agar semangat menjalankan aktivitas selanjutnya bertambah.

3) *Self Contracting* (kontrak atau perjanjian dengan diri)

Dalam melakukan kontrak dan perjanjian dengan diri sendiri, terdapat beberapa tahap yang harus dilalui:

a) Konseli membantu konselor dalam tahap perencanaan perubahan tingkah laku, emosi serta fikiran yang ditargetkan oleh konseli

b) Yakin akan segala hal yang ingin diubah

c) Konseli melakukan kerja sama dengan lingkungan sekitar untuk mendorong program manajemen diri

d) Konseli menyanggupi segala resiko yang didapat dalam program manajemen diri

e) Konseli membuat *to do list* untuk diri sendiri yang akan digunakan selama program manajemen diri berjalan

4) *Stimulus Control* (penguasaan terhadap rangsangan)

Ketika seseorang dapat mengontrol stimulus yang datang, maka penataan aktivitas yang ada dalam kesehariannya akan lebih terstruktur.⁵³

Keberhasilan program ini berada dipihak konseli. Dalam pelaksanaan manajemen diri biasanya diiringi dengan dukungan untuk perilaku yang seharusnya dikurangi dan peraturan

⁵³ Garry Martin, Joseph Pear, "*Modifikasi Perilaku Makna dan Penerapannya*", (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015), hal. 225

lingkungan untuk menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan, *controlling* terhadap lingkungan dapat berupa:

- a) Melakukan perubahan pada lingkungan sehingga perilaku negatif tidak dapat dilakukan
- b) Melakukan perubahan pada lingkungan sosial konseli sehingga lingkungan turut andil dalam memantau *progress* konseli
- c) Mengubah kebiasaan negatif secara *tahap by tahap*⁵⁴

i. Tahap-tahap *Self Management*

Self-monitoring, *self-reward*, *self-contracting*, dan *stimulus control* merupakan langkah-langkah teknik *self-management* Gunarsa. Berikut ini kemudian penjelasan lebih mendalam:

1) Tahap monitoring atau observasi diri

Konseli memiliki kesempatan untuk memeriksa dan mencatat perilakunya sendiri secara rinci selama tahap pertama. Catatan ini bisa berupa buku harian atau daftar hal-hal yang harus dilakukan. Tugas konselor pada tahap ini adalah mempelajari lebih dalam tentang aktivitas konseli di tempat nongkrong, kost, dan kampusnya.

Pemantauan diri adalah strategi langsung yang digunakan klien untuk mengumpulkan data singkat selama konseling. Sebelum melakukan perubahan terhadap perilakunya sendiri, konseli terlebih dahulu harus mengetahui masalah-masalah yang akan

⁵⁴ Gantina dan Karsih E.W, "*Teori dan Teknik Konseling*", (Jakarta: PT Indeks, 2016), hal. 181

timbul. Sebelum memulai konseling, konselor harus menyadari masalah dan konsekuensinya. Konseli juga harus mencatat frekuensi harian dari tindakan ini.⁵⁵

2) Tahap identifikasi dan penetapan target perilaku

Tahap mengidentifikasi dan menetapkan tujuan adalah yang berikutnya. Berdasarkan faktor-faktor penyebab perilaku tersebut, individu menentukan perilaku seperti apa yang ingin dicapai dan diubahnya. Selain itu, konseli menentukan tujuan yang harus dicapai dan spesifikasi indikatornya. Satu-satunya tanggung jawab konselor dalam situasi ini adalah menemani dan memantau konseli saat dia membuat perubahan.

3) Tahap penentuan strategi

Tahap selanjutnya adalah pemilihan strategi. Pada sesi ini, tanggung jawab konselor adalah mendemonstrasikan kepada klien teknik manajemen diri yang baik, bergantung pada kondisi klien, dapat digunakan untuk mencapai target perilaku yang diinginkan. Keputusan akhir tetap dibuat oleh konseli.⁵⁶

4) Tahap komitmen diri

⁵⁵ Qurrotu A'yunin, "Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Rendahnya Motivasi Belajar Siswi Kelas X Madrasah Aliyah Nurul Jadid Program Keagamaan Paiton Probolinggo", *Skripsi*, Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019, hal. 42

⁵⁶ Sinta Maesaroh, "Penerapan Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Kesulitan Belajar pada Remaja di Pondok Pesantren Manbaul Huda Rengel Tuban", *Skripsi*, Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022, hal 24

Langkah selanjutnya adalah konseli membuat komitmen pada dirinya sendiri, dimana konseli berjanji sepenuhnya untuk mengikuti strategi yang telah ditentukan dan diputuskan. Ini terjadi setelah konseli memilih strategi alternatif untuk digunakan.

- 5) Tahap pelaksanaan strategi
setelah klien membuat janji pada dirinya sendiri, konseli pun mewujudkan pilihan-pilihan yang telah ditetapkan ke dalam tindakan. Eksekusi program dapat dilakukan secara mandiri oleh konseli. Peran konselor dalam situasi ini terbatas pada menemani dan mengamati klien saat mereka menerapkan strategi ini. Bagaimanapun, jika konseli mengalami kesulitan selama waktu yang dihabiskan untuk melaksanakan teknik tersebut, konseli dapat berbicara dengan konselor untuk merevisi cara yang selalu tepat.
- 6) Tahap evaluasi diri
Tahap evaluasi diri merupakan langkah selanjutnya yang harus dilakukan setelah tahap implementasi strategi selesai. Pada tahap ini, konseli dan konselor bertemu sekali lagi untuk meninjau dan membuat banding sebelum dan sesudah berdasarkan hasil catatan konseli tentang tindakan pertama dengan tujuan tindakan yang diharapkan konseli. Himbuan ini dibuat untuk melihat bagaimana strategi bekerja dan seberapa baik kerjanya. Jika program tidak berjalan sebagaimana mestinya, strategi perlu ditinjau ulang untuk melihat apakah target perilaku memiliki ekspektasi yang tidak realistis yang membuat sulit untuk

mencapainya, apakah perilaku yang direncanakan tidak benar, atau penguatannya yang tidak tepat.

7) Tahap *reinforcement* positif

Fase penguatan mengikuti selesainya fase evaluasi diri. Pada tahap ini konseli diberikan umpan balik dan penegasan yang mendorong untuk membantu kemajuan mereka. Tahapan ini dapat dikatakan rumit karena lebih menitikberatkan pada keinginan kuat konseli untuk mengikuti program yang telah dipersiapkan sebelumnya atau keputusan konseli untuk tidak mengikutinya.⁵⁷

3. Perilaku Merokok

a. Pengertian Rokok

Rokok merupakan bulatan panjang yang terbuat dari kertas yang mempunyai ukuran yang bermacam-macam menyesuaikan dengan negara masing-masing yang didalam kertas tersebut berisikan cercahan tembakau.⁵⁸ Rokok biasanya dijual dalam kemasan yang praktis sehingga memudahkan konsumen untuk membawanya kemana-mana. Didalam rokok terdapat kandungan yang berbahaya, manakala digunakan dapat membahayakan pelaku ataupun kesehatan individu lainnya.⁵⁹

⁵⁷ Salsha Billa Izzul Mala, “Teknik *Self Management* untuk Menangani Perilaku Aplikasi Tik Tok pada Seorang Remaja di Desa Sumberjo Kediri”, *Skripsi*, Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021, hal. 16

⁵⁸ Singgih Gunarsa, “*Psikologi Remaja*”, (Jakarta: PT.BPK Gunung Mulia, 2009), hal. 160

⁵⁹ Suryadi, “*Mencegah Bahaya Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pendidikan dan Karir Bangsa*”, (Yogyakarta: Andi, 2013), hal. 8

Berdasarkan peraturan pemerintah no. 19 tahun 2012, diketahui bahwasannya rokok merupakan hasil olahan dari tembakau yang sudah dicacah, termasuk serutu ataupun bentuk yang lain yang bermuasal dari tanaman *Nicotiana Tabacum*, *Nicotina Rustica*, dan macam lainnya atau sintesisnya yang mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tembakau.⁶⁰

Perilaku merokok di Indonesia kini telah menjadi kebiasaan bahkan tidak dapat terpisahkan dari masyarakat Indonesia. Meskipun banyak dari mereka mengetahui dampak yang timbul dari perilaku merokok. Kebiasaan merokok tidak hanya dilakukan oleh kaum pria, kini kaum wanita juga melakukan kebiasaan merokok dari usia dewasa, remaja, hingga anak-anak terbiasa mengonsumsi rokok.

b. Tahapan Perilaku Merokok

Seorang perokok pasti melewati suatu tahapan sebelum menjadi perokok biasa dan memiliki persepsi bahwa merokok adalah bagian dari hidupnya. Perilaku merokok tentunya bukanlah perilaku yang terjadi begitu saja. Dalam Dian Komasari dan Avin Fadilla Helmi, Leventhal dan Cleary membagi tahapan perilaku merokok menjadi empat kategori, yang meliputi:

1) Tahap *Preparatory*

Pada tahap ini, seseorang mempunyai gambaran yang menyenangkan mengenai perilaku merokok melalui mendengar, melihat

⁶⁰ Irene Hendrika Ramopoly, dkk, "Latihan Kontrol Diri untuk Penurunan Perilaku Merokok pada Perokok Ringan", *Jurnal Insight*, Vol. 17 No. 02 (Agustus 2015), hal. 109-110

dari orang-orang di lingkungan sekitar atau mendapati informasi dari literasi yang dibaca. Hal-hal tersebut dapat menimbulkan minat untuk mencoba perilaku merokok. Contoh yang sangat berpengaruh dalam kehidupan individu adalah:

- a) Teman sebaya merupakan *role model* utama yang akan menularkan perilaku merokok, karena dengan teman sebaya, individu sering berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari. Teman sebaya dapat menawari teman-temannya mengenai kenikmatan merokok dengan alih-alih kekompakan dalam kelompok. Dari teman sebaya ini juga seseorang yang sebelumnya tidak akan merokok akan memilih untuk merokok, karena seseorang tersebut berfikir ketika ia merokok ia akan diterima dilingkungan pertemanannya. Bahkan hal ini menjadi *belief* (kepercayaan).
- b) Orang tua, orang tua merupakan suri tauladan bagi anak-anaknya. Kemungkinan besar jika orang tua melakukan perilaku merokok hal tersebut akan sangat berpengaruh pada pembentukan perilaku dan *mindset* anak.
- c) Media sosial menjadi salah satu panutan, yang pada akhir-akhir ini mengambil alih dunia terutama bagi kaum milenial.

2) Tahap *Initiation*

Tahap *Initiation* merupakan tahap permulaan merokok, dimana individu masih mempunyai pilihan untuk melanjutkan perilaku merokok atau tidak

3) Tahap *Becoming a Smoker*

Seseorang kemungkinan besar menjadi perokok jika mereka secara konsisten merokok empat batang per hari. Hal ini dimotivasi oleh kepuasan psikologis individu dan respon positif dari rekan-rekan mereka. Untuk memperkuat kekuatan perilaku merokok, penting untuk memiliki kepuasan dalam diri individu karena dianggap memberikan kesenangan dan kenyamanan bagi individu.

4) Tahap *Maintenance of Smoking*

Pada tahap ini perilaku merokok sudah menjadi salah satu bagian dari cara pengaturan diri (*self regulating*). Merokok dilakukan untuk mendapatkan kepuasan psikologis dan fisiologis.⁶¹ Pada tahap ini, individu sudah benar-benar merasakan nikmatnya perilaku merokok, sehingga merokok sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari sehingga seringkali dilakukan, dilakukannya termasuk saat menghilangkan kecemasan, merelaksasi pikiran, menghilangkan kelelahan dan kejenuhan. Tahap ini terjadi setelah adanya pembentukan suatu keyakinan bahwasannya dengan merokok ia dapat diakui oleh teman sebayanya. serta adanya kepercayaan dalam diri individu bahwa menggunakan rokok bukan suatu pelanggaran norma.

⁶¹ Dian Komasari dan Avin Fadilla Helmi, "Faktor-faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja", *Jurnal Psikologi*, Vol. 01 No. 07 (2000), hal. 39

c. Faktor-faktor Penyebab Merokok

Berikut beberapa faktor penyebab seseorang menggunakan roko, diantaranya:

1) Pengaruh orang tua

Orang tua merupakan suri tauladan bagi anak-anaknya. Kemungkinan besar jika orang tua melakukan perilaku merokok hal tersebut akan berpengaruh besar pada pembentukan perilaku dan *mindset* anak.

2) Pengaruh teman

Teman sebaya merupakan *role model* utama yang akan menularkan perilaku merokok, karena dengan teman sebaya, individu sering berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari. Teman sebaya dapat menawari teman-temannya mengenai kenikmatan merokok dengan alih-alih solidaritas kelompok.⁶² Dari teman sebaya ini juga seseorang yang sebelumnya tidak akan merokok akan memilih untuk merokok, karena seseorang tersebut berfikir ketika ia merokok ia akan diterima dilingkungan pertemanannya. Bahkan hal ini menjadi *belief* (kepercayaan).

3) Faktor kepribadian

Terkadang seseorang melakukan perilaku merokok karena berdasarkan rasa ingin tahu bagaimana rasa dari menghisap sebuah batang rokok atau ingin melepaskan kejenuhan dan kebosanan dalam masalah hidup.

4) Pengaruh *life style*

⁶² Tazkiya, "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok pada Remaja", *Journal of Psychology*, Vol. 18 No. 01 (2013), hal. 49-50

Gaya hidup seseorang menjadi faktor penyebab perilaku merokok, ketika mereka menganut gaya hidup kebarat-barat dan menganggap bahwasannya perilaku merokok adalah perilaku yang *hits* dan mengikuti zaman, maka kemungkinan individu akan mudah terjerumus pada perilaku merokok.⁶³

d. Kategori Perokok

Secara umum, terdapat 2 kategori perokok, diantaranya:

1) Perokok aktif

Perokok aktif adalah seseorang yang menghisap secara langsung batang rokok dan menghirup asap rokoknya secara langsung juga.

2) Perokok pasif

Perokok pasif adalah seseorang yang tidak memiliki kebiasaan merokok namun harus menghirup asap rokok yang dihembuskan oleh perokok aktif yang berada disekitarnya.

Trim mengungkapkan ada beberapa tingkatan perokok berdasarkan banyak rokok yang dikonsumsi. Berikut tingkatan perokok:

- 1) 1-4 batang/hari = Perokok ringan
- 2) 5-14 batang/hari = Perokok sedang
- 3) 15 batang/hari = Perokok berat

Dampak buruk yang ditimbulkan oleh perilaku merokok begitu banyak, tentunya dampak yang dimunculkan akan memberikan pengaruh pada fisik dan psikis perokok. Merokok

⁶³ Poltekkes Depkes Jakarta I, “*Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya*”, (Jakarta: Salemba, 2012), hal. 97

bukanlah penyebab munculnya sebuah penyakit, namun merokok menjadi pemicu utama timbulnya banyak jenis penyakit yang menyebabkan kematian.

e. Dampak Merokok

Beberapa kalangan mengetahui bahwasannya dampak dari merokok ialah negatif untuk kesehatan, namun beberapa kalangan menganggap bahwasannya merokok memberikan dampak yang positif bagi sosial ekonomi masyarakat. Rokok juga memberikan kontribusi untuk tunjangan hidup para petani tembakau Indonesia.

Meskipun memiliki nilai manfaat dari sisi ekonomi maupun sosial, bahaya rokok memiliki alih yang lebih besar daripada manfaatnya, baik itu bagi perokok aktif ataupun perokok pasif, diantaranya:

- 1) Ternyata tembakau lebih bahaya dari ganja
- 2) Penyebab kelonjakan kematian di Indonesia di sebabkan oleh tembakau
- 3) Tembakau memberikan banyak dampak negatif untuk kesehatan
- 4) Menguras harta dan berdampak negatif bagi orang dan lingkungan sekitar⁶⁴

Berikut beberapa jenis penyakit yang dipicu oleh perilaku merokok, yaitu:

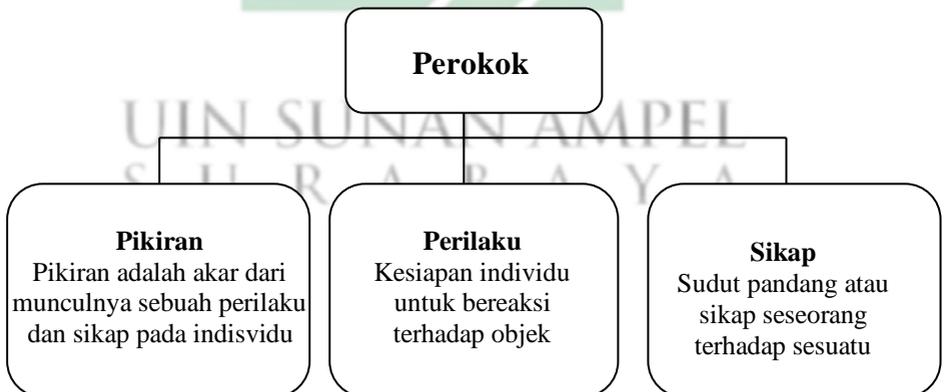
⁶⁴ Siti Faidah, “Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Self Control* dalam Mengurangi Perilaku Merokok pada Remaja di Dusun Keduk Desa Kedungwangi Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan”, *Skripsi*, Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021, hal. 36

- 1) Segela jenis penyakit yang disebabkan oleh gangguan fungsi jantung dan pembuluh darah.
- 2) Penyakit neoplasma, Neoplasma merupakan pertumbuhan sel baru yang tidak wajar (abnormal) yang lama-lama bisa menjadi kanker
- 3) Penyakit saluran pernapasan
- 4) Perokok wanita akan cenderung mudah terpapar penyakit daripada perokok pria
- 5) Dan lain sebagainya

f. Skema Terbentuknya Perilaku Merokok

Perilaku merokok tentunya tidak terjadi begitu saja, banyak hal yang melatar belakangi dan yang memicu. Entah itu manifestasi dari pikiran, perasaan, perilaku maupun sikap individu. Berikut skema terjadinya sebuah perilaku merokok:

Bagan 1. Skema Perilaku Merokok



g. Fatwa Ulama Mengenai Hukum Rokok

Menyelidiki legalitas merokok memiliki keuntungan dan kerugian. Baik dalam Hadits maupun Al-Qur'an, pada dasarnya tidak ada dalil yang secara khusus mengungkap masalah rokok. Karena itu, argumen bahwa pengguna tembakau berkembang menjadi konflik yang sengit. Beberapa ulama melarangnya, membuatnya ilegal, atau mengizinkannya, yang lain hanya diam dan tidak membicarakannya.⁶⁵ Berikut beberapa perinciannya:

1) Haram

Berikut beberapa alasan ulama' mengharamkan perilaku merokok:

a) Memabukkan

Ulama mengharamkan perilaku merokok karena dalam rokok terdapat kandungan yang dapat memabukkan seseorang yang mengkonsumsinya. Hal ini disandarkan pada Hadits secara umum yang bahwasannya segala sesuatu yang memabukkan hukumnya haram. Menurut ulama' dengan golongan yang mengharamkan perilaku merokok ini rokok dapat menimbulkan gangguan pada akal dan pikiran, seperti kecanduan sampai mabuk. Meskipun efek yang ditimbulkan tidak separah pecandu narkoba ataupun miras.⁶⁶

⁶⁵ Heri Firmansyah, "Kajian Metodologis terhadap Fatwa Majelis Ulama Indonesia tentang Rokok", *Jurnal Ilmu Syariah dan Hukum*, Vol. 4 No. 1 (2019), hal. 38

⁶⁶ Muhammad Rezi, dkk, "Hukum Merokok dalam Islam (Studi Nash-nash antara Haram dan Makruh)", *Jurnal Hukum Islam*, Vol. 03 No. 01 (Januari-Juni 2018), hal. 61

Sebagaimana yang termaktub dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 195:

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan dan berbuat baik lah karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.”⁶⁷

Kata *tahlukah* (kebinasaan) oleh Nashir Al-Sa'diy ditafsirkan pada dua hal. Yang pertama, mengiyakan perilaku yang tak semestinya dilakukan oleh seorang hamba, yang mana hal tersebut akan menyebabkan pada kehancuran fisik dan psikis. Yang kedua, mengabaikan sesuatu yang harusnya dilakukan. Seperti meninggalkan kewajiban dan melakukan larangannya. Ini adalah awal dari kerusakan jasmani dan rohani seseorang.

b) Melemahkan badan

Karena didalam rokok mengandung zat yang berbahaya bagi kesehatan tubuh dan rokok dapat memabukkan seseorang, maka kedua hal tersebut otomatis dapat menurunkan kondisi fisik individu. Karena pada dasarnya segala sesuatu yang dapat melemahkan tubuh, baik itu secara jasmani dan rohani tergolong kepada hal yang

⁶⁷ Al-Qur'an, Al-Baqarah: 195

muskir. Sebagaimana yang dijelaskan dalam hadits nabi yang berbunyi:

“Dari Syahr bin Hawsayb berkata: saya mendengar Ummu Salamah berkata bahwa Rasulullah SAW melarang setiap sesuatu yang memabukkan dan yang melemahkan badan.”⁶⁸

c) Perbuatan yang membahayakan

Merokok dapat membahayakan kehidupan manusia, baik bahaya untuk kesehatan tubuh dan bahaya karena terlalu menghamburkan harta. Sebagaimana yang termaktub dalam Al-Qur’an surat Al-A’raf ayat 157:

الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الَّذِي يَدْعُوهُ مَكْتُوبًا
عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ
وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ
وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ ۗ فَالَّذِينَ آمَنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ
وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ، أُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

“Yang menyuruh mereka mengerjakan yang ma’ruf dan melarang mereka dari mengerjakan yang mungkar dan menghalalkan bagi mereka segala yang baik dan mengharamkan bagi mereka segala yang buruk.”⁶⁹

2) Makruh

Selain mengharamkan, ada fatwa ulama’ yang menfatwakan bahwasannya merokok itu hukumnya makruh, hal ini

⁶⁸ Ahmad Ibn Hanbal, *“Al-Musnad”*, (Maktabah Syamilah: Jil. I), hal. 26

⁶⁹ Al-Qur’an, *Al-A’raf*: 157

didasari dengan beberapa alasan sebagaimana berikut:

- a) Didalam rokok terdapat zat yang membahayakan, yang mana apabila individu sering mengkonsumsinya akan menjadikannya kecanduan.
- b) Merokok dapat menghabiskan harta, dengan merokok uang yang digunakan akan habis dengan sia-sia.
- c) Asap rokok dapat mengganggu ketenangan orang lain.
- d) Kecanduan. Orang yang sudah berada ditahap ini, biasanya jika tidak menghisap rokok akan merasakan kegelisahan dan berujung pada mengganggu *mentalness* pengguna rokok.⁷⁰

3) Mubah

Kalangan yang mengemukakan bahwasannya rokok diperbolehkan karena mereka beranggapan bahwasannya hukum merokok adalah mubah dengan alasan sebagaimana berikut:

- a) Hukum asal pohon tembakau adalah mubah atau boleh-boleh saja hal ini dilihat dari segi unsur batang tembakau dikatakan suci, aman dan bersih.
- b) Pikiran dan badan perokok yang tidak mengalami masalah, maka tidak ada larangan untuknya melakukan perilaku merokok. Sebab itu, menggunakan rokok

⁷⁰ Muhammad Rezi, dkk, “Hukum Merokok dalam Islam (Studi Nash-nash antara Haram dan Makruh)”, *Jurnal Hukum Islam*, Vol. 03 No. 01 (Januari-Juni 2018), hal. 61-62

untuk kategori yang seperti ini diperbolehkan.

- c) Sebaliknya bagi orang yang ketika merokok badan pikirannya mengalami masalah, maka haram baginya merokok.

Merokok menjadi dasar terlarangnya memakai harta untuk sesuatu yang tidak bermanfaat dan perlu untuk ditinggalkan.

Nahdatul Ulama' juga menguraikan persepsi mereka mengenai problema merokok, diantaranya:

- a) Merokok tidak menjerumuskan pada kemudharatan, karena pada hakikatnya merokok tidak memabukkan dan tidak ada nash yang jelas menerangkan mengenai hukum merokok.
- b) Jika mudharat yang ditimbulkan sedikit maka hukumnya makruh.
- c) Hukum rokok dapat menjadi haram ketika menimbulkan dampak dan resiko negatif yang besar pada orang lain.⁷¹

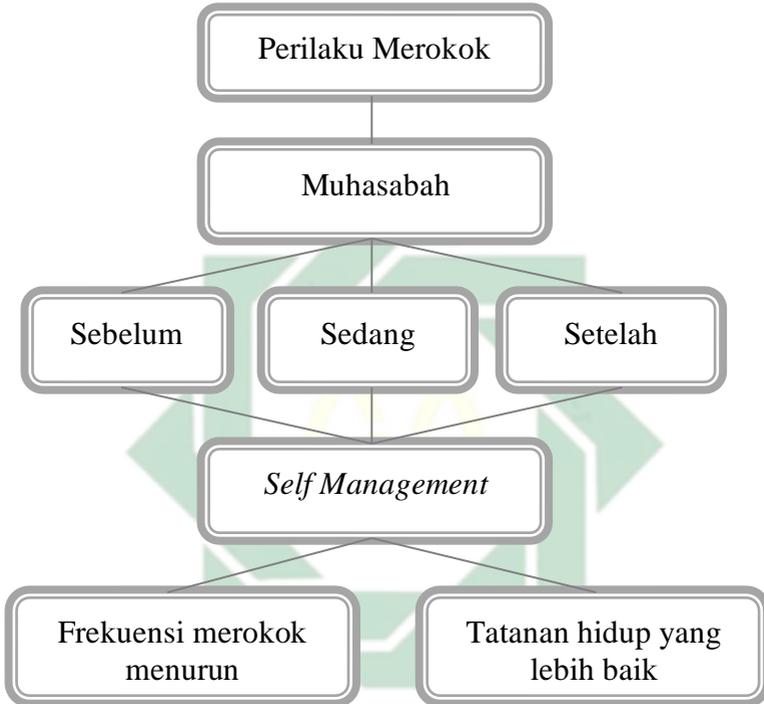
Secara alamiah hukum merokok tidak bisa langsung disamaratakan dengan pengharaman hukum minuman keras dan memakan daging babi yang sudah ditetapkan dalam nash Al-Qur'an. Karena hukum pengharaman rokok berdasarkan ijtihad ulama khalaf dan salaf yang mengambil dasat dari Al-Qur'an, Hadits, Ijma' Ulama dan sebagainya.⁷²

⁷¹ Al-Mawardi Al-Imam, *Kenikmatan Kehidupan Dunia dan Agama*, (Jakarta: Penerbit Dar Ibn Katsir, 2001), hal. 66

⁷² Al-Halawi Muhammad Abdul Aziz, *Fatwa dan Ijtih Umar bin Khattab Ensiklopedi Berbagai Persoalan Fiqh*, (Surabaya: Penerbit Risalah Gusti, 1999), hal. 419

C. Paradigma Penelitian

Bagan 2. Paradigma Penelitian



D. Hipotesis Penelitian

Untuk menguji kebenaran penelitian ini, penulis akan mengajukan hipoteses diantaranya:

Ha : terapi muhasabah dengan teknik *self management* efektif dalam menurunkan perilaku merokok pada mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Ho : terapi muhasabah dengan teknik *self management* tidak efektif dalam menurunkan perilaku merokok pada mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian yang dipilih oleh peneliti adalah di Wonocolo Surabaya, dimana letak *subject* tinggal, atau bisa disebut kost *subject*.
2. Perencanaan untuk waktu penelitian ini adalah sekitar satu bulan, yang akan diperinci dalam tabel dibawah ini:

Tabel 1. Rancangan Waktu Penelitian

Waktu					Kegiatan
Bulan	1	2	3	4	
November					Pelaksanaan fase baseline 1 sebelum dilakukan intervensi, peneliti mengamati perilaku merokok selama 3 sesi <i>baseline</i> .
Desember					Pelaksanaan intervensi, memberikan <i>treatment</i> terapi muhasabah menggunakan teknik <i>self management</i> dalam menurunkan perilaku merokok.
Desember					Pelaksanaan fase <i>baseline</i> 2, dimana intervensi dicabut secara perlahan, melihat apakah perubahan yang dihasilkan <i>subject</i> dipengaruhi oleh <i>treatment</i> atau faktor lainnya.

B. Metode dan Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen *single subject research* (penelitian desain subjek tunggal). Dalam penelitian

eksperimen secara umumnya dibagi menjadi 2 kelompok yaitu:

1. Desain kelompok (*group design*)

Didalam desain kelompok terdapat 2 jenis kelompok yakni kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dan pada desain ini tentunya berfokus pada data yang berasal dari kelompok individu.

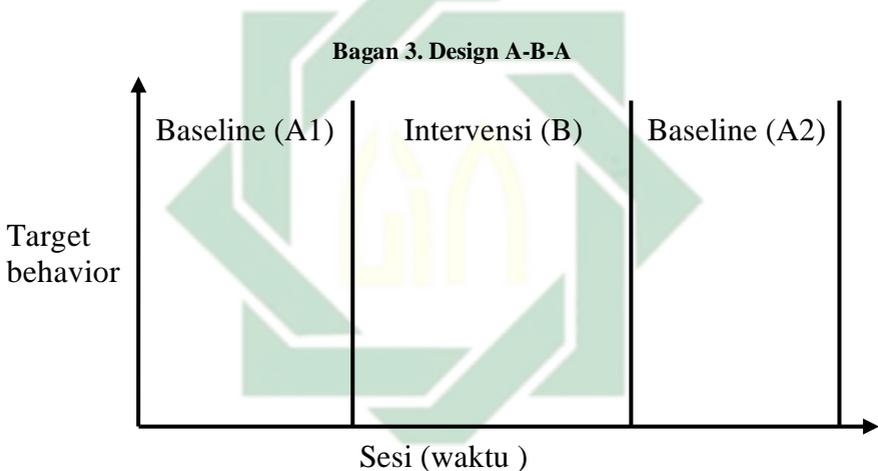
2. Desain subjek tunggal (*single subject research*)

Subjek tunggal ini hanya diperuntukkan pada 1 sampai 5 subjek. Dan pada desain ini lebih memfokuskan kepada data individu sebagai sampel penelitian.

Penelitian *single subject research* ini dikembangkan oleh Juang Sunanto, dkk, yang didalamnya membahas mengenai teori modifikasi dan perilaku seseorang yang pengukuran variabel dilakukan oleh objek yang sama dengan kondisi yang berbeda. Kondisi yang dimaksud dalam pembahasan ini adalah kondisi baseline dan kondisi eksperimen (*treatment*). Baseline adalah kondisi pengukuran target perilaku (*behavior*) sebelum diberikan intervensi apapun (keadaan natural). Sedangkan, kondisi eksperimen adalah kondisi saat diberikannya *treatment* dan dilakukan pengukuran pada target *behavior* dibawah kondisi eksperimen.

Didalam penelitian *single subject research* terdapat beberapa desain yang dapat digunakan berdasarkan dengan perilaku bermasalah yang ingin ditangani. Dalam penelitian ini menggunakan desain reversal A-B-A. Desain ini merupakan pengembangan dari desain dasar A-B. prosedur dasarnya tidak banyak berbeda dari desain A-B hanya terdapat perbedaan pada pengulangan fase *baseline*. Jika pada desain dasar A-B terdapat satu kali fase *baseline* kemudian pemberlakuan

intervensi. Namun di desain reversal A-B-A ini sedikit berbeda, terdapat dua kali fase *baseline*, fase *baseline* pertama (A1) dilakukan sebelum diberikan intervensi, kemudian untuk fase *baseline* kedua (A2) dilakukan setelah diberikannya intervensi. Penambahan kondisi *baseline* yang kedua (A2) ini ialah sebagai kontrol untuk fase intervensi untuk menarik kesimpulan terdapat hubungan fungsional antara variabel bebas dengan variabel terikat.⁷³ Berikut gambar grafik dari struktur dasar desain A-B-A.



Tujuan digunakannya pola desain A-B-A pada penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi muhasabah menggunakan teknik self management dalam menurunkan perilaku merokok pada mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Berikut penjabaran mengenai desain A-B-A:

1. *Baseline* 1 (A1), pengukuran pada fase ini dilakukan sebanyak 3 sesi sampai data yang didapatkan stabil

⁷³ Juang Sunanto, dkk, “*Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*”, (Tokyo: CRICED University of Tsukuba, 2005), hal. 54

2. Intervensi (B), pengukuran data pada tahap ini subjek diberikan *treatment* terapi muhasabah menggunakan teknik *self management*, hingga didapatkan data yang stabil, dan fase ini dilakukan sebanyak 5 sesi
3. *Baseline 2* (A2), pengukuran data dilihat dari penurunan perilaku merokok pada subjek. Dilakukan sampai mendapatkan data yang stabil juga

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Adapun data dari subjek adalah sebagai berikut:

Nama : SAN (Inisial)
Jenis Kelamin : Perempuan
TTL : 17 Februari 2001
Usia : 21 Tahun
Alamat : Banyuwangi
Profesi : Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya semester 8.

D. Variabel Penelitian

Dalam penelitian *single subject research* (SSR) terdapat 2 variabel yang digunakan yakni variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Yang dimaksud dengan variabel penelitian adalah sesuatu yang dipilih dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi mengenai hal tersebut, kemudian untuk ditarik kesimpulannya.⁷⁴

Variabel bebas (X) : Terapi muhasabah menggunakan teknik *self management*

Variabel terikat (Y) : Perilaku merokok

⁷⁴ Sugiyono, “*Metode Penelitian Pendidikan*”, (Bandung: Alfabeta CV, 2013), hal. 42

Tabel 2. Variabel Penelitian

Variabel	Indikator	Definisi	Deskriptor
<i>Self Management</i>	Pendorongan diri	Dorongan yang dimiliki setiap individu untuk melakukan berbagai kegiatan	Adanya keinginan untuk berhenti dari perilaku merokok
			Mengetahui tingkah laku yang harus diubah
			Mampu memotivasi diri untuk melakukan perubahan dan tidak terganggu oleh lingkungan.
	Penyusunan diri	Pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, waktu, lingkungan yang dimiliki seorang individu	Mampu mengelola pikirannya
			Dapat mengatur waktu dengan baik
			Dapat mengatur lingkungan dan pertemanan

	Pengendalian diri	Seorang konseli yang dapat mengontrol dirinya sendiri agar bisa memperbaiki tingkah laku negatif menuju tingkah laku positif	Adanya pengendalian diri yang kuat tentunya akan membina tekad Meninggalkan apa yang harus ditinggalkan dan mengerjakan apa yang harus dikerjakan Mampu berkata tidak pada hal yang tidak disukai
	Pengembangan diri	Pembentukan watak dan kepribadian konseli dalam berbagai aspek kehidupan dengan mengembangkan kemampuan dan tingkah laku yang dimiliki konseli	Mampu membawa diri pada tingkah laku dan kegiatan yang lebih positif dan bermanfaat Membangun watak kepribadian yang baik untuk membina perilaku yang baik
Perilaku Merokok	Jumlah rokok yang	Seberapa banyak batang	Jumlah tindakan yang

	dikonsumsi	rokok yang dikonsumsi konseli	muncul pada periode tersebut
	Durasi merokok	Seberapa lama durasi konseli dalam merokok	Panjangnya waktu yang dibutuhkan sebuah aksi perilaku
	Waktu merokok	Seberapa sering konseli menghabiskan waktu untuk merokok	Waktu-waktu yang digunakan konseli untuk merokok dalam sehari.

E. Tahap-tahap Penelitian

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini peneliti menyiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dan yang berhubungan dengan pelaksanaan penelitian ini.

- a. Peneliti menentukan subjek yang akan diberi intervensi oleh peneliti yaitu seorang mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya yang melakukan perilaku rokok
- b. Peneliti menyiapkan alat yang akan digunakan dalam kegiatan baseline 1, seperti halnya kertas dan bolpoin untuk mencatat data-data yang diperoleh dari pelaksanaan observasi dan wawancara
- c. Peneliti membangun hubungan yang baik dengan subjek, karena dengan hubungan yang baik proses intervensi akan terlaksana dengan baik.

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Pada penelitian *single subject research* dengan design A-B-A ini, intervensi dilakukan setelah fase baseline 1. Intervensi dilakukan secara individu di tempat yang telah peneliti sepakati dengan konseli (subjek penelitian).

a. Fase Baseline 1

Baseline 1 dilakukan untuk mengetahui perilaku merokok pada mahasiswi sebelum diberi intervensi yakni teknik *self management*. Fase baseline 1 ini dilakukan sebanyak 3 kali dengan tujuan agar memperoleh data yang stabil.

b. Pemberian Intervensi

Intervensi yang digunakan oleh peneliti adalah teknik *self management*. Berikut adalah langkah-langkah dari teknik *self management*:

1) Tahap monitoring atau observasi diri

Pemantauan diri adalah strategi langsung yang digunakan klien untuk mengumpulkan data singkat selama konseling. Sebelum melakukan perubahan terhadap perilakunya sendiri, konseli terlebih dahulu harus mengetahui masalah-masalah yang akan timbul. Sebelum memulai konseling, konselor harus menyadari masalah dan konsekuensinya. Konseli juga harus mencatat frekuensi harian dari tindakan ini.⁷⁵

2) Tahap identifikasi dan penetapan target perilaku

⁷⁵ Qurrotu A'yunin, "Konseling Islam dengan Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Rendahnya Motivasi Belajar Siswi Kelas X Madrasah Aliyah Nurul Jadid Program Keagamaan Paiton Probolinggo", *Skripsi*, Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019, hal. 42

Tahap mengidentifikasi dan menetapkan tujuan adalah yang berikutnya. Berdasarkan faktor-faktor penyebab perilaku tersebut, individu menentukan perilaku seperti apa yang ingin dicapai dan diubahnya. Selain itu, konseli menentukan tujuan yang harus dicapai dan spesifikasi indikatornya. Satu-satunya tanggung jawab konselor dalam situasi ini adalah menemani dan memantau konseli saat dia membuat perubahan.

3) Tahap penentuan strategi

Tahap selanjutnya adalah pemilihan strategi. Pada sesi ini, tanggung jawab konselor adalah mendemonstrasikan kepada klien teknik manajemen diri yang baik, bergantung pada kondisi klien, dapat digunakan untuk mencapai target perilaku yang diinginkan. Keputusan akhir tetap dibuat oleh konseli.⁷⁶

4) Tahap komitmen diri

Langkah selanjutnya adalah konseli membuat komitmen pada dirinya sendiri, dimana konseli berjanji sepenuhnya untuk mengikuti strategi yang telah ditentukan dan diputuskan. Ini terjadi setelah konseli memilih strategi alternatif untuk digunakan.

5) Tahap pelaksanaan strategi

Setelah klien membuat janji pada dirinya sendiri, konseli pun mewujudkan pilihan-pilihan yang telah ditetapkan ke dalam tindakan. Eksekusi program dapat dilakukan

⁷⁶ Sinta Maesaroh, "Penerapan Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Kesulitan Belajar pada Remaja di Pondok Pesantren Manbaul Huda Rengel Tuban", *Skripsi*, Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022, hal 24

secara mandiri oleh konseli. Peran konselor dalam situasi ini terbatas pada menemani dan mengamati klien saat mereka menerapkan strategi ini. Bagaimanapun, jika konseli mengalami kesulitan selama waktu yang dihabiskan untuk melaksanakan teknik tersebut, konseli dapat berbicara dengan konselor untuk merevisi cara yang selalu tepat.

6) Tahap evaluasi diri

Tahap evaluasi diri merupakan langkah selanjutnya yang harus dilakukan setelah tahap implementasi strategi selesai. Pada tahap ini, konseli dan konselor bertemu sekali lagi untuk meninjau dan membuat banding sebelum dan sesudah berdasarkan hasil catatan konseli tentang tindakan pertama dengan tujuan tindakan yang diharapkan konseli. Himbauan ini dibuat untuk melihat bagaimana strategi bekerja dan seberapa baik kerjanya. Jika program tidak berjalan sebagaimana mestinya, strategi perlu ditinjau ulang untuk melihat apakah target perilaku memiliki ekspektasi yang tidak realistis yang membuat sulit untuk mencapainya, apakah perilaku yang direncanakan tidak benar, atau penguatannya yang tidak tepat.

7) Tahap *reinforcement* positif

Fase penguatan mengikuti selesainya fase evaluasi diri. Pada tahap ini konseli diberikan umpan balik dan penegasan yang mendorong untuk membantu kemajuan mereka. Tahapan ini dapat dikatakan rumit karena lebih menitikberatkan pada keinginan kuat konseli untuk mengikuti program yang telah

dipersiapkan sebelumnya atau keputusan konseli untuk tidak mengikutinya.⁷⁷

c. Fase Baseline 2

Tahap yang selanjutnya adalah fase baseline 2. Fase baseline 2 adalah kegiatan pengulangan fase baseline 1 yang dilakukan dengan tujuan untuk melihat efek ataupun pengaruh dari pemberian intervensi dalam menurunkan perilaku merokok pada mahasiswi. Dari hasil fase baseline 2 ini akan terlihat apakah teknik self management memiliki efek ataupun pengaruh dalam menurunkan perilaku merokok pada mahasiswi dengan membandingkan hasil kegiatan pada fase baseline 1 dengan fase baseline 2.

3. Tahap Akhir

Adapun tahap akhir dalam penelitian ini adalah proses penyusunan laporan penelitian.

F. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui metode non tes, yaitu:

1. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data non tes yang dilakukan secara tatap muka atau bertanya langsung pada pihak yang bersangkutan. Dengan dilakukannya wawancara ini peneliti mengetahui jadwal merokok dan berapa batang rokok yang dihabiskan oleh konseli dalam sehari. Wawancara dilakukan kepada konseli langsung dan *significant other*.

2. Observasi

⁷⁷ Salsha Billa Izzul Mala, “Teknik *Self Management* untuk Menangani Perilaku Aplikasi Tik Tok pada Seorang Remaja di Desa Sumberjo Kediri, *Skripsi*, Prodi Bimbingan Konseling Islam”, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021, hal. 16

Salah satu metode pengumpulan data nontes adalah observasi, yang digunakan tidak hanya untuk mengevaluasi tanggapan responden tetapi juga lingkungannya (situasi dan kondisi). Perilaku merokok konseli diamati dalam observasi ini, dan disesuaikan dengan rencana intervensi yang akan diberikan kepada konseli.⁷⁸

Kisi-kisi rubrik observasi yang digunakan dalam penelitian sebagai berikut:

Tabel 3. Rubrik Observasi

Komponen	Fokus Observasi	Skor	Penjelasan
Perilaku Merokok	Jumlah rokok yang dikonsumsi	1	Merokok 0-1 batang perhari
		2	Merokok 2-4 batang perhari
		3	Merokok 5-7 batang perhari
		4	Merokok 8-10 batang perhari
	Durasi merokok	1	0-10 Menit
		2	11-20 Menit
		3	21-30 Menit
		4	>30 Menit
	Sesi Waktu merokok (Pagi, Siang, Sore, Malam)	1	1 Kali
		2	2 Kali
		3	3 Kali
		4	4 Kali

⁷⁸ Suryani dan Hendryadi, “*Metode Riset Kuantitatif: Teori dan Aplikasi pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam Edisi Pertama*”, (Jakarta, Prenada Media, 2015), hal. 183

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan salah satu teknik untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber-sumber informasi yang didapatkan peneliti. Data tersebut biasanya berupa tulisan atau catatan, foto, video, ataupun rekaman ketika melakukan sesi konseling.

G. Teknik Validitas Data

Penelitian ini menggunakan pengamatan yang dilakukan selama sesi awal sebagai instrumen. Itu mungkin untuk menggunakan pihak ketiga untuk melakukan pengamatan, tetapi hanya jika mereka mengikuti prosedur yang sama dengan peneliti untuk memastikan validitas data.

Teknik validitas dalam penelitian ini berdasarkan pada perkembangan data, jika dalam proses terdapat ketidaksesuaian *baseline* dengan intervensi yang dilakukan, bisa dikatakan data yang didapatkan tidak valid. Begitupun sebaliknya, jika data *baseline* dan intervensi berhasil dilakukan dan terdapat kesesuaian, maka data bisa dikatakan valid. Peneliti berusaha keras untuk mendapatkan data penelitian yang stabil, yang meliputi:

1. Perpanjangan waktu penelitian

Memperpanjang waktu penelitian berguna untuk mencegah terjadinya kesalahan dalam memvalidasi data, ini adalah salah satu alternatif yang tepat untuk menciptakan kepercayaan konseli dengan memperpanjang waktu. Memperpanjang waktu digunakan peneliti sejalan dengan kebutuhan

yang ada di lapangan hingga mendapatkan data yang dibutuhkan oleh peneliti.⁷⁹

2. Melakukan pengecekan ulang

Pengecekan ulang dilakukan jika peneliti merasa kurang valid akan data yang telah didapatkan, namun apabila data yang didapatkan sudah dirasa valid maka pengecekan terhadap data bisa diselesaikan.

H. Teknik Analisis Data

Tahap terakhir dalam penelitian ini adalah tahap analisis data sebelum menarik kesimpulan. Dalam penelitian eksperimen subjek tunggal ini, data dituaikan dalam sebuah grafik yang kemudian hasil dari grafik tersebut dideskripsikan dengan detail.

Analisis data pada penelitian subjek tunggal dibagi menjadi dua, yaitu analisis visual dalam kondisi dan analisis visual antar kondisi. Analisis dalam kondisi meliputi analisis data pada satu kondisi saja, entah itu kondisi *baseline* ataupun kondisi intervensi. Namun, analisis visual antar kondisi meliputi analisis data dalam dua kondisi tersebut.

Terdapat enam komponen penting analisis visual dalam kondisi, diantaranya:

1. Panjang kondisi, menunjukkan berapa lama kondisi *baseline* dan kondisi intervensi dilakukan. Hal ini dapat dilihat dari data point pada setiap kondisi *baseline* maupun intervensi, data point bergantung pada kestabilan data.
2. Kecenderungan arah, menunjukkan perubahan setiap data dari sesi ke sesi, sehingga dengan

⁷⁹ Haris Herdiansyah, “Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial”, (Jakarta: Salemba Hamanika, 2011), hal. 201

kecenderungan arah dan level peneliti dapat menentukan pengaruh kondisi.

3. Tingkat stabilitas, melihat stabilitas data.
4. Perubahan data dari satu data ke data lainnya dengan cara yang memungkinkan penurunan, peningkatan, atau perataan dikenal sebagai jejak data.
5. Tingkat perubahan, *level change* menunjukkan berapa besar terjadinya perubahan dalam suatu kondisi.
6. Rentang dan tingkat stabilitas: stabilitas atau ketidakstabilan data, sebagaimana ditentukan oleh tren stabilitas data yang dihitung sebelumnya, menunjukkan tingkat stabilitas. Jarak antara data awal dan akhir disebut range.

Kemudian untuk analisis visual antar kondisi, terdapat lima komponen penting, yaitu:

1. Jumlah variabel yang diubah
2. Perubahan efek dan kecenderungannya, efek yang didapat dari grafik fase *baseline* 1 dengan intervensi yang menunjukkan adanya perubahan.
3. Perubahan stabilitas, apabila data stabil dalam menunjukkan kenaikan ataupun penurunan yakni mendarat secara konsisten.
4. Perubahan level, terjadinya perubahan data antara kondisi *baseline* 1, dan setelah diberikannya intervensi.
5. Data *overlap*, data antar dua kondisi sama, tidak adanya perubahan pada fase *baseline* 1 dan intervensi.⁸⁰

⁸⁰ Rully Charitas Indra Prahmana, “*Single Subject Research: Teori dan Implementasinya*”, (Yogyakarta: UAD Press, 2021), hal. 13

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Obyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Jemur Wonosari Surabaya, Wonocolo. Jemur Wonosari merupakan salah satu kecamatan di wilayah Wonocolo, Kota Surabaya. Sedangkan Surabaya merupakan salah satu kota pendidikan di Provinsi Jawa Timur dan menjadi ibu kota provinsi tersebut. Ribuan pelajar Indonesia dari berbagai daerah bersekolah di pusat pendidikan ini. Alhasil, Surabaya berkembang menjadi kota yang berpenduduk banyak dan banyak bangunan, termasuk rumah kos. Mahasiswa imigran yang saat ini terdaftar di perguruan tinggi biasanya tinggal di rumah kos yang terletak di sekitar kampus.

Kawasan Jemur Wonosari yang menjadi *focal point*, kawasan ini berada di dekat salah satu perguruan tinggi yang terletak di Daerah Wonocolo, Surabaya Selatan. Penghuni kos di kecamatan Jemur Wonosari mayoritas adalah mahasiswa Universitas Negeri Sunan Ampel.

Lokasi ini dipilih karena merupakan tempat tinggal sementara konseli selama merantau dan kuliah di kampus Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya (UINSA), selain letaknya yang sangat strategis dan dekat dengan kampus UINSA. Lokasi ini menjadi tempat tinggal selama di Surabaya. Selain sebagai tempat tinggal sementara konseli di Surabaya, lokasi ini juga menjadi *setting* di mana konseli dapat berinteraksi dengan orang lain, antara lain selama berkuliah di kampus Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya (UINSA), nongkrong, berbelanja kebutuhan, dan lain-lain. Lingkungan ini

tentunya akan membentuk kepribadian dan karakter konseli dalam aktivitas sehari-hari karena juga merupakan lingkungan terdekat konseli dengan teman sebayanya.

2. Deskripsi Konselor

a. Biodata

Konselor pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya semester 8, berikut biodata konselor:

Nama : Siska Robiatul Adawiyah
Jenis Kelamin : Perempuan
TTL : Situbondo, 24 April 2001
Usia : 21 Tahun
Alamat : Dsn. Recces, Desa. Kalianget,
Kec. Banyuglugur, Kab.
Situbondo
Agama : Islam

b. Pengalaman

Berdasarkan rumpun perjalanan yang telah dilalui oleh konselor selama perkuliahan. Konselor telah menempuh beberapa mata kuliah. Yang pertama adalah mata kuliah konseling individu dan kelompok. Pada mata kuliah ini, konselor diminta untuk mencari permasalahan secara langsung di masyarakat baik permasalahan individu maupun permasalahan kelompok, setelah itu konselor juga diarahkan untuk mampu membantu menyelesaikan permasalahan yang telah ditemui. Yang kedua, konselor telah menyelesaikan mata kuliah Keterampilan Komunikasi Konseling (K3) yang mana kuliah ini sangatlah menjadi dasar atau bekal awal yang harus dimiliki seorang konselor dan dalam mata

kuliah ini juga konselor diarahkan untuk mampu melakukan praktik Keterampilan Komunikasi Konseling (K3) secara langsung. Selain itu konselor juga telah menyelesaikan mata kuliah modifikasi perilaku yang mana dalam mata kuliah ini dijelaskan bagaimana teknik *self management* dapat menyelesaikan permasalahan yang berhubungan dengan perilaku (behavior).

Selain itu, konselor juga telah berpengalaman dalam Bimbingan dan Konseling, yaitu:

- 1) Asisten Konselor Klinik Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
- 2) Fasilitator Workshop 16 Hari Anti Kekerasan Terhadap Perempuan (HAKTP) di SMP 17 PGRI Surabaya
- 3) Fasilitator dalam kegiatan Playing Therapy di *Women's Crisis Center Savy Amira* Surabaya
- 4) Pendamping dalam Pelatihan *Narrative Therapy Workshop* di Universitas Surabaya (UBAYA)

3. Deskripsi Konseli

a. Biodata

Konseli pada penelitian ini merupakan salah satu mahasiswi di kampus Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Berikut data dari konseli:

Nama : SAN (Inisial)
Jenis Kelamin : Perempuan
TTL : 17 Februari 2001
Usia : 21 Tahun
Alamat : Banyuwangi

Profesi : Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya semester 8.

b. Latar Belakang Konseli

Konseli merupakan anak pertama yang lahir dari seorang ibu berinisial RY yang memilih menjadi ibu rumah tangga dan seorang ayah berinisial NT yang bekerja sebagai pegawai swasta. Konseli memiliki seorang adik laki-laki berinisial AZF dan saat ini duduk di bangku Sekolah Dasar (SD). Karena konseli berkuliah di salah satu universitas di surabaya yaitu Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, konseli saat ini jauh dari keluarga atau merantau.

c. Kepribadian Konseli

Jika dilihat selama fase *baseline 1*, intervensi, dan *baseline 2*, dapat dikatakan bahwasannya konseli memiliki kepribadian yang ekstrovert. Hal ini dibuktikan dengan saat proses konseling, konseli sangat mudah untuk diajak bekerja sama, konseli dapat mudah beradaptasi dan membangun hubungan yang baik dengan orang yang baru dikenal, kemudian konseli mampu menceritakan semuanya secara langsung, baik permasalahan bagaimana awal mula konseli melakukan perilaku merokok dan beberapa permasalahan yang terjadi dalam kehidupannya.

Selain itu, dengan kepribadiannya yang ekstrovert, konseli memiliki banyak lingkaran pertemanan, baik dalam lingkup universitas, organisasi, dan banyak lagi. Sehingga dari sekian banyak lingkaran pertemanannya, konseli tidak bisa memilih mana lingkaran pertemanan yang baik dan mana lingkaran pertemanan yang membawa dampak buruk untuk dirinya. Hal ini

terjadi karena konseli terlalu loyalitas dan solid terhadap semua teman-temannya. Namun disuatu sisi, konseli juga mau dan mempunyai semangat yang tinggi untuk selalu belajar dan menjadi pribadi lebih baik, dengan menerima masukan dan saran dari orang lain yang berada disekitarnya.

d. Deskripsi Masalah Konseli

Setelah melakukan observasi dan wawancara dengan konseli, didapatkan informasi bahwasannya awal mula konseli memiliki ketertarikan dalam mencoba rokok itu ketika pada tahun 2021, kala itu konseli mencoba mencari pelarian dari rumahnya karena saat era Covid-19 konseli berada di rumah dan dirumah konseli sering terjadi keributan antara orang tua konseli yang membuat konseli tidak betah di rumah, sehingga konseli meminta izin untuk kembali ke Surabaya dengan alasan mengikuti sebuah organisasi yang mana harus berada di Surabaya. Hal ini dilakukan untuk mengelabui orang tuanya. Ketika berada di Surabaya, konseli bertemu dengan circle pertemanannya yang mana mereka adalah penghisap rokok, awal mula konseli masih tidak tertarik, namun karena sering berkumpul dengan temannya yang hampir tiap malam nongkrong dan ngopi bersama, akhirnya muncullah rasa penasaran konseli untuk mencoba rokok, hal ini dimulai dengan konseli mencoba *vape*, yang mana *vape* ini semacam rokok elektronik. Akhirnya karena dukungan temannya juga yang mengatakan bahwasannya hal tersebut sudah merupakan *trend* yang sudah wajar dilakukan apalagi di zaman sekarang ini, gender tidak menjadi patokan untuk melakukan rokok.

Dengan *circle* pertemanan yang mendukung, akhirnya tertariklah konseli untuk mulai mencoba menghisap rokok dan saat konseli sudah terjebak di zona itu konseli merasa kesulitan untuk menghentikannya disuatu sisi konseli sudah merasakan kenikmatan dari perilaku merokok dan suatu sisi konseli takut jika tidak merokok ia akan dijauhi oleh teman-temannya. Konseli mengatakan: *“Saya sudah nyaman berteman dengan mereka, karena mereka tidak pernah menjustifikasi segala perilaku buruk yang saya lakukan, dengan mereka saya merasakan kebebasan, maka dari itu saya takut untuk kehilangan mereka, saya takut menolak ajakan mereka, saya takut tidak akan pernah menemukan teman yang sebaik mereka.”*

Intensitas konseli dalam merokok semakin menjadi-jadi saat konseli hampir setiap hari keluar dan nongkrong bersama temannya yang juga penghisap rokok. Sehingga konseli memiliki jadwal tertentu dalam melakukan perilaku merokok seperti saat baru bangun tidur pagi, setelah makan, ketika di kamar mandi, nongkrong bersama temannya dimalam hari, ketika stress, dan normalnya setiap hari konseli menghabiskan 1-5 batang rokok. Hal tersebut sudah menjadi kebiasaan, sehingga ketika konseli tidak merokok konseli akan merasa hampa. Semua ini dilakukan konseli untuk menghilangkan kejenuhan dan stress yang dialami oleh konseli.

4. Deskripsi Significant Other

a. Biodata

1) Subyek IUH

Nama : IUH (Inisial)

Jenis Kelamin : Perempuan
TTL : 11 September 2001
Usia : 21 Tahun
Alamat : Mojokerto
Profesi : Mahasiswa Universitas
Islam Negeri Sunan
Ampel Surabaya semester
8
Status : Teman Kamar Kost

2) **Subyek AOD**

Nama : AOD (Inisial)
Jenis Kelamin : Perempuan
TTL : 7 April 2001
Usia : 21 Tahun
Alamat : Surabaya
Profesi : Mahasiswa Universitas
Islam Negeri Sunan
Ampel Surabaya semester
8
Status : Teman Kelas Kuliah +
Organisasi

b. Penjelasan *Significant Other*

1) **Subyek IUH**

Menurut IUH selaku teman kamar selama di kost konseli, konseli memang sering melakukan perilaku merokok, seperti saat baru bangun tidur, setelah melakukan sarapan, terkadang jikalau konseli melakukan BAB dikamar mandi konseli juga membawa rokok ke dalam kamar mandi, konseli juga hampir setiap malam pergi untuk nongkrong dan ngopi dengan *circlenya* dan konseli cenderung pulang tengah malam biasanya di jam 00:00 dan terkadang lebih. Menurut IUH konseli

tipikal orang yang sangat loyal dan solid terhadap temannya karena hampir semua ajakan temannya di “iya” kan. Menurut IUH konseli juga memiliki management waktu yang kurang baik yang mana malam hari digunakan konseli untuk hangout bersama teman-temannya, namun di pagi hari terkadang digunakan konseli untuk tidur yang mana seharusnya ini berbalik, malam untuk tidur dan pagi untuk melakukan aktivitas yang produktif.

2) Subyek AOD

Menurut AOD selaku teman kuliah konseli saat semester 1 hingga semester 7, konseli merupakan orang yang sangat ceria, mudah beradaptasi dengan orang baru dan mudah akrab dengan siapapun, karena terlalu baiknya konseli, terkadang tak banyak orang yang memanfaatkan kebaikannya, karena mengetahui konseli hampir tidak mungkin mengatakan tidak terhadap ajakan temannya. Dan menurut AOD, konseli merupakan tipikal orang yang mudah terpengaruhi oleh orang lain, sehingga konseli sangatlah mudah untuk dibawa kearah yang buruk tergantung pertemanan yang dipilih. AOD mengatakan semenjak konseli melakukan perilaku merokok, semangat berkuliahnya tidak sesemangat awal mula konseli menjalani perkuliahan, apalagi dimasa perkuliahan daring konseli terkadang masih meminta diingatkan akan waktu kuliahnya karena konseli takut lupa akan jadwal kuliahnya. Dan saat dalam perkuliahan konseli cenderung pasif dan tidak seaktif biasanya. AOD beranggapan

bahwasannya hal ini terjadi kemungkinan disebabkan oleh seringnya konseli keluar malam, sehingga management waktu yang dimiliki konseli tidaklah baik.

B. Penyajian Data

Penyajian data dalam penelitian ini akan menjelaskan tentang data yang telah diperoleh dari lapangan, yakni (1) data tahap baseline-1 yaitu adanya pengambilan data masalah I sebelum dilakukannya proses konseling atau intervensi, (2) data proses intervensi yaitu adanya pelaksanaan proses konseling melalui terapi muhasabah dengan teknik self management, (3) data tahap baseline-2 yaitu adanya pengambilan data masalah II setelah dilakukannya proses konseling. Adapun penjelasan rincian pelaksanaan penelitian lapangan adalah sebagai berikut:

1. Tahap Baseline I atau pengambilan data awal

Sebelum menerima intervensi, tahap ini adalah saat perilaku awal (masalah perilaku merokok) diselidiki dan dikumpulkan. Tahap ini memerlukan pengumpulan awal data perilaku dengan mewawancarai dan mengamati konseli. Pada titik ini, peneliti menggunakan orang penting lainnya untuk mengamati dan melakukan hingga tiga sesi pengukuran berbasis observasi dan wawancara. Hal ini dilakukan peneliti untuk mengetahui apakah konseli benar-benar bermasalah dengan perilaku merokok. Berikut pelaksanaan hasil dari wawancara mengenai perilaku merokok dalam tahap baseline-1 antara lain:

a. Sesi Ke-1

Kegiatan yang ada pada sesi pertama pada tahap baseline 1 ini memiliki tujuan yaitu peneliti (konselor) mewawancarai dan mengobservasi

kegiatan atau rutinitas yang dilakukan dalam kesehariannya, hal ini dilakukan untuk mendeteksi perilaku merokok yang dimiliki oleh subyek.

Sesi ini dilakukan pada hari Selasa, 22 November 2022 pukul 14:00-15:00 pada subyek. Sesi ini dilakukan di kamar kost konseli, karena kebetulan konseli memiliki waktu kosong dan tidak ada kegiatan. Hasil yang didapatkan pada sesi ini adalah dari pagi hari hingga siang itu, konseli sudah menghabiskan 3 batang rokok, yang mana 1 batang rokok konseli hisap saat bangun dari tidur dan 1 batang rokok konseli hisap setelah makan sarapan dan 1 batang rokok ketika BAB. Konseli juga menceritakan rokok itu adalah hal yang wajib dan pamanis saat konseli bangun dari tidur dan selesai dari makan, tak jarang konseli melewati hal tersebut dalam kesehariannya, hal ini seperti sudah merupakan jadwal hariannya.

Ketika sesi 1 ini berakhir konseli membuat perjanjian dengan konselor untuk memberi tahu segala aktivitas rokok yang konseli lakukan, baik melalui chat whatsapp ataupun media sosial lainnya. Pada saat itu konseli menceritakan bahwasannya konseli memiliki *second account* instagram untuk membagikan story aktivitas kesehariannya, namun *second account* ini hanya dibagikan untuk orang-orang terdekatnya dan semua itu perempuan. Pada sesi ke 1 ini, konselor juga bertemu dengan *significant other* dalam penelitian ini yang kebetulan adalah teman kamar kost konseli, disini juga konselor telah membuat perjanjian dengan *significant other* dengan inisial IUH untuk dapat mengamati perilaku merokok

konseli dalam kesehariannya dan dalam jam-jam yang tidak bisa dijangkau oleh konseli.

Pada jam 21:00 di hari yang sama, konseli mengirim pap dari chat whatsapp bahwasannya konseli melakukan perilaku merokok, yang dimana konseli pada saat itu sedang nongkrong bersama *circle* pertemanannya yang kebetulan juga penghisap rokok, konseli menginformasikan bahwasannya pada jam 15:00 konseli masih baru menghabiskan 1 batang rokok selama nongkrong bersama temannya. Dan di malam hari menghabiskan 1 batang rokok lagi. Pada saat konseli mengabari ini, posisi konseli sudah pulang dari tempat ngopi dan sudah berada di kamar kost. Untuk memastikan konselor bertanya pada *significant other*, dan Ia mengatakan memang benar konseli sudah berada di kamar kostnya.

Maka, dari data yang didapatkan pada sesi 1 dapat diinput data seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Data Perilaku Merokok Tahap Baseline 1 (Sesi 1)

Fokus Observasi	Skor	Penjelasan
Jumlah Rokok	3	5 Batang Rokok
Durasi	4	> 30 Menit
Sesi Waktu	3	3 Kali (Pagi, Sore Malam)

b. Sesi Ke-2

Sesi kedua ini dilakukan pada hari Kamis, 24 November 2022 pukul 10:00-11:00 pada subyek. Sesi ini dilakukan di perpustakaan kampus 1 UIN Sunan Ampel Surabaya, karena kebetulan pada waktu itu konselor dan konseli

sedang memiliki agenda dikampus, yang mana konseli akan melakukan pengajuan judul kepada wali dosennya yang kebetulan sudah membuat janji ba'da dhuhur, konseli datang terlebih dahulu ke kampus karena sudah memiliki janji dengan teman nya untuk melakukan bimbingan bersama. Hasil yang didapatkan pada sesi ini adalah konseli bercerita bahwasannya pada waktu pagi tadi konseli sudah menghabiskan 2 batang rokok, yang mana 1 batang rokok konseli hisap ketika bangun dari tidur, batang rokok yang ke 2 konseli hisap setelah makan pagi sebelum berangkat ke kampus. Sudah seperti biasa dalam momen-momen yang telah disebutkan hampir tidak pernah sama sekali konseli melewatkan perilaku merokok di dalamnya.

Kemudian konselor menanyakan kepada konseli mengenai kegiatannya di malam hari nanti apa, dan konseli menjawab kegiatan malam konseli adalah seperti biasanya ialah nongkrong dan ngopi bersama teman-temannya. Kemudian konselor bertanya kepada konseli, apakah bisa untuk satu malam saja konselor memiliki waktu untuk sekedar bincang santai dan ngopi dengan konseli agar hubungan yang terjalin semakin baik, dan konseli meng"iya"kan hal tersebut. Konselor dan konseli membuat perjanjian untuk bertemu kembali pada pukul 19:30 di salah satu Coffe Surabaya, sesuai dengan keinginan konseli agar konseli lebih merasa nyaman.

Pada pukul 19:15 di hari yang sama, konselor terlebih dahulu sampai di tempat yang telah disepakati agar konseli tidak lama menunggu, tepat pada jam 19:37 konseli datang,

awal mula kita memesan minum dan berbicara santai terlebih dahulu agar konseli tidak merasa dihakimi, disana juga konselor membebaskan konseli untuk melakukan apa saja yang ingin dilakukan konseli. Dan seketika itu juga konseli meminta izin kepada konselor untuk menghisap batang rokok. Dan kala itu konselor mengizinkannya, sembari merokok dan meminum minuman yang sudah dipesan konselor bertanya kepada konseli, apakah sebelum bertemu di tempat ini konseli melakukan perilaku merokok lagi, dan konseli menjawab “iya” bahwasannya di waktu siang tadi tepat setelah bimbingan, karena konseli merasa jenuh dan bingung dengan apa yang diinginkan dosen pembimbingnya ketika sampai di kamar kost konseli merokok 1 batang rokok. Dan selama konselor dan konseli nongkrong bareng, konselor melihat langsung aktivitas merokok konseli, dan disitu sangat terlihat bahwasannya konseli sudah sangat terbiasa dan mahir dalam merokok hal ini bisa dilihat dari cara merokok konseli yang sudah sangat lihai, dan sesi ini berakhir di jam 21:30 dimana dalam sesi ini konseli menghabiskan 1 batang rokok.

Dan setelah sesi ini selesai konseli meminta izin terlebih dahulu untuk melanjutkan nongkrongnya bersama teman-temannya, dan konseli bersepakat bahwasannya konseli akan memberitahu konselor jikalau nanti konseli melakukan perilaku merokok lagi. Tepat pada jam 23:22 konseli menghubungi konselor via chatt whatsapp bahwasannya saat nongkrong dan ngopi

bersama teman-temannya, konseli menghabiskan 1 batang rokok lagi.

Maka, dari data yang didapatkan pada sesi ke 2 ini, dapat diinput data seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Data Perilaku Merokok Tahap Baseline 1 (Sesi 2)

Fokus Observasi	Skor	Penjelasan
Jumlah Rokok	3	5 Batang Rokok
Durasi	4	> 30 Menit
Waktu	3	3 Kali (Pagi, Siang dan Malam)

c. Sesi Ke-3

Sesi ini dilakukan pada hari Sabtu, 26 November 2022 pukul 22:00-22:45 pada subyek. Sesi ini dilakukan secara daring dengan video *call* via whatsapp karena kebetulan konseli berada di pacet, mojosukono untuk melakukan kegiatan dari sebuah organisasi yang sedang diikutinya. Konselor dan konseli memilih jam di waktu yang agak larut ini karena konseli memiliki waktu senggang dan kebetulan konseli lagi keluar dari tempat villa konseli melakukan kegiatan untuk “nyusu” bersama teman-teman yang lainnya. Konseli bercerita dari pagi tadi hingga malam itu konseli sudah menghabiskan 4 batang rokok, 1 batang rokok ia hisap ketika jam 00:11 dimana konseli tidak bisa tidur karena merasa kedinginan, untuk menghangatkan tubuhnya konseli memilih untuk merokok bersama teman-temannya yang belum tidur. 1 batang rokok lagi konseli hisap setelah makan pagi diperkirakan jam 09:00.

Kemudian di waktu siang konseli full melakukan kegiatan karena konseli menjadi panitia sehingga tidak ada celah untuk merokok. Kemudian di sore hari konseli kembali menghisap 1 batang rokok. Dan di malam hari ketika setelah kegiatan “nyusu” tepat pada jam 23:49 konseli kembali memberi tahu konselor bahwasannya selama “nyusu” bersama teman-temannya konseli menghabiskan 1 batang rokok.

Konselor memantau akun media sosial konseli, WhatsApp dan Instagram, serta mendapatkan informasi dari *significant other* yakni AOD yang juga merupakan teman kuliah dan organisasi konseli. *Significant other* hanya melihat konseli merokok 2 kali yakni sebelum melakukan kegiatan senam di pagi hari dan setelah makan pagi, Selebihnya *significant other* tidak melihatnya karena memiliki kesibukan masing-masing.

Maka, dari data yang didapatkan pada sesi ke 3 ini, dapat diinput data seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 6. Data Perilaku Merokok Tahap Baseline 1 (Sesi 3)

Fokus Observasi	Skor	Penjelasan
Jumlah Rokok	2	4 Batang Rokok
Durasi	4	> 30 Menit
Waktu	3	3 Kali (Pagi, Sore Malam)

Berikut sajian seluruh data baseline 1 atau data awal yang diperoleh setelah melakukan wawancara dan observasi.

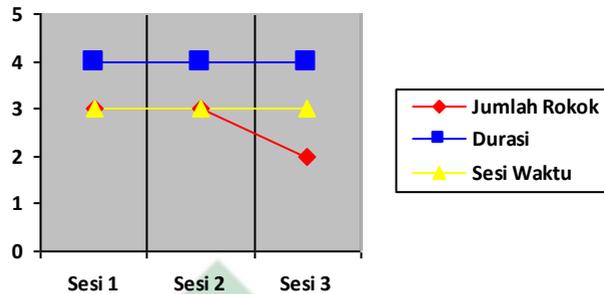
Tabel 7. Sajian Data Tahap Baseline 1

Fokus Observasi	Skor	Sesi	Penjelasan
Jumlah	3	1	5 Rokok
	3	2	5 Rokok
	2	3	4 Rokok
Durasi	4	1	> 30 Menit
	4	2	> 30 Menit
	4	3	> 30 Menit
Sesi Waktu	3	1	3 (Pagi, Sore, Malam)
	3	2	3 (Pagi, Siang, Malam)
	3	3	3 (Pagi, Sore, Malam)

Tabel diatas menunjukkan adanya persamaan skor antara sesi 1 hingga sesi 3 meskipun dalam beberapa penjelesan ada sedikit perbedaan namun data yang didapatkan bisa dikatakan mendatar atau konsisten. Melihat dari hasil data yang didapatkan bisa dikatakan bahwasannya perilaku merokok konseli masih tergolong ke kategori skor yang tinggi, sehingga perlunya penanganan yang sesuai pada konseli untuk membantu menurunkan perilaku merokok yang dimiliki oleh konseli sehingga dapat mengubah kehidupan konseli ke arah yang lebih baik dan produktif lagi untuk masa sekarang dan masa yang akan mendatang.

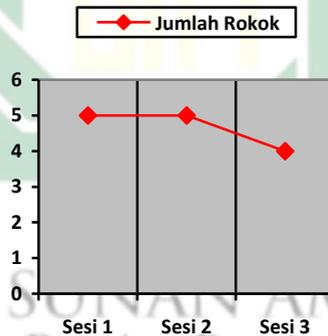
Berikut rekapan hasil data dari perilaku merokok pada konseli (subyek) pada tahap baseline 1 atau pengambilan data awal yang dilakukan oleh konselor (peneliti).

Grafik 1. Data Hasil Perilaku Merokok Tahap Baseline (A1)



Dari grafik diatas terlihat bahwasannya skor atau data perilaku merokok yang didapat pada sesi baseline 1 adalah cenderung kepada skor yang tinggi, sehingga memerlukan adanya intervensi.

Grafik 2. Data Hasil Jumlah Rokok Tahap Baseline (A1)



Grafik di atas menunjukkan data, bahwa selama 3 kali pengambilan data, terdapat konsistensi perilaku dan stabilitas data yang tampak dari pertemuan satu ke pertemuan berikutnya. dan berdasarkan hasil data grafik diatas perilaku merokok pada konseli masih bisa terbilang tinggi dan memerlukan adanya intervensi yang sesuai yaitu

dengan terapi muhasabah dengan teknik *self management*.

2. Tahap Intervensi

Tahap intervensi merupakan tahap penerapan treatment, yakni terapi muhasabah dengan teknik self management. Tujuan dilakukannya intervensi ini adalah untuk menurunkan perilaku merokok atau kebiasaan merokok yang dimiliki oleh konseli (subyek). Tahap ini terdiri dari 5 sesi atau pertemuan yang berlangsung selama 120 menit disetiap sesinya dengan pelaksanaan menyesuaikan dengan kegiatan subyek. Namun tetap ditanggal penelitian yang telah disepakati. Berikut penjabaran intervensi dalam setiap sesinya:

a. Sesi Ke 1

Dalam tahap intervensi di sesi ke 1 ini dilakukan pada hari Sabtu, 03 Desember 2022 pukul 14:00-16:00 yang bertujuan untuk mengubah kebiasaan yang kurang baik konseli (subyek) termasuk perilaku merokok melalui terapi muhasabah dengan teknik *self management* yang berguna untuk meningkatkan manajemen diri subyek dalam menjalani kehidupan ke arah yang lebih baik dan produktif lagi. Berikut pelaksanaan intervensi melalui proses konseling:

1) Identifikasi Masalah

Langkah pertama dalam konseling adalah identifikasi masalah, yang mengidentifikasi masalah yang dialami klien. Konselor menggunakan tahap identifikasi masalah ini untuk mengumpulkan informasi tentang konseli dan orang-orang terdekat konseli tentang tantangan yang mereka hadapi. Wawancara dengan konseli dan pengamatan

terhadap tindakan dan perilaku konseli digunakan untuk memulai proses pemecahan masalah penelitian.

Pada identifikasi masalah ini konseli bercerita bahwasannya awal mula konseli memiliki ketertarikan dalam mencoba rokok itu ketika pada tahun 2021, kala itu konseli mencoba mencari pelarian dari rumahnya karena saat era Covid-19 konseli berada di rumah dan dirumah konseli sering terjadi keributan antara orang tua konseli yang membuat konseli tidak betah di rumah, sehingga konseli meminta izin untuk kembali ke Surabaya dengan alasan mengikuti sebuah organisasi yang mana harus berada di Surabaya. Hal ini dilakukan untuk mengelabui orang tuanya. Ketika berada di Surabaya, konseli bertemu dengan circle pertemanannya yang mana mereka adalah penghisap rokok, awal mula konseli masih tidak tertarik, namun karena sering berkumpul dengan temannya yang hampir tiap malam nongkrong dan ngopi bersama, akhirnya muncullah rasa penasaran konseli untuk mencoba rokok, hal ini dimulai dengan konseli mencoba *vape*, yang mana *vape* ini semacam rokok elektronik. Akhirnya karena dukungan temannya juga yang mengatakan bahwasannya hal tersebut sudah merupakan *trend* yang sudah wajar dilakukan apalagi di zaman sekarang ini, gender tidak menjadi patokan untuk melakukan rokok. Karena mendapat dukungan dan konseli sudah merasa nyaman dengan lingkaran pertemanannya akhirnya

konseli mencoba menghisap 1 batang rokok saat nongkrong dengan mereka. Awal mula konseli tidak mahir dalam menghisap rokok, tapi karena konseli sering melakukannya dan melihat contoh merokok dari temannya.

Dibalik kenyamanan yang dirasakan konseli dalam melakukan perilaku merokok, disisi lain terkadang konseli mengeluh karena dengan merokok juga, uangnya terkuras habis karena ketika ia membeli rokok itu hanya tidak dihabiskan oleh konseli namun tak banyak temannya juga memintanya, dan jika tidak memberinya konseli takut dijauhi oleh teman-temannya. Dan disisi lain konseli juga menceritakan bahwasannya setelah terbiasa melakukan perilaku merokok kesehatan konseli agak sedikit menurun, yang mana terkadang konseli sesak, terkadang konseli mudah merasakan capek, merasakan sakit kepala, dan terkadang mudah sakit. Konseli mengatakan bahwasannya didalam hati konseli ada keinginan untuk menghilangkan perilaku merokok, namun konseli tidak tahu caranya, karena disisi lain konseli sudah terbiasa dengan hal itu, di satu sisi konseli juga dijauhi oleh teman-temannya, karena konseli merasa dengan teman-temannya yang perokok itu konseli merasakan kebebasan dan tidak ada justifikasi di dalamnya, konseli bebas melakukan apapun tanpa ada yang menghakiminya dan memandangnya buruk. Konseli takut tidak akan menemukan teman yang se loyal teman-temannya yang perokok itu.

2) Diagnosis

Diagnosis adalah langkah selanjutnya setelah konselor mengidentifikasi masalahnya. Konselor mengambil pendekatan diagnosis untuk menentukan masalah konseli dan faktor-faktor yang berkontribusi terhadapnya. Kebiasaan merokok dapat dikaitkan dengan beberapa faktor, menurut identifikasi masalahnya:

a) Pengaruh teman

Teman sebaya merupakan *role model* utama yang akan menularkan perilaku merokok, karena dengan teman sebaya, konseli sering berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari. Teman sebaya dapat menawari teman-temannya mengenai kenikmatan merokok dengan alih-alih solidaritas kelompok. Dari teman sebaya ini juga konseli yang sebelumnya tidak akan merokok akan memilih untuk merokok, karena konseli tersebut berfikir ketika ia merokok ia akan diterima dilingkungan pertemanannya. Bahkan hal ini menjadi *belief* (kepercayaan).

b) Faktor kepribadian

Konseli melakukan perilaku merokok karena berdasarkan rasa ingin tahu bagaimana rasa dari menghisap sebuah batang rokok atau ingin melepaskan kejenuhan dan kebosanan dalam masalah hidup.

c) Pengaruh *life style*

Gaya hidup konseli menjadi faktor penyebab perilaku merokok, ketika

individu menganut gaya hidup kebarat-barat dan menganggap bahwasannya perilaku merokok adalah perilaku yang *hits* dan mengikuti zaman, maka kemungkinan konseli akan mudah terjerumus pada perilaku merokok.

Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan berikut tentang bagaimana konselor menentukan masalah berdasarkan informasi klien selama konseling:

- a) Adanya perilaku merokok pada diri konseli yang disebabkan oleh pengaruh teman, kemauan diri sendiri dan pengaruh gaya hidup konseli.
 - b) Konseli tidak memiliki manajemen diri yang baik hal penyusunan diri dan pengendalian diri dalam mengatur waktu, lingkungan, dan lingkaran pertemanannya.
- 3) Prognosis

Tahap prognosis, yaitu tahap dimana konselor menentukan bentuk bantuan (intervensi) yang akan diberikan kepada konseli dalam memecahkan masalahnya, mengikuti tahap identifikasi masalah dan diagnosis. Konselor memberikan bantuan kepada konseli melalui penggunaan terapi muhasabah dan strategi manajemen diri berdasarkan temuan diagnosis yang dibuat konselor untuk klien. Muhasabah adalah evaluasi atas tindakan diri sendiri untuk memperbaikinya di masa yang akan datang. Refleksi diri ini dilakukan secara sistematis dengan menggunakan strategi manajemen diri.

Manajemen diri adalah kemampuan dalam diri seseorang untuk mengendalikan berbagai unsur dalam diri seperti fisik, emosi, perasaan, pikiran dan perilaku, untuk mencapai hal-hal baik dan terarah. *Self management* adalah prosedur yang menuntut konseli untuk mengarahkan atau mengatur tingkah lakunya sendiri secara jelas, terukur, berubah menjadi lebih baik. *Self management* dapat membantu konseli menyelesaikan masalah yang dihadapinya, mengajarkan bagaimana cara mengola segala kondisi yang dihadapi serta bagaimana mereka mengatur kehidupannya dalam bersikap. *Self management* dapat digunakan untuk menurunkan berbagai masalah salah satunya menurunkan dan mengurangi kebiasaan merokok.

Self management merupakan teknik konseling yang sangat efektif, karena perubahan tingkah laku yang terjadi berdasarkan pada kemauan, kesadaran, dan kemampuan konseli sendiri, sehingga bertahan lebih lama. Konseli akan menganggap bahwa keberhasilan tersebut bukan terjadi atas campur tangan orang lain, tetapi usaha sendirilah yang lebih berpengaruh. Beberapa manfaat yang diperoleh dari *self management*, diantaranya:

- a) Membantu konseli untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
- b) Dengan melibatkan konseli secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.

- c) Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada konseli, maka konseli akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan akan lebih tahan lama.
 - d) Konseli dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor mengenai permasalahan konseli.
- 4) *Treatment* atau intervensi

Terdapat beberapa langkah yang diambil konselor untuk mengimplementasikan teknik manajemen diri, diantaranya:

- a) Tahap monitor diri atau observasi diri

Konselor menginstruksikan klien untuk mencatat perilaku yang ingin diubah klien setelah mengajak klien mengamati perilaku sebelumnya yang telah dilakukan klien. Pada titik ini, konselor berfungsi sebagai fasilitator dan menginstruksikan klien. Konseli kemudian menuliskan perilaku yang ingin diubahnya pada kertas dan alat tulis yang disediakan oleh konselor. Setelah konseli menulis dikertas yang telah disediakan, ternyata terdapat 3 tingkah laku yang ingin konseli rubah diantaranya:

- Perilaku merokok
- Manajemen diri yang kurang baik
- *Toxic Friendship*

- b) Tahap identifikasi dan penetapan target tingkah laku

Setelah melakukan observasi diri, tahap selanjutnya adalah identifikasi dan penetapan target. Ditahap ini Konselor

memberikan bimbingan kepada konseli untuk mengenali dan menetapkan fokus perilaku yang harus diubah atau dicapai oleh konseli. Konselor menginstruksikan klien untuk menuliskan perilaku yang menjadi sasarannya setelah klien menentukannya. Berikut tabel mengenai perilaku yang ingin diubah dan perilaku yang ditargetkan oleh konseli.

Tabel 8. Target Perilaku Konseli

Diubah	Ditargetkan
Perilaku merokok	Menurunkan frekuensi merokok
Manajemen diri yang kurang baik	Manajemen diri yang baik (waktu, aktivitas, lingkungan, dan pertemanan)
<i>Toxic Friendship</i>	<i>Positive Friendship</i>

c) Tahap penentuan strategi

Tahap penentuan strategi mengikuti identifikasi dan penetapan target perilaku. Pada titik ini, konselor dan klien bekerja sama untuk menyusun rencana strategis yang sesuai dengan situasi klien saat ini. Dalam hal ini, tugas konselor adalah menjelaskan kepada klien strategi manajemen diri seperti apa yang mungkin digunakan klien untuk mencapai target perilaku yang diinginkan. Konselor tidak membantu klien membuat keputusan karena

klien masih bertanggung jawab untuk menjalankan program ini.

Selain itu, klien mempertimbangkan strategi apa yang akan digunakan selama proses konseling. Untuk membantu konseli mencapai perilaku yang diinginkannya, maka strategi yang disusun oleh konselor dan konseli antara lain:

- (1) Konseli menyusun dan menuliskan jadwal-jadwal kesehariannya, selanjutnya konseli akan melaksanakan jadwal-jadwal yang sudah disusun tersebut. Jadwal yang disusun tentunya akan menyesuaikan dengan kegiatan konseli. Disini konseli mulai berlatih untuk menyusun jadwal untuk kegiatannya di esok hari.

**Tabel 9. Rancangan Jadwal Kegiatan Konseli
(Minggu, 04 Desember 2022)**

No	Waktu	Kegiatan
1	04:00-05:00	Sholat Subuh
2	05:00-06:00	Ngaji Al-Qur'an
3	06:00-07:30	Belanja Bahan untuk Memasak
4	07:30-08:30	Memasak
5	08:30-09:30	Makan Pagi
6	09:30-11:30	Mandi + Nyuci Baju
7	11:30-12:30	Sholat Dhuhur
8	12:30-15:00	Istirahat Siang
9	15:00-15:30	Sholat Ashar
10	15:30-16:30	Mandi

11	16:30-18:05	Ke Royal Plaza Nemenin IUH
12	18:05-18:30	Sholat Maghrib
13	18:30-19:00	Ngaji Al-Qur'an
14	19:00-19:30	Sholat Isya
15	19:30-20:30	Makan Malam
16	20:30-22:30	Nongkrong + Ngopi
17	22:30-03-30	Tidur Malam

(2) Membuat cek list pencapaian target, cek list berfungsi untuk mengetahui apakah target tersebut bisa tercapai atau tidak. Jika tidak berhasil maka akan mendapatkan konsekuensi yang dibuat oleh konseli sendiri. Konseli sepekat akan mendapat konsekuensi jika satu kali melanggar maka konseli akan bersedekah selama 3 hari, namun jika konseli melanggar untuk kedua kalinya maka konseli harus memberi makan kaum dhuafa yang berada di pinggir jalan. Dan ditahap ini juga konselor menetapkan reward yang akan didapatkan konseli apabila konseli dapat menurunkan perilaku merokok dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Dan disini konselor akan memberikan buku diary untuk mencatat segala wishlist konseli kedepannya dan buku motivasi diri agar konseli lebih semangat untuk melakukan perubahan-perubahan yang lebih baik kedepannya.

Tabel 10. Rencana List Pencapaian Target Merokok

No	Waktu	Target
1	3 Hari Pertama	4 Batang/hari
2	3 Hari Kedua	3 Batang/hari
3	3 Hari Ketiga	2 Batang/hari
4	3 Hari Keempat	1 Batang/hari

d) Tahap komitmen diri

Tahap komitmen diri dan persetujuan untuk mengubah perilaku seseorang ke arah tujuan yang diinginkan adalah tahap ini. Pada tahap *self commitment*, klien harus berkomitmen pada dirinya sendiri agar dapat mengubah perilakunya setelah menentukan strategi yang akan diterapkan, dan diharapkan klien mampu menerapkan strategi tersebut secara berkelanjutan. Konseli telah membuat komitmen bahwa konseli harus mampu menurunkan perilaku merokok, mengubah hidupnya ke arah yang lebih positif, serta mengetahui apa yang harus dilakukan dan kemana harus pergi.

Pada tahap ini juga konselor mengajak konseli untuk berjanji kepada dirinya sendiri agar dapat melaksanakan strategi atau program yang telah direncanakan dengan baik. Dalam tahap ini juga konselor bertanya kepada konseli apakah konseli merasa keberatan dalam melaksanakan program tersebut. Kemudian konseli menjawab:

“Aku tahu mbak sis kalo hal ini bakalan jadi berat banget buat aku, apalagi ini udah

menjadi habit aku, tapi demi kebaikan aku kedepannya aku ingin mencoba dan insyaallah aku ga keberatan, karena ini juga kemauan aku sendiri. Akan usahakan secara perlahan.”

e) Tahap pelaksanaan strategi

Konseli perlu dipersiapkan untuk melaksanakan tujuan yang perlu dicapai pada saat ini. Konseli mengimplementasikan program yang dikembangkannya bersama konselor pada tahap penentuan strategi pada titik ini. Tanggung jawab konselor hanya dapat mengamati atau memonitor proses ini karena dilakukan oleh konseli secara keseluruhan. Konseli akan menjalankan strategi tersebut selama dua minggu ke depan sesuai dengan jadwal penelitian yang telah ditetapkan, tentunya dimulai setelah sesi 1.

f) Tahap evaluasi diri

Konselor dan konseli menyepakati akan dilaksanakan dalam setiap sesi pertemuan dengan konselor di sesi-sesi selanjutnya. Karena pada sesi 1 ini hanya menjelaskan bagaimana proses strategi akan dilaksanakan oleh konseli nantinya.

g) Tahap *Reinforcement Positif*

Reinforcement positif tentunya akan dilakukan pada setiap sesi setelah konseli mengerjakan program atau strategi yang telah di sepakati.

5) Evaluasi dan *Follow up*

Di sesi akhir ini, konselor menanyakan bagaimana perasaan dan kondisi konseli karena akan memberanikan diri untuk membuat sebuah perubahan dalam kehidupannya dan mau keluar dari zona nyaman. Selain itu, dalam evaluasi ini konselor juga kembali mewawancarai konseli mengenai perilaku merokok yang dimilikinya. Konseli menyatakan bahwasannya dari waktu pagi tadi hingga pelaksanaan intervensi ini konseli sudah menghabiskan 3 batang rokok, seperti biasa konseli lakukan ketika bangun tidur, setelah makan pagi, dan ketika bangun dari tidur di sore hari. Pada tahap ini juga konselor berterima kasih kepada konseli atas waktu yang telah diberikan oleh konseli serta konselor mengingatkan kembali untuk jangan lupa follow up mengenai perilaku merokok setelah dilakukan oleh setelah dilakukannya proses konseling ini, dan konselor mengingatkan kembali untuk bertemu lagi pada hari Selasa, 06 Desember 2022.

Kemudian pada hari yang sama pada pukul 23:13 konseli memberikan konfirmasi dan konselor memfollow up konseli, konseli menyatakan bahwasannya konseli melakukan perilaku merokok lagi-lagi saat menongkrong dengan temannya dan konseli menghabiskan 1 batang rokok. Jadi bisa dapat dikatakan konseli menghabiskan 4 batang rokok pada sesi 1 ini.

Tabel 11. Data Perilaku Merokok Tahap Intervensi (Sesi 1)

Fokus Observasi	Skor	Penjelasan
Jumlah Rokok	2	4 Batang Rokok
Durasi	4	> 30 Menit
Waktu	3	3 Kali (Pagi, Sore, Malam)

b. Sesi Ke 2

Pada sesi ke-2 ini, konselor dan konseli kembali bertemu dengan konseli pada hari Selasa, 06 Desember 2022 pada pukul 09:30-11:30 untuk follow up dan evaluasi mengenai penugasan strategi ataupun program yang telah dijalani konseli sejak dilakukannya tahap intervensi sesi ke-1 pada Sabtu, 03 Desember 2022. Pada sesi kali ini terdapat 3 agenda yang akan dilakukan oleh konselor dan konseli, diantaranya:

1) Evaluasi jadwal kegiatan harian konseli

Pada sesi kali ini konselor bertanya pada konseli jadwal harian manakah dari hari Minggu hingga Selasa yang akan dibahas pada sesi kali ini, kemudian konseli menjawab bahwasannya pada sesi kali ini konseli akan membahas jadwal harian yang telah dibuat pada hari Senin, 05 Desember 2022. Selain itu, dalam evaluasi jadwal harian konseli ini kita tentunya akan membahas kendala-kendala yang dihadapi konseli saat melakukan program dan alternatif penyelesaiannya. Berikut rincian jadwal konseli pada hari Senin, 05 Desember 2022:

Tabel 12. Jadwal Kegiatan Harian Konseli (Senin, 05 Desember 2022)

No	Waktu	Kegiatan	Status	Keterangan
1	04:00-05:00	Sholat Subuh	Terealisasi	
2	05:00-06:00	Ngaji Al-Qur'an	Tidak Terealisasi	Tertidur kembali
3	06:00-07:30	Belanja Bahan untuk Memasak	Tidak Terealisasi	Tertidur
4	07:30-08:30	Memasak	Tidak Terealisasi	Tertidur
5	08:30-09:30	Makan Pagi	Terealisasi	
6	09:30-11:30	Mandi + Nyuci Baju	Terealisasi	
7	11:30-12:30	Sholat Dhuhur	Terealisasi	
8	12:30-15:00	Bertemu Dospem untuk konsultasi judul	Terealisasi	
9	15:00-15:30	Sholat Ashar	Terealisasi	
10	15:30-16:30	Mandi	Terealisasi	
11	16:30-18:05	Ambil Jemuran + Lipat Baju	Tidak Terealisasi	Mager + Rebahan sambil Hp-an
12	18:05-18:30	Sholat Maghrib	Terealisasi	
13	18:30-	Ngaji Al-	Terealisasi	

	19:00	Qur'an		
14	19:00-19:30	Sholat Isya	Terealisasi	
15	19:30-20:30	Makan Malam	Terealisasi	
16	20:30-23:00	Nongkrong + Ngopi	Terealisasi	
17	23:00-00:00	Scroll Sosmed	Terealisasi	
18	00:00-03-30	Tidur Malam	Terealisasi	

Setelah mengevaluasi kendala-kendala mengapa aktivitas konseli tidak terealisasi, kemudian konselor menanyakan kepada konseli, bagaimana keseharian konseli setelah setiap hari konseli mulai mau mengatur jadwal untuk segala aktivitasnya. Kemudian konseli menjawab:

“Sebenarnya untuk permulaan ini sangat menantang diri aku, karena dari dulu aku terbiasa menjalankan aktivitas tanpa adanya target atau tujuan yang harus dicapai, dengan adanya self management dengan mencoba mengatur rutinitas aku ini, aku lebih terbantu untuk mengetahui apa saja yang harus aku lakukan di keesokan harinya, meski hal itu aku harus berpikir keras, tapi untuk kegiatan-kegiatan yang aku lakukan kemaren-kemarenya masih main aman saja sih, belum bisa keluar dari zona nyaman, mungkin nanti secara perlahan ya.”

Dari pernyataan yang konseli katakan dapat disimpulkan bahwasannya terdapat

kesulitan dalam diri konseli dikarenakan konseli sudah terbiasa menjalani kesehariannya dengan mengikuti alur waktu saja tanpa adanya penjadwalan, dan konseli juga mengatakan bahwasannya kegiatan yang dilakukan masih berada di zona nyaman konseli, karena untuk keluar dari zona nyaman ini konseli butuh proses secara perlahan.

Kemudian konseli menyatakan bahwasannya 3 hari pertama setelah dilakukan intervensi, konseli memang melaksanakan strategi penjadwalan aktivitas dalam kesehariannya, namun konseli mengatakan bahwasannya konseli masih belum pernah melakukan evaluasi atas segala aktivitas yang telah dilakukannya dalam 3 hari pertama ini.

Setelah konseli memberikan pernyataan mengenai bagaimana feedback yang dirasakan konseli saat pertama kali memulai *step* dari manajemen diri melalui penjadwalan aktivitas kesehariannya. Konselor kembali mengingatkan kepada konseli mengenai muhasabah diri, yang mana muhasabah atau evaluasi diri ini bisa dilakukan dalam 3 waktu: yang pertama ialah sebelum konseli melakukan aktivitas tersebut atau bisa dikatakan (perencanaan) yang mana konseli dapat berfikir terlebih dahulu apa konsekuensi manabila konseli melakukan aktivitas tersebut. Yang kedua, ketika konseli melakukan aktivitas tersebut, yang mana dalam hal ini ketika konseli melakukan sebuah aktivitas konseli harus kembali mengingat target yang ingin dicapai agar aktivitas yang dijalankan

sesuai dengan perencanaan yang telah dirancang. Yang ketiga adalah sesudah melakukan aktivitas, yang mana konseli dapat melakukan sebuah evaluasi pada pekerjaan yang telah dilakukan agar kedepannya lebih baik lagi.

Di evaluasi penjadwalan ini terdapat penugasan untuk konseli agar konseli lebih menyusun kegiatan yang lebih produktif lagi kedepannya yang tentunya hal tersebut harus berani keluar dari zona nyaman konseli dalam keseharian dan kebiasaannya. Hal ini dilakukan agar waktu yang ada dalam kehidupan konseli tidak terbuang sia-sia.

2) Evaluasi list pencapaian target perilaku merokok konseli

Selain mengevaluasi tentang manajemen diri melalui penjadwalan aktivitas konseli, pada sesi ke-2 ini konselor dan konseli juga akan mengevaluasi mengenai list pencapaian target frekuensi merokok konseli selama 3 hari pertama setelah dijalankannya tahap intervensi. Berikut list pencapaian target di 3 hari pertama konseli.

Tabel 13. List Pencapaian Target Merokok 3 Hari Pertama

Waktu	Tanggal	Target	Hasil	Keterangan
3 Hari pertama	Sabtu, 03 Desember 2022	4/Hari	4/Hari	Mencapai Target
	Minggu, 04 Desember 2022	4/Hari	4/Hari	Mencapai Target
	Senin, 05 Desember 2022	4/Hari	4/Hari	Mencapai Target

Pada evaluasi pencapaian target ini karena penjadwalan yang dibahas adalah penjadwalan aktivitas pada hari Senin, maka di evaluasi pencapaian target juga target yang berada di hari Senin yang akan di ambil data oleh konselor untuk dijadikan data frekuensi merokok pada sesi ke-2. Pada sesi ini, konselor kembali menanyakan kepada konseli bagaimana perasaan konseli ketika hari-harinya yang biasa merokok tanpa batas kini harus dibatasi. Konseli mengatakan bahwasannya ini adalah adaptasi yang sangat berat, apalagi konseli masih belum keluar dari zona tongkrongannya yang juga perokok. Mungkin untuk dilain waktu konseli bisa menahan, namun saat berkumpul dan melihat lingkungan sekitarnya merokok, maka konseli tidak bisa menahan keinginannya untuk merokok. Untuk menahan dan membatasi perilaku merokoknya step pertama yang dilakukan oleh konseli adalah mengganti rokok dengan hal-hal yang manis seperti coklat dan permen, karena ketika tidak merokok konseli merasa pahit dan kecut. Konseli mengusahakan hal tersebut pada kebiasaan konseli setelah makan pagi. Jadi rincian dari 4 rokok yang dihabiskan konseli pada Senin, 06 Desember 2022 adalah 1 batang rokok ketika bangun tidur yang kedua kalinya kurang lebih pada jam 08:00-08:30, 1 batang rokok ketika BAB, dan 2 batang rokok ketika konseli nongkrong dan ngopi bersama teman-temannya. Jadi bisa dapat dikatakan konseli menghabiskan 4 batang rokok pada sesi 2 ini:

Tabel 14. Data Perilaku Merokok Tahap Intervensi (Sesi 2)

Fokus Observasi	Skor	Penjelasan
Jumlah Rokok	2	4 Batang Rokok
Durasi	4	> 30 Menit
Waktu	2	2 Kali (Pagi dan Malam)

Pada list pencapaian target ini, konseli sudah terlihat mulai ada usaha untuk menurunkan perilaku merokoknya, yang mana dalam hal ini dapat dibuktikan dari turunnya frekuensi merokok konseli dari hari ke hari dan tentunya sesuai dengan target yang ingin di capai pada 3 hari pertama konseli setelah diberlakukannya intervensi. Usaha konseli juga terlihat ketika konseli berusaha tidak merokok setelah makan pagi yang mana dalam hal ini biasanya menjadi kebiasaan konseli dalam setiap hari dan konseli menggantinya dengan stimulus lain seperti permen dan coklat. Ini merupakan sebuah progress yang patut diapresiasi. Konselor juga menyarankan konseli untuk mengkonsumsi permen karet saat konseli merasa stress karena bisa dikatakan permen karet juga ampun untuk meredakan stress atau kejenuhan yang sedang dialami.

3) Memberikan informasi mengenai bahaya merokok

Di akhir sesi ke-2 ini sebelum menutup sesi, konselor kembali mengingatkan konseli mengenai bahaya merokok. Konselor menyiapkan sebuah “Video” mengenai bahaya

merokok terutama pada perempuan, namun sebelum menonton video yang sudah disediakan oleh konselor, konselor meminta konseli untuk bersungguh-sungguh dalam memperhatikan isi video dan meresapi edukasi yang ada didalam video tersebut. Video tersebut digunakan untuk meningkatkan motivasi konseli dan agar konseli bermuhasabah diri atas perilaku yang telah konseli lakukan di hari-hari yang telah berlalu kemaren.

Diharapkan orang yang menerima penyuluhan sadar akan bahaya merokok, khususnya bagi wanita, setelah menonton video ini. Bersama dengan konselor, konseli dengan cermat melihat video tersebut. Video tersebut mengajarkan kepada kita bahwa asap rokok juga dapat merugikan teman dan keluarga terdekat konseli, serta bahwa rokok mengandung bahan berbahaya seperti nikotin dan tar yang semuanya berpotensi menimbulkan berbagai macam penyakit.

Setelah menayangkan video, konselor meminta klien untuk membagikan beberapa pemikiran yang mereka peroleh dari video tersebut:

“Aku baru sadar mbak ternyata merokok itu juga berpengaruh kepada orang lain, mungkin kemaren-kemarennya aku hanya egois dan terlalu memikirkan kesenangan aku dan tidak memikirkan apa yang akan terjadi di orang sekitar aku dan aku kedepannya. Dan merokok juga mengganggu kenyamanan orang di sekitar dan dapat menimbulkan penyakit.

Benar, kalau aku terus menerus merokok bagaimana nasib paru-paru dan kesehatan aku mbak, apalagi aku perempuan yang tentunya nanti akan memiliki keturunan.”

Dengan ditempatkan pemutaran video ini di akhir sesi, diharapkan konseli agak sedikit sadar dan tersentuh hatinya untuk mengurangi bahkan meniadakan perilaku merokok yang sedang dilakukan. Dan di akhir sesi ini juga konseli memberikan afirmasi positif pada konseli dengan mengucapkan:

”Kamu Hebat! Kamu sudah melakukan yang terbaik untuk dirimu sendiri.”

Selain dengan kegiatan diatas, untuk mengetahui perkembangan perilaku dan tugas yang dijalankan oleh konseli, tentunya konselor juga bertanya pada *significant other* yang dimana hal tersebut bisa teman kuliah, organisasi, ataupun teman kost konseli untuk memvalidasi pernyataan yang telah konseli ucapkan saat proses konseling.

c. Sesi Ke 3

Pada sesi ke-3 ini, konselor dan konseli kembali bertemu dengan konseli pada hari Jum’at, 09 Desember 2022 pada pukul 14:00-16:00 untuk follow up dan evaluasi mengenai penugasan strategi ataupun program yang telah dijalani konseli pada 3 hari kedua sejak dilakukannya tahap intervensi sesi ke-1 pada Sabtu, 03 Desember 2022. Pada sesi kali ini terdapat 3 agenda yang akan dilakukan oleh konselor dan konseli, diantaranya:

1) Evaluasi Jadwal Kegiatan Harian Konseli

Evaluasi jadwal harian konseli kembali dilakukan untuk melihat progress konseli

dalam melaksanakan program ataupun strategi yang telah disepakati di sesi-1. Tujuan selanjutnya tentunya untuk mengetahui apakah kegiatan yang dimasukkan dalam jadwal harian konseli adalah kegiatan-kegiatan yang lebih produktif atau tidak. Yang dimana nanti dari kegiatan tersebut akan terlihat perubahan yang *significant* pada diri maupun perilaku merokok konseli. Pada sesi kali ini konselor bersama konseli akan mengevaluasi jadwal harian konseli pada hari Kamis, 08 Desember 2022. Berikut rincian jadwal konseli:

Tabel 15. Jadwal Kegiatan Harian Konseli (Kamis, 08 Desember 2022)

No	Waktu	Kegiatan	Status	Keterangan
1	04:00-05:15	Mandi + Sholat Subuh	Terealisasi	
2	05:15-06:00	Ngaji Al-Qur'an	Terealisasi	
3	06:00-07:30	Belanja Bahan untuk Memasak	Tidak Terealisasi	Karena masih ada sisa bahan masak yang kemaren.
4	07:30-08:30	Memasak	Terealisasi	
5	08:30-09:30	Makan Pagi	Terealisasi	
6	09:30-11:30	Ke Perpustakaan	Terealisasi	
7	11:30-12:30	Sholat Dhuhur	Terealisasi	

8	12:30-15:00	Bertemu Dospem untuk konsultasi outline skripsi	Terealisasi	
9	15:00-15:30	Sholat Ashar	Terealisasi	
10	15:30-17:30	Istirahat	Terealisasi	
11	17:30-18:05	Mandi	Terealisasi	
12	18:05-18:30	Sholat Maghrib	Terealisasi	
13	18:30-19:00	Ngaji Al-Qur'an	Terealisasi	
14	19:00-19:30	Sholat Isya	Terealisasi	
15	19:30-20:00	Makan Malam	Terealisasi	
16	20:30-22:30	Ziarah Makam Sunan Ampel	Terealisasi	
17	22:30-03-30	Tidur Malam	Terealisasi	

Setelah mengevaluasi jadwal kegiatan harian konseli yang telah terlaksana pada Kamis, 08 Desember 2022, konselor kembali menanyakan bagaimana perasaan konseli setelah kurang lebih satu minggu menerapkan strategi penjadwalan kegiatan harian konseli. Kemudian konseli menjawab:

“Setelah 6 hari aku menjalankan strategi ini dan setelah hampir sering melakukan evaluasi diri, aku merasa hidup aku lebih terarah, jadi ga bingung-bingung apa yang harus aku kerjakan dikeesokan harinya, karena aku sudah memiliki target kegiatan yang sudah aku susun di hari sebelumnya, terus dengan adanya kegiatan ini aku lebih menghargai waktu, aku lebih menyibukkan diri agar terlupa dengan rokok, karena ketika aku santai dan tidak melakukan apa-apa rasa ingin merokok itu pasti datang, dan yang biasanya aku malem-malem nongkrong, sekarang secara perlahan aku melepas itu dengan mencari kesibukan lain, seperti ziarah, nugas, dll, supaya kalo mau nolak temen yang ngajak ada alesannya mbak.”

Dari pernyataan yang konseli sampaikan, dapat disimpulkan bahwasannya konseli telah menyelesaikan tugas pada sesi-2 yang mana konselor menganjurkan untuk konseli menyusun kegiatan yang lebih produktif lagi dan konseli melakukannya. Disini juga terlihat konseli sudah merasakan manfaat dari penerapan jadwal kegiatan harian konseli, yang mana tentunya salah satu manfaatnya adalah untuk menurunkan frekuensi merokok dan agar waktu dan kehidupan konseli dapat lebih terarah dan lebih baik kedepannya. Dari pernyataan konseli, juga dapat diambil kesimpulan bahwasannya konseli sudah berusaha untuk keluar dari *toxic friendship* dengan cara mencari kesibukan lain yang

tentunya lebih bermanfaat dan membawa kebaikan untuk dirinya.

- 2) Evaluasi list pencapaian target perilaku merokok konseli

Selain mengevaluasi tentang manajemen diri melalui penjadwalan aktivitas konseli, pada sesi ke-3 ini konselor dan konseli juga akan mengevaluasi mengenai list pencapaian target frekuensi merokok konseli selama 3 hari kedua setelah dijalankannya tahap intervensi sesi-1 dan sesi-2. Berikut list pencapaian target di 3 hari kedua konseli:

Tabel 16. List Pencapaian Target Merokok 3 Hari Kedua

Waktu	Tanggal	Target	Hasil	Keterangan
3 Hari Kedua	Selasa, 06 Desember 2022	3/Hari	3/Hari	Mencapai Target
	Rabu, 07 Desember 2022	3/Hari	3/Hari	Mencapai Target
	Kamis, 08 Desember 2022	3/Hari	3/Hari	Mencapai Target

Pada sesi kali ini konselor kembali menanyakan kepada konseli bagaimana perasaan konseli setelah kurang lebih di terapkannya list pencapaian target merokok dan secara tidak langsung konseli dipaksa untuk menurunkan frekuensi merokok secara perlahan. Konseli menyatakan bahwasannya diawal permulaan penerapan strategi ini konseli merasa keberatan karena belum terbiasa dan belum bisa mencari kesibukan untuk keluar dari zona pertemanannya yang

toxic. Namun di 3 hari kedua setelah intervensi sesi-1 dan sesi-2 konseli sudah mulai tidak merasa keberatan karena menurut konseli ini sebuah strategi yang tidak terlalu memaksakan konseli untuk menghilangkan perilaku tersebut secara langsung, namun berdasarkan proses dan kemauan konseli sendiri. Jadi konseli tidak merasa terintimidasi. Kemudian hal tersebut juga terbantu dengan dimana konseli mengalihkan perilaku merokok tersebut dengan mencari kesibukan lain yang lebih bermanfaat bagi konseli dan menyelingi dengan memakan makanan yang manis sebagai pengganti dari merokok, hal ini tentunya sangat membantu konseli dalam menurunkan frekuensi merokok.

Jadi rincian dari 3 rokok yang dihabiskan konseli pada Kamis, 08 Desember 2022 adalah 1 batang rokok ketika pagi kurang lebih jam 06:00-06:30 untuk membugarkan badan konseli agar tidak mengantuk lagi di waktu pagi, 1 batang rokok setelah makan pagi, 1 batang rokok ketika sepulang konseli dari kampus karena konseli merasa capek dan jenuh.

Tabel 17. Data Perilaku Merokok Tahap Intervensi (Sesi 3)

Fokus Observasi	Skor	Penjelasan
Jumlah Rokok	2	3 Batang Rokok
Durasi	3	30 Menit
Sesi Waktu	2	2 Kali (Pagi, Sore)

Pada list pencapaian target ini, konseli sudah terlihat mulai ada usaha untuk berhenti

dari perilaku merokoknya dengan mencari kesibukan yang lebih produktif dan mengalihkannya dengan memakan makanan yang manis, dilihat dari turunnya frekuensi merokok konseli dari hari ke hari dan tentunya sesuai dengan target yang ingin di capai pada 3 hari kedua konseli setelah diberlakukannya intervensi. Namun di sisi lain, tetap terdapat celah bagi konseli untuk mencari waktu untuk merokok, namun hal tersebut tidak mengingkari target dan masih sesuai dengan target yang telah disepakati. Konseli juga merasa pencatatan ini membuahkan hasil dengan berkurangnya frekuensi dan durasi merokok konseli hal ini didukung dengan pernyataan konseli:

“Bagi aku, dengan mencatat kita dapat mengetahui adanya perubahan-perubahan dan perkembangan seperti yang mbak bilang, dengan adanya pencatatan ini kebiasaan merokok aku bisa menurun dan aku harap bisa sampai hilang.”

3) Muhasabah diri mengenai teman yang baik menurut Islam

Mengingat asal mula konseli memiliki sebuah problema merokok ini karena juga terpengaruh oleh sebuah pertemanan. Maka, di sesi kali ini, konselor mengajak konseli untuk melihat kembali atau bermuhasabah mengenai teman yang baik dalam Islam seperti apa. Tujuannya agar konseli kedepannya lebih berhati-hati dalam memilih teman, karena teman adalah orang yang sangat berpengaruh dalam perkembangan hidup kita, dan agar

konseli lebih yakin untuk mengubah dirinya ke arah yang lebih baik, sadar, dan mampu keluar dari zona pertemanan yang tidak memberikan manfaat atau bisa dikatakan *toxic friendship*.

Disini konselor memberikan sebuah pandangan, himbauan dan perumpamaan mengenai teman yang baik dalam Islam. Terdapat 2 hadits yang digunakan oleh konselor dalam muhasabah diri konseli:

a) Himbauan untuk berteman dengan orang yang baik

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : الرَّجُلُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ ، فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ

Dari Abu Hurairah (diriwayatkan) bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda: “*Seseorang itu sesuai dengan agama temannya, maka hendaklah salah satu diantaramu memperhatikan dengan siapa ia berteman.*” (HR. Abu Dawud dan At-Tirmidzi)

Hadits tersebut memberikan isyarat bahwa seseorang itu tergantung dari agama temannya. Maksudnya, jikalau seseorang berteman dengan orang-orang yang baik dalam hal akhlaknya, ibadahnya, dan yang lainnya, maka tentu sedikit demi sedikit ia akan mengikuti mereka. Sebaliknya, jikalau seseorang berteman dengan orang-orang yang buruk akhlaknya, ibadahnya, perangai kesehariannya, maka tentu ia akan terpengaruh oleh mereka.

Maka dari itu teman memiliki peranan yang besar dalam mempengaruhi hidup

seseorang. Teman yang baik tentu akan memberikan pengaruh yang positif, dan sebaliknya teman yang buruk akan memberikan pengaruh yang negatif. Hadits tersebut juga dipertegas dengan hadits mengenai perumpamaan teman yang baik dan teman yang buruk.

b) Perumpamaan teman yang baik

عَنْ أَبِي مُوسَى رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَثَلُ
الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالسَّوِّءِ كَمَثَلِ الْمِسْكِ وَنَافِخِ الْكَبِيرِ فَحَامِلُ الْمِسْكِ
إِمَّا أَنْ يُحْدِثَكَ وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً وَنَافِخِ الْكَبِيرِ
إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ رِيحًا خَبِيثًا

Dari Abu Musa, dari Nabi Muhammad, beliau bersabda: *“Perumpamaan teman yang baik dengan teman yang buruk bagaikan penjual minyak wangi dengan pandai besi, ada kalanya penjual minyak wangi itu menghadiahkan kepadamu atau kamu membeli darinya atau kamu mendapatkan aroma wanginya. Sedangkan pandai besi ada kalanya (percikan apinya) akan membakar bajumu atau kamu akan mendapatkan aroma tidak sedap darinya.”* (HR. Bukhori dan Muslim).

Hadits tersebut menjelaskan bahwasannya berteman, bersahabat merupakan bentuk interaksi sosial yang bisa mempengaruhi keadaan seseorang. Maksudnya jika pertemanan itu benar, maka akan banyak ilmu, hikmah, dan manfaat yang didapat. Namun jika salah pertemanannya, maka kesalahan (yang diibaratkan percikan api) itu juga akan

mengenaunya. Banyak orang yang terjerumus ke dalam lubang kemaksiatan dan kesesatan karena pengaruh teman yang salah. Tapi tak sedikit orang yang mendapatkan manfaat maupun kebaikan disebabkan bergaul dengan teman-teman yang baik.

Dari kedua hadits tersebut dapat disimpulkan bahwasannya teman yang baik dan teman yang buruk masing-masing dapat memberikan pengaruh dalam kehidupan kita. Oleh sebab itu pandai-pandailah mencari teman dan bergaul. Jikalau individu merasa mampu berteman dengan orang yang buruk dan dapat mengembalikannya ke jalan yang benar itu baik. Namun apabila ada perasaan takut dan khawatir tidak akan mengubah kebiasaan mereka dan malah kita yang terjerumus, maka hendaknya kita yang menjauhi mereka sebagai upaya preventif dari pergaulan yang buruk.

Setelah memberikan sedikit pandangan kepada konseli, agar konseli dapat menilai lingkup pertemanannya selama ini, kemudian konselor menganjurkan konseli untuk membaca hadits dan maknanya serta memberikan respons terhadap apa yang telah disampaikan oleh konselor dan yang dibaca oleh konseli. Kemudian konseli memberikan sebuah respons berupa pernyataan:

“Dari kedua hadits yang telah disampaikan tadi dan ketika aku mendengar maknanya,

aku baru sadar bahwasannya aku terbelenggu dengan zona nyaman yang aku buat sendiri, pertemanan yang aku anggap baik, karena dengan mereka aku merasakan kebebasan dan merasa tidak dijustifikasi, justru malah pertemanan tersebut yang menjerumuskan aku ke pribadi yang sekarang ini, yang awalnya aku tidak merokok menjadi merokok. Semakin kesini aku semakin yakin untuk perlahan keluar dari zona pertemanan yang tidak memberikan manfaat bagi aku sendiri. Yang awalnya aku ingin keluar dari zona pertemanan saya karena aku ingin menurunkan frekuensi merokok, setelah mendengar dan membaca 2 hadits tersebut aku memiliki satu alasan lagi yaitu aku ingin keluar dari zona pertemanan aku karena aku ingin mengubah kehidupan aku lebih baik lagi kedepannya.”

Setelah melalui sesi-3 ini dan sebelum menutup sesi ke-3, kemudian konselor kembali menguatkan konseli untuk terus berusaha menerapkan agar terbiasa dikehidupannya kelak. Konselor juga menambahkan bahwa dalam merubah diri menjadi lebih baik tidak perlu tergesa-gesa namun perlahan tapi pasti. Hal ini dilakukan agar konseli lebih semangat untuk menuju progress yang lebih baik lagi.

Selain dengan kegiatan diatas, untuk mengetahui perkembangan perilaku dan tugas yang dijalankan oleh konseli, tentunya konselor juga bertanya pada *significant other* yang dimana hal tersebut bisa teman kuliah, organisasi, ataupun

teman kost konseli untuk memvalidasi pernyataan yang telah konseli ucapkan saat proses konseling.

d. Sesi Ke 4

Sesi keempat ini dilakukan pada hari Senin, 12 Desember 2022 pada pukul 14:30-16:30 yang bertujuan untuk mengetahui perkembangan perilaku merokok dan penerapan manajemen diri konseli dan tentunya ada evaluasi yang dilakukan didalamnya untuk melihat kendala dan melakukan perbaikan kedepannya dan evaluasi ini juga dilakukan untuk melihat kestabilan perubahan perilaku yang dimiliki oleh konseli. Berikut rincian kegiatannya:

1) Evaluasi jadwal kegiatan harian konseli

Evaluasi jadwal harian konseli kembali dilakukan untuk melihat progress konseli dalam melaksanakan program ataupun strategi yang telah disepakati di sesi-1. Tujuan selanjutnya tentunya untuk mengetahui apakah kegiatan yang dimasukkan dalam jadwal harian konseli adalah kegiatan-kegiatan yang lebih produktif atau tidak. Yang dimana nanti dari kegiatan tersebut akan terlihat perubahan yang *significant* pada diri maupun perilaku merokok konseli. Pada sesi kali ini konselor bersama konseli akan mengevaluasi jadwal harian konseli pada hari Minggu, 11 Desember 2022. Berikut rincian jadwal konseli:

Tabel 18. 15 Jadwal Kegiatan Harian Konseli (Minggu, 11 Desember 2022)

No	Waktu	Kegiatan	Status	Keterangan
1	04:00-05:15	Mandi + Sholat	Terealisasi	

		Subuh		
2	05:15-06:00	Ngaji Al-Qur'an	Terealisasi	
3	06:00-08:30	Care Free Day + Workout	Terealisasi	
4	08:30-09:30	Makan Pagi	Terealisasi	
5	09:30-11:30	Mandi + Nyuci Baju	Terealisasi	
6	11:30-12:00	Menjemur Baju	Terealisasi	
7	12:00-12:30	Sholat Dhuhur	Terealisasi	
8	12:30-15:00	Istirahat Siang	Terealisasi	
9	15:00-15:30	Sholat Ashar	Terealisasi	
10	15:30-17:30	Menyetrika Baju	Terealisasi	
11	17:30-18:05	Mandi	Terealisasi	
12	18:05-18:30	Sholat Maghrib	Terealisasi	
13	18:30-19:00	Ngaji Al-Qur'an	Terealisasi	
14	19:00-19:30	Sholat Isya	Terealisasi	
15	19:30-20:00	Makan Malam	Terealisasi	
16	20:00-21:30	Mengerjakan Tugas	Terealisasi	
17	21:30-	Cuci Muka +	Terealisasi	

	22:00	Wudhu		
18	22:00-22:15	Membaca Surat Al-Mulk	Terealisasi	
17	22:30-03-30	Tidur Malam	Tidak Terealisasi	Insomnia

Setelah mengevaluasi jadwal kegiatan harian konseli yang telah terlaksana pada Minggu, 11 Desember 2022, konselor kembali menanyakan bagaimana perasaan konseli setelah kurang lebih 9 hari menerapkan strategi penjadwalan kegiatan harian konseli. Kemudian konseli menjawab:

“Jujur, setelah 9 hari ya mbak melakukan program penjadwalan kegiatan harian ini, sekarang aku benar-bener enjoying the time, aku benar-bener merasa terbantu banget dengan adanya program ini, jadi tiap hari saya satu apa yang harus aku lakukan, dan dengan kegiatan ini juga aku merasa dilatih untuk berfikir kritis terhadap segala hal yang akan aku lakukan, sekecil apapun kegiatannya. Dan dengan menyibukkan diri seperti ini perlahan membuat aku terbiasa untuk tidak nongkrong bersama teman-teman aku dan lupa akan rokok secara perlahan.”

Melihat dari perencanaan dan realisasi yang telah dilakukan oleh konseli dalam beberapa kegiatannya, sudah sangat terlihat progress konseli dari hari ke hari, pertemuan ke pertemuan. Progress yang diberikan oleh konseli sangatlah pesat, dimana konseli selalu menempatkan kegiatan-kegiatan yang menurut

konseli bermanfaat bagi dirinya. Hal ini dapat dibuktikan dengan tabel evaluasi jadwal harian yang mana konseli berusaha semaksimal mungkin untuk membuat hari *weekend* nya yakni hari Minggu menjadi hari yang tidak hanya digunakan untuk bersantai-santai, namun konseli menjadikan hari weekend tersebut menjadi hari yang tetap membawa *feedback* yang positif bagi dirinya. Dari progress penjadwalan kegiatan harian konseli dapat dilihat bahwasannya manajemen diri dan manajemen waktu yang dimiliki oleh konseli semakin membaik dan lebih terarah. Hal tersebut merupakan sebuah progress yang sangat baik untuk menata kehidupan konseli untuk lebih baik kedepannya dan mencapai target-target yang telah konseli rencanakan.

2) Evaluasi list pencapaian target merokok konseli

Seperti biasa, selain mengevaluasi tentang manajemen diri melalui penjadwalan aktivitas konseli, pada sesi ke-3 ini konselor dan konseli juga akan mengevaluasi mengenai list pencapaian target frekuensi merokok konseli selama 3 hari ketiga setelah dijalankannya tahap intervensi sesi-1, sesi-2 dan sesi 3. Disini konselor akan melihat apakah di sesi ini frekuensi merokok konseli sudah sesuai target atau tidak. Berikut list pencapaian target di 3 hari ketiga konseli:

Tabel 19. List Pencapaian Target Merokok 3 Hari Ketiga

Waktu	Tanggal	Target	Hasil	Keterangan
3 Hari Ketiga	Jum'at, 09 Desember 2022	2/Hari	2/Hari	Mencapai Target
	Sabtu, 10 Desember 2022	2/Hari	3/Hari	Tidak Mencapai Target
	Minggu, 11 Desember 2022	2/Hari	2/Hari	Mencapai Target

Setelah melihat target dan hasil capaian frekuensi merokok konseli, kemudian terdapat 1 hari dimana konseli tidak mencapai target frekuensi merokok yang diinginkan. Kemudian konselor bertanya kepada konseli terkait kendala konseli mengapa dihari tersebut konseli tidak bisa mencapai target. Dari pernyataan konseli, pada hari Sabtu malam minggu kemaren konseli sempat *overthingking* sehingga menyebabkannya insomnia dan melakukan perilaku merokok tersebut, yang awalnya konseli hanya merokok di pagi hari kemudian di tambah dengan kondisi yang seperti itu memaksakan konseli untuk merokok untuk menghilangkan kejenuhannya. Melihat hal tersebut konselor menyimpulkan bahwasannya konseli memiliki kelemahan dalam manajemen emosi dan pikiran.

Setelah mendengar pernyataan dari konseli, kemudian konselor sedikit memberikan rekomendasi kepada konseli, apabila di laih hari konseli mengalami kejadian seperti itu lagi alangkah baiknya konseli

menggantinya dengan hal-hal yang berfaedah seperti berdzikir, membaca Al-Qur'an, bersholawat ataupun mendengarkan podcast motivasi, ataupun video-video yang memotivasi sehingga diri konseli lebih menemukan ketenangan.

Sesuai dengan kesepakatan awal, apabila konseli melanggar perjanjian yang ada yang mana konseli tidak bisa menyelesaikan sesuai target yang diinginkan, maka konseli harus menerima konsekuensi yang telah ditetapkan yakni bersedekah, sedekah yang diambil adalah selama 3 hari kedepan konseli harus menyisakan uangnya untuk diletakkan di amal musholla terdekat.

Dalam 3 hari ketiga ini yang akan dimasukkan dalam data sesi ke-4 ini adalah hasil yang dicapai konseli pada hari Minggu, 11 Desember 2022, dengan hasil frekuensi merokok konseli 2 batang rokok/hari yang mana konseli hisap ketika sebelum dilakukannya kegiatan *care free day* dan olahraga pagi agar tubuh konseli bugar dan tidak merasakan ngantuk. Dan 1 batang lagi konseli hisap ketika sarapan pagi setelah kegiatan *care free day*.

Tabel 20. Data Perilaku Merokok Tahap Intervensi (Sesi 4)

Fokus Observasi	Skor	Penjelasan
Jumlah Rokok	2	2 Batang Rokok
Durasi	2	20 Menit
Sesi Waktu	1	1 Kali (Pagi)

Dilihat dari tabel diatas, intensitas merokok konseli sudah mulai menurun. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan jumlah rokok, durasi, dan waktu merokok konseli yang semula tinggi kini menurun. Ini merupakan perkembangan yang pesat yang dilakukan oleh konseli. Semua ini dapat terjadi dikarenakan keinginan dan kekonsistenan konseli dalam menyibukkan diri dengan mengatur manajemen dirinya dengan baik sehingga dari hal tersebut konseli bisa melupakan perilaku merokok yang semulanya menjadi kebiasaan konseli.

3) Semangat perbaikan, ubah kebiasaan dari hal kecil

Selain melakukan kedua aktivitas evaluasi di atas, di sesi ini juga konselor juga memberikan penguatan kepada konseli dengan memberikan motivasi serta tips dan trik agar semua program yang dilakukan oleh konseli pada tahap intervensi ini bisa berkelanjutan hingga kedepannya. Kegiatan ini bertujuan untuk konseli lebih menghargai setiap proses yang dilakukan, sekecil apapun itu, seperti mulai membiasakan diri untuk melakukan penjadwalan kegiatan harian konseli agar konseli lebih menghargai setiap waktu yang ada dan melatih konseli untuk memajemen diri dengan baik. Disini konselor meyakinkan konseli bahwasannya keputusan yang diambil oleh konseli adalah keputusan yang sangat tepat untuk kebaikan dirinya sendiri. Untuk menguatkan tekad konseli melakukan sebuah perbaikan kedepannya, konselor sedikit

membagikan tips dan trik agar setiap langkah yang diambil oleh konseli membuahkan hasil dan tidak sia-sia. Terdapat 3 tips yang konselor bagikan kepada konseli, diantaranya:

- a) Hentikan menghabiskan waktu untuk hal yang tidak berfaedah

Point yang pertama ini sudah mulai konseli terapkan dengan melakukan penjadwalan jangka pendek dengan menjadwalkan kegiatan harian. Hal ini tentunya merupakan langkah awal dari perubahan-perubahan yang besar nantinya.

- b) Temukan orang-orang yang *supportive* (mendukung)

Disini konselor menganjurkan konseli untuk kedepannya agar lebih memilih teman-teman yang mendukung perubahannya. Melihat teman sangatlah berpengaruh dalam kehidupan konseli.

- c) Konsisten adalah kunci

Disini konselor memberikan saran kepada konseli agar ketika konseli mulai goyah dalam melakukan sebuah perubahan yang diinginkan, maka ingatlah tujuan awal mengapa konseli melakukan hal tersebut, agar konseli semangat dan istiqamah dalam melakukan segala sesuatu.

Setelah melalui sesi-4 ini dan sebelum menutup sesi ke-4, kemudian konselor kembali menguatkan konseli dengan sebuah *quotes* “*Mulailah perubahan dari hal-hal yang kecil pada diri kita sendiri karena perubahan yang kecil sekalipun akan berpengaruh besar di kemudian hari.*” Hal ini dilakukan agar konseli

lebih semangat untuk berubah menuju kehidupan yang lebih progresif dan menghargai setiap hal-hal kecil yang dilakukan.

Selain dengan kegiatan diatas, untuk mengetahui perkembangan perilaku dan tugas yang dijalankan oleh konseli, tentunya konselor juga bertanya pada significant other yang dimana hal tersebut bisa teman kuliah, organisasi, ataupun teman kost konseli untuk memvalidasi pernyataan yang telah konseli ucapkan saat proses konseling.

e. Sesi Ke 5

Sesi kelima terlaksana pada hari Kamis, 15 Desember 2022 pada pukul 10:00-12:00 yang bertujuan untuk mengetahui perkembangan perilaku merokok dan penerapan manajemen diri konseli melalui penjadwalan kegiatan harian konseli dan list pencapaian target merokok konseli dan tentunya ada evaluasi yang dilakukan didalamnya untuk melihat kendala dan melakukan perbaikan kedepannya dan evaluasi ini juga dilakukan untuk melihat kestabilan perubahan perilaku yang dimiliki oleh konseli. Berikut rincian kegiatannya:

1) Evaluasi jadwal kegiatan harian konseli

Pada sesi terakhir di tahap intervensi ini, evaluasi jadwal kegiatan harian konseli kembali dilakukan untuk mengetahui bagaimana progress kegiatan harian konseli pada evaluasi terakhir pada tahap intervensi ini. Jika banyak kegiatan-kegiatan positif yang dapat konseli tambahkan dan kembangkan dan semakin konseli menyibukkan diri dalam kegiatan yang berdampak positif, maka akan kecil juga celah konseli untuk melakukan

perilaku merokok, yang mana nantinya hal ini akan sangat berpengaruh pada frekuensi dan target perilaku merokok konseli. pada sesi ke 5 ini konseli akan mengevaluasi jadwal kegiatan harian konseli pada Rabu, 14 Desember 2022. Berikut rincian kegiatannya:

Tabel 21. Jadwal Kegiatan Harian Konseli (Rabu, 14 Desember 2022)

No	Waktu	Kegiatan	Status	Keterangan
1	04:00-05:15	Mandi + Sholat Subuh	Terealisasi	
2	05:15-06:00	Ngaji Al-Qur'an	Terealisasi	
3	06:00-07:00	Belanja bahan untuk masak + Sedekah	Terealisasi	
4	07:00-08:00	Memasak	Terealisasi	
5	08:00-08:30	Makan Pagi	Terealisasi	
6	08:30-09:00	Sholat Dhuha	Terealisasi	
7	09:00-09:30	Persiapan Ke Kampus	Terealisasi	
8	09:30-12:00	Mengerjakan tugas di perpustakaan		
9	12:00-12:30	Sholat Dhuhur	Terealisasi	
10	12:30-14:00	Konsultasi proposal skripsi ke dospem	Terealisasi	

11	14:00-14:30	Kembali ke kost	Terealisasi	
12	14:30-15:00	Istirahat sejenak	Terealisasi	
13	15:00-15:30	Sholat Ashar	Terealisasi	
14	15:30-16:15	Mendengarkan podcast	Terealisasi	
15	16:15-17:00	Mandi Sore	Terealisasi	
16	17:00-17:50	Menonton youtube satu persen	Terealisasi	
17	17:50-18:15	Sholat Maghrib	Terealisasi	
18	18:15-18:50	Ngaji Al-Qur'an	Terealisasi	
17	18:50-19:15	Sholat Isya	Terealisasi	
18	19:15-19:30	Beli Makan Malam	Terealisasi	
19	19:30-20:00	Makan Malam	Terealisasi	
20	20:00-22:00	Nugas + Nongkrong di Caffe (No Smoking Area)	Terealisasi	
21	22:00-22:30	Cuci Muka + Bebersih	Terealisasi	
22	22:30-22:45	Membaca Surah Al-Mulk	Terealisasi	

23	22:45-03:30	Tidur	Terealisasi	
----	-------------	-------	-------------	--

Pada tahap intervensi sesi ke-5 ini konselor bertanya konseli bagaimana respons konseli setelah kurang lebih 12 hari menerapkan program atau strategi penjadwalan kegiatan harian. Kemudian konseli memberikan respons:

"Mungkin jawaban aku hampir sama dengan respons yang aku berikan di sesi-sesi sebelumnya. Namun di sesi terakhir ini aku sudah merasa benar-benar nyaman dan terbiasa dengan penjadwalan kegiatan harian ini, aku benar-benar merasa terbantu dalam manajemen aktivitas dan waktu yang aku jalani dalam setiap harinya. Dan aku merasa ketika aku melakukan kegiatan-kegiatan baru yang lebih produktif aku merasakan banyak energi-energi positif yang aku dapat sehingga aku merasa lebih tertantang untuk melakukan yang lebih dan lebih lagi, dan memang benar ketika aku melakukan evaluasi diri di setiap penjadwalan yang aku rancang, hal tersebut membawa aku ke perubahan yang lebih baik dan baik lagi."

Pernyataan dari konseli tersebut tentunya diperkuat dengan bukti konkrit dari jadwal kegiatan harian konseli. Dimana dari jadwal tersebut sudah sangat terlihat bahwasannya konseli sudah mulai terbiasa dan nyaman dalam menerapkan strategi tersebut. Melihat dari jadwal tersebut juga dapat dilihat bahwasannya konseli tidak ragu-ragu dalam

menempatkan banyak kegiatan-kegiatan yang bermanfaat dari kegiatan kecil hingga yang besar. Seperti mendengarkan podcast dan melihat video yang memotivasi dan relate dengan kehidupannya, hal ini dilakukan oleh konseli agar konseli tetap bisa memanfaatkan waktunya untuk bermain gadget namun tetap ada *feedback* yang didapat dari bermain gadget tersebut. Kemudian strategi besar yang diambil oleh konseli dalam menurunkan frekuensi merokok selain menyibukkan diri adalah dengan jalan-jalan atau berkunjung ke suatu tempat yang mana tempat tersebut tidak diperbolehkan melakukan perilaku merokok (*No Smoking Area*). Hal ini tentunya dilakukan konseli agar konseli dapat tetap merasakan nikmatnya self healing, namun juga tidak melupakan target yang ingin dicapai.

Perencanaan dan realisasi yang telah dilakukan oleh konseli dalam beberapa kegiatannya, sudah sangat terlihat progress konseli dari hari ke hari, pertemuan ke pertemuan. Progress yang diberikan oleh konseli sangatlah pesat, dimana konseli selalu menempatkan kegiatan-kegiatan yang menurut konseli bermanfaat bagi dirinya. Dari progress penjadwalan kegiatan harian konseli dapat dilihat bahwasannya manajemen diri dan manajemen waktu yang dimiliki oleh konseli semakin membaik dan lebih terarah. Hal tersebut merupakan sebuah progress yang sangat baik untuk menata kehidupan konseli untuk lebih baik kedepannya dan mencapai target-target yang telah konseli rencanakan.

2) Evaluasi list pencapaian target merokok konseli

Setelah melakukan evaluasi mengenai jadwal kegiatan harian konseli. Dalam sesi konselor juga kembali mengevaluasi tentang list pencapaian target frekuensi merokok untuk terakhir kalinya pada tahap intervensi. Pada evaluasi kali ini konselor akan melihat capaian frekuensi merokok konseli, apakah sudah sesuai dengan target yang ada ada pada 3 hari ke empat atau 3 hari terakhir sebelum berakhirnya pemberlakuan intervensi. Pada sesi kali ini konselor melihat apakah konseli sudah bisa menghilangkan perilaku merokok yang dimiliki oleh konseli. Berikut list pencapaian target konseli selama 3 hari ke empat setelah diberlakukannya intervensi sesi ke-1:

Tabel 22. List Pencapaian Target Merokok Konseli 3 Hari Keempat

Waktu	Tanggal	Target	Hasil	Keterangan
3 Hari Keempat	Senin, 12 Desember 2022	1/Hari	2/Hari	Tidak Mencapai Target
	Selasa, 13 Desember 2022	1/Hari	1/Hari	Mencapai Target
	Rabu, 14 Desember 2022	1/Hari	1/Hari	Mencapai Target

Melihat dari tabel list pencapaian target merokok diatas terdapat 2 hal yang telah dilakukan oleh konseli. Yang pertama, konseli gagal dalam memenuhi target yang telah

disepakati dan yang kedua konseli berhasil mencapai target yang telah disepakati bersama yakni menurunkan perilaku merokok. Dalam hal ini konseli kembali akan menanyakan dan mengevaluasi bagaimana kedua hal tersebut bisa terjadi pada konseli. evaluasi pertama akan dimulai tentang mengapa pada tanggal 12 Desember konseli tidak dapat mencapai target yang telah dibuat. Konseli mengatakan bahwasannya hal tersebut memang kesalahan konseli dimana konseli tidak bisa mengontrol hasratnya untuk merokok sehingga konseli mencuri celah-celah waktu untuk dapat melakukan perilaku merokok.

Kemudian evaluasi yang kedua mengenai bagaimana strategi yang dilakukan oleh konseli sehingga konseli benar-benar bisa menurunkan perilaku merokoknya sesuai dengan target yang telah sepakati bersama di awal. kemudian konseli menjawab dan konselor kelompokkan dalam beberapa point:

a) Adanya keinginan dan tekad untuk menurunkan perilaku merokok

Konseli mengatakan bahwasannya karena ada keinginan sendiri dalam diri konseli, sehingga hal ini menjadi point penting dalam suksesnya perubahan konseli.

b) Melakukan muhasabah diri

Setelah konseli melakukan introspeksi diri dan menerapkan saran dan masukan yang diberikan oleh konseli. konseli menyadari bahwasannya semua yang dilakukan oleh konseli selama ini adalah tidak sehat.

c) Menerapkan strategi *self management*

Konseli mengatakan sangat terbantu dalam menghilangkan perilaku merokok dengan menerapkan penjadwalan kegiatan harian konseli yang mana didalamnya konseli dituntut untuk menyibukkan diri dan mencari kegiatan-kegiatan yang positif yang mendukung untuk perubahannya, sehingga konseli tidak mempunyai celah untuk melakukan perilaku merokok tersebut. Kemudian dengan strategi list pencapaian target merokok yang mana secara tidak langsung konseli dianjurkan untuk memantau dirinya sendiri dan melakukan pencatatan terhadap perilaku merokok yang dilakukan, hal ini dilakukan untuk menghilangkan perilaku merokok konseli dengan cara perlahan tapi pasti.

d) Menjauhi teman-temannya yang *toxic*

Cara selanjutnya yang dilakukan oleh konseli untuk menghilangkan perilaku merokonya adalah keluar dari zona pertemanannya yang *toxic*. Karena konseli sadar awal mula konseli tertarik melakukan perilaku merokok adalah karena terbiasa dan didukung oleh temannya yang juga perokok. Konseli merasa teman ini adalah faktor terbesar yang harus konseli jauhi. Konseli menjauhi teman-temannya dengan strategi mencari kegiatan-kegiatan lain saat malam hari sehingga ada alasan konseli untuk menolak ajakan temannya.

e) Menemukan teman yang *support* perubahan konseli

Setelah keluar dari zona pertemanan konseli yang *toxic*, dan selama proses konseli menata kehidupannya ke arah yang lebih baik lagi, konseli mulai mencari pertemanan yang lebih sehat yang mendukung perubahan konseli ke arah yang lebih baik, mengingat teman ini sangat berpengaruh terhadap alur kehidupan seseorang.

- f) Membiasakan pergi ke tempat-tempat yang tidak diperbolehkan merokok (*No Smoking Area*)

Cara ampuh yang dilakukan oleh konseli adalah membiasakan diri untuk pergi ke tempat-tempat yang didalamnya tidak diperbolehkan merokok. Sehingga meskipun ada celah atau luang konseli tidak dapat melakukan perilaku merokok. Hal ini tentunya membantu konseli untuk membatasi bahkan untuk menurunkan perilaku merokoknya.

Selain beberapa strategi di atas, konseli juga menyampaikan bahwasannya berhasilnya konseli menurunkan perilaku merokoknya itu disebabkan konseli tidak pernah melupakan dan melewati semua saran, masukan, bahkan motivasi yang diberikan oleh konselor sehingga membuat ghirah perubahan konseli semakin membaik hingga saat ini.

Dalam 3 hari keempat ini yang akan dimasukkan dalam data sesi ke-5 ini adalah hasil yang dicapai konseli pada hari Rabu, 14 Desember 2022. Dimana pada hari tersebut konseli merokok 1 batang rokok ketika konseli

jenuh setelah mengerjakan tugas perkuliahnya. Berikut tabel hasil dan skor akhir yang didapatkan oleh konseli.

Tabel 23. Data Hasil Perilaku Merokok Konseli Tahap Intervensi (Sesi 5)

Fokus Observasi	Skor	Penjelasan
Jumlah Rokok	1	1 Batang Rokok
Durasi	1	10 Menit
Sesi Waktu	1	1 Kali (Malam)

3) *Reinforcement* positif (*self reward*)

Pada sesi kali ini, konselor akan memberikan penguatan positif atau bisa dikatakan juga dengan *self reward*. Meskipun pada 3 hari terakhir ini terdapat 1 hari dimana konseli tidak dapat memenuhi target. Namun yang paling penting adalah di dua hari terakhir ini konseli dapat memenuhi targetnya dan dapat memenuhi target perilaku yang diinginkan yakni menurunkan frekuensi merokok dalam diri konseli.

Sesuai dengan kesepakatan saat tahap intervensi sese-1. Konselor akan memberikan buku diary dan buku motivasi untuk konseli. Kedua hadiah tersebut diberikan konselor bukan tanpa alasan tapi konselor memiliki tujuan tertentu.

a) Buku diary

Konselor memberikan konseli buku diary agar konseli dapat menuliskan *to do list* ataupun *Wish list* yang akan dilakukan dan yang diinginkan oleh konseli. Konselor memberikan buku diary ini juga agar bisa

menjadi teman konseli dikala konseli ingin meluapkan segala emosi yang ada dalam dirinya yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata. Konseli dapat menuliskan apapun didalam buku tersebut, ketika konseli merasa senang, sedih dan apapun itu.

b) Buku Motivasi

Konselor memberikan buku motivasi yang berjudul “*Maaf Tuhan, Aku Hampir Menyerah*” yang dikarang oleh Alfi Alghazali yang didalamnya membahas tentang hidup, masa depan, cinta, patah hati, dan keimanan. Tujuan konselor memberikan buku ini agar konseli lebih termotivasi untuk mendekati diri kepada Allah dan membuat perubahan yang lebih baik lagi kedepannya.

Selain melakukan kegiatan diatas, karena ini merupakan sesi akhir dari intervensi, dalam hal ini konselor benar-benar harus memastikan apakah benar perilaku merokok tersebut sudah menurun dari diri konseli. Untuk memastikan hal tersebut konselor bertanya pada *significant other* yang telah ditetapkan oleh konseli dan bertanya pada beberapa teman dekat konseli. Hal ini tentunya sangat membantu konselor dalam mendapatkan informasi mengenai perkembangan konseli.

Setelah melakukan tahap intervensi selama 5 sesi maka konselor sekaligus peneliti telah mendapatkan data skor maupun hasil perilaku merokok konseli selama diberlakukannya intervensi. Untuk memperjelas data skor dan hasil yang didapatkan maka konselor sekaligus peneliti

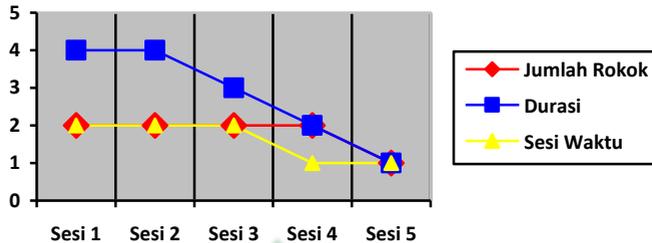
mengelompokkannya menjadi tabel, sehingga mempermudah melihat perkembangannya.

Tabel 24. Sajian data Tahap Intervensi

Fokus Observasi	Skor	Sesi	Penjelasan
Jumlah	2	1	4 Batang Rokok
	2	2	4 Batang Rokok
	2	3	3 Batang Rokok
	2	4	2 Batang Rokok
	1	5	1 Batang Rokok
Durasi	4	1	> 30 Menit
	4	2	> 30 Menit
	3	3	30 Menit
	2	4	20 Menit
	1	5	10 Menit
Sesi Waktu	3	1	3 Kali (Pagi, Sore, Malam)
	2	2	2 Kali (Pagi dan Malam)
	2	3	2 Kali (Pagi dan Sore)
	1	4	1 Kali (Pagi)
	1	5	1 Kali (Malam)

Selain memaparkan melalui tabel diatas, untuk memperjelas perkembangan perilaku merokok konseli. Konselor yang sekaligus juga peneliti akan memaparkannya dalam bentuk grafik visual. Berikut data berupa grafik untuk melihat hasil perilaku selama proses intervensi berlangsung.

Grafik 3. Data Hasil Perilaku Merokok Tahap Intervensi (B)



Grafik di atas menunjukkan data, bahwa selama 5 kali sesi pada tahap intervensi menunjukkan bahwasannya adanya perubahan perilaku merokok yang dimiliki oleh konseli melalui teknik *self management*. Hal ini dapat dibuktikan dengan menurunnya skor konseli yang tampak dari pertemuan satu ke pertemuan berikutnya dan ditandai juga dengan pola garis grafik yang menurun yang memiliki arti bahwasannya perilaku merokok yang dimiliki oleh konseli menurun.

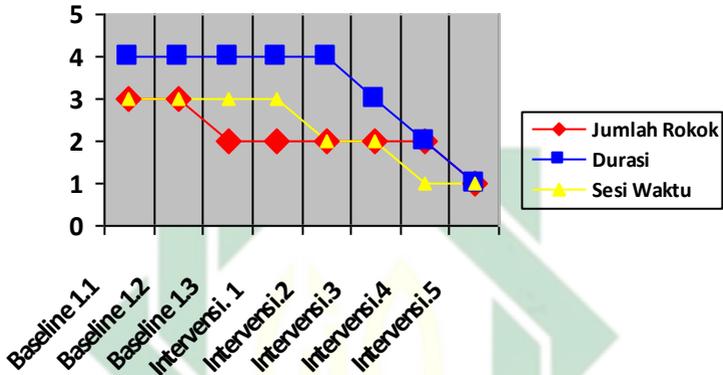
Selanjutnya rincian data yang diperoleh untuk memperjelas perubahan perilaku merokok dari tahap baseline 1 (A1) hingga intervensi (B) yang dilakukan.

Tabel 25. Rekap Skor Baseline 1 - Intervensi

Komponen	Baseline 1			Intervensi				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Jumlah	3	3	2	2	2	2	2	1
Durasi	4	4	4	4	4	3	2	1
Waktu	3	3	3	3	2	2	1	1

Berdasarkan skor diatas, sudah sangat terlihat adanya penurunan skor dari baseline 1 ke intervensi, yang mana hal tersebut akan diperjelas dalam grafik di bawah ini

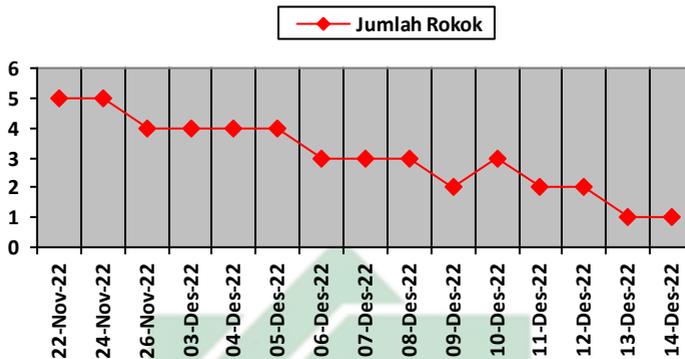
Grafik 4. Data Hasil Perilaku Merokok Tahap Baseline 1 - Tahap Intervensi



Berdasarkan pada grafik pengambilan data awal atau baseline 1 hingga dilakukannya treatment kepada konseli menunjukkan hasil data skor yang menurun. Maka dari grafik diatas dapat disimpulkan bahwasannya frekuensi, intensitas, dan perilaku merokok konseli dari tahap baseline 1 hingga tahap intervensi mengalami perubahan arah yang lebih baik yang dibuktikan dengan menurunnya pola garis pada grafik yang sudah dipaparkan.

Untuk memperjelas jumlah rokok yang konseli konsumsi dalam beberapa hari selama sesi baseline 1 hingga tahap intervensi dan saat pelaksanaan list pencapaian target merokok konseli, maka konselor sajikan grafik sebagaimana berikut:

Grafik 5. Data Hasil Jumlah Rokok Tahap Baseline (A1) - Tahap Intervensi (B)



Grafik diatas sudah sangat menjelaskan bahwasannya rokok yang dikonsumsi oleh konseli semakin hari semakin sedikit atau bisa dikatakan menurun. Data tersebut didapatkan dari setiap sesi dalam tahap intervensi dimana konseli menerapkan strategi list pencapaian target merokok dalam 3 hari pertama, kedua, ketiga dan keempat pada tahap intervensi.

3. Tahap Baseline 2

Baseline kedua ini merupakan data akhir yang dilakukan setelah adanya intervensi. Tahap baseline 2 ini dilaksanakan sebanyak 3 kali sesi atau pertemuan yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana perkembangan perilaku merokok yang dimiliki oleh konseli setelah adanya perlakuan. Berikut penjabaran kegiatannya:

a. Sesi Ke 1

Sesi pertama ini dilakukan pada hari Sabtu, 17 Desember 2022 pada pukul 19:00-20:00 yang bertujuan menggali data setelah adanya intervensi. Sesi ke-1 ini dilakukan pada malam

hari dan tepatnya pada malam minggu dengan tujuan agar konseli lebih nyaman dan lebih santai saat melakukan sesi baseline kedua (A2) pada sesi ke-1 ini. Pada saat melakukan wawancara dengan konseli pertama-tama konselor menyapa dan menanyakan bagaimana kabar konseli. Konseli menjawab bahwasannya kabar konseli baik. Kemudian konselor kembali menanyakan bagaimana progress perubahan perilaku baru yang telah konseli jalani setelah diberlakukannya tahap intervensi. Lalu konseli mengungkapkan bahwasannya setelah diberlakukannya intervensi, konseli masih tetap melakukan strategi yang biasa konseli lakukan saat intervensi yang dimana konseli merasa hal tersebut sangat membantu konseli untuk mencari kesibukan sehingga konseli lupa akan perilaku rokoknya dan frekuensi merokok tidak naik lagi seperti semua bahkan konseli berharap bisa turun lagi bahkan jika bisa hilang dari diri konseli. Data merokok yang didapatkan dalam sesi ini adalah konseli merokok dalam 1 batang ketika konseli setelah melakukan sarapan di waktu pagi hari.

Jadi dapat disimpulkan bahwasannya konseli masih tetap menghargai proses yang dijalankannya kemarin dan masih mengingat target yang ingin dicapai oleh konseli yakni menurunkan frekuensi merokok, skor yang didapatkan adalah sebagai berikut:

Tabel 26. Data Perilaku Merokok Tahap Baseline 2 (Sesi 1)

Fokus Observasi	Skor	Penjelasan
Jumlah Rokok	1	1 Batang Rokok
Durasi	1	10 Menit
Sesi Waktu	1	1 Kali (Pagi)

Selain bertanya kepada konseli, konselor juga mendapatkan data dari *significant other* yakni teman kost konseli. Ia mengatakan bahwasannya konseli sudah sangat jarang keluar kost jika tidak ada kepentingan, dan jika keluarpun konseli berusaha mendatangi tempat-tempat yang didalamnya tidak diperbolehkan merokok (No Smoking Area). Dari sini terlihat mengapa perilaku konseli merokok konseli dapat turun yakni karena usaha dan tekad dalam dirinya sendiri yang sangat kuat dan besar.

b. Sesi Ke 2

Pengambilan data pertemuan kedua dilakukan pada hari Selasa, 20 Desember 2022 pukul 14:00-15:00 yang bertujuan untuk menggali data setelah adanya intervensi serta berguna untuk melihat perubahan dan perkembangan perilaku merokok yang dimiliki oleh konseli.

Tahap awal pada sesi dilakukan sama dengan sesi sebelumnya yaitu menyapa, menanyakan kabar dan bagaimana keseharian yang dijalani oleh konseli. Kemudian konseli mengungkapkan bahwasannya konseli kembali mengingat target yang ingin dicapai dan menerapkan strategi yang sempat diterapkan saat tahap intervensi sesi ke 1 sampai sesi ke 5. Hal ini konseli lakukan tanpa adanya suruhan maupun

paksaan dari konselor. Konseli melakukannya murni dari keinginan konseli. Karena tugas konselor hanya memantau pelaksanaan strategi saat tahap intervensi. Konseli mengungkapkan bahwasannya konseli kembali menggunakan penjadwalan kegiatan harian untuk membagi kegiatan maupun aktivitas konseli, karena konseli merasa sangat terbantu dengan adanya penjadwalan kegiatan harian, melewati strategi ini konseli merasa kehidupannya lebih terarah dan terstruktur, konseli merasa lebih paham dan tau apa yang harus dilakukan dalam setiap harinya.

Selain itu, konseli mengemukakan bahwasannya dari penjadwalan kegiatan harian konseli yang bisa terbilang jangka pendek ini akhirnya konseli memiliki pandangan untuk harapan-harapan di masa depannya nanti, pernyataan ini dikuatkan dengan beberapa *wish list* dan *to do list* yang telah konseli tulis dalam buku diary *reward* yang diberikan oleh konselor di sesi akhir tahap intervensi. Penjadwalan kegiatan harian ini memberikan banyak manfaat bagi konseli diantaranya membantu konseli menyibukkan diri dengan kegiatan yang positif dan bermanfaat sehingga konseli tidak memiliki celah waktu untuk melakukan perilaku merokok. Kemudian dari kegiatan ini juga konseli lebih bisa menghargai waktu yang dimilikinya, lebih paham dan tau bagaimana cara memanfaatkan waktu dengan baik, dan sadar bahwasannya setiap detik dari waktu itu sangat berharga untuk hanya sekedar dihabiskan dengan kegiatan-kegiatan yang tidak berguna. Jadi, konseli merasa manajemen diri dan waktu dengan strategi

penjadwalan kegiatan harian dan list pencapaian target merokok adalah alternatif yang tepat, dan hasil yang didapat oleh konseli adalah konseli dapat menurunkan perilaku merokoknya dan konseli menjadi pribadi yang lebih produktif lagi. Selain dari menambah kegiatan-kegiatan baru, untuk tetap istiqamah tidak merokok lagi, konseli mengingat beberapa target perilaku yang ingin diubah dan dikuatkan dengan tekad dan niat awal dimana konseli ingin benar-benar menurunkan perilaku merokok yang dimilikinya, sehingga ini sangat membantu konseli untuk tetap teguh pendirian pada perilaku barunya saat ini.

Dari beberapa pernyataan yang dipaparkan oleh konseli dapat ditarik kesimpulan bahwasannya sampai sesi ke 2 baseline 2 (A2) konseli masih tetap menghargai proses yang telah dijalaninya dan setelah melakukan evaluasi diri mandiri untuk mengingat tujuan awal dan melihat perjalanan yang sudah dilewati sejauh ini. Hal ini dapat terbukti dengan tetap atau konsistennya frekuensi merokok yakni 1 batang rokok yang konseli hisap ketika konseli jenuh dan ketika otak tidak bisa diajak kompromi saat mengerjakan tugasnya. Pada akhir kegiatan konselor mengucapkan terima kasih dan memberikan afirmasi positif kepada konseli karena sudah mau meluangkan waktunya dan mau berusaha menjadi pribadi yang konsisten untuk melakukan perubahan yang lebih baik kedepannya.

Kemudian, selain mendapatkan informasi dari wawancara dengan konseli, konselor juga menanyakan pada significant other kedua yakni AOD. Menurut AOD selaku teman kuliah konseli

mengatakan bahwasannya akhir-akhir ini konseli lebih peduli akan tugas-tugasnya termasuk tugas akhirnya (skripsi), terkadang konseli mengajak AOD untuk pergi ke perpustakaan bersama untuk mengerjakan tugas akhirnya. Jika dulu AOD lah yang sering mengingatkan konseli akan kegiatan-kegiatannya. Sekarang konseli sendirilah yang memegang seluruh alur kegiatannya. AOD juga melihat dari sosial media konseli bahwa konseli akhir-akhir lebih tau apa yang harus dikerjakan dan apa yang harus ditinggalkan. Jadi bisa dikatakan bahwasannya kehidupan konseli saat ini lebih terarah dan tidak mudah terpengaruh dengan orang lain lagi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan konseli pada sesi kedua di tahap baseline 2 (A2), peneliti (konselor) mendapatkan hasil bahwasannya skor yang dimiliki oleh konseli adalah sebagai berikut.

Tabel 27. Data Perilaku Merokok Tahap Baseline 2 (Sesi 2)

Fokus Observasi	Skor	Penjelasan
Jumlah Rokok	1	1 Batang Rokok
Durasi	1	10 Menit
Sesi Waktu	1	1 Kali (Malam)

c. Sesi Ke 3

Sesi ketiga terlaksana pada hari Jumat, 23 Desember 2022 pukul 14:00-15:00 dengan maksud mengetahui bagaimana perubahan dan perkembangan perilaku setelah adanya intervensi dan melihat kestabilan data yang diperoleh. Pada pertemuan ketiga ini konselor kembali lagi untuk

menyapa konseli dan menanyakan bagaimana kabar dan keseharian yang dimiliki oleh konseli.

Pada sesi ketiga ini konseli mengungkapkan bahwasannya konseli masih memegang teguh target yang ingin dicapai yakni berhenti dari perilaku merokok dan mempunyai manajemen waktu dan diri yang lebih baik daripada sebelumnya. Konseli menceritakan bahwasannya hingga sesi ini dijalankan konseli masih nyaman dan sudah terbiasa melakukan *to do list* dalam jangka pendek dan panjang. Konseli merasa hal tersebut sangat membantu konseli dalam melakukan kegiatan-kegiatan yang produktif dan lebih baik kedepannya.

Konseli juga mengatakan setelah secara perlahan konseli memutuskan untuk keluar dan menjauh dari zona pertemanannya yang toxic, konseli merasa jauh lebih nyaman dan sangat mendukung perubahan perilaku baru yang ingin dibentuk. Mengingat awal atau akar dari perilaku merokok adalah bermula dari zona pertemanan yang dianut konseli. Jadi, keluar ataupun menjauh dari zona pertemanan yang *toxic* adalah keputusan dan pilihan yang tepat menurut konseli. Konseli juga merasa bebas dan tidak mempunyai keterikatan lagi dengan teman-temannya yang secara tidak langsung setiap malam mengajaknya nongkrong dan ngopi, mengharuskannya merokok dan berbagi rokok yang dimiliki konseli.

Meskipun pada sesi kali ini konseli masih tidak bisa menghilangkan perilaku merokoknya karena itu sangat sulit, namun konseli mengatakan bahwa dirinya yang sekarang adalah pribadi yang lebih baik dibandingkan dengan sebelumnya yang

dimana konseli dapat menurunkan frekuensi merokok yang dimiliki, dapat keluar dari zona pertemanan yang toxic dan lebih tau akan segala arah kehidupannya.

Dari pernyataan yang konseli ungkapkan dapat disimpulkan bahwasannya konseli sangat menghargai niat dan proses yang telah dilakukan konseli untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Pada akhir kegiatan konselor mengucapkan terima kasih dan memberikan afirmasi positif kepada konseli karena sudah dan tetap mau berusaha menjadi pribadi yang lebih baik.

Significant other mengatakan bahwasannya akhir-akhir ini konseli hanya keluar dari kost jika ada keperluan dan lebih sering menghabiskan waktunya di dalam kost, terkadang konseli membaca buku, melihat youtube ataupun mendengarkan podcast di dalam kamar. Dan jika menghabiskan waktu di luar bersama IUH konseli lebih memilih tempat-tempat yang didalamnya tidak diperbolehkan merokok (*No Smoking Area*). IUH merasa bahwa akhir-akhir ini konseli sudah mulai menghargai dirinya dan mulai mempunyai prinsip diri yang kuat.

Berdasarkan hasil wawancara dengan konseli pada sesi kedua di tahap baseline 2 (A2), peneliti (konselor) mendapatkan hasil bahwasannya skor yang dimiliki oleh konseli adalah sebagai berikut.

Tabel 28. Data Perilaku Merokok Tahap Baseline 2 (Sesi 3)

Fokus Observasi	Skor	Penjelasan
Jumlah Rokok	1	1 Batang Rokok
Durasi	1	10 Menit
Waktu	1	1 Kali (Siang)

Konseli melakukan perilaku merokok karena saat itu konseli merasa jenuh dengan pengerjaan tugas akhir yang tidak selesai dan rampung dalam hal revisi. Hal tersebut memicu konseli untuk melakukan perilaku merokok untuk menenangkan pikirannya.

Berikut data hasil perubahan perilaku merokok yang dimiliki oleh konseli pada baseline 2:

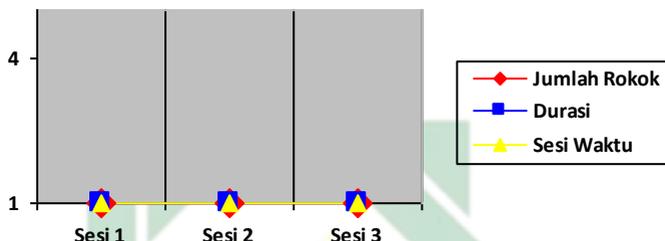
Tabel 29. Sajian Data Tahap Baseline 2

Fokus Observasi	Skor	Sesi	Penjelasan
Jumlah	1	1	1 Batang Rokok
	1	2	1 Batang Rokok
	1	3	1 Batang Rokok
Durasi	1	1	10 Menit
	1	2	10 Menit
	1	3	10 Menit
Sesi Waktu	1	1	1 Kali (Siang)
	1	2	1 Kali (Malam)
	1	3	1 Kali (Siang)

Berdasarkan data tabel diatas, menunjukkan data baseline kedua atau pengambilan data terakhir setelah dilakukannya intervensi melalui terapi muhasabah dengan teknik *self management*

untuk menurunkan perilaku merokok yang dimiliki oleh konseli. Skor yang tertera pada setiap pertemuan atau sesi memiliki nilai yang stabil dan cenderung ke stabil yang berkategori rendah.

Grafik 6. Data Hasil Perilaku Merokok Tahap Baseline (A2)



Berdasarkan grafik diatas, menunjukkan adanya pola garis yang stabil ke arah atau kategori rendah dari sesi 1 hingga sesi 3. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya intensitas indikator yang menurun pada perilaku merokok yang dimiliki oleh konseli.

Semua data yang telah dipaparkan diatas, berikut rekapitan hasil data perubahan perilaku merokok konseli selama baseline 1 (A1), intervensi (B), Baseline 2 (A2).

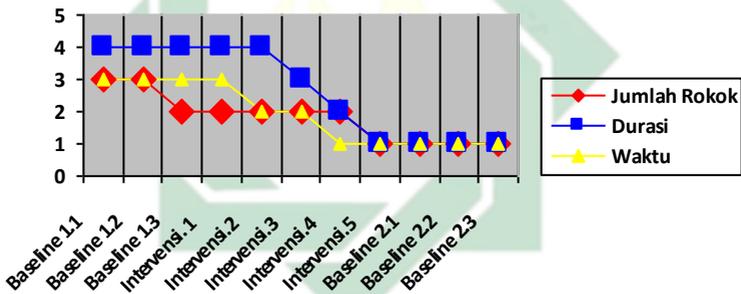
Tabel 30. Rekap Skor Baseline 1, Intervensi, Baseline 2

Skor Perilaku Merokok											
Komponen	Baseline 1			Intervensi					Baseline 2		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Jumlah	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Durasi	4	4	4	4	4	3	2	1	1	1	1
Sesi	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1

Tabel diatas menunjukkan adanya perubahan skor yang dimiliki oleh konseli selama pelaksanaan penelitian. Adanya penurunan hasil data yang ada pada konseli pada tabel baseline 1 atau pengambilan data awal, pelaksanaan intervensi dan pengambilan data akhir atau baseline 2.

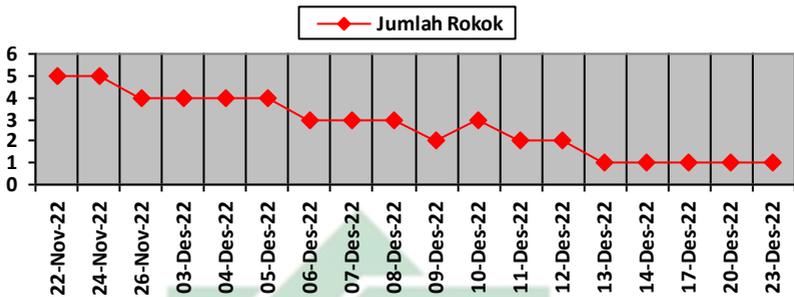
Berikut penjelasan visualisasi mengenai seluruh data perubahan perilaku merokok yang dimiliki oleh subyek dari baseline 1, intervensi, baseline 2:

Grafik 7. Data Hasil Perilaku Merokok Tahap Baseline (A1), Intervensi, Tahap Baseline (A2)



Berdasarkan grafik diatas, adanya pola garis yang terus menurun sejak pengambilan data awal, intervensi hingga pengambilan data setelah dilakukannya perlakuan kepada subyek. Data ini menunjukkan adanya perubahan perilaku merokok yang menurun dari pertemuan pertama hingga terakhir dengan subyek.

Grafik 8. Data Hasil Jumlah Rokok Tahap Baseline (A1), Intervensi, Tahap Baseline (A2)



Grafik diatas sudah sangat menjelaskan bahwasannya rokok yang dikonsumsi oleh konseli semakin hari semakin sedikit bahkan di akhir sesi tahap baseline 2 atau tahap akhir konseli mampu menurunkan perilaku merokoknya yang semula di baseline 1 frekuensi tertinggi adalah 5 batang rokok menurun ke frekuensi terendah 1 batang rokok. Maka dapat disimpulkan bahwasannya terapi muhasabah dengan teknik *self management* dapat menurunkan perilaku merokok pada konseli.

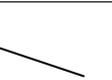
C. Analisis Data

Pada penelitian *single subject research* ini analisis datanya menggunakan analisis grafik visual dengan menyajikan data berupa visual antar kondisi. Adapun analisis visual data antar kondisi terdiri dari beberapa komponen, yaitu perubahan kecenderungan dan efeknya, jumlah variabel yang diubah, perubahan stabilitas, perubahan level dan data overlap yang mengandung perbedaan antara baseline dan treatment yang diberikan oleh konselor.

1. Analisis Dalam Kondisi

Pada analisis dalam kondisi ini bertujuan untuk menganalisis perubahan data dalam suatu kondisi seperti baseline 1, intervensi, dan baseline 2. Berikut pemaparannya:

Tabel 31. Analisis dalam Kondisi

No	Kondisi	Baseline 1	Intervensi	Baseline 2
1	Panjang Kondisi	3	5	3
2	Estimasi Kecenderungan Arah	 (-)	 (-)	 (-)
3	Kecenderungan Stabilitas	100%	60%	100%
4	Jejak Data	 (-)	 (-)	 (-)
5	Level Stabilitas dan Rentang	Stabil 8-10	Tidak Stabil 4-8	Stabil 2-3
6	Perubahan Level	$10 - 9 = 1$ (-)	$9 - 3 = 6$ (-)	$3 - 3 = 0$ (-)

Berdasarkan tabel analisis data dalam kondisi diatas, menunjukkan bahwa panjang kondisi masing-masing dari proses konseling adalah 3 sesi baseline 1 (A1), 5 sesi intervensi dan 3 sesi baseline 2 (A2). Dengan kecenderungan stabilitas pada baseline (A1) adalah 100%, pada intervensi (B) 60%, dan pada baseline 2 (A2) adalah 100%. Jejak data yang diperoleh dari dari baseline 1, intervensi dan baseline 2 menandakan bahwasannya adanya penurunan perilaku merokok yang dimiliki oleh konseli. Berikut untuk memperjelas perhitungan analisis data:

a. Baseline 1

- 1) Panjang Kondisi = 3
- 2) Estimasi Kecenderungan = \searrow (-)
- 3) Kecenderungan Stabilitas
 - a) Kriteria Stabilitas = 15 %
 - b) Skor kriteria tertinggi x kriteria stabilitas:
 $10 \times 15\% = 1,5$
 - c) Mean Level = $10 + 10 + 9 : 3 = 9,6$
 - d) Batas Atas = $9,6 + \frac{1}{2} (1,5) = 10,35$
 - e) Batas Bawah = $9,6 - \frac{1}{2} (1,5) = 8,85$
 - f) Kecenderungan Stabil, berdasarkan skor rentang dari rentang $10,35 - 8,85$ adalah 3 skor yakni 10, 10, 9 sehingga $\frac{3}{3} \times 100\% = 100\%$
- 4) Jejak Data = \searrow (-)
- 5) Level Stabilitas dan Rentang = $10,35 - 8,85 = 3$
- 6) Perubahan Level = $10 - 9 = 1$

b. Intervensi

- 1) Panjang Kondisi = 5
- 2) Estimasi Kecenderungan = \searrow (-)
- 3) Kecenderungan Stabilitas
 - a) Kriteria Stabilitas = 15 %
 - b) Skor kriteria tertinggi x kriteria stabilitas :
 $9 \times 15\% = 1,35$
 - c) Mean Level = $9 + 8 + 7 + 5 + 3 : 5 = 6,4$
 - d) Batas Atas = $6,4 + \frac{1}{2} (1,35) = 8,04$
 - e) Batas Bawah = $6,4 - \frac{1}{2} (1,35) = 4,78$
 - f) Kecenderungan Stabil, berdasarkan skor rentang dari rentang $8,04 - 4,78 = 3$ skor yakni 8,7,5 sehingga $\frac{3}{5} \times 100 = 60\%$
- 4) Jejak Data = \searrow (-)
- 5) Level Stabilitas dan Rentang = $8,04 - 4,78 = 3$
- 6) Perubahan Level = $9 - 3 = 6$

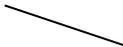
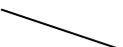
c. Baseline 2

- 1) Panjang Kondisi = 3
 - 2) Estimasi Kecenderungan = \searrow (-)
 - 3) Kecenderungan Stabilitas
 - a) Kriteria Stabilitas = 15%
 - b) Skor kriteria tertinggi x kriteria stabilitas :
 $3 \times 15\% = 0,45$
 - c) Mean Level = $3 + 3 + : 3 = 3$
 - d) Batas Atas = $3 + \frac{1}{2} (0,45) = 3,22$
 - e) Batas Bawah = $3 - \frac{1}{2} (0,45) = 2,77$
 - f) Kecenderungan Stabil, berdasarkan skor rentang dari rentang $3,22 - 2,77 = 3$ skor yakni 3,3,3 sehingga $\frac{3}{3} \times 100\% = 100\%$
 - 4) Jejak Data = \searrow (-)
 - 5) Level Stabilitas dan Rentang = $3,22 - 2,77 = 3$
 - 6) Perubahan Level = $3 - 3 = 0$
2. Analisis Antar Kondisi

Pada analisis antar kondisi ini bertujuan untuk mengetahui perubahan data melalui analisis dari suatu kondisi seperti kondisi baseline 1 dengan kondisi intervensi dari perilaku merokok melalui terapi muhasabah dengan teknik self management yang telah dilakukan proses konseling dengan menghitung variabel yang dituju, perubahan arah dan efek yang terjadi setelah dilakukannya intervensi, perubahan stabilitas yang dimiliki, perubahan level perilaku merokok subyek serta persentase overlap pada perilaku.

Berikut pemaparan data yang telah didapatkan melalui analisis antar kondisi:

Tabel 32. Analisis Luar Kondisi

No	Kondisi yang dibandingkan	B/A1	B/A2
1	Jumlah Variabel	1	1
2	Perubahan Arah dan Efeknya	 (+)	 (+)
3	Perubahan Stabilitas	Stabil ke Variabel	Stabil ke Variabel
4	Perubahan Level	$10 - 9 = 1$ (membaik)	$3 - 3 = 0$ (membaik)

Berdasarkan tabel analisis antar kondisi diatas, jumlah variabel yang diteliti adalah 1 yaitu perilaku merokok. Perubahan kecenderungan arah dari baseline 1 (A1) ke intervensi adalah menurun yang berarti menunjukkan perilaku yang menurun dan berarti positif. Perubahan stabilitas dari baseline 1 ke intervensi adalah stabil ke variabel. Perubahan yang signifikan dari baseline 1 ke intervensi selisih 1 dan perubahan level yang ditunjukkan dari intervensi ke baseline 2 adalah membaik dengan selisih 0. Perihal perubahan stabilitas ini ada 3 hal yang harus di garis bawah:

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

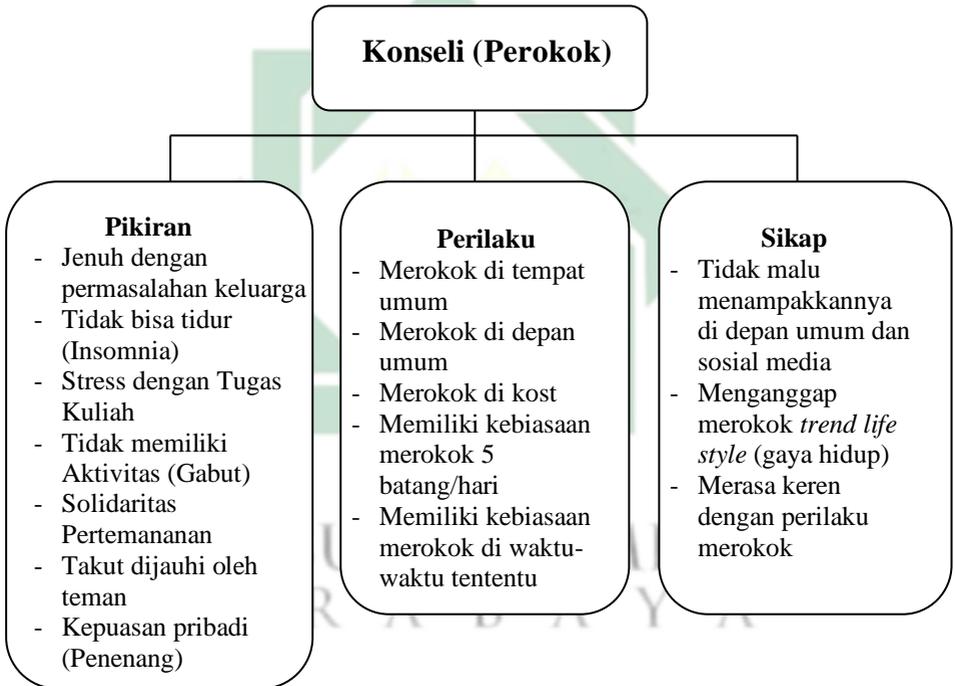
Untuk lebih detail mengenai analisis data luar kondisi adalah sebagai berikut:

- a. Jumlah Variabel target masing-masing = 1
- b. Perubahan arah dan efeknya masing-masing =  (+)

- c. Perubahan stabilitas masing-masing = Stabil mendekati variabel
- d. Perubahan level A1/B = Skor sesi 1 baseline 1 – Skor Intervensi sesi 1 = 10 – 9 = 1 (+)
- e. Perubahan Perubahan level A2/B = Skor sesi 5 intervensi – skor sesi 3 baseline 2 = 3 – 3 = 0 (+)

D. Skema Perilaku Merokok Konseli

Bagan 4. Skema Perilaku Merokok Konseli



E. Pengujian Hipotesis

Melihat hasil penelitian yang telah dijabarkan peneliti di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwasannya terapi muhasabah dengan teknik *self management* efektif untuk menurunkan perilaku merokok pada mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya. Hal tersebut

diketahui dari hasil data frekuensi perilaku merokok, yang mana terdapat penurunan data frekuensi perilaku merokok dari fase baseline 1 yang mulanya tinggi hingga ke fase baseline 2 yang menurun hingga bisa dikatakan tidak ada lagi perilaku merokok pada konseli. Sehingga dapat disimpulkan bahwasannya Ha diterima, yakni terapi muhasabah dengan teknik *self management* efektif untuk menurunkan perilaku merokok pada mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.

F. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teoritis

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi muhasabah dengan teknik *self management* dalam menurunkan perilaku merokok pada mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya. Dalam pelaksanaan penelitian, pengumpulan data dilakukan sebanyak 11 kali pertemuan yang terdiri dari 3 sesi di tahap baseline 1 (A1), 5 sesi di tahap intervensi (B) dan 3 sesi di tahap baseline 2 (A2). Penelitian ini dilakukan sejak tanggal 22 November hingga 22 Desember 2022.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti melalui analisis grafik dari analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi diperoleh hasil adanya perubahan pada perilaku konseli yang semula merokok menjadi tidak merokok lagi. Perubahan level dari skor perilaku juga menunjukkan adanya penurunan point pada saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Perilaku merokok adalah aktivitas menghisap batang rokok, yang mana dari hisapan rokoknya akan mengeluarkan asap rokok yang tentunya dapat membahayakan bagi diri konseli maupun orang yang berada disekitarnya. Dan ketika individu sudah

menjadi perokok maka akan merasakan nikmatnya perilaku merokok, sehingga merokok sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari sehingga seringkali dilakukan, dilakukannya termasuk saat menghilangkan kecemasan, merelaksasi pikiran, menghilangkan kelelahan dan kejenuhan. Perilaku merokok pada konseli sangat dipengaruhi oleh gaya hidup dan lingkungan pertemanan yang ada dalam keseharian konseli.

Muhasabah adalah proses menilai diri sendiri atas segala perbuatan seseorang dan mengatur keinginan diri sendiri dan orang lain untuk menentukan akibat positif dan negatif dari perbuatan seseorang terhadap diri sendiri dan orang lain serta menata kembali kehidupannya ke arah yang lebih baik.

Sementara teknik manajemen diri adalah teknik perilaku kognitif yang digunakan orang untuk mengelola, mendorong, mengendalikan, mengubah, dan mencapai tujuan yang telah mereka tetapkan untuk diri mereka sendiri, manajemen diri juga dapat membantu kita mengendalikan tindakan kita sendiri dan menjalani kehidupan yang lebih baik. Individu juga diajarkan bagaimana mengelola emosi dan pikiran mereka sendiri serta lingkungan mereka dalam manajemen diri.

2. Perspektif Keislaman

Pria dan wanita remaja saat ini semakin terlibat dalam kebiasaan merokok. yang dimulai sebagai upaya sederhana tetapi berkembang menjadi kecanduan seiring waktu. Pengaruh lingkungan sosial seperti teman, keluarga, dan media massa merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku merokok. Namun, ada juga yang dibawa

dari dalam (keinginan). Ketidakmampuan konseli dalam mengontrol teman dan lingkungan sosialnya menjadi penyebab dari permasalahan tersebut di atas. Dan ini dimulai dengan kurangnya evaluasi atau refleksi diri konseli.

Berbicara mengenai muhasabah, Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat) dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al-Hasyr: 18)

Ayat ini menjelaskan kepada kita betapa pentingnya seorang individu melihat apa yang telah dibuatnya di masa lalu untuk kesuksesan dan kebahagiaan di masa depan. Allah senantiasa memberi motivasi kepada kita untuk selalu menanam kebaikan dengan amal shalih. Dengan waktu yang diberikan pada saat ini sudah seharusnya individu berfikir untuk mengerjakan segala hal yang berorientasi pada hal yang baik. Karena perlu diingat diciptakannya manusia di muka bumi ini hanya untuk beribadah.

Dalam rumus kehidupan, kita selalu dihadapkan dengan dengan waktu yang terbagi menjadi 3: masa lalu, saat ini, dan masa yang akan datang. Dalam ayat tersebut, Allah mewanti-wanti kepada kita untuk mengevaluasi (introspeksi) diri terhadap perbuatan-perbuatan apa yang dilakukan pada masa lalu untuk kesuksesan hasil di masa depan

(akhirat). Sedangkan saat ini adalah waktu yang hanya diberikan untuk kita memanfaatkan dan mengatur waktu sebaik-baiknya adalah hal paling utama bagi kita untuk mencapai kesuksesan yang akan kita raih. Dan hal ini berlaku pula pada diri kita di kehidupan dunia ini. Dan masa depan, adalah sebuah impian dan keberhasilan yang kita petik dari masa lalu yang telah kita lakukan.

Oleh karena itu, manajemen hidup yang baik sangatlah penting bagi setiap individu terutama orang yang beriman atau muslim haruslah pandai mengatur segala urusan hidupnya dengan baik, menghindari kebiasaan yang tidak jelas, matang dalam mempertimbangkan dan mempunyai perencanaan sebelum melakukan pekerjaan. Individu harus berpikir, membuat program, mempersiapkan, mengatur dan melaksanakannya.

Manajemen bukan hanya harus ada di benak kita, tetapi manajemen harus diwujudkan dalam segala aspek kehidupan, wujud manajemen berarti memahami, melaksanakan tugas dan kewajiban, memperhitungkan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi dari sebuah tindakan, karena tindakan itu akan memberikan akibat pada pelaku. Sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Zalzalah ayat 7-8:

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ

وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ

(7) Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan seberat dzarrahpun, niscaya dia akan melihatnya.

(8) Dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan sebesar dzarrahpun, niscaya dia akan melihatnya pula. (QS. Al-Zalzalah: 7-8)

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Terapi muhasabah dengan teknik self management dalam menurunkan perilaku merokok dalam penelitian ini dilakukan kurang lebih 1 bulan yang sesuai dengan jadwal dan rencana penelitian. Pada saat pelaksanaan ada kendala waktu dilaksanakannya penelitian dikarenakan ada kesibukan dan kegiatan yang harus dijalani oleh konseli dan konselor namun tetap dalam perencanaan sesuai kesepakatan dengan konseli.

Berdasarkan data yang didapatkan selama dilakukannya penelitian, kesimpulan yang didapat adalah terapi muhasabah dengan teknik *self management* efektif atau berefek dalam menurunkan perilaku merokok pada perempuan. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perubahan level yang signifikan yang semula konseli memiliki kebiasaan merokok dari 4-5 batang/hari.

Kemudian pada tahap intervensi konseli dapat menguatkan komitemennya untuk berubah sehingga perilaku merokok menurun hingga frekuensi 1 batang merokok dan hal ini konsisten dan stabil hingga sesi akhir baseline 2. Walaupun penurunan pada sesi intervensi turun naik namun konseli tetap membuktikan komitmen diri untuk tetap menurunkan intensitas perilaku merokoknya.

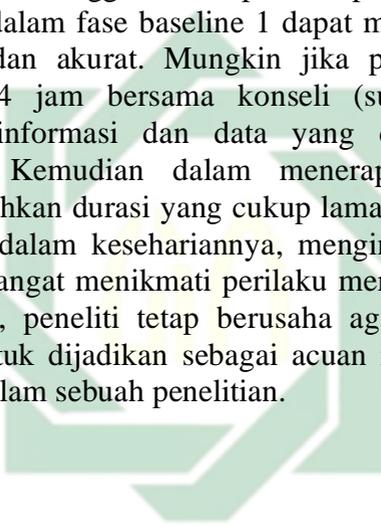
B. Saran dan Rekomendasi

Hasil penelitian ini tentunya masih jauh dari sempurna, dan tidak diragukan lagi masih memiliki ruang untuk pengembangan lebih lanjut. baik secara teori maupun praktek selama berlangsungnya terapi atau konseling. Kemudian, ke depan peneliti harus

mencari sumber informasi dengan lebih teliti dan fokus agar dapat melakukan penelitian yang lebih banyak dan lebih baik serta menjadi acuan untuk pengembangan penelitian selanjutnya.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah adanya keterbatasan waktu untuk bertemu dengan konseli (subyek) sehingga saat proses pengambilan data terlebih dalam fase baseline 1 dapat memperoleh lebih banyak dan akurat. Mungkin jika peneliti memiliki waktu 24 jam bersama konseli (subyek) tentunya banyak informasi dan data yang didapatkan oleh peneliti. Kemudian dalam menerapkan intervensi, membutuhkan durasi yang cukup lama dan pembiasaan perilaku dalam kesehariannya, mengingat sebelumnya konseli sangat menikmati perilaku merokok. Meskipun demikian, peneliti tetap berusaha agar penelitian ini layak untuk dijadikan sebagai acuan maupun tinjauan umum dalam sebuah penelitian.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- A'yunin, Qurrotu. 2019. *Konseling Islam dengan Teknik Self Management* untuk Menurunkan Rendahnya Motivasi Belajar Siswi Kelas X Madrasah Aliyah Nurul Jadid Program Keagamaan Paiton Probolinggo. *Skripsi*. Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi. UIN Sunan Ampel Surabaya
- Abdul Aziz, Al-Halawi Muhammad. 1999. *Fatwa dan Ijtihad Umar bin Khattab Ensiklopedi Berbagai Persoalan Fiqh*. Surabaya: Penerbit Risalah Gusti
- Adam, Arlin. Dkk. 2018. Perilaku Merokok pada Kaum Perempuan. *Jurnal Berkala Kesehatan*. Vol. 04 No. 01 (Mei)
- Alamri, Nurdjana. 2015. Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah. *Jurnal Konseling Gusjigang*. Vol. 01 No. 01
- Al-Imam, Al-Mawardi. 2001. *Kenikmatan Kehidupan Dunia dan Agama*. Jakarta: Penerbit Dar Ibn Katsir
- Al-Jawy, Ahmad Salman. 2012. *Amalan Satu Jam Memperlancar Rezeki dengan Muhasabah*. Jakarta: Al-Maghfirah
- Al-Qur'an, *Al-A'raf*: 157
- Al-Qur'an, *Al-Baqarah*: 195
- Al-Qur'an, *Al-Hasyr*: 18
- Al-Qur'an, *At-Takwir*: 29
- Al-Ulyawi. 2007. *Shalih Muhasabah (Introspeksi diri) Terjemahan Abu Ziyad*. Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah
- Arasy, Siti Shalihatul. 2014. *Urgensi Muhasabah (Introspeksi Diri) di Era Kontemporer (Studi Ma'anil Hadits)*. ogyakarta: UIN Sunan Kalijaga

- Ardimen. Dkk. 2019. Model Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Muhasabah. *Jurnal Pendidikan Islam*. Vol. 08 No. 02
- Astuti, Anita Dewi. Dkk. 2020. Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Datang di Sekolah. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 10 No. 1
- Azra, Azyumandi. 2012. *Ensiklopedia Tasawuf Jilid II*. Bandung: Angkasa
- Bachrun, Saifuddin. 2011. *Manajemen Muhasabah Diri: Kiat 8 Merencanakan Kesuksesan Kebahagiaan Hidup Anda*. Bandung: PT Mizan Pustaka
- Bagir, Haidar. 2021 “*Catatan untuk Diriku*”. Jakarta: Noura Publishing
- Barida, Maya dan Hardi Prasetiawan. 2018. Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*. Vol. 04 No. 01
- Elvina, Siska Novra. 2019. Teknik *Self Management* dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi yang Efektif. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. Vol. 03 No. 02 (November)
- Fadhilah, Jihan dan Dimas Avian Maulana. 2022. Model Dinamika Perilaku Rokok pada Pria dan Wanita. *Jurnal Ilmiah Matematika*. Vol. 10 No. 01
- Faidah, Siti. 2021. Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Self Control* dalam Mengurangi Perilaku Merokok pada Remaja di Dusun Keduk Desa Kedungwangi Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan. *Skripsi*. Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi. UIN Sunan Ampel Surabaya

- Firmansyah, Heri. 2019. Kajian Metodologis Terhadap Fatwa Majelis Ulama Indonesia tentang Rokok. *Jurnal Ilmu Syariah dan Hukum*. Vol. 4 No. 1
- Gantina dan Karsih E.W. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- Gulen, Fathullah. 2001. *Kunci-kunci Rahasia Sufi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Gulen, Muhammad Fathullah. 2014. *Tasawuf untuk Kita Semua*. Jakarta Selatan: Republika Penerbit
- Gunarsa, Singgih D. 1989. *Dari Anak sampai Lanjut Usia: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Gunung Mulia
- Gunarsa, Singgih. 2009. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT.BPK Gunung Mulia
- Gunarsa. 2004. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Hanbal, Ahmad Ibn. *Al-Musnad*. Maktabah Syamilah: Jil. I
- Hasanah, Siti Alfiatun. 2018. Konsep Muhasabah dalam Al-Qur'an: Telaah Pemikiran Al-Ghazali. *Jurnal Al-Dirayah*. Vol. 01 No 01 (Mei)
- Hasyim, Ahmad Umar. 2004. *Menjadikan Muslim Kaffah: Berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah Nabi SAW*. Yogyakarta: Mitra Pustaka
- Herdiansyah, Haris. 2022. *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Hamanika
- Hidayatullah, Arief. 2022. Implementasi Terapi Muhasabah untuk Mengelola *Self Control* Remaja Perilaku Situs Porno di Desa Putat Kecamatan Tanggulangin Sidoarjo. *Skripsi*. Prodi Bimbingan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
- Imran, Nur Azizah. 2020. Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri Sinjai. *Jurnal*. Jurusan Psikologi

- Pendidikan dan Bimbingan. Fakultas Ilmu Pendidikan.
Universitas Negeri Makassar
- Iqrobi, Essa Maulina. 2020. Efektivitas Muhasabah untuk Meningkatkan Kontrol Diri pada Pemain *Game Online* Siswa SMP Hasanuddin 6 Tugurejo Kecamatan Tugu Kota Semarang, *Skripsi*. Jurusan Tasawwuf dan Psikoterapi. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
- Kazron, Anas Ahmad. 2010. *Tazkiyatun Nafs*. Jakarta Timur: Akbar Media
- Komasari, Dian dan Avin Fadilla Helmi. 2000. Faktor-faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja. *Jurnal Psikologi*. Vol. 01 No. 07
- Liajayanti, Dita. 2012. Hubungan Antara Konformitas dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswi Univeristas Islam Indonesia. *Skripsi*. Program Studi Psikologi. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta
- Maesaroh, Sinta. 2022. Penerapan Teknik *Self Management* untuk Menurunkan Kesulitan Belajar pada Remaja di Pondok Pesantran Manbaul Huda Rengel Tuban. *Skripsi*. Prodi Bimbingan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi. UIN Sunan Ampel Surabaya
- Mala, Salsha Billa Izzul. 2021. Teknik *Self Management* untuk Menangani Perilaku Aplikasi Tik Tok pada Seorang Remaja di Desa Sumberjo Kediri. *Skripsi*. Prodi Bimbingan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi. UIN Sunan Ampel Surabaya
- Martin, Garry. Joseph Pear. 2015. *Modifikasi Perilaku Makna dan Penerapannya*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Mohamad, Abu Danda. Dkk. 2017. Konsep *Tazkiyah al-Nafs* Menurut Al-Harits bin Asad Al-Muhasibi. *Jurnal Sultan Alauddin Sulaiman Shah*. Vol. 04 No. 01

- Nasirudin. 2015. Akhlak Pendidik (Upaya Membentuk Kompetensi Spiritual dan Sosial), (Jakarta: Karya Abadi Jaya)
- Poltekkes Depkes Jakarta I. 2012. *Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba
- Prahmana, Rully Charitas Indra. 2021. *Single Subject Research: Teori dan Implementasinya*. Yogyakarta: UAD Press,
- Pratiwi, Lilik Sasmi Oktia. 2021. Pendekatan Behavior Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Penggunaan Media Sosial (Facebook) pada Siswa di SMPN 2 Pujut. *Skripsi*. Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi. UIN Mataram
- Putri, Kuswidyanti Oktavia. 2021. Konseling Islam dengan Teknik Muhasabah untuk Menangani Konsep Diri Negatif pada Remaja Akhir di Desa Keret Kecamatan Krembung Kabupaten Sidoarjo. *Skripsi*. Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
- Rahman, Moh. Fadlur. Dkk. 2021. Konseling Islam Melalui Teknik Ta'limah dan Muhasabah dalam Mengubah Perilaku PSK di Situbondo. *Jurnal Maddah*. Vol. 03 No. 02 (Juli)
- Ramopoly, Irene Hendrika. Dkk. 2015. Latihan Kontrol Diri untuk Penurunan Perilaku Merokok pada Perokok Ringan. *Jurnal Insight*. Vol. 17 No. 02 (Agustus)
- Ramopoly, Irene Hendrika. Dkk. 2015. Latihan Kontrol Diri untuk Penurunan Perilaku Merokok pada Perokok Ringan. *Jurnal Insight*. Vol. 17 No. 02 (Agustus)
- Rezi, Muhammad. Dkk. 2018. Hukum Merokok dalam Islam (Studi Nash-nash antara Haram dan Makruh). *Jurnal Hukum Islam*. Vol. 03 No. 01 (Januari-Juni)

- S, Andi Bahri. 2015. PEREMPUAN DALAM ISLAM (Mensinergikan antara Peran Sosial dan Peran Rumah Tangga). *Jurnal Al-Maiyyah*. Vol. 08 No. 02 (Juli-Desember)
- Sa'diyah, Halimatus. 2016. Penerapan Teknik *Self Management* untuk Meredukasi Agresifitas Remaja. *Jurnal Ilmiah Counsellia*. Vol. 06 No. 02 (November)
- Santika, Lilis. 2019. Efektivitas Teknik *Self Management* dalam Menangani Perilaku *Game Online* Remaja di Desa Patoloan Kecamatan Bone-Bone Kabupaten Luwu Utara. *Skripsi*. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah. IAIN Palopo
- Sari, Ika Atmala. 2018. *Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Remaja*. Surabaya: Prenada Media Group,
- Setyawan, Agus. 2019. Merokok dalam Arena Dominasi Kapital dan Religi: Suatu Kajian Teoritik. *Jurnal Dakwah dan Sosial*. Vol. 02 No. 02
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta CV
- Sunanto, Juang. Dkk. 2005. *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*. Tokyo: CRICED University of Tsukuba
- Suryadi. 2013. *Mencegah Bahaya Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pendidikan dan Karir Bangsa*. Yogyakarta: Andi
- Suryani dan Hendryadi. 2015. *Metode Riset Kuantitatif: Teori dan Aplikasi pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam Edisi Pertama*. Jakarta, Prenada Media
- Tazkiya. 2013. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok pada Remaja. *Journal of Psychology*. Vol. 18 No. 01

- Tebba, Sudirman. 2004. *Media Sufistik*. Bandung: Pustaka Hidayah
- Yani, Ahmad. 2006. *160 Materi Dakwah Pilihan*. (Jakarta: Al-Qalam
- Zulkifli, Ainul Mardziah Binti. 2018. Konsep Muhasabah Diri Menurut Imam Al-Ghazali. *Skripsi*. Prodi Bimbingan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A