



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF CONTROL* DENGAN
JIHADUN-NAFS UNTUK MENURUNKAN
PERILAKU MEROKOK SEORANG REMAJA
DI KABUPATEN NGANJUK**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh :

Mina Faizatul Mahsunah

NIM: B93219128

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UIN SUNAN AMPEL

SURABAYA

2023

**PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN
OTENTISITAS SKRIPSI**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mina Faizatul Mahsunah

NIM : B93219128

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **Efektivitas Teknik *Self Control* Dengan *Jihadun-Nafs* Untuk Menurunkan Perilaku Merokok Seorang Remaja Di Kabupaten Nganjuk** adalah benar merupakan karya sendiri. Adanya hal yang bukan karya saya dalam skripsi tersebut telah diberi sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Jika di kemudian hari skripsi saya terbukti terdapat pelanggaran maka saya bersedia menyerahkan gelar yang diperoleh sebagai ganti sanksi akademik.

Surabaya, 05 April 2023

Yang membuat pernyataan



Mina Faizatul M.

NIM.B93219128

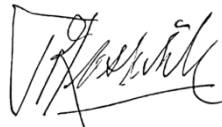
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Mina Faizatul Mahsunah
NIM : B93219128
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Teknik *Self Control* Dengan *Jihadun-Nafs* Untuk Menurunkan Perilaku Merokok Seorang Remaja Di Kabupaten Nganjuk

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 14 Maret 2023

Dosen Pembimbing,



Dr.Hj.Sri Astutik,M.Si

NIP. 195902051986032004

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF CONTROL* DENGAN *JIHADUN-NAFS* UNTUK MENURUNKAN PERILAKU MEROKOK SEORANG REMAJA DI KABUPATEN NGANJUK

SKRIPSI

Disusun Oleh

Mina Faizatul Mahsunah

B93219128

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
Pada Tanggal 18 April 2023

Penguji I

Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si
NIP. 195902051986032004

Penguji II

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

Penguji III

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

Penguji IV

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

Ngabaya, 18 April 2023

Dekan



Dr. Muchlis Choirul Arif, S.Ag, M.Fil.I.

NIP. 110171998031001



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@uin-sby.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 : Mina Faizatul Mahsunah
NIM : B931219128
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : minafaizah89@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 Teknik *Self Control* Dengan *Jihadun-Nafs* Untuk Menurunkan
Perilaku Merokok Seorang Remaja Di Kabupaten Nganjuk**

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, 20 April 2022

Penulis

(Mina Faizatul Mahsunah)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Mina Faizatul Mahsunah, NIM. B93219128, 2023. Efektivitas Teknik *Self Control* Dengan *Jihadun-Nafs* Untuk Menurunkan Perilaku Merokok Seorang Remaja Di Kabupaten Nganjuk.

Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas teknik *self control* dengan *jihadun-nafs* untuk menurunkan perilaku merokok seorang remaja di Kabupaten Nganjuk. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif berjenis eksperimen dengan desain *single subject research*. Subjek dalam penelitian ini adalah subjek tunggal. Subjek AN memiliki kebiasaan merokok 5-8 batang perhari. Dampak perilaku tersebut subjek AN menjadi batuk, boros, berkurangnya nafsu makan karena rasa pahit, sesak di dada, dan kesulitan tidur di malam hari. Dari hal yang terjadi subjek AN menjadi kurang bersemangat dan kurang produktif menjalani kehidupan sehari-hari.

Analisis yang digunakan adalah analisis visual grafik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *self control* dengan *jihadun-nafs* terbukti efektif menurunkan perilaku merokok seorang remaja. Hal tersebut terbukti dari kecenderungan arah dan perubahan level data. Kecenderungan arah pada fase *baseline-1* menurun, pada intervensi menurun dan pada *baseline-2* meningkat. Begitu juga dengan perubahan level dari fase *baseline-1* ke intervensi sebesar +2 yang berarti menunjukkan arah membaik dengan penurunan skor perilaku merokok sebesar 15-13. Teknik *self control* dengan *jihadun-nafs* mampu menurunkan tingkat perilaku merokok dari kategori tinggi turun menjadi sedang. Pada fase *baseline-1* skor perilaku merokok sebesar 15-16. Pada fase intervensi skor perilaku merokok sebesar 9-13. Pada fase *baseline-2* skor perilaku merokok sebesar 9-11.

Kata Kunci : *Self Control*, *Jihadun-Nafs*, Perilaku Merokok

ABSTRACT

Mina Faizatul Mahsunah, NIM. B93219128, 2023. The Effectiveness of the Jihadun-Nafs Self Control Technique to Reduce the Smoking Behavior of a Teenager in Nganjuk Regency.

This study aims to test the effectiveness of the self-control technique with jihadun-nafs to reduce smoking behavior among adolescents in Nganjuk Regency. The method in this study uses a quantitative approach to the experimental type with a single subject research design. The subject in this study is a single subject. AN subject has a habit of smoking 5-8 cigarettes per day. The impact of this behavior is that the subject of AN becomes coughing, wasteful, decreased appetite due to a bitter taste, tightness in the chest, and difficulty sleeping at night. From what happened, the subject of AN became less enthusiastic and less productive in carrying out his daily life. The analysis used is graphical visual analysis. The results of this study indicate that the self-control technique with jihadun-nafs has proven effective in reducing smoking behavior in adolescents. This is evident from the trend of direction and changes in data levels. The trend of direction in the baseline-1 phase decreased, decreased in the intervention and increased in baseline-2. Likewise, the change in level from the baseline-1 phase to the intervention was +2, which means that it shows an improvement direction with a decrease in the smoking behavior score of 15-13. The self control technique with jihadun-nafs is able to reduce the level of smoking behavior from the high category down to moderate. In the baseline-1 phase, the smoking behavior score was 15-16. In the intervention phase smoking behavior score of 9-13. In the baseline-2 phase, the smoking behavior score was 9-11.

Keywords: Self Control, Jihadun-Nafs, Smoking Behavior

خلاصة

مينا فايزة المحسونة ، نيم. 2023، B93219128

فاعلية تقنية النفس الجهادية للتحكم الذاتي في الحد من السلوك التدخين لمراهق في ريجنسي نجانجوك.

تهدف هذه الدراسة إلى اختبار فعالية تقنية ضبط النفس باستخدام جهادون نفس للحد من سلوك التدخين بين المراهقين في منطقة نجانجوك ريجنسي. تستخدم الطريقة في هذه الدراسة نهجاً كمياً للنوع التجريبي مع تصميم بحث موضوع واحد. الموضوع في هذه الدراسة هو موضوع واحد. الموضوع لديه عادة تدخين 5-8 سجائر في اليوم. أثر هذا السلوك هو أن موضوع القهم العصابي يتحول إلى سعال وهدر ونقص في الشهية بسبب مرارة الطعم وضيق في الصدر وصعوبة في النوم ليلاً. مما حدث أصبح موضوع القهم العصابي أقل حماساً وأقل إنتاجية في ممارسة حياته اليومية ،

والتحليل المستخدم هو التحليل البصري الرسومي. تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن تقنية ضبط النفس باستخدام الجهاد النفس أثبتت فعاليتها في الحد من سلوك التدخين لدى المراهقين. هذا واضح من اتجاه الاتجاه والتغيرات في مستويات البيانات. انخفاض اتجاه الاتجاه في مرحلة خط الأساس -1 ، وانخفاض في التدخل وزاد في خط الأساس -2. وبالمثل ، فإن التغيير في المستوى من المرحلة الأساسية -1 إلى التدخل كان +2 ، مما يعني أنه يظهر اتجاه تحسن مع انخفاض درجة سلوك التدخين من 15 إلى 13. إن تقنية ضبط النفس مع الجهاد النفس قادرة على خفض مستوى سلوك التدخين من فئة عالية إلى معتدلة. في المرحلة الأساسية -1 ، كانت درجة سلوك التدخين 15-16. في مرحلة التدخل ، درجة سلوك التدخين من 9 إلى 13. في المرحلة الأساسية -2 ، كانت درجة سلوك التدخين 9-11.

الكلمات المفتاحية: ضبط النفس ، جهاد النفس ، سلوك التدخين

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	i
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ..	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN OTENTISITAS SKRIPSI	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GRAFIK.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	11
E. Definisi Operasional	11
1. Self Control	11
2. Jihadun-Nafs.....	13
3. Perilaku Merokok.....	14
F. Sistematika Pembahasan	15

BAB II KAJIAN TEORI.....	17
A. Penelitian Terdahulu	17
B. Kerangka Teori	19
1. Self Control	19
2. Jihadun-Nafs.....	26
3. Perilaku Merokok	32
C. Paradigma Penelitian.....	40
D. Hipotesis.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	42
B. Lokasi Penelitian.....	44
C. Subjek Penelitian.....	44
D. Variabel dan Indikator Penelitian	45
E. Tahap Penelitian.....	47
F. Teknik Pengumpulan Data.....	49
G. Teknik Validitas Instrumen	52
H. Teknik Analisis Data.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	58
B. Penyajian Data	64
1. Data Perilaku Merokok Fase <i>Baseline-1</i>	64
2. Data Perilaku Merokok Fase Intervensi	68
3. Data Perilaku Merokok <i>Baseline-2</i>	80
C. Analisis Data	84

D. Pembahasan Penelitian.....	89
1.Perspektif Teoritis.....	89
2.Perspektif Islam	90
BAB V PENUTUP.....	93
A. Kesimpulan	93
B. Rekomendasi.....	93
C. Keterbatasan Penelitian.....	94
DAFTAR PUSTAKA	xviii
LAMPIRAN.....	xxii



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel dan Indikator	45
Tabel 3.2. Rubrik Observasi	50
Tabel 3.3. Kategori Jawaban Rubrik.....	51
Tabel 3.4. Klasifikasi Perilaku Merokok	51
Tabel 4.1. Jumlah Penduduk	58
Tabel 4.2. Skor Perilaku Merokok.....	65
Tabel 4.3. Skor Perilaku Merokok.....	66
Tabel 4.4. Skor Perilaku Merokok.....	67
Tabel 4.5. Skor Perilaku Merokok <i>Baseline-1</i>	67
Tabel 4.6. Skor Perilaku Merokok.....	70
Tabel 4.7. Skor Perilaku Merokok.....	71
Tabel 4.8. Skor Perilaku ¹ Merokok.....	73
Tabel 4.9. Skor Perilaku Merokok.....	75
Tabel 4.10. Skor Perilaku Merokok.....	77
Tabel 4.11. Skor Perilaku Merokok.....	79
Tabel 4.12. Rekapitulasi Skor Perilaku Merokok AB	79
Tabel 4.13. Skor Fekkuensi Merokok.....	81
Tabel 4.14. Skor Durasi Merokok.....	81
Tabel 4.15. Skor Intensitas Merokok.....	82
Tabel 4.16. Skor Perilaku Merokok <i>Baseline-2</i>	83

Tabel 4.17.Rekapitulasi Skor Perilaku Merokok ABA....84

Tabel 4.18. Rangkuman Hasil Analisis Dalam Kondisi 86

Tabel 4.19.Rangkuman Hasil Analisis Antar Kondisi ...87



DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1. Grafik <i>Baseline-1</i>	68
Grafik 4.2. Grafik <i>Baseline-1</i> dan Intervensi	80
Grafik 4.3. Grafik <i>Baseline-2</i>	83
Grafik 4.4. Grafik <i>Baseline-1</i> , Intervensi, <i>Baseline-2</i>	85



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Individu tumbuh dan berkembang melalui beberapa fase. Remaja adalah fase perpindahan dari fase anak-anak menuju kedewasaan. Remaja adalah tingkat umur dimana individu tidak masuk kategori anak-anak dan kategori dewasa, namun remaja berada diantara dua kategori tersebut yang dapat disebut sebagai masa transisi.³ Batasan usia remaja berkisar antara usia 12-21 tahun, dengan perincian remaja awal berusia 12-15 tahun, remaja pertengahan berusia 15-18 tahun, dan remaja akhir berusia 18-21 tahun.⁴ Individu pada masa anak-anak tumbuh dan berkembang dalam pengawasan dan tanggung jawab orang tua. Individu pada masa dewasa sudah mandiri dan bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Sedangkan individu pada masa remaja mulai mencari identitas diri dan membangun kemandirian seperti orang dewasa. Pada remaja menginginkan kebebasan dalam menentukan pilihan hidupnya dan lebih nyaman dengan teman sebaya.

Remaja memiliki peran sebagai individu sekaligus memiliki peran lain yaitu sebagai anggota masyarakat. Remaja adalah bagian penting masyarakat yang menjadi generasi penerus kehidupan di masa depan. Sebagai generasi penerus maka remaja perlu dibekali, diarahkan dan dibimbing agar menjadi generasi yang baik, tetap dalam norma-norma social,

³ Zakiya Daraja, *Pembinaan Remaja*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), h. 89

⁴ Siti Rahayu Haditono, *Psikologi Perkembangan*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2006), h. 288

agama sehingga terhindar dari kerusakan diri maupun lingkungan berupa kenakalan remaja.

Gunarsa meringkas karakteristik yang dapat menimbulkan permasalahan remaja dan beberapa turunan dari pencarian identitas yaitu kecanggungan dalam pergaulan, ketidak stabilan emosi, adanya perasaan kosong, adanya pertentangan terhadap orang tua, pertentangan dengan diri sendiri, kegelisahan akibat banyaknya keinginan yang tidak sanggup dipenuhi dirinya, senang bereksperimen, senang bereksplorasi, banyak berfantasi, dan kecenderungan dengan kelompok sebaya.⁵ Permasalahan yang terjadi pada remaja berkaitan dengan usianya dan tidak lepas dari lingkungan tempat tinggalnya.

Pada tahun 2014, prevalensi perokok Indonesia sebesar 50,6%. Hasilnya, Indonesia memiliki persentase perokok tertinggi di antara negara-negara ASEAN dengan proporsi perokok tertinggi sebagaimana pernyataan *The ASEAN Tobacco Control Atlas* (SEACTA). Pada tahun 2014, menurut catatan yang disusun oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 72.723.300 orang Indonesia merokok secara teratur. Peningkatan jumlah pada tahun 2025 diperkirakan mencapai 96.776.800 perokok.⁶

Menurut informasi yang diberikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, persentase orang yang merokok meningkat dari 27% pada tahun

⁵ Sinngih D Gunarsa dan Yulia, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2008), h.19

⁶ Desak Ketut Juniari Cameng and Arfin, 'Analisis Penerapan Kebijakan Earmarking Tax Dari Dana Bagi Hasil Cukai Hasil Tembakau Terhadap Kesehatan Masyarakat', *Simposium Nasional Keuangan Negara*, 2020, h. 480. <<https://jurnal.bppk.kemenkeu.go.id/snkn/article/view/561/298>>.

1995 menjadi 36,3% pada tahun 2013. Jika 20 tahun lalu setiap 3 orang Indonesia memiliki 1 perokok, saat ini diantara 3 orang Indonesia terdapat 2 orang perokok. Merokok juga menjadi lebih umum di kalangan generasi muda.

Data Kemenkes menyatakan bahwa prevalensi perokok berusia 16-19 tahun mengalami peningkatan. Hal tersebut terlihat dari tahun 1995 prevalensi perokok remaja sebesar 7,1% menjadi 20,5% di tahun 2014. Peningkatan 3 kali dalam kurun waktu 19 tahun. Sebanyak 36,3% penduduk Indonesia, atau lebih dari sepertiganya, saat ini adalah perokok. Bahkan 20% remaja antara usia 13 dan 15 tahun merokok. Perokok dari kalangan remaja lelaki saat ini sedang naik daun. Perokok remaja lelaki meningkat menjadi 58,8 % pada 2016. Sedikitnya 235 ribu orang per tahun di Indonesia meninggal akibat kebiasaan merokok mereka.⁷

Merokok menurut Armstrong tindakan menghirup asap dari rokok dan kemudian menghembuskannya lagi.⁸ Santoso menyatakan bahwa asap rokok dapat memberikan efek negatif bagi diri perokok dan orang-orang di sekitarnya.⁹ Sedangkan menurut Lavy, perilaku merokok adalah sesuatu yang dilakukan seseorang dengan menghirup asap dari rokok, yang dapat dihirup oleh orang lain

⁷ Mikael Billy Boseke, Engkeng Sulaemana, and Ardiansa A.T Tucunan, 'Determinan Perilaku Merokok Kepala Keluarga Di Kelurahan Woloan 1 Utara Kecamatan Tomohon Barat Kota Tomohon', *Kesma* ,Vol. 8, No. 7, 2019,h. 320.

⁸ M Armstrong, *Manajemen Sumber Daya Manusia*,(Jakarta:PT. Gramedia, 1990), h.75

⁹ H Danusanto, *Rokok dan Perokok*, (Jakarta: Aksara,1991),h.53.

disekitarnya.¹⁰ Jadi dari keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok adalah suatu kegiatan di mana tembakau dibakar dan dihisap sebelum asapnya dihembuskan, yang dapat dihirup oleh orang-orang di sekitarnya.

Perilaku merokok menurut Rachmad disebabkan karena faktor lingkungan dan faktor individu sendiri. Factor dari dalam diri remaja terkait dengan adanya krisis psikososial yang dialami dalam upaya pencarian jati diri.¹¹Brigham menyatakan bahwa merokok dipandang sebagai tindakan simbolik oleh para remaja yang percaya bahwa jika mereka merokok, mereka akan terlihat lebih dewasa, kuat, dan mampu menjadi pemimpin, dan mereka akan menarik orang dari jenis kelamin yang berbeda..

Merokok dianggap sebagai aktivitas relaksasi yang dapat membantu rileks, lebih fokus, dan bersenang-senang..¹²Namun, rokok memiliki kandungan zat nikotin yang bersifat adiktif, maka sekali merokok selanjutnya akan ketagihan untuk merokok lagi dan sulit menghentikan perilaku tersebut. Jika remaja terbiasa dan tidak lepas dari perilaku tersebut maka dapat menimbulkan dampak buruk jangka panjang.

Penyakit yang berhubungan dengan kebiasaan merokok membuat 50% para perokok remaja meninggal menurut penelitian di Inggris. Perokok

¹⁰ M. R Levy, *Lyfe and Health*, (New York: Random House, 1984),h.37.

¹¹ Muhammad Rachmad ,dkk. *Perilaku Merokok Remaja Sekolah Menengah Pertama*, (Makassar: Universitas HasanuddinPress ,2007),h.34

¹² C.J. Brigham, *Social psychology*,(Boston: Harper Collins Publisher, 1991),h.37

beresiko tinggi terserang kanker hati, paru-paru, *bronchitis* kronis, *emphysema*, kerusakan luka luar, dan gangguan pernafasan. Penyakit lain yang turut berpotensi dialami perokok berupa kardiovaskular, kanker, penyakit pernapasan, tekanan darah tinggi, penurunan kesuburan, sakit maag, gondok, gangguan pembuluh darah, terganggunya kesehatan mata, hidung dan tenggorokan, terhambatnya pengeluaran urin, kulit pucat, dan polusi adalah beberapa penyakit akibat merokok.¹³ Upaya yang telah dilakukan untuk menurunkan prevalensi perokok di dunia maupun di Indonesia yaitu menyelenggarakan hari tanpa tembakau sedunia, yang terjadi setiap tahun pada tanggal 31 Mei dan dirayakan secara bersamaan. Tujuannya agar para perokok berhenti merokok selama 24 jam di hari tersebut.¹⁴

Hasil wawancara awal didapatkan remaja yang memiliki perilaku merokok dengan frekuensi sedang. AN remaja 17 tahun yang aktif merokok dengan frekuensi 5-8 batang perhari. Pada awalnya AN memiliki keinginan untuk merokok saat SD. Kemudian lingkungan teman sebaya semakin memberi stimulus dan ruang sehingga AN pada tingkat SMP menjadi lebih aktif merokok sampai sekarang. Anggota keluarga AN yakni ayah dan kakak laki-lakinya juga seorang perokok. Efek dari merokok yang dirasakan AN yaitu batuk, boros, berkurangnya nafsu makan karena rasa pahit, sesak di dada, dan kesulitan tidur di malam hari.

¹³ Mangku Sitepoe, *Kekhususan Rokok Indonesia*, (Jakarta : P.T. Gramedia Widiasarana, 2000), h.49

¹⁴ Muhammad Iqbal, 'Perilaku Merokok Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja SMA Negeri Di Kedunggalar Ngawi', *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, Vol. 1. No. 2, 2020, h.62.
<<https://doi.org/10.47575/jpkm.v1i2.197>>.

Remaja dapat sangat produktif karena kekuatan dan semangat masa muda yang besar. Jika perilaku merokok terus dibiarkan maka dapat menurunkan kesehatan remaja. Jika kesehatan menurun maka berpotensi menurunkan produktifitas remaja dalam menjalani kegiatan dalam kehidupannya sehari-hari.¹⁵

Berdasarkan uraian diatas, maka diperlukan teknik untuk mengurangi perilaku merokok remaja, karena jika dibiarkan perilaku merokok dapat menimbulkan dampak buruk bagi remaja. Modifikasi perilaku yang digunakan peneliti untuk mengurangi perilaku merokok remaja adalah teknik *self control*.

Individu perlu memiliki kompetensi pribadi berupa *self control*. *Self control* mempengaruhi individu dalam berperilaku positif, saling membangun atau konstruktif, serta harmonis dengan orang lain. Individu yang telah mengembangkan *self control* dengan baik dapat membantu dirinya sendiri menghindari perilaku buruk yang bertentangan dengan aturan masyarakat.

Self control menurut Berk adalah kemampuan individu untuk menghambat atau mencegah dorongan dari memrealisasikan perilaku yang bertentangan dengan moral.¹⁶ Pendapat lain menyatakan *self control* adalah suatu kompetensi yang menuju kearah konsekuensi positif berupa kemampuan mengatur, menyusun, dan membimbing pribadi individu sendiri.¹⁷

¹⁵ Hasil wawancara AN di rumah 15 Oktober 2022 pukul 09.45

¹⁶ L. E Berk & Winsler A, *Scaffolding children's learning: vygotsky and early childhood education*, (Washington DC: NAEYC, 1995), h.53

¹⁷ L Muharsih, "Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Perilaku Konsumtif Pada Siswa Siswi Kelas XI SMAN 68 Jakarta Pusat", *Skripsi*, Jurusan Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia Jakarta, 2008, h.16.

Sedangkan Logue berpendapat “*self control as the chice of the large, more delayed outcome.*”¹⁸ Artinya *self control* adalah sesuatu pilihan menunda kepuasan sesaat untuk memperoleh kemanfaatan lebih besar.

Sejalan dengan teknik *self control* atau *self control* dari teori modifikasi perilaku dalam pandangan Islam terdapat *mujahadah an-nafs*. *Mujahadah an- nafs* adalah suatu upaya dalam Islam yang bertujuan membuat manusia menjadi individu yang dapat menangani nafsunya dengan terus menerus berfokus pada kejernihan hati yang dapat meningkatkan derajatnya dihadapan Allah SWT sehingga mampu menata dan mengarahkan perilaku individu kearah yang lebih baik.¹⁹

Jihad adalah bentuk kata benda atau *noun* atau *masdar* dari akar kata *jahada* yang memilki arti “berjuang dan berusaha keras”. Dalam istilah Islam, jihad adalah perjuangan melawan perilaku merusak diri sendiri seperti, malas, iri hati, bahkan merokok. Sebagaimana hadits Rasulullah SAW.:

صحيح البخاري ٥٦٤٩: حدثنا عبد الله بن يوسف أخبرنا مالك عن ابن شهاب عن سعيد بن المسيب عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب

5649. Telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Yusuf mengabarkan kami Malik dari

¹⁸ A. W Logue, *Self Control – Waiting Until Tomorrow For What You Want You Want Today*, (New Jersey : Practice H.I, 1995), h.7

¹⁹ Ahmad Taufik, *Pendidikan Agama Islam Kelas X*, (Jakarta: Direktorat KEMENAG RI, 2019), H. 10.

*Ibn Syihab dari Sa'id bin Musayyib dari Abu Hurairah ra. Rasulullah SAW bersabda: "Orang yang perkasa bukanlah orang yang menang dalam perkelahian, tetapi orang yang perkasa adalah orang yang mengendalikan dirinya ketika marah." (HR. Bukhari).*²⁰

Jihad yang paling primer adalah melawan nafsu.. Jihad tingkat tinggi seorang hamba adalah jihad melawan nafsunya karena kecenderungan jiwa manusia untuk melakukan pelanggaran. Manusia juga memiliki kecenderungan memuaskan hawa nafsunya. Hawa nafsu mendorong pada perbuatan yang bersifat fisik, remeh, yang mengarah pada perbuatan keji dan munkar. Memuaskan nafsu jauh lebih sulit daripada terlibat dalam pertempuran, karena musuh di medan perang nyata kehadirannya sedangkan jihad melawan hawa nafsu musuhnya adalah diri sendiri.²¹ Diri sendiri yang memiliki sisi rasional dan sisi impulsif. Karena keduanya berada dalam satu individu sehingga sangat dekat dan mungkin terjadi bias.

Albert Ellis menyebutkan empat tahap *self control* yang diperlukan ketika individu mengalami masalah yaitu menentukan akibat dari tindakan yang akan dilakukan, melakukan percakapan batin, berdebat dengan diri sendiri, dan memperkirakan efek dari tindakan seseorang sebelumnya adalah semua pertimbangan penting.²²

²⁰ Bukhari, *Shahih Bukhari*, (Beirut: Dar AlKotob AlIlmiyah, 1971), h.810.

²¹ Andi Aderus Dkk, *Jihad dalam Islam*, (Yogyakarta: Lembaga Ladang Kata, 2017),h. 10

²² Yahya Ad, Egalia, "Pengaruh Konseling Kognitif Behaviour Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif

Beberapa langkah untuk melaksanakan *self control* menurut Mertib & Pear yaitu *the beginning stage*, *working stage*, *terminasi*, dan *follow up*. *The beging stage* yaitu kontrak awal. *Working stage* mencakup identifikasi masalah konseli, membangun komitmen, implementasi program *self control*, dan evaluasi tugas. *Terminasi* yaitu pemberhentian pemberian intervensi. *Follow up* yaitu pantauan konselor setelah pemberian intervensi berhenti.²³

Dasar pengurangan perilaku merokok menggunakan teknik *self control* yaitu teknik ini aktif melibatkan remaja sebagai konseli dalam proses konseling, dan perilaku merokok berorientasi pada teori *behaviourisme* sedangkan *self control* berorientasi pada kognitif dan mengacu pada CBT (*cognitive behaviour therapy*). Dengan demikian teknik *self control* dengan *jihadun-nafs* cocok sebagai intervensi penurunan perilaku merokok.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Nurul pada tahun 2021 berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional pada Peserta Didik di MTs Nurul Islam Banjir Waykanan” memiliki 8 subjek penelitian dari peserta didik kelas VIII MTs dengan permasalahan kecerdasan emosional. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *one group pre-posttest*. Adapun analisis hasil menggunakan uji Wilcoxon yang menunjukkan z

Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017”, *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 03, No. 2, 2016, h. 138

²³ Sestuningsih Margi Rahatu, Masnurrima Heriansyah, “Teknik Self Control Untuk Mengurangi Masalah Obesitas”, *Seminar & Workshop Nasional Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 3 No. 205-210, 2017, h. 207-209

table lebih kecil dari z hitung. Z hitung sebesar $2,527 > 0,2190$ dan nilai signifikasi sebesar $0,0012 < 0,0005$ menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self control* memiliki pengaruh dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada peserta didik kelas VIII MTs Nurul Islam Banjir Waykana.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berdasarkan latar belakang tersebut berupa penelitian keefektifan teknik *self control*. Oleh karena itu peneliti memilih penelitian dengan judul “Efektivitas Teknik *Self Control* Dengan *Jihadun-Nafs* Untuk Menurunkan Perilaku Merokok Seorang Remaja Di Kabupaten Nganjuk”.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah teknik *self control* dengan *jihadun-nafs* efektif untuk menurunkan perilaku merokok seorang remaja di Kabupaten Nganjuk?
2. Seberapa jauh tingkat efektivitas teknik *self control* dengan *jihadun-nafs* untuk menurunkan perilaku merokok seorang remaja di Kabupaten Nganjuk?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui efektivitas teknik *self control* dengan *jihadun-nafs* untuk menurunkan perilaku merokok seorang remaja di Kabupaten Nganjuk.
2. Untuk mengetahui tingkat efektivitas teknik *self control* dengan *jihadun-nafs* untuk menurunkan perilaku merokok seorang remaja di Kabupaten Nganjuk.

D. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap dapat memberikan manfaat teoritis maupun praktis melalui penelitian yang dilakukan. Adapun manfaatnya sebagai berikut:

1. Aspek Teoritis
 - a. Pengembangan ilmu pengetahuan, wawasan, dan sumbangan pemikiran tentang *self control*, *jihadun-nafs* dan perilaku merokok dapat bertambah.
 - b. Sebagai informasi dan referensi tentang *self contro*, *jihadun-nafsl* dan perilaku merokok bagi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UINSA dan umumnya mahasiswa UINSA Surabaya.
2. Aspek Praktis
 - a. Bagi konseli terbantu mengurangi perilaku merokok
 - b. Bagi remaja dapat menjadi acuan ununtuk menjauhi perilaku merokok dengan cara menguasai *self control* dan *jihadun-nafs*.
 - c. Bagi pembaca dan peneliti mendapatkan pemahaman tentang *self control* dan *jihadun-nafs* dan perilaku merokok.
 - d. Bagi masyarakat dapat menjadi acuan untuk memahami tentang *self control* dan *jihadun-nafs* dalam perilaku sehari-hari.
 - e. Bagi peneliti selanjtnya sebagai sumber inspirasi dalam meneliti *self control*, *jihadun-nafs* dan perilaku merokok.

E. Definisi Operasional

1. Self Control

Self control adalah suatu kompetensi diri dalam aspek membimbing diri menuju arah positif maupun

merintang diri dari impuls negatif.²⁴ Pendapat lain yang dikemukakan Singgih tentang *self control* adalah kemampuan seseorang ketika dihadapkan godaan berat atau tekanan lingkungan untuk mampu mengatur perilakunya sendiri.²⁵ Menurut Averill *self control* adalah aspek psikologis yang terdiri dari suatu kemampuan mengelola informasi, memilih tindakan yang diyakini sehingga memodifikasi perilakunya sendiri.²⁶

Calhoun dan Acocella dalam Ghufro mendefinisikan *self control* sebagai serangkaian siklus yang membentuk dirinya individu sendiri dengan mengendalikan proses fisik, mental, dan sosialnya.²⁷

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penjelasan diatas yaitu *self control* dalam penelitian ini adalah kemampuan mengatur diri individu sendiri untuk menentukan pilihan tindakan yang dilakukan. Indikator *self control* dalam penelitian ini adalah *regulated administration* dan *stimulus modifiability*. *Regulated administration* berkaitan dengan kemampuan individu mengatur perilaku dan *stimulus modifiability* berkaitan dengan kecakapan individu merespon stimulus.

²⁴ J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2015), h. 451

²⁵ Gunarsa D. Singgih, *Dari Anak Sampai Usia Lanjut Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Gunung Mulia., 2002), h.75

²⁶ Kusumadewi, Hardjajani T, & Priyatama A.N, *Hubungan antara Dukungan Sosial Peer Group dan Kontrol Diri dengan Kepatuhan terhadap Peraturan pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Sukoharjo*, (Semarang: Naskah Publikasi, 2013.), h.4

²⁷ Roy F., *Self-Reguation and Self-Control*, (New York: Built Press, 2004), h. 48.

Adapun langkah *self control* ini mencakup *the beginning stage, working stage, termination, dan follow up. The beging stage* yaitu kontrak awal. *Working stage* mencakup identifikasi masalah konseli, membangun komitmen, implementasi program *self control*, dan evaluasi tugas. *Terminasi* yaitu pemberhentian pemberian intervensi. *Follow up* yaitu pantauan konselor setelah pemberian intervensi berhenti.

2. Jihadun-Nafs

Wahbah Zuhaili dalam bukunya *Fiqih Islam Wa Adillatuhu*, menurutnya kata *Jahada* dalam bahasa arab mengandung makna “berjuang” atau “berupaya dengan sungguh-sungguh”.²⁸ Sedangkan *jihad* secara terminologi, berarti perjuangan sungguh-sungguh dengan mengerahkan segala potensi dan kemampuan yang dimiliki untuk mencapai tujuan, khususnya dalam mempertahankan kebenaran, kebaikan dan keluhuran atau mengajak kepada agama yang benar.²⁹ *Jihadun- nafs* adalah suatu upaya dalam Islam yang bertujuan membuat manusia menjadi individu yang dapat menangani nafsunya dengan terus menerus berfokus pada kejernihan hati yang dapat derajatnya dihadapan Allah SWT sehingga mampu menata dan menuntun individu menghasilkan perilaku yang lebih positif.³⁰

²⁸ Zakiyuddin Baidhawiy, *Konsep Jihad dan Mujahid Damai (The Concept of Jihad and Mujahid of Peace)*, (Jakarta: Kementerian Agama Republik Indonesia, 2012), h. 79

²⁹ Ma'had Aly, *Fiqih Realitas*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), h. 103.

³⁰ M. Nur Ghufuron, Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar Ruz Media, 2010), h. 22

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penjelasan diatas mengenai *jihadun-nafs* dalam penelitian ini adalah upaya yang dilakukan seorang hamba dalam mengendalikan hawa nafsunya berdasarkan kejernihan hati.

3. Perilaku Merokok

Perilaku adalah sesuatu yang dapat dilihat, diobservasi, direkam, atau dipelajari secara nyata.³¹ Rokok adalah gulungan tembakau berbentuk silinder dengan ukuran 70-120mm berdiameter 10mm yang dibungkus daun nipah dan kertas, berwarna putih atau coklat.³² Perilaku merokok adalah kegiatan individu yang berhubungan dengan hal-hal yang menyebabkan orang merokok dan dapat diamati secara langsung.³³ Pendapat lain menyatakan bahwa perilaku merokok adalah kegiatan menghisap dan menghembuskan asap rokok dengan media pipa atau yang lainnya.³⁴

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penjelasan sebelumnya menyatakan bahwa perilaku merokok adalah aktivitas menghisap dan menghembuskan asap rokok yang berasal dari olahan tembakau, disajikan dengan berbagai cara yang dapat diamati dan dipelajari. Indikator perilaku merokok dalam

³¹ Indri Kemala Nasution, *Perilaku Merokok pada Remaja*, (Medan: USU Repository, 2007), h.17

³² Dewi Retno Widowati, Variasi Majas Dalam Iklan Rokok Di Internet, *Skripsi*, Jurusan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, 2010, h.20

³³ Muziyatul Fuadah, Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Pada Mahasiswa Laki-laki Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2009, *Skripsi*, Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Indonesia Jakarta, 2011, h. 11

³⁴ Sari, "Empati dan Perilaku Merokok di Tempat Umum", *Jurnal Psikologi* Vol.2, 2003, h.84

penelitian ini adalah frekuensi, durasi, dan intensitas. Frekuensi berkaitan dengan jumlah rokok yang dihisap dalam periode harian, durasi berkaitan dengan panjang waktu yang dihabiskan untuk merokok, dan intensitas berkaitan dengan energy yang dilibatkan dalam merokok. Skor diukur berdasarkan indikator pada rubrik observasi.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam penelitian dibuat untuk mempermudah memahami bagian penelitian.

Pada Bab I adalah bagian Pendahuluan. Beberapa topik terkait pendahuluan disajikan dalam bab ini berupa latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, definisi operasional, dan sistematika pembahasan.

Pada Bab II adalah Kajian Teori. Beberapa topik terkait kajian teori disajikan dalam bab ini berupa kajian *self control*, *jihadun-nafs* dan perilaku merokok. Sebagai pengantar teori disajikan beberapa penelitian terdahulu yang relevan, kemudian diakhiri dengan paradigma penelitian dan hipotesis.

Pada Bab III adalah Metode Penelitian. Beberapa topik terkait metode penelitian disajikan dalam bab ini berupa pendekatan, jenis penelitian, subjek penelitian, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, dan teknik analisis data.

Pada Bab IV adalah Hasil Penelitian dan Pembahasan. Beberapa topik terkait hasil penelitian disajikan dalam bab ini berupa gambaran umum subjek penelitian, penyajian data serta pembahasan hasil penelitian.

Pada Bab V adalah Penutup. Dalam bab ini terdiri dari kesimpulan, rekomendasi, dan keterbatasan penelitian.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Penelitian Terdahulu

1. Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional pada Peserta Didik di MTs Nurul Islam Banjir Waykanan.

Penelitian Nurul pada tahun 2021 memiliki 8 peserta didik kelas VIII MTs dengan masalah kecerdasan emosional sebagai subjek penelitian. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain eksperimen *one group pretest-posttest*. Adapun analisis hasil menggunakan uji Wilcoxon yang menunjukkan z hitung lebih besar dari z tabel. Z hitung sebesar $2,527 > 0,2190$ dan nilai signifikansi sebesar $0,0012 < 0,005$ menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* memiliki pengaruh dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada peserta didik kelas VIII MTs Nurul Islam Banjir Waykana.

Persamaan : Penggunaan teknik *self control* sebagai intervensi

Perbedaan : Dalam penelitian Nurul menggunakan teknik *self control* untuk meningkatkan kecerdasan emosional, sementara peneliti menggunakan *self control* berbasis Islam untuk mengurangi perilaku merokok.

2. Jihad Sebagai Terapi Dalam Bimbingan Konseling Islam.

Penelitian Aziz pada tahun 2009 memiliki subjek penelitian yaitu *jihadun nafs*. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan. Adapun analisis

hasil menggunakan deskriptif dengan metode induktif dan deduktif. Hasil penelitian menunjukkan impementasi *jihadun-nafs* sebagai terapi dalam bimbingan konseling Islam adalah dengan mengarahkan klien mendekatkan diri kepada Allah SWT. melalui ibadah. Hal ini dilakukan untuk menyucikan jiwa dari segala dorongan nafsu hewani menuju nafsu malakut sehingga dapat menjadi *insan kamil*.

Persamaan : Penggunaan *jihadun-nafs* sebagai intervensi dalam bimbingan konseling Islam

Perbedaan : Pada penelitian Aziz merupakan penelitian kepustakaan sedangkan peneliti menggunakan penelitian kuantitatif

3. Pengaruh Pelatihan Kontrol Diri (*Self Control Training*) Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Siswa di SMK Sriwijaya Karangpucung.

Penelitian Suhud pada tahun 2018 memiliki subjek penelitian ini yaitu siswa di SMK Sriwijaya Karangpucung sebanyak 6 siswa. Penelitian dengan desain eksperimen *pretest-posttest*. Adapun analisis hasil menggunakan *Wilcoxon signed-rank test* sebesar -0,207 dengan $p = 0,027$ ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa pelatihan kontrol diri berpengaruh positif untuk meningkatkan perilaku disiplin siswa.

Persamaan : Penggunaan teknik *self control* sebagai intervensi

Perbedaan : Pada penelitian Suhud menggunakan teknik *self control* untuk meningkatkan kedisiplinan siswa, sedangkan peneliti menggunakan teknik *self control* berbasis Islam

untuk menurunkan perilaku merokok

B. Kerangka Teori

1. Self Control

a. Pengertian *Self Control*

Self control adalah suatu kompetensi diri dalam aspek membimbing diri menuju arah positif maupun merintanginya dari impuls negatif.³⁵ Pendapat lain yang dikemukakan Singgih tentang *self control* adalah kemampuan seseorang ketika dihadapkan godaan berat atau tekanan lingkungan untuk mampu mengatur perilakunya sendiri.³⁶ Sedangkan Kartono dan Dali mengartikan *self control* sebagai kemampuan mengatur sendiri tingkah laku yang dimiliki.³⁷ Tingkah laku yang dihasilkan dari keputusan individu sendiri.

Menurut Averill *self control* adalah aspek psikologis yang terdiri dari suatu kemampuan mengelola informasi, memilih tindakan yang diyakini hingga memodifikasi perilakunya sendiri.³⁸ Callhoun dan Acocella

³⁵ J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2015), h. 451

³⁶ Gunarsa D. Singgih, *Dari Anak Sampai Usia Lanjut Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Gunung Mulia., 2002), h.75

³⁷ Kartono dan Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, (Bandung: Pionir Jaya, 1987), h.441

³⁸ Kusumadewi, Hardjajani T, & Priyatama A.N, *Hubungan antara Dukungan Sosial Peer Group dan Kontrol Diri dengan Kepatuhan terhadap Peraturan pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Sukoharjo*, (Semarang: Naskah Publikasi, 2013.), h.4

dalam Ghufroon mendefinisikan *self control* sebagai serangkaian siklus yang membentuk dirinya individu sendiri dengan mengendalikan proses fisik, mental, dan sosialnya. *Self control* adalah keahlian membaca situasi diri dan lingkungan.³⁹ Pengelola dan pengendali faktor perilaku sesuai dengan keadaan menjadi memanfaatkan kemampuan ini.

Sejalan dengan teknik *self control* atau *self control* dari teori modifikasi perilaku dalam pandangan Islam terdapat *mujahadah an-nafs*. *Mujahadah an-nafs* adalah suatu upaya dalam Islam yang bertujuan membuat manusia menjadi individu yang dapat menangani nafsunya dengan terus menerus berfokus pada kejernihan hati yang dapat meningkatkan derajatnya dihadapan Allah SWT sehingga mampu menata dan mengarahkan perilaku individu kearah yang lebih baik.⁴⁰

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penjelasan sebelumnya menyatakan bahwa *self control* dalam penelitian ini adalah kemampuan mengatur diri individu sendiri untuk menentukan pilihan tindakan yang dilakukan. Indikator *self control* dalam penelitian ini adalah *regulated administration* dan *stimulus modifiability*. *Regulated administration* berkaitan dengan kemampuan individu mengatur perilaku dan *stimulus modifiability*

³⁹ M. Nur Ghufroon, Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar Ruz Media, 2010), h. 22

⁴⁰ Ahmad Taufik, *Pendidikan Agama Islam Kelas X*, (Jakarta: Direktorat KEMENAG RI, 2019), H. 10.

berkaitan dengan kecakapan individu merespon stimulus.

b. Aspek *Self Control*

Averill menyebut *self control* dengan *control personal* yang memiliki tiga aspek yaitu:

1). *Behavior control*

Pengendalian perilaku adalah kesiapsediaannya tanggapan yang memiliki dampak langsung untuk mengubah situasi yang buruk. Pengendalian perilaku dibagi menjadi dua komponen yakni kemampuan mengatur pelaksanaan atau *regulated administration* dan kemampuan memodifikasi stimulus atau *stimulus modifiability*.

2). *Cognitive control*

Pengendalian kognitif adalah kapasitas individu untuk mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan menafsirkan, mengevaluasi, atau menghubungkan peristiwa dalam kerangka kognitif untuk mengurangi stres. Pengendalian kognitif memiliki dua komponen yaitu memperoleh informasi atau *information gain* dan melakukan penilaian atau *appraisal*.

3). *Desional control*

Pengendalian keputusan adalah kemampuan untuk memilih hasil atau kegiatan yang diterima dan diyakini.⁴¹ Pilihan keputusan yang akan ditindakkan berada dalam kewenangan individu tanpa pengaruh keputusan yang dibuat oleh orang lain atau dari luar individu.

⁴¹ M. Nur Ghufroon, Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar Ruz Media, 2010), h. 29-30.

c. **Faktor Self Control**

Menurut Ghufron dan Risnawati, *self control* dipengaruhi oleh dua faktor. yaitu internal dan eksternal.

Faktor internal mencakup religiusitas, kesejahteraan psikologis, dan usia.

1). Religiusitas, seseorang dengan tingkat religi yang tinggi memiliki hubungan yang positif dengan pengendalian diri karena mereka percaya bahwa Tuhan selalu mengawasi segala sesuatu yang mereka lakukan. Akibatnya, mereka cenderung memiliki tingkat pemantauan diri yang tinggi dan akhirnya mengembangkan pengendalian diri.

2). Kesejahteraan psikologis, kontrol diri mengacu pada kemampuan untuk secara efektif menghadapi tekanan hidup dan menetapkan tujuan untuk hidup seseorang. Ini memberi kesan pada orang-orang yang memiliki tingkat kesejahteraan tinggi bahwa mereka bertanggung jawab atas hidup mereka.

3). Usia, Pengendalian diri anak pada awalnya merupakan pengendalian eksternal, dan orang tua menjadi panutan bagi anak dalam mengembangkan pengendalian diri.⁴² Seiring bertambahnya usia, seiring dengan tumbuhnya pengalaman sosial dan komunitas yang memengaruhi mereka. Kedewasaan dalam berpikir dan bertindak akan mengikuti fondasinya. Hal ini karena pengalaman pendidikan yang dilalui lebih bervariasi dan

⁴² M. Nur Ghufron, Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar Ruz Media, 2010), h. 31-32.

berfluktuasi sehingga akan sangat berguna dalam merespon keadaan yang ada. Individu yang lebih tua sering kali memiliki ketenangan yang lebih baik dari pada individu yang lebih muda. Oleh karena itu semakin bertambah usia maka semakin baik *self control*.

Faktor eksternal didapat dari lingkungan, baik dari keluarga, teman sebaya maupun sosial sekitar individu. Lingkungan yang membangun pola disiplin diri membuat individu terbangun memiliki *self control* yang baik.⁴³

d. Fungsi Self Control

Tujuan dari teknik *self control* adalah agar individu dapat mengendalikan diri sepenuhnya. Individu mampu mengubah, memodifikasi, dan mengesampingkan impuls, keinginan, dan kebiasaan mereka.

Menurut Messina *self control* memiliki beberapa fungsi, yaitu :

- 1). Membatasi perhatian individu kepada orang lain. Individu yang memiliki *self control* akan memperhatikan kebutuhannya sendiri sebagai lawan dari hanya berfokus pada kebutuhan, minat, atau keinginan orang lain, yang seringkali membuat mereka mengabaikan atau bahkan melupakan kebutuhannya sendiri. Individu akan sangat sering membandingkan diri mereka sendiri dan juga orang lain, jadi melalui kemampuan penghalang ini individu dapat meningkatkan kendali atas diri mereka sendiri.

⁴³ M. Nur Ghufon, Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar Ruz Media, 2010), h. 32.

2). Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya. Individu yang memiliki *self control* akan membatasi kebebasan mereka dan juga memberikan kebebasan kepada orang lain, tetapi keduanya tidak akan menjadi tidak bebas.

3). Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif.⁴⁴ Individu dengan pengendalian diri akan terhindar dari berbagai kebiasaan buruk. Jika tidak dikendalikan, segala sesuatu yang berlebihan atau di luar kendali hampir selalu berdampak negatif.. Kemampuan individu untuk menahan dorongan atau keinginan untuk bertindak dengan cara yang bertentangan dengan norma sosial disebut sebagai *self control*.

e. Tahap Self Control

Tahap intervensi menggunakan *self control* menurut Martin & Pear melalui langkah berikut:

Sesi I : *The Beginning Stage*. Sesi pertama dengan membuat kontrak awal.

Sesi II: *Working Stage*- identifikasi masalah. Peneliti mengidentifikasi masalah konseli melalui wawancara dan observasi kemudian menetapkan target perubahan.

Sesi III: *Working Stage* – Membangun komitmen. Pada sesi ini subjek diarahkan untuk membangun komitmen dan saling mendiskusikan keuntungan dan kerugian

⁴⁴Lilik Sriyanti, "Pembentukan *Self Control* Dalam Perspektif Nilai Multikultural", *Mudarrisa*, Vol.4, No. 1, 2012, h. 84.

merubah perilaku saat ini dan menetakan diri sebagai control perilaku.

Sesi IV: *Working Stage*- implementasi program. Pada sesi ini subjek dibekali keterampilan kontrol diri berupa hal berikut:

1). Mempertimbangkan konsekuensi yang akan dihadapi ketika memutuskan suatu tindakan.

2). Melakukan *self talk* dan percakapan batin

3). Beradu pendapat dengan diri sendiri.

4). Memperhitungkan efek dan tingkah laku sebelumnya.⁴⁵

Sesi V: *Working Stage*- evaluasi tugas. Pada sesi ini dilakukan penilaian dari tugas melakukan kontrol diri dengan teknik yang diajarkan.

Sesi VI: Terminasi. Terminasi dilakukan ketika subjek sudah menunjukkan perubahan sesuai dengan target yang ditentukan. Subjek berbagi pengalaman dari usaha atas perubahan perilaku yang dilakukan.

Sesi VII: *Follow up*. Sesi ini dilakukan untuk melihat efektivitas dan konsistensi perubahan dari hasil intervensi *self control* yang diberikan.⁴⁶

⁴⁵ Ellis, "Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif", *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 3, No.2, 2016, h.192.

⁴⁶ Martin, Garry & Pear, *Behavior modification: What it is and how to do it (11th ed.)*, (New Jersey USA: Person EducationInc, 2019),h. 79

2. Jihadun-Nafs

a. Pengertian *Jihadun-Nafs*

Juhd atau *Jahd* adalah asal kata berbahasa Arab dari *Jihad*. Makna dari *jihad* lebih dari 20 makna, semuanya berkaitan dengan kemampuan, kesulitan, kemampuan, kesempatan, perang, dan kesungguhan.⁴⁷ Para ulama tafsir, hadits, fiqh, dan ahli bahasa mengartikan *jihad* secara bahasa dengan makna mencurahkan segenap kemampuan atau bersungguh-sungguh menundukan kesulitan.

Ibnu Qoyyim al-Jauziah mendefinisikan *jihad* adalah upaya berupa tenaga, daya, usaha, atau kekuatan untuk melawa suatu objek yang tercela seperti setan dan nafsu dalam rangka menegakkan agama Allah SWT.⁴⁸

Nafs menurut Quraish Shihab memiliki banyak arti yaitu hati, jenis, jiwa dan totalitas manusia.⁴⁹ Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa *jihadun-nafs* adalah upaya totalitas seorang hamba dalam melawan hal buruk dalam jiwanya sendiri untuk tujuan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Dalil berkaitan dengan *jihadun-nafs* tertera pada Q.S. An Nazi'at ayat 40:

⁴⁷ Siswanto, Konsep Jihad dalam Khazanah Intelektual Islam; Studi Komparatif M. Syakur dan M.Quraish Shihab, *Skripsi*, UIN Sunan Kalijaga, 2007, h.20.

⁴⁸ Abdul Aziz Dahlan, *Ensiklopedia Hukum Islam*, (Jakarta: Dar Al Ma'rifah, 2004), h.163.

⁴⁹ Quraish Shihab, *Lentera Hati: Kisah dan Hukum Kehidupan*, (Bandung: Mizan, 199), h.107.

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾

40. Dan Adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya.⁵⁰

Makna dari ayat tersebut adalah individu takut karena mengingat bahwa dia akan disidang oleh Allah SWT. di akhirat. Beberapa ahli tafsir salaf mengartikan ayat ini dengan makna individu yang berniat berbuat dosa kemudian mengingat Allah SWT. lalu berhenti dari maksiat tersebut. Dia akan dengan mudah membangkang ketika dia sendirian dan tidak ada yang melihatnya, tapi kemudian dia mengingat Allah SWT. sehingga berhenti melakukan pembangkangan.

Adapun hadits yang berkaitan dengan *jihadun-nafs* yaitu:

عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن النبي ﷺ قال: ليس الشديد بالصرعة،
انما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب (رواه البخارى)

Abu Hurairah ra. Rasulullah SAW bersabda: “Orang yang perkasa bukanlah orang yang menang dalam perkelahian, tetapi orang yang perkasa adalah orang yang mengendalikan dirinya ketika marah.” (HR. Bukhari).⁵¹

Makna yang tercakup dalam hadits tersebut meliputi definisi kuat dalam Islam tidak hanya tentang kemenangan fisik dalam

⁵⁰ Al Qur'an, An Naziat: 40

⁵¹ Bukhari, *Shahih Bukhari*, (Beirut: Dar AlKotob AlIlmiyah, 1971), h.810.

bertarung, berkelahi atau bergulat, namun lebih kea rah kuat dalam batin mengendalikan hawa nafsu yang ada dalam diri individu.

قدمتم خير مقدم من الجهاد الأصغر إلى الجهاد الأكبر . قالوا : وما الجهاد الأكبر ؟
قال : مجاهدة العبد هواه

“Kalian datang dengan sabaik-baik kedatangan, kalian datang dari jihad kecil menuju jihad besar.” Mereka bertanya : “Apakah jihad besar itu? Nabi bersabda: “Mujahadahnya seorang hamba terhadap hawa nafsunya.” (HR. Al Baihaqi)⁵²

Jihad melawan nafsu adalah jihad yang paling utama. Jihad tingkat tinggi seorang hamba adalah jihad melawan nafsunya karena kecenderungan jiwa manusia untuk melakukan pelanggaran. Manusia juga memiliki kecenderungan memuaskan hawa nafsunya. Hawa nafsu mendorong pada perbuatan yang bersifat fisik, remeh, yang mengarah pada perbuatan keji dan munkar. Memenuhi nafsu jauh lebih sulit daripada terlibat dalam pertempuran, karena musuh di medan perang nyata kehadirannya sedangkan jihad melawan hawa nafsu musuhnya adalah diri sendiri yang sulit dilepaskan dari diri sendiri yang berpikir rasional.⁵³

⁵² Al Baihaqi, *Zuhd Al Kabir*, (Beirut: Dar ‘Ilmi, 2004), h. 384.

⁵³ Andi Aderus Dkk, *Jihad dalam Islam*, (Yogyakarta: Lembaga Ladang Kata, 2017),h. 10

b. Tingkatan *Nafs*

Nafs terdiri dari empat tingkatan, yaitu *nafs* yang terilhami (*nafs mulhamah*), *nafs* yang memerintah (*nafs ammarah*), *nafs* yang penuh penyesalan (*nafs lawwamah*), dan *nafs* yang tenang (*nafs muthma'inah*).⁵⁴

1) *Nafs Mulhamah*

Nafs mulhamah atau nafas yang baru terilhami oleh tarikan *ruh ilahi* dan tarikan badan. Jika kecenderungan *nafs* lebih ke *ruh ilahinya* maka individu memasuki tingkatan *nafs lawwamah* sedangkan jika kecenderungan arah lebih ke badan-nya maka turun ke tingkat *nafs ammarah*. Jadi pada tingkat *nafs mulhamah*, *nafs* belum melakukan aktivitas apapun. Pada tingkat ini *nafs* bersikap netral.

2) *Nafs Ammarah*

Nafs ammarah mendorong individu memenuhi dorongan kesenangan materi serta hasrat seksual. Jika individu menyerah dan menuruti semua *nafs ammarah* yang muncul maka perilaku yang dihasilkan bersifat badaniyah yang cenderung kearah kejahatan.⁵⁵

Inti dari pemenuhan *nafs* jenis ini adalah pelampiasan kesenangan syahwat. Akibatnya watak jernih dan suci yang

⁵⁴ Ismail Hakki Bursali, *Tafsir Ruh al-Bayan*, (Beirut: Maktabah Islamiyah. 1985),h.275.

⁵⁵ Wawan Susety, *Cermin Hati*, (Jakarta: Tiga Serangkai, 2006), h.17.

seharusnya membimbing perilaku baik individu bisa dikuasai *nafs ammarah* yang mengajak individu berlaku buruk dan berbuat jahat.

3) *Nafs Lawwamah*

Nafs lawwamah atau nafs penuh penyesalan adalah *nafs* yang bersifat penyesalah dan menyalahkan diri sendiri atas perbuatan buruk yang dilakukan. *Nafs* jenis ini berasa pada proses kembali kepada Allah SWT. dan proses menjauhi maksiat. Pada tahap ini individu menjalani penggemblegan teradap *nasf*-nya.⁵⁶

4) *Nafs Muthma'inah*

Nafs muthmainah adalah *nafs* yang telah stabil menemukan ketenangan dan ketentraman karena Allah SWT. pada tingkat ini *nafs* telah memasuki gerbang *Ruh Ilahi*. Individu menjadi tenang dan damai karena dalam jiwanya bersemayam kesucian, kebebasan, cinta, dan pengetahuan ilahiyah. Kecenderungan perilakunya menjadi bersifat kekal abadi untuk kehidupan di akhirat.⁵⁷

Ketika manusia telah mencapai tingkat yang luhur tentang penjagaan jiwa-nya yaitu dapat memerangi hawa nafsunya dan bersih

⁵⁶ Wawan Susety, *Cermin Hati*, (Jakarta: Tiga Serangkai, 2006), h.18.

⁵⁷ Ismail Hakki Bursali, *Tafsir Ruh al-Bayan*, (Beirut: Maktabah Islamiyah. 1985),h.278.

dari pengaruhnya, dapat mengekang syahwatnya mengatasi segala macam kekurangan atau kerendahan jiwa, membawa dirinya kearah kebenaran, kebaikan, keindahan yang dikehendaki Allah SWT.⁵⁸ Nafs ini seharusnya ditemukan pada setiap individu dalam kehidupan ini agar memperoleh keridha-an Allah SWT. secara sempurna.

c. Upaya *Jihadun-Nafs*

Terdapat upaya yang dapat dilakukan untuk menundukkan hawa nafsu yaitu:

- 1) Memantapkan *syahadatain*, eksistensi dari keimanan terhadap Allah SWT. dan Rasulullah SAW.
- 2) Menegakkan kewajiban, *fardhu 'ain* yang dimiliki setiap mukmin seperti shalat, zakat, puasa, dan haji jika mampu termasuk bermasyarakat sesuai ajaran Islam.
- 3) Melakukan program *ruhaniah* secara rutin, ibadah-ibadah sunnah, puasa sunnah, wirid dan dzikir, membaca Al-Qur'an, berdo'a, dan shalat tahajjud.
- 4) Melakukan *mujahadah*, menjauhkan diri individu dari kemaksiatan dan kemungkaran, diam dari berkata tidak baik,

⁵⁸ Ismail Hakki Bursali, *Tafsir Ruh al-Bayan*, (Beirut: Maktabah Islamiyah. 1985),h.278.

rajin shalat tahajjud, dan membiasakan lapar.⁵⁹

3.Perilaku Merokok

a. Pengertian Perilaku Merokok

Perilaku adalah hasil respon dari stimulus internal maupun eksternal individu.⁶⁰ Perilaku adalah suatu yang nyata dilakukan atau dikatakan, dapat diobservasi secara langsung (*overt*) maupun tidak langsung (*covert*), direkam, maupun dipelajari.⁶¹

Rokok adalah gulungan tembakau berbentuk silinder dengan ukuran 70-110mm berdiameter 10mm yang dibungkus daun nipah dan kertas, berwarna putih atau coklat.⁶² Rokok adalah produk tembakau yang dikemas dan seperti cerutu dan bentuk lainnya yang dibuat dari tanaman *Nicotina tobaccum*, *Nicotina rustica*, dan spesies lainnya, atau versi sintetisnya yang mengandung tar.⁶³ Ada sekitar 4000 bahan kimia dalam asap rokok, 43 di antaranya bersifat karsinogen. Infeksi paru-paru dan telinga serta kanker paru-paru dapat disebabkan oleh merokok.⁶⁴

⁵⁹ Sa'id Hawa, *Mensucikan Jiwa*, (Jakarta: Robbani Press, 2004), h. 78.

⁶⁰ Sunaryo, *Psikologi Untuk Pendidikan*, (Jakarta: EGC, 2004)h.13

⁶¹ Indri Kemala Nasution, *Perilaku Merokok pada Remaja*, (Medan: USU Repository, 2007), h.17

⁶² Dewi Retno Widowati, Variasi Majas Dalam Iklan Rokok Di Internet, *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Malang, 2010, h.20

⁶³ Ika Trisanti, *Remaja dan Perilaku Merokok*, (Kudus, The 3rd Universty Reseach Colloquium, 2016),h.330

⁶⁴ Ns. Gaung E, *Prevalensi dan Mitigasi Dini Terhadap Perilaku Merokok Adiktif*, (Surabaya, Cipta Media Nusantara, 2023), h.1

Perilaku merokok adalah kegiatan menghisap asap dari tembakau yang dibakar dan menghembuskan keluar tubuh. Perilaku merokok adalah kegiatan individu yang berhubungan dengan hal-hal yang menyebabkan orang merokok dan dapat diamati secara langsung.⁶⁵ Pengaruhnya bisa dari dalam maupun luar. Pendapat lain menyatakan bahwa perilaku merokok adalah kegiatan menghisap dan menghirup asap rokok dengan pipa atau lainnya.⁶⁶ Perilaku merokok menghasilkan efek-efek yang dinikmati para perokok dan membuat perokok mengulang-ulang aktivitas tersebut.

Abu Umar Basyir menyatakan bahwa secara bahasa Arab merokok adalah *tadkhin*, sedangkan merokok dalam bahasa Inggris dengan *smoking*. Merokok adalah kegiatan menghisap hasil olahan tembakau dengan berbagai bentuk sajian.⁶⁷ Rokok termasuk zat adiktif karena menimbulkan adiksi serta ketergantungan, oleh karena itu tembakau termasuk NAZ (narkotika, alkohol, dan zat adiktif). Jika individu sudah kecanduan maka susah untuk menghentikannya.⁶⁸

⁶⁵ Muziyatul Fuadah, Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Pada Mahasiswa Laki-laki Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2009, *Skripsi*, Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Indonesia Jakarta, 2011, h. 11

⁶⁶ Sari, "Empati dan Perilaku Merokok di Tempat Umum", *Jurnal Psikologi* Vol.2, 2003, h.84

⁶⁷ Abu Umar Basyir, *Mengapa Ragu Tinggalkan Rokok*, (Jakarta: Pustaka atTazkia, 2005), h. 5-6

⁶⁸ Sabaruddin, *Jerat-jerat Narkotika Menerkam Mangsa*, (Jakarta: PT Grafindo Persada, 2011), h. 43

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok adalah aktivitas menghisap dan menghembuskan asap rokok yang berasal dari olahan tembakau, disajikan dengan berbagai cara yang dapat diamati dan dipelajari. Indikator perilaku merokok dalam penelitian ini adlah frekuensi, durasi, dan intensitas. frekuensi berkaitan dengan jumlah rokok yang dihisap dalam periode harian, durasi berkaitan dengan panjang waktu yang dihabiskan untuk merokok, dan intensitas berkaitan dengan energy yang dilibatkan dalam merokok. Skor diukur berdasarkan indicator pada rbrik observasi.

b. Indikator Perilaku Merokok

Martin & Pear menyebutkan indikator perilaku merokok ada 3 yaitu:

- 1). Frekuensi, perilaku dihitung berdasarkan jumlah total tindakan yang dilakukan selama periode waktu tertentu.
- 2). Durasi, waktu yang diperlukan untuk suatu perilaku terjadi.
- 3). Intensitas, Upaya fisik atau energi yang diperlukan untuk melakukan suatu perilaku .⁶⁹

Klasifikasi perokok yang dikemukakan Smet yaitu:

- 1). Perokok ringan adalah perokok yang menghisap 1-4 batang rokok perhari.
- 2). Perokok sedang adalah perokok yang menghisap 5-14 batang rokok perhari.

⁶⁹ Martin, Garry & Pear, *Behavior modification: What it is and how to do it (11th ed.)*, (New Jersey USA: Person EducationInc, 2019),h.5

3). Perokok berat adalah perokok yang menghisap lebih dari 15 batang rokok perhari.⁷⁰

c. Faktor Perilaku Merokok

Menurut Mu'tadin, faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok antara lain:

- 1). Orang tua, perilaku merokok lebih banyak ditemukan pada mereka yang tinggal dengan orang tua yang memiliki perilaku merokok yang menjadi contoh nyata di rumah.
- 2). Teman sebaya, pergaulan teman sebaya berpengaruh kuat terhadap perilaku merokok karena bentuk tuntutan kesamaan dalam pergaulan. Kesamaan yang dimiliki teman sebaya membuat individu diterima dalam lingkup pergaulan tersebut.
- 3). Kepribadian, individu mencoba merokok karena alasan penasaran atau melepaskan diri dari sakit, stress, dan kebosanan.
- 4). Iklan, media massa dan sosial menggambarkan perokok sebagai simbol kejantanan, kemewahan, dan kekuatan.⁷¹

d. Hukum Merokok Menurut Islam

Hukum merokok tidak dijelaskan secara langsung oleh Al Qur'an dan hadits, maka para ulama berbeda pendapat tentang hal tersebut. Adapun perincian hukum merokok sebagai berikut:

⁷⁰ Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta, Pustaka Utama, 1994), hal.75.

⁷¹ Mu'tadin, *Remaja dan Rokok*, (Jakarta: Puskata Baru, 2002), h.32.

1). Haram

Ulama yang mengharamkan merokok sejalan dengan pandangan ahli medis dan ahli lingkungan hidup dengan menitik beratkan dampak negatif merokok. Merokok dapat menyebabkan berkurangnya kemampuan akal, melemahkan badan dan termasuk barang yang membahayakan bagi diri sendiri dan orang lain.⁷²

Mengisap rokok berpotensi merusak pertahanan tubuh dan menyebabkan penyakit yang sangat berbahaya. Saraf melemah, pori-pori rusak, dan bahkan bisa memutar kepala perokok. Ganja, pala, minyak amber, dan zakfaron adalah beberapa zat yang dapat membius, menurut Al-Laqani. Rokok juga termasuk zat yang dapat mempengaruhi dan merusak pikiran.

2). Makruh

Hasyim Muzadi, Ketua Umum Pengurus Besar Nahdatul Ulama (NU), mengatakan NU rokok memiliki tingkat bahaya yang relatif, artinya ada yang kuat dengan dampaknya dan ada yang lemah sehingga mengambil hukum makruh daripada mengharamkan. Perkara

⁷²Muhammad Yunus, *Kitab Rokok, Nikmat dan Mudarat yang Menghalalkan atau Mengharamkan*, (Yogyakarta: CV Kutu Wacana, 2009), h.50.

merokok berbeda dengan mengkonsumsi minuman beralkohol.⁷³

3). Mubah

Ulama yang dengan tegas menyatakan bahwa merokok itu halal melakukannya atas dasar hukum Islam yang menyatakan bahwa segala sesuatu diperbolehkan selama tidak ada dalil yang bertentangan. Majelis ini menolak semua dalil yang digunakan oleh kelompok-kelompok yang menolak merokok, karena menganggap dalil-dalil yang melarang merokok bersifat *zanni*, sehingga tidak cukup menetapkan larangan tersebut berdasarkan dalil *zann*.

Kesimpulan dari ulama menyatakan bahwa merokok boleh selama tidak merugikan jiwa dan raga, menimbulkan *mafsada* lain, atau melanggar kewajiban seperti memenuhi kebutuhan hidup keluarga.⁷⁴

e. Tipe Perokok

Sivan dan Tomskin menyatakan dalam *menegement of affect theory* terkait 4 tipe perokok sebagai berikut:

1).Perilaku merokok yang dipengaruhi perasaan positif

a). *Pleasure relaxation*, perilaku merokok hanya untuk meningkatkan dan menambah kanikmatan sebelumnya,

⁷³ Muhammad Jaya, *Pembunuh Berbahaya itu Bernama Rokok*, (Yogyakarta: Rizma, 2009), h. 114.

⁷⁴ Yusuf Qardawi, *Fatwa-Fatwa Kontemporer*, (Jakarta: Darul Qalam Kuwait, 2001), h. 826-827.

seperti merokok setelah minum kopi dan makan.

- b). *Stimulation ti pick them up*, merokok sebagai cara untuk menyenangkan emosi.
 - c). *Pleasure of handling the cigarette*, kesenangan individu didapat dari memegang sebatang rokok.
- 2). Perilaku merokok yang dipengaruhi perasaan negative. Merokok dipandang oleh beberapa individu sebagai obat yang dapat meredakan emosi negatif seperti marah, cemas, dan gelisah.
- 3). Perilaku merokok adiktif. Green menyebut *psychological addiction* sebagai setelah efek merokok berkurang, perokok yang kecanduan sering meningkatkan jumlah rokok yang merekhisap setiap saat.
- 4). Perilaku merokok yang menjadi kebiasaan. Individu merokok bukan untuk mengendalikan perasaannya namun karena kebiasaan.⁷⁵

Tahapan individu menjadi perokok menurut Leventhal dan clearly sebagai berikut:

- 1). Tahap persiapan (*preparatory*), remaja pada tahap ini belum pernah merokok. Individu yang baru mulai merokok perlu dihadirkan citra rokok yang positif agar terbentuk opini yang dapat menggugah minat mereka untuk mencobanya.
- 2). Tahap inisiasi (*initiation*), tahap coba-coba merokok. Individu pada titik ini,

⁷⁵ Sari, "Empati dan Perilaku Merokok di Tempat Umum", *Jurnal Psikologi*, Vol.2, 2003, h.84

mempertimbangkan apakah mereka harus merokok atau berhenti.

3). Tahap menjadi perokok (*becoming a smoker*), individu telah mengonsumsi 4 batang rokok setiap harinya cenderung menjadi perokok.

4). Tahap perokok tetap (*maintenance of smoking*), perilaku merokok menjadi sarana memperoleh efek fisiologis yang menyenangkan dan menjadi salah satu cara dalam regulasi diri.⁷⁶

f. Dampak Perilaku Merokok

Dampak dari perilaku merokok pada individu diantaranya:

1). Dampak positif

Perokok mendapat manfaat berupa berkurangnya ketegangan yang individu rasakan, membantu konsentrasi, upaya mendapatkan dukungan sosial, dan sebagai relaksasi yang menyenangkan. Efek lainnya dapat menjadi dipandang lebih dewasa, meningkatkan konsentrasi dan memunculkan ide-ide atau inspirasi.⁷⁷

2). Dampak negatif

Kandungan dalam rokok tidak aman bagi kesehatan individu. Penyakit yang ditimbulkan diantaranya berupa kanker paru-paru, kanker mulut, kanker faring,

⁷⁶ Komalasari dan Helmi, „ Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja”, *Jurnal Psikologi*, Vol.8,No.1, 2000,h. 37 - 47

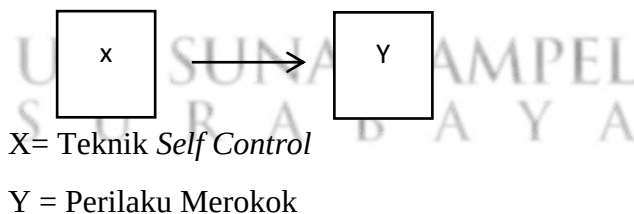
⁷⁷ Cahanar dan Sunanda, *Makan Sehat Hidup Sehat*, (Bandung: Aksara, 2006),h.63

jantung, coroner, dan gangguan kehamilan.⁷⁸ Nikotin dalam rokok menyebabkan fungsi otak menjadi tidak seimbang. Seseorang menjadi kecanduan nikotin karena membuat hormon dopamin naik. Enzim *monoamine oksidase*, yang terlibat dalam pengurangan *dopamin*, juga menurun ketika kadar dopamin meningkat secara berlebihan pada perokok. Kadar dopamin akan meningkat dan sulit diatur tanpa enzim ini, menyebabkan ketergantungan.⁷⁹

C. Paradigma Penelitian

Berdasarkan kerangka teori dan penelitian terdahulu yang relevan diatas, maka teknik *self control* dengan *Jihadun-nafs* mampu mengendalikan stimulus agar perilaku yang ditampakkan sesuai dengan kehendak individu dan bergerak ke arah positif.

Adapun paradigma dalam penelitian ini adalah Efektivitas Teknik *Self Control* Dengan *Jihadun-Nafs* Untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Seorang Remaja di Kabupaten Nganjuk yaitu:



⁷⁸ Sriamin, *Dampak Merokok Bagi Kesehatan*, (Jakarta: Pelita Indah, 2006), h.59

⁷⁹ M Jaya, *Pembunuh Berbahaya Itu Bernama Rokok*, (Yogyakarta: Penerbit Riz'ma, 2009), hal.22.

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori yang dipaparkan maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu “Teknik *Self Control* Dengan *Jihadun-Nafs* Efektif Untuk Menurunkan Perilaku Merokok Pada Seorang Remaja Di Kabupaten Nganjuk”.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian kuantitatif menjadi pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini. Penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai penelitian yang didasarkan pada penggunaan angka mulai dari pengumpulan data, penafsiran data, serta penampilan hasilnya.⁸⁰ Adapun alasan peneliti memilih pendekatan penelitian kuantitatif karena pada penelitian kuantitatif bertujuan menguji kebenaran dari suatu teori. Dalam hal ini peneliti meneliti kebenaran dari keefektifan teknik *self control* dengan *jihadun-nafs*.

Penelitian eksperimen menjadi jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antar variable dengan membandingkan hasil kelompok eksperimen yang menerima intervensi dan kelompok kontrol tanpa intervensi.⁸¹

Adapun desain penelitian ini adalah desain eksperimen subjek tunggal atau *single subject research*. *Single subject research* adalah penelitian pada subjek tunggal untuk menemukan pengaruh suatu perlakuan terhadap perubahan tingkah laku melalui prosedur eksperimen.⁸² Penelitian ini termasuk eksperimen tunggal karena menggunakan subjek individu atau tunggal. Pemilihan metode eksperimen subjek tunggal karena responden yang diteliti merupakan individu

⁸⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2010), h.17

⁸¹ Azwar, *Metode Penelitian Jilid I*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), h.9

⁸² Rully Charitas I.P, *Single Subject Research: Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar*, (Yogyakarta: UAD Press, 2021), h.2

dan tidak dilakukan pembagian antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Menurut Tawney dan Gas menyatakan bahwa *single subject research* adalah penelitian eksperimen yang menguji sebuah perlakuan dengan pengukuran berulang-ulang untuk melihat seberapa besar pengaruh perlakuan terhadap perubahan perilaku. Dalam penelitian ini terdapat kondisi yang berbeda dengan subjek yang sama. Kondisi tersebut meliputi kondisi *baseline* dan kondisi intervensi. Kondisi *baseline* adalah kondisi alami sebelum diberikan intervensi dalam mengukur perilaku. Kondisi Intervensi adalah kondisi perubahan karena adanya pemberian intervensi dan target perilaku diukur dibawah kondisi tersebut.⁸³ Sehingga penelitian ini dapat menggambarkan dan mendeskripsikan perbedaan setiap individu disertai dengan data kuantitatif yang disajikan secara sederhana dan terperinci.

Penelitian ini menggunakan reversal A-B-A. Desain A-B-A adalah salah satu dari pengembangan desain dasar A-B.⁸⁴ Tahap desain A-B-A dimulai dari selama periode waktu tertentu pengukuran target perilaku dilakukan secara berulang-ulang pada kondisi *baseline* (A1). Kemudian peneliti memberikan intervensi (B) sambil melakukan pengukuran target perilaku secara berulang-ulang. Pada desain A-B-A, setelah pengukuran kondisi intervensi (B) kemudian dilakukan pengukuran pada kondisi *baseline* kedua

⁸³ Juang Sunanto, Koji Takeuchi, dan Hideo Nakata, *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*, (Tokyo: CRICED University of Tsukuba, 2005), h.53-54.

⁸⁴ Juang Sunanto, Koji Takeuchi, dan Hideo Nakata, *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*, (Tokyo: CRICED University of Tsukuba, 2005), h.59.

(A2). Hubungan fungsional antara variabel bebas dan terikat dapat ditarik dari adanya *baseline* kedua yang berfungsi sebagai pengendali intervensi.⁸⁵

Penelitian ini menggunakan desain A-B-A dengan tujuan mengetahui seberapa besar pengaruh teknik *self control* dengan *jihadun-nafs* untuk menurunkan perilaku merokok remaja Desa Sidoharjo. Penjelasan dari desain A-B-A sebagai berikut :

1. A-1 (*baseline* 1) pengukuran kestabilan data pada fase ini sebanyak 3 sesi.
2. B (intervensi) pengukuran kestabilan data pada kondisi pemberian intervensi yaitu teknik *self control* dengan *jihadun-nafs* sebanyak 6 sesi.
3. A-2 (*baseline* 2) pengukuran data setelah penarikan intervensi.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini adalah Desa Sidoharjo Kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk.

C. Subjek Penelitian

Adapun subjek dalam penelitian ini dengan N = 1, subjek adalah remaja di Desa Sidoharjo Tanjunganom Nganju . Subjek yang dipilih merupakan hasil observasi dan wawancara pendahuluan yang dilakukan peneliti di Desa Sidoharjo Tanjunganom Nganjuk. Penentuan subjek penelitian berdasarkan karakteristik sebagai berikut:

1. Tercatat sebagai remaja di Desa Sidoharjo Kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk.

⁸⁵ Juang Sunanto, Koji Takeuchi, dan Hideo Nakata, *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*, (Tokyo: CRICED University of Tsukuba, 2005), h.60.

2. Teridentifikasi sebagai remaja yang memiliki perilaku merokok berdasarkan hasil observasi dan wawancara.

Adapun data terkait subjek yang terpilih sebagai berikut:

Nama : AN (Nama Samaran)
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Usia : 17 tahun
 Agama : Islam
 Kondisi : Merokok 5-8 batang/hari
 Pendidikan : SMK

D. Variabel dan Indikator Penelitian

Variabel adalah atribut atau ciri-ciri terkait sesuatu yang diamati dalam penelitian.⁸⁶ Adapun variabel dan indikator dalam penelitian ini sebagai berikut:

Variabel bebas (X) : *Self Control*

Variabel terikat (Y) : Perilaku Merokok

Tabel 3.1. Variabel dan Indikator Penelitian

Variabel	Dimensi	Indikator	Deskriptor
<i>Self Control</i>	<i>Behavioral Control</i>	<i>Regulated</i>	Individu
		<i>Administration</i>	pengendali situasi
			Kemampuan mengatur

⁸⁶Imam Yuwono, *Penelitian SSR (Single Subject Research)*, (Banjarmasin: 2018),h.21

			perilaku
		<i>Stimulus Modifiability</i>	Kemampuan mengatasi stimulus yang tidak diharapkan
			Kemampuan menjauh atau merintangi stimulus
			Memberi jeda waktu diantara mucuknya stimulus
			Menolak stimulus
			Membatasi intensitas stimulus
Perilaku Merokok		Frekuensi	Jumlah tindakan yang muncul pada periode tertentu
		Durasi	Penjangnya waktu yang dibutuhkan sebuah aksi perilaku
		Intensitas	Upaya fisik atau energi yang dilibatkan untuk

			melakukan perilaku
--	--	--	--------------------

E. Tahap Penelitian

1. Tahap Persiapan

Peneliti mengumpulkan data terkait masalah yang dialami subjek melalui observasi dan wawancara yang dilakukan secara langsung. Peneliti dapat mengumpulkan data dari berbagai sumber untuk mendapat data pendukung. Pada tahap ini peneliti mempersiapkan instrumen penelitian dan rencana untuk tahap penelitian selanjutnya.

2. Tahap Pelaksanaan

Prosedur pelaksanaan penelitian dengan rancangan ini sebagai berikut:

- a. Peneliti menetapkan subjek yang teridentifikasi memiliki perilaku merokok di Desa Sidoharjo Tanjunganom Nganjuk
- b. Peneliti melakukan observasi 3 kali untuk memperoleh data awal atau tahap *baseline* (A1)
- c. Peneliti memberikan intervensi berupa teknik *self control* untuk mengurangi perilaku merokok subjek sebanyak 6 sesi. Intervensi teknik *self control* berbasis Islam melalui langkah berikut:
 - 1). Menetapkan target perilaku yang ingin diubah. Peneliti mengajak subjek menetapkan niat untuk merubah sebuah perilaku yang menjadi masalah subjek.

- 2). Memikirkan konsekuensi yang akan dihadapi ketika memilih atau melakukan suatu tindakan. Peneliti mengedukasi subjek tentang manfaat berhenti merokok. Peneliti mengajak subjek untuk berusaha mengaktifkan kesadaran untuk menunda mengikuti stimulus yang muncul selama beberapa waktu.
 - 3). Melakukan *self talk* dan percakapan batin. Peneliti mengajarkan *self talk* agar kesadaran subjek lebih muncul ke permukaan tentang manfaat berhenti dari merokok. Peneliti juga mengajarkan dzikir *al qowiy* sebagai upaya mengaktifkan kesadaran batin terhadap Tuhan Yang Maha Kuat dan mengambil pelajaran bahwa subjek kuat menahan hawa *nafsu* dari dorongan merokok.
 - 3). Berdebat dengan diri sendiri. Hal ini sejalan dengan melakukan *self talk*. Apabila muncul dorongan buruk maka subjek dilatih untuk menahan dorongan tersebut dan memenangkan pikiran lebih rasional.
 - 4). Memperhitungkan efek dan tingkah laku sebelumnya. Peneliti mengajak subjek memikirkan dampak yang didapat jika perilaku tetap diteruskan.
 - 5). Motivasi. Kisah-kisah Nabi, ulama, maupun sholihin yang berhasil mengontrol hawa *nafsu* digunakan peneliti untuk memperkuat kesadaran subjek agar kemampuan kontrol dirinya mampu merubah perilakunya.
- d. Peneliti menghentikan intervensi dan melakukan observasi sebanyak 2-3 kali untuk

memperoleh data setelah penarikan intervensi.

- e. Peneliti melakukan analisis statistik deskriptif menggunakan analisis visual grafik untuk melihat perubahan tingkat perilaku merokok subjek.⁸⁷

3. Tahap Pelaporan

Peneliti membuat laporan secara tertulis berdasarkan hasil temuan penelitian yang dilakukan. Tahap pelaporan termasuk dalam tahap akhir penelitian.

F. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan secara langsung. Pengambilan data menggunakan metode non tes yaitu dengan wawancara dan observasi.

1. Observasi

Salah satu metode pengumpulan data adalah observasi. Observasi adalah metode atau cara dengan pencatatan sistematis mengenai perilaku melalui pengamatan atau pengelihatian individu secara langsung.⁸⁸ Pengamat harus memiliki akses yang dekat dengan latar penelitian dan subjek untuk mendekati fenomena sosial.

Pada penelitian ini menggunakan observasi jenis eksperimental. Observasi eksperimental adalah observasi yang dilakukan dengan mengendalikan komponen-komponen penting ke dalam suatu keadaan sedemikian rupa, untuk melihat apakah

⁸⁷ Juang Sunanto, Koji Takeuchi, dan Hideo Nakata, *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*, (Tokyo: CRICED University of Tsukuba, 2005), h.93.

⁸⁸ Ngalm Purwanto, *Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*, (Jakarta: PT Remaja Rosdakarya, 2006), h. 14

cara berperilaku yang tampak benar-benar disebabkan oleh faktor-faktor yang telah dikendalikan sebelumnya.⁸⁹ Karakteristik dari observasi ini adalah subjek dihadapkan pada situasi perangsang yang dibuat seragam atau berbeda untuk memunculkan variasi perilaku.

Instumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah rubrik observasi. Rubrik observasi sebagai pedoman bagi peneliti dalam mengamati, menilai, dan menganalisa terkait variabel yang diteliti. Untuk membuktikan validitas dan reliabilitas data peneliti melakukan pengukuran berulang-ulang sampai mendapatkan data yang cenderung stabil. Kisi-kisi rubrik observasi yang digunakan dalam penelitian sebagai berikut:

Tabel 3.2. Rubrik observasi

KOMPONEN	FOKUS OBSERVASI
Frekuensi	Remaja merokok lebih dari 4 batang/hari
Durasi	Remaja merokok 10-15 menit perbatang
Intensitas	Remaja memilih membeli rokok dengan kelebihan uangnya daripada menabung
	Remaja ikut merokok saat melihat orang disekitarnya merokok

Pilihan jawaban untuk rubrik observasi dengan kategori hasil “Sangat Sesuai” (SS),

⁸⁹ Hasyim H, *Teknik-teknik Observasi*, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Semarang, h. 35

“Sesuai” (S), “Tidak Sesuai” (TS), dan “Sangat Tidak Sesuai”.

Masing-masing jawaban diberi kategori skor seperti pada table berikut:

Tabel 3.3. Kategori Jawaban Rubrik Observasi

Item	Skor
Sangat Sesuai	4
Sesuai	3
Tidak Sesuai	2
Sangat Tidak Sesuai	1

Skor Maks $4 \times 4 = 16$

Skor Min $4 \times 1 = 4$

Rentang skor $16 - 4 = 12$

Banyak kriteria 3

Panjang kelas $12 : 3 = 4$

Tabel 3.4. Klasifikasi Perilaku Merokok

Skor	Kriteria
12-16	Tinggi
8-12	Sedang
4-8	Rendah

2. Wawancara

Wawancara adalah kegiatan tanggap tanya jawab antara penanya dan narasumber secara lugas

sebagai strategi pencarian informasi.⁹⁰ Wawancara menjadi salah satu cara pengumpulan data. Dalam penelitian ini dibutuhkan wawancara terkait perilaku merokok subjek AN. Wawancara dilakukan dengan bentuk semi terstruktur. Menurut Sugianto yang dimaksud wawancara semi terstruktur adalah panduan pewawancara sebagai upaya penemuan permasalahan secara terbuka, dimana kedua pihak saling berpendapat dengan ide-ide lebih mendalam.

Wawancara semi-terstruktur akan memulai dengan topik yang dibahas dalam panduan wawancara. Pertanyaan yang diajukan tidak selalu sama antar responden karena tergantung proses wawancara dan jawaban individu. Dalam penelitian ini yang akan diwawancara adalah subjek AN, kakak AN, dan teman sebaya. Pedoman wawancara dapat mengumpulkan jenis data yang sama meski pertanyaan yang diajukan spontan dan tidak selalu sama. Data yang digali meliputi latar belakang subjek, kepribadian, dan hal yang berkaitan dengan adanya perilaku merokok subjek.

Panduan wawancara berpusat pada subjek yang diteliti, namun dapat diperiksa ulang selama wawancara karena pemikiran muncul secara tak terduga. Semua dilakukan untuk mendapatkan data dan data penelitian dapat tergal.

G. Teknik Validitas Intrumen

Peneliti perlu memperhatikan beberapa hal untuk mendapatkan validitas dan reliabilitas data dalam penelitian subjek tunggal dengan desain A-B-A sebagai berikut :

⁹⁰ Lexy. J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta 2013), h. 175.

1. Mendefinisikan target perilaku sebagai perilaku yang dapat diukur secara akurat.
2. Mengukur dan mengumpulkan data pada kondisi *baseline*(A1) secara terus-menerus atau *continue* sekurang-kurangnya 3 atau 5 sampai *tred* dan level data menjadi stabil
3. Memberikan intervensi setelah *tred* data *baseline* stabil
4. Mengukur dan mengumpulkan data pada fase intervensi (B) dengan periode waktu tertentu sampai data stabil
5. Setelah kecenderungan dan level data pada fase intervensi (B) stabil mengulang fase *baseline* (A2).⁹¹

Metode pengujian validitas dan reabilitas pada penelitian ini menggunakan metode *test-retest*. Metode ini digunakan untuk mengetahui konsistensi atau stabilitas respon subjek di waktu yang berbeda dengan pengukuran instrument yang sama.⁹² Peneliti melakukan tiga kali pengukuran data. Setelah memperoleh data hasil pengukuran kemudian peneliti menghitung kecenderungan stabilitas. Jika hasil data tersebut cenderung stabil atau mencapai *stability over time* maka instrumen dapat dikatakan valid dan reliabel.

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis statistik deskriptif sederhana menggunakan metode analisis visual grafik menjadi

⁹¹ Juang Sunanto, Koji Takeuchi, dan Hideo Nakata, *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*, (Tokyo: CRICED University of Tsukuba, 2005), h.60.

⁹² Heri Retnawati, *Reliabilitas Instrumen Penelitian*, (Bukittinggi: Workshop FEBI IAIN Batusangkar, 2017),h.4.

teknik analisis dalam penelitian ini.⁹³ Analisis visual dilakukan dengan membandingkan *data point* yang menunjukkan fase *baseline* dengan *data point* yang menunjukkan fase intervensi selama penelitian dengan titik data pada grafik. Analisis data dilakukan sesuai perhitungan tertentu dari data yang terkumpul yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Data yang terkumpul berdasarkan pedoman observasi yang dibuat peneliti. Adapun cara analisis data dengan membuat tabulasi data hasil pengukuran kemudian menggambarannya dalam bentuk grafik. Data di setiap kondisi yaitu kondisi *baseline* (A1), kondisi intervensi (B), dan kondisi *baseline* (A2) disajikan dalam bentuk grafik. Dalam analisis penelitian ini dilakukan dengan menganalisis data dalam dan antar kondisi. Adapun analisis visual dalam kondisi memiliki enam aspek sebagai berikut: footnote

1. Panjang Kondisi

Banyak skor atau *point* dalam setiap kondisi dapat memperlihatkan panjang kondisi. Jumlah data *point* yang harus tersaji pada setiap kondisi bergantung pada permasalahan penelitian dan intervensi yang diberikan.

2. Kecenderungan Arah

Kecenderungan arah (*tred/slope*) data pada suatu grafik ada untuk memberikan gambaran perilaku subyek yang sedang diteliti. Peneliti dapat mengkombinasikan antara *Tred* dan level secara

⁹³ Juang Sunanto, Koji Takeuchi, dan Hideo Nakata, *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*, (Tokyo: CRICED University of Tsukuba, 2005), h.93.

reliabel untuk melihat pengaruh variabel yang dikontrol.

3. Tingkat Stabilitas

Data stabil yaitu data dengan persentase 80%-90% masih berada pada 15% diatas dan dibawah *mean*. Dengan menjumlahkan semua data dalam ordinat dan membaginya dengan jumlah data maka *mean level* untuk suatu kondisi dapat dihitung. Absis kemudian disejajarkan dengan garis rata-rata ini. Persentase penyimpangan dari rata-rata sebesar 5, 10, 12, atau 15% biasanya digunakan untuk memastikan tingkat stabilitas data.

4. Jejak Data

Jejak data adalah situasi di mana data dapat berfluktuasi antara menurun, meningkat, atau mendatar, perubahan data dari satu kumpulan data ke kumpulan data lainnya

5. Tingkat Perubahan

Tingkat perubahan (*level change*) yang menunjukkan tingkat perubahan data dalam suatu kondisi. Hal ini dihitung dengan cara menentukan skor kondisi pertama dan terakhir kemudian data besar dikurangi data yang kecil. Peneliti kemudian menentukan apakah perbedaan menunjukkan arah yang membaik atau memburuk tergantung pada tujuan intervensi.

6. Level Stabilitas dan Rentang

Kesesuaian perhitungan kecenderungan stabilitas menjadi acuan level stabilitas berupa

pernyataan stabil dan tidak stabil. Jarak antara data awal dan data terakhir disebut rentang.⁹⁴

Kemudian analisis antar kondisi memiliki lima komponen, yaitu :

1. Jumlah Variabel yang diubah.
2. Perubahan Kecenderungan Arah dan Efeknya.

Kecenderungan arah (*tred/slope*) data pada suatu grafik ada untuk memberikan gambaran perilaku subyek yang sedang diteliti. Peneliti dapat mengkombinasikan antara *Tred* dan level secara reliabel untuk melihat pengaruh variabel yang dikontrol.

3. Perubahan Stabilitas

Kesesuaian perhitungan kecenderungan stabilitas menjadi acuan perubahan stabilitas berupa pernyataan stabil dan tidak stabil.

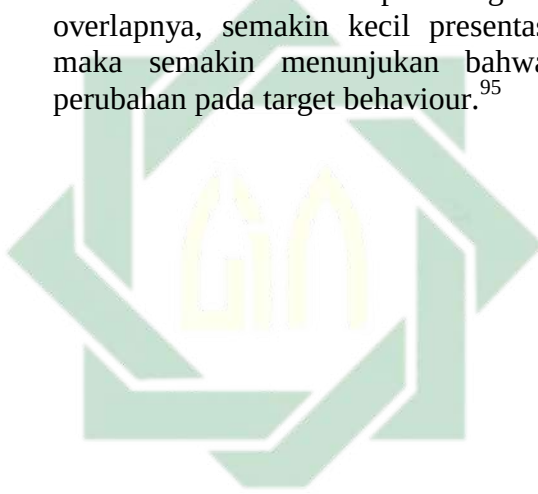
4. Perubahan Level

Tingkat perubahan (*level change*) yang menunjukkan tingkat perubahan data dalam suatu kondisi. Hal ini dihitung dengan cara menentukan skor kondisi pertama dan terakhir kemudian data besar dikurangi data yang kecil. Peneliti kemudian menentukan apakah perbedaan menunjukkan arah yang membaik atau memburuk tergantung pada tujuan intervensi.

⁹⁴ Juang Sunanto, Koji Takeuchi, dan Hideo Nakata, *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*, (Tokyo: CRICED University of Tsukuba, 2005), h. 96.

5. Data Overlap

Overlap dapat dimukakan dengan cara yaitu melihat batas atas dan batas bawah pada suatu kondisi *baseline-1* (A1). Selanjutnya menghitung banyak data *point* pada suatu kondisi intervensi (B) yang berada pada rentang kondisi A1, kemudian menghitung presentase dan terakhir dilihat hasil perhitungan presentase overlapnya, semakin kecil presentase overlap maka semakin menunjukkan bahwa terdapat perubahan pada target behaviour.⁹⁵



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁹⁵ Rully C.Indra.P, *Single Subject Research*,(Yogyakarta : UAD Press, 2021), h.37-39.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Sidoharjo Kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk, tepatnya di Dusun Jarakan. Desa Sidoharjo awalnya bernama Desa Jarakan karena dulunya banyak tumbuh pohon jarak di sepanjang jalan Desa. Seiring perubahan zaman Desa Jarakan berubah nama menjadi Desa Sidoharjo yang berarti menjadi Desa yang ramai. Lokasi ini termasuk dalam wilayah Nganjuk bagian timur yang lebih dekat dengan Kota Kediri dan Kabupaten Jombang daripada pusat Kabupaten Nganjuk.

Secara geografis Desa Sidoharjo terletak pada $110^{\circ} 10' - 110^{\circ} 3'40'$ BT dan $7^{\circ} 21' - 7^{\circ} 31'$ LS. Desa Sidoharjo berbatasan dengan Desa Sambirejo di sebelah utara, Desa Banjaranyar di sebelah barat, Kelurahan Warujayeng di sebelah Timur, dan Desa Sumberkepuh di sebelah selatan.

Masyarakat Desa Sidoharjo Kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk terdiri dari 3.826 kk, yang secara keseluruhan berjumlah 11.874 jiwa dengan jenis kelamin laki-laki 6.612 jiwa dan perempuan 5.262 jiwa.⁹⁶ Dari jumlah penduduk tersebut digolongkan berdasarkan usia dengan rincian data sebagai berikut:

Tabel 4.1. Jumlah Penduduk Desa Sidoharjo

No.	Usia	Jumlah
-----	------	--------

⁹⁶ Badan Pusat Statistik Kabupaten Nganjuk, *Kecamatan Tanjunganom*, (Nganjuk: CV. Azka Putra Pratama, 2019), h. 30-31.

1.	Usia 0-7 tahun	1.010
2.	Usia 8-18 tahun	1.645
3.	Usia 19-56 tahun	6.016
4.	Usia >56 tahun	2.1096

Dusun Jarakan memiliki wilayah paling luas diantara dusun lainnya di Desa Sidoharjo sehingga populasi remajanya juga lebih banyak daripada remaja dusun lainnya.

Remaja di Dusun Jarakan Desa Sidoharjo mayoritas mengenyam pendidikan SMP/ sederajat dan SMA/ sederajat. Mayoritas remaja terutama di Dusun Jarakan turut serta dalam organisasi keremajaan di lingkungan seperti karang taruna, jam'iyah diba', perguruan silat pagar nusa, perguruan silat setia hati, group hadroh dan lain sebagainya.

2. Deskripsi Konselor

Konselor dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya semester 8. Identitas konselor sebagai berikut:

Nama : Mina Faizatul M.
 TTL : Nganjuk, 10 Februari 1998
 Usia : 25 Tahun
 Agama : Islam
 Alamat : Dsn.Jarakan Ds.Sidoharjo
 Kec.Tanjunganom
 Kab.Nganjuk
 Pendidikan : UINSA

Konselor telah menempuh mata kuliah konseling individu dan kelompok. Pada mata kuliah ini konselor diarahkan untuk menemukan

permasalahan yang terjadi di masyarakat, baik masalah individu maupun kelompok kemudian konselor membantu menyelesaikan permasalahan yang ditemukan. Selanjutnya konselor telah menempuh mata kuliah K3 (Keterampilan Komunikasi Konseling). Pada mata kuliah ini konselor mempraktikkan K3 secara langsung pada konseli. Selain itu, konselor telah menempuh mata kuliah modifikasi perilaku. Pada mata kuliah ini konselor mengidentifikasi masalah perilaku dan melakukan intervensi untuk memodifikasi perilaku agar lebih adaptif.

Konselor juga telah berpengalaman dalam Bimbingan dan Konseling yaitu:

1. Asisten Laboratorium Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
2. Konselor muda dalam Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMPN 4 Waru Sidoarjo

3. Deskripsi Konseli

a. Biodata

Adapun subjek dalam penelitian ini dengan $N = 1$, subjek adalah remaja di Desa Sidoharjo Tanjunganom Nganjuk. Penentuan subjek penelitian berdasarkan karakteristik dalam rubrik observasi perilaku merokok. Subjek yang dipilih merupakan hasil observasi dan wawancara pendahuluan yang dilakukan peneliti di Desa Sidoharjo Tanjunganom Nganjuk. Adapun data terkait subjek sebagai konseli sebagai berikut:

Nama : AN (Nama Samaran)
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Usia : 17 tahun
 Agama : Islam
 Kondisi : Merokok 5-8 batang/hari
 Pendidikan : SMK

b. Latar Belakang

Konseli adalah anak kedua sekaligus sebagai bungsu dari dua bersaudara. Ibu konseli telah meninggal tahun lalu sehingga konseli sekarang hanya tinggal bersama ayah dan kakak laki-lakinya. Ayah konseli bekerja sebagai petani dan kakak konseli bekerja sebagai kuli bangunan. Secara ekonomi konseli termasuk dalam keluarga yang cukup. Konseli aktif mengikuti kegiatan di lingkungan seperti karang taruna sehingga banyak akrab dengan teman selingkup dusun.

c. Kepribadian Konseli

Konseli memiliki kepribadian ekstrovert. Konseli termasuk tipe anak yang aktif. Konseli bahkan sering menjadi pusat dalam lingkup pertemanannya seperti saat memutuskan partisipasi dalam lomba banjari maka keputusan konseli yang menjadi patokan bagi teman-temannya. Konseli juga aktif menjadi anggota dari perguruan pencak silat pagar nusa yang ada di Dusun Jarakan. Konseli juga mampu mencairkan suasana dengan humor yang dilontarkannya. Saat saling berinteraksi, konseli mampu menceritakan permasalahannya secara terbuka kepada konselor.

4. Deskripsi Masalah

AN adalah remaja yang tinggal di Dusun Jarakan Desa Sidoharjo Kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk. Sebagai remaja AN juga bergaul dengan teman sebayanya, mengalami penasarannya dengan rokok dan mencicipi hingga kecanduan merokok setiap hari. Masalah yang dialami AN adalah memiliki perilaku merokok. AN mengonsumsi rokok 5-8 batang perhari. Dampaknya AN sering batuk-batuk, boros, mengalami kesulitan tidur, dan menurunnya selera makan karena mulutnya terasa pahit. Karena hal tersebut membuat semangat AN menurun dan membuat hari-hari AN kurang produktif. AN kurang bisa mengelola finansialnya karena kelebihan uang sakunya digunakan untuk membeli rokok daripada ditabung.

5. Deskripsi *Significant Other*

Orang yang berpengaruh bagi konseli adalah kakak laki-laki yaitu:

Nama	: UH (Nama Samaran)
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Usia	: 25 tahun
Agama	: Islam
Hubungan	: Kakak

Menurut UH kebiasaan merokok konseli sudah dimulai sejak remaja dan masih berlangsung hingga sekarang. Kakak konseli adalah seorang perokok dan konseli dapat dengan mudah mendapatkan rokok dari milik kakaknya saat di rumah. Menurut UH Konseli memulai harinya dengan merokok dan setelah sarapan juga kembali merokok.

6. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dimulai sejak studi pendahuluan pada 15 Oktober 2022. Kemudian dilanjutkan

pelaksanaan penelitian fase *baseline-1* hingga *baseline-2* bermula pada 19 Januari 2023 samapi 16 Februari 2023.

Pengumpulan data *baseline-1* memiliki 3 sesi. Sesi pertama dilakukan tanggal 19 Januari 2023. Sesi kedua dilakukan pada hari berikutnya yaitu 20 Januari 2023. Sesi ketiga dilakukan pada tanggal 21 Januari 2023. Pengumpulan data fase *baseline-1* dilakukan dengan observasi eksperimental. Observasi ini dilakukan untuk mengetahui perilaku merokok subjek AN.

Fase berikutnya adalah fase intervensi. Pengumpulan data pada fase ini dilakukan sebanyak 6 sesi. Peneliti juga bertindak sebagai konselor untuk memberikan intervensi agar terjadi perubahan pada variabel terikat dalam hal ini perilaku merokok. Sesi keempat dilakukan tanggal 23 Januari 2023. Intervensi dilakukan selama 30 menit berupa diskusi tentang perilaku merokok subjek. Sesi kelima dilakukan tanggal 26 Januari 2023. Intervensi dilakukan selama 30 menit berupa menandai kapan perilaku merokok muncul, pemberian edukasi manfaat berhenti merokok dan taktik penundaan. Sesi keenam dilakukan tanggal 29 Januari 2023. Intervensi dilakukan selama 30 menit berupa edukasi wirid serta penhayatannya dan peningkatan taktik penundaan. Sesi ketujuh dilakukan tanggal 1 Februari 2023. Intervensi dilakukan selama 30 menit berupa motivasi dengan kisah Nabi Yusuf a.s yang berhasil mengendalikan hawa nafsunya. Sesi berikutnya adalah sesi kedelapan pada tanggal 4 Februari 2023. Intervensi dilakukan selama 30 menit berupa motivasi dari kisah Abu Yazid yang melakukan *mujahadah nafs* dengan sungguh-sungguh. Sesi terakhir intervensi dilakukan pada

tanggal 7 Februari 2023 selama 30 menit. Intervensi yang dilakukan berupa folloe up perilaku dan edukasi do'a mengendalikan hawa nafsu dengan perlindungan Allah SWT.

Fase terakhir adalah *baseline-2*. Pengumpulan data pada fase ini dilakukan sebanyak 3 sesi. Observasi dilakukan sebagai fase kontrol terhadap fase intervensi yang dilakukan. Sesi kesepuluh dilakukan pada 10 Februari 2023. Sesi kesebelas dilakukan pada 13 Februari 2023. Kemudian sesi kedua belas dilakukan 16 Februari 2023.

B. Penyajian Data

Respon terhadap perubahan perilaku AN terkait perilaku merokok akan dijabarkan dengan deskripsi hasil pengukuran pada fase *baseline* pertama(A1) dilanjutkan fase intervensi (B) dan diakhiri dengan fase *baseline* kedua (A2).

1.Data Perilaku Merokok Fase Baseline-1

Baseline-1 adalah fase pengkuran perilaku sebelum diberikan intervensi. Data *baseline-1* diperoleh dari hasil pengamatan dan wawancara peneliti sebagai konselor terhadap subjek AN sebagai konseli terkait perilaku merokok. Pengamatan yang dilakukan peneliti pada fase ini dilakukan selama 3 sesi.

a. Sesi 1

Sesi pertama fase *baseline-1* dilakukan pada tanggal 19 Januari 2023. Hari tersebut peneliti mengamati perilaku merokok subjek AN. Berdasarkan observasi, subjek AN merokok lebih dari 4 batang hari tersebut. Durasi merokok subjek AN hari tersebut lebih dari 10-15 menit perbatang. Kelebihan uang yang dimiliki subjek

AN digunakan untuk membeli rokok dan subjek AN ikut merokok saat orang disekitarnya merokok.

Peneliti menggali data lebih lengkap dengan mewawancarai subjek AN tentang alasannya merokok. Subjek AN menjawab bahwa hal tersebut sudah menjadi kebiasaan saat senggang, tegang, sehabis makan dan berkumpul dengan teman sebaya. Lebih lanjut peneliti menanyakan tentang manfaat apa yang diperoleh jika subjek AN tetap melakukan kebiasaan tersebut. Subjek AN menjawab bahwa sebenarnya hanya untuk kesenangan dan malah kesehatan akan menurun.

Langkah berikutnya peneliti mencocokkan data hasil observasi dan wawancara dengan instrumen perilaku merokok yang telah disusun. Berdasarkan kecocokannya diperoleh skor perilaku merokok sebagai berikut:

Tabel 4.2. Skor Perilaku Merokok Sesi 1

Indikator	Sesi
	19/1/23
Frekuensi	4
Durasi	4
Intensitas (Pembelian Rokok)	4
Intensitas (Pengaruh Eksternal)	4

b. Sesi 2

Sesi kedua fase *baseline-1* dilakukan pada 20 Januari 2023. Peneliti mengamati dan melakukan wawancara dengan kakak subjek AN terkait

perilaku merokok. Berdasarkan observasi, subjek AN merokok lebih dari 4 batang hari tersebut. Durasi merokok subjek AN hari tersebut lebih dari 10-15 menit perbatang. Kelebihan uang yang dimiliki subjek AN digunakan untuk membeli rokok dan subjek AN ikut merokok saat orang disekitarnya merokok.

Peneliti menggali data dengan mewawancarai kakak subjek AN. Berdasarkan informasi dari kakak diperoleh keterangan bahwa subjek AN telah merokok sejak remaja awal dan mudah mendapatkan akses rokok karena kakanya juga seorang perokok.

Peneliti kemudian mencocokkan data dengan intrumen perilaku merokok. Berdasarkan kecocokannya diperoleh skor perilaku merokok sebagai berikut:

Tabel 4.3. Skor Perilaku Merokok Sesi 2

Indikator	Sesi
	20/1/23
Frekuensi	4
Durasi	4
Intensitas (Pembelian Rokok)	4
Intensitas (Pengaruh Eksternal)	4

c. Sesi 3

Sesi ketiga fase *baseline-1* dilakukan pada 21 Januari 2023. Peneliti mengamati dan melakukan wawancara dengan teman subjek AN terkait perilaku merokok. Berdasarkan observasi, subjek AN merokok lebih dari 4 batang hari tersebut. Durasi merokok subjek AN hari tersebut lebih dari 10 menit perbatang.

Kelebihan uang yang dimiliki subjek AN digunakan untuk membeli rokok dan subjek AN ikut merokok saat orang disekitarnya merokok.

Peneliti menggali data dengan mewawancarai teman subjek AN. Berdasarkan informasi dari teman subjek AN diperoleh keterangan bahwa subjek AN paling sering merokok saat bermain *game online* dan fokus di kegiatan tertentu seperti latihan banjari.

Peneliti kemudian mencocokkan data dengan instrumen perilaku merokok. Berdasarkan kecocokannya diperoleh skor perilaku merokok sebagai berikut:

Tabel 4.4. Skor Perilaku Merokok Sesi 3

Indikator	Sesi
	21/1/23
Frekuensi	4
Durasi	3
Intensitas (Pembelian Rokok)	4
Intensitas (Pengaruh Eksternal)	4

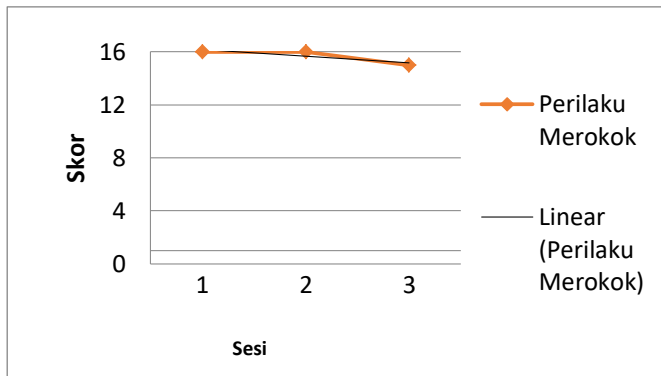
Adapun data dari perilaku merokok pada fase *baseline-1* dapat dilihat dalam tabel dan grafik garis sebagai berikut:

Tabel 4.5. Rekapitulasi Skor Perilaku Merokok Fase *Baseline-1*

Indikator Perilaku Merokok	19/1/23	20/1/23	21/1/23
Frekuensi	4	4	4
Durasi	4	4	3
Intensitas(Pembelian Rokok)	4	4	4

Intensitas (Pengaruh Eksternal)	4	4	4
Jumlah	16	16	15

Gambar 4.1. Grafik Perilaku Merokok Fase *Baseline-1*



2. Data Perilaku Merokok Fase Intervensi

Data fase intervensi diperoleh dari pengamatan yang dilakukan beriringan dengan adanya proses intervensi dilakukan sebanyak enam sesi. Intervensi dalam penelitian ini berupa pemberian teknik *self control* dengan *jihadun-nafs* kepada konseli agar meningkatkan kemampuan konseli dalam mengendalikan perilakunya untuk membantunya menurunkan perilaku merokok.

Pada fase intervensi (B) data pelaksanaan teknik *self control* dengan *jihadun-nafs* untuk menurunkan perilaku merokok dideskripsikan sebagai berikut:

a. Intervensi pertama

Intervensi pertama dilakukan pada tanggal 23 Januari 2023, tepatnya pukul

16.30 WIB-17.00 WIB. Tempat pemberian intervensi dilaksanakan di rumah subjek AN di Desa Sidoharjo. Konselor memulai proses intervensi dengan membangun komunikasi yang baik dengan subjek AN.

Seiring baiknya komunikasi yang terjalin kemudian konselor mengidentifikasi masalah yang dihadapi subjek AN. Subjek AN memiliki masalah terkait perilaku merokok. Konselor menggali informasi terkait awal mula subjek AN mulai merokok dan bagaimana dampak yang dirasakan subjek AN dari hal tersebut.

Pada mulanya subjek AN merokok karena mengikuti teman-temannya. Hal tersebut berlangsung sejak subjek AN pada jenjang MTs hingga menjadi kebiasaan sampai sekarang SMK. Subjek AN paling sering menghabiskan rokok sambil bermain game online apalagi pada masa pandemi lebih banyak berkutat dengan gawai. Subjek AN mengatakan Sekarang dia sering batuk dan kurang selera makan karena mulutnya masam dampak dari merokok.

Setelah menemukan masalah, selanjutnya konselor menetapkan target perilaku subjek AN yang perlu diubah. Adapun target perilaku yang diubah adalah menurunkan perilaku merokok subjek AN. Penurunan perilaku merokok akan memberi manfaat bagi kesehatan AN dan masa depannya.

Setelah target perilaku ditetapkan, selanjutnya konselor menentukan intervensi yang sesuai dengan kondisi subjek AN. Dari hasil intervensi pertama memperoleh

hasil bahwa subjek AN dapat mengasah kemampuan mengendalikan dirinya untuk menunda keinginan merokok.

Cara pertama yang ditetapkan dengan menghemat uang untuk ditabung daripada digunakan untuk membeli rokok. Dengan menabung subjek AN dapat terhindar dari pemborosan.

Data hasil observasi dan wawancara kemudian dicocokkan dengan instrumen perilaku merokok. Berdasarkan hal tersebut, data perilaku merokok subjek AN disajikan sebagai berikut:

Tabel 4.6. Skor Perilaku Merokok

Indikator	Sesi
	23/1/23
Frekuensi	3
Durasi	3
Intensitas (Pembelian Rokok)	3
Intensitas (Pengaruh Eksternal)	4

b. Intervensi ke-2

Intervensi kedua dilakukan pada tanggal 26 Januari 2023. Intervensi kedua kembali dilakukan di rumah AN di Desa Sidoharjo pukul 16.15 WIB-16.45 WIB. Pada sesi kedua konselor membahas kembali terkait penurunan perilaku merokok subjek AN. Konselor bersama subjek AN menandai kondisi kemunculan perilaku merokok setiap

hari. Konselor melibatkan subjek AN agar dia bisa mengenali kapan stimulus(dorongan) merokok muncul dan bisa mengendalikan dorongan tersebut.

Konselor kemudian mengedukasi subjek terkait manfaat dari berhenti merokok. Pengetahuan tentang manfaat secara lebih positif untuk memberikan pengaruh mencapai target perilaku.

Setelah edukasi manfaat berhenti merokok, konselor memberikan tantangan dan cara untuk mengendalikan stimulus(dorongan) merokok yang muncul. Adapun caranya menahan keinginan(dorongan) dengan menundanya selama 5 menit. Penundaan dapat memperlambat stimulus yang bergejolak. Konselor meminta subjek AN agar memberi tahu keluarga dan teman bahwa dirinya sedang memprogram pengurangan perilaku merokok dan meminta dukungan.

Data hasil observasi dan wawancara kemudian dicocokkan dengan instrumen perilaku merokok. Berdasarkan hal tersebut, data perilaku merokok subjek AN disajikan sebagai berikut:

Tabel 4.7. Skor Perilaku Merokok

Indikator	Sesi
	26/1/23
Frekuensi	3
Durasi	3
Intensitas(Pembelian rokok)	3
Intensitas (Pengaruh	4

eksternal)	
------------	--

c. Intervensi ke-3

Intervensi ketiga dilakukan pada tanggal 29 Januari 2023. Pelaksanaan intervensi pukul 16.30 WIB-17.00 WIB. Adapun tempat dilaksanakan intervensi berada di rumah konseli di Desa Sidoharjo. Pada sesi ketiga konselor membahas kembali terkait penurunan perilaku merokok subjek AN. Konselor bersama subjek AN mendiskusikan asma Allah SWT. yang dapat dilafalkan untk memperkuat pengendalian diri.

Konselor mengajarkan wirid *Al- Qowiy* (Yang Maha Kuat) yang diambil dari asmaul husna dan memaknainya. Makna dari *Al-Qowiy* dapat diadaptasi agar seorang hamba memiliki sidat kuat. Dalam hal ini bagi tataran seorang hamba yakni kuat menahan hafa *nafsu* dirinya sendiri. Kelemahan jiwa dari dorongan merokok dikuatkan dengan melafalkan dan memaknai *Al-Qowiy*.

Setelah edukasi lafadz *Al Qowiy*, konselor memberikan tantangan dan cara untuk mengendalikan stimulus(dorongan) merokok yang muncul. Adapun caranya dengan menambah durasi penundaan saat keinginan merokok muncul dari 5 menit menjadi 10 menit. Penundaan dapat memperlambat stimulus yang bergejolak atau dalam pandangan Islam, hawa *nafsu* yang bergejolak (red.ingin merokok) melemah.

Kemudian sebelum berakhir sesi ketiga konselor mengajarkan *self talk* pada subjek AN. *Self talk* dapat menarik kesadaran subjek agar memperhatikan manfaat dari berhenti merokok untuk kebaikan masa depan.

Data hasil observasi dan wawancara kemudian dicocokkan dengan instrumen perilaku merokok. Berdasarkan hal tersebut, data perilaku merokok subjek AN disajikan sebagai berikut:

Tabel 4.8. Skor Perilaku Merokok

Indikator	Sesi
	29/1/23
Frekuensi	3
Durasi	3
Pembelian rokok	2
Pengaruh eksternal	3

d. Intervensi ke-4

Intervensi keempat dilakukan pada tanggal 1 Februari 2023 di rumah konseli pukul 16.30 WIB-17.00 WIB. Pada sesi keempat konselor membahas kembali terkait penurunan perilaku merokok subjek AN. Konselor bersama subjek AN melakukan *self talk* positif atas usaha berhenti merokok yang dilakukan subjek AN.

Pada sesi keempat konselor menceritakan kisah Nabi Yusuf dalam menahan hawa *nafsu* yang tercantum dalam Q.S. Yusuf ayat 53. Dalam kisah tersebut

Nabi Yusuf a.s. dihadapkan pada keinginan untuk bersama dengan Zulaikha. Hal serupa juga dialami yang sangat tertarik pada Nabi Yusuf a.s. padahal Zulaikha telah bersuami. Demikian adalah hal yang tidak boleh diteruskan. Nabi Yusuf a.s. segera sadar dan menahan untuk tidak menuruti hawa *nafsunya* dan memilih meninggalkan tempat Zulaikha.

Dari kisah diatas dapat diambil pelajaran bahwa ketika dorongan untuk berbuat buruk muncul maka seorang hamba harus segera sadar dan kembali ke jalan yang benar. Kisah diatas dapat diadaptasi untuk memperkuat *self control* berbasis Islam bagi subjek AN dalam mengendalikan dorongan merokok.

Setelah menceritakan kisah dan menghayati maknanya, konselor memberikan tantangan dan cara untuk mengendalikan stimulus(dorongan) merokok yang muncul. Adapun caranya dengan menghentikan merokok saat sampai pada pertengahan batang. Jadi saat subjek AN terlanjur merokok, dia bisa menghentikan di pertengahan dengan bertahap agar dapat berhenti sepenuhnya.

Sebelum berakhir sesi keempat konselor memberikan sekotak permen rasa mint dan meminta subjek AN membawanya di setiap kantong bajunya seperti dia membawa gawainya. Selagi menunda dorongan merokok subjek AN perlu memakan permen yang konselor berikan.

Data hasil observasi dan wawancara kemudian dicocokkan dengan instrumen

perilaku merokok. Berdasarkan hal tersebut, data perilaku merokok subjek AN disajikan sebagai berikut:

Tabel 4.9.Skor Perilaku Merokok

Indikator	Sesi
	1/2/23
Frekuensi	2
Durasi	2
Intensitas (Pembelian rokok)	2
Intensitas (Pengaruh eksternal)	3

e. Intervensi ke-5

Intervensi kelima dilakukan pada tanggal 4 Februari 2023 di rumah konselor di Desa Sidoharjo pukul 16.40 WIB-17.10 WIB. Pada sesi kelima konselor membahas kembali terkait penurunan perilaku merokok subjek AN. Konselor bersama subjek AN melakukan *self talk* positif atas usaha berhenti merokok yang dilakukan subjek AN.

Pada sesi kelima konselor menceritakan hikayat Abu Yazid Al Busthami dalam melawan hawa *nafsunya*. Abu Yazid adalah seorang sufi asal Persia. Dalam hidup beliau selama 12 tahun mengasah dengan mujahadah *nafs* menghilangkan noda dan sifat buruk seperti sombong, rakus, iri, dengki dan lainnya. Kemudian lima taun menggosok cermin diri. Dan setahun untuk

melihat keduanya. Ternyata dalam diri beliau terdapat ikatan yang sulit diputus. Sisa ikatan yang sulit terputus itu berupa syikir tersembunyi seperti riya, melihat amal, memperhitungkan pahala dan hukuman dan mengharap pemberian. Maka untuk melawannya Abu Yazid membaca takbir empat kali. Maksudnya untuk menghentikan penghalang hamba dari Allah SWT berupa empat hal, yaitu *nafsu*, keinginan, setan, dan dunia.

Dari hikayat diatas dapat diambil pelajaran bahwa *nafsu* merupakan penghalang bagi hamba dengan Allah SWT. Kisah diatas dapat diadaptasi untuk memperkuat *self control* berbasis Islam bagi subjek AN dalam mengendalikan *nafsu* berupa dorongan merokok.

Setelah menceritakan kisah dan menghayati maknanya, konselor memberikan tantangan dan cara untuk mengendalikan stimulus(dorongan) merokok yang muncul. Adapun caranya dengan menambah durasi penundaan saat keinginan merokok muncul dari 10 menit menjadi 15 menit. Penundaan dapat memperlambat stimulus yang bergejolak atau dalam pandangan Islam, hawa *nafsu* yang bergejolak (red.ingin merokok) melemah.

Jika subjek AN terlanjur merokok, dia bisa menghentikan merokok saat sampai pada pertengahan batang. Berhenti secara bertahap di pertengahan agar dapat berhenti sepenuhnya.

Data hasil observasi dan wawancara kemudian dicocokkan dengan instrumen perilaku merokok. Berdasarkan hal tersebut, data perilaku merokok subjek AN disajikan sebagai berikut:

Tabel 4.10.Skor Perilaku Merokok

Indikator	Sesi
	4/2/23
Frekuensi	2
Durasi	2
Intensitas (Pembelian rokok)	2
Intensitas (Pengaruh eksternal)	3

f. Intervensi ke-6

Intervensi keenam dilakukan pada tanggal 7 Februari 2023 di rumah konseli di Desa Sidoharjo. Pelaksanaan dilakukan pukul 16.30 WIB-17.00 WIB. Pada sesi keenam konselor membahas kembali terkait penurunan perilaku merokok subjek AN. Konselor bersama subjek AN melakukan *self talk* positif atas usaha berhenti merokok yang dilakukan subjek AN.

Pada sesi keenam konselor mengulas perjalanan pengurangan perilaku merokok subjek AN dan memotivasi bahwa berhenti merokok tidak akan menyakiti siapapun bahkan diri sendiri menjadi lebih sadar dan mampu mengontrol tindakan di masa depan.

Konselor mengajarkan sebuah do'a untuk menahan hawa *nafsu* yaitu:

Allohumma inni audzubika min munkartil akhlaqi wal amali wal ahwa

Yaa Allah aku berlindung kepada-Mu dari akhlak, amal, dan hawa nafsu yang jelek.
(HR.Tirmidzi no. 3591)

Setelah mengajarkan do'a, konselor memberikan tantangan dan cara untuk mengendalikan stimulus(dorongan) merokok yang muncul. Adapun caranya dengan menambah durasi penundaan saat keinginan merokok muncul dari 15 menit menjadi 20 menit. Penundaan dapat memperlambat stimulus yang bergejolak atau dalam pandangan Islam, hawa *nafsu* yang bergejolak (red.ingin merokok) melemah.

Jika subjek AN terlanjur merokok, dia bisa menghentikan merokok saat sampai pada pertengahan batang. Berhenti secara bertahap di pertengahan agar dapat berhenti sepenuhnya.

Tugas terakhir yakni setelah makan apapun subjek AN tidak merokok dan mengganti dengan memakan permen dan minum air yang cukup. Subjek AN dapat menambah kegiatan dengan berlari kecil sebagai olahraga fisik.

Data hasil observasi dan wawancara kemudian dicocokkan dengan instrumen perilaku merokok. Berdasarkan hal tersebut, data perilaku merokok subjek AN disajikan sebagai berikut:

Tabel 4.11. Skor Perilaku Merokok

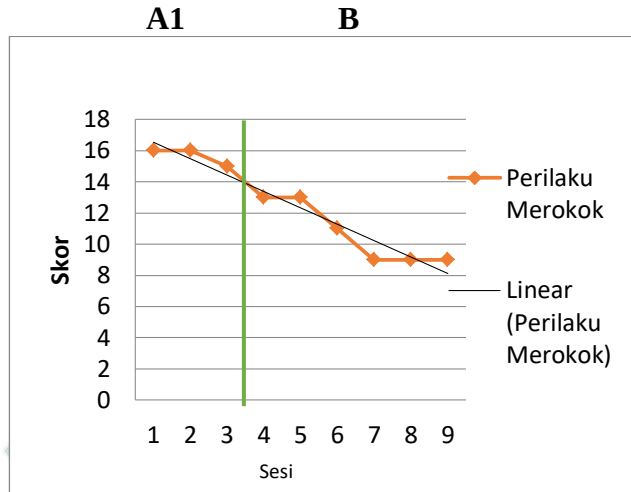
Indikator	Sesi
	7/2/23
Frekuensi	2
Durasi	2
Intensitas (Pembelian rokok)	2
Intensitas (Pengaruh eksternal)	3

Adapun data perilaku merokok subjek AN mulai *baseline-1* sampai intervensi direkap dalam tabel dan grafik garis berikut:

Tabel 4.12. Rekapitulasi Skor Perilaku Merokok *Baseline-1* dan Intervensi

Indikator	Sesi								
	<i>Baseline-1</i>			Intervensi					
	19/1	20/1	21/1	23/1	26/1	29/1	1/2	4/2	7/2
Frekuensi	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Durasi	4	4	3	3	3	3	2	2	2
Intensitas Pembelian rokok	4	4	4	3	3	2	2	2	2
In.Pengaruh eksternal	4	4	4	4	4	3	3	3	3
Jumlah	16	16	15	13	13	11	9	9	9

Gambar 4.2. Grafik Perilaku Merokok Fase *Baseline-1* dan Intervensi



3. Data Perilaku Merokok *Baseline-2*

Fase *baseline-2*, peneliti menarik teknik *self control* dengan *jihadun-nafs* dan mengamati perilaku merokok sehari-hari subjek AN. Subjek AN kembali ke kehidupannya tanpa adanya pemberian teknik *self control* dengan *jihadun-nafs*. Hal ini berarti subjek AN sepenuhnya menjadi pengontrol dirinya tanpa dibantu pengarahan peneliti yang menjadi konselornya. Tujuan penarikan intervensi ini dimaksudkan agar dapat diketahui penyebab perubahan perilaku subjek AN berasal dari teknik yang digunakan peneliti.

Data hasil observasi fase ini kemudian dicocokkan dengan instrumen perilaku merokok.

Berdasarkan hal tersebut, data perilaku merokok subjek AN disajikan sebagai berikut:

Tabel 4.13. Skor Frekuensi Merokok

Indikator	Sesi		
	10/2/23	13/2/23	16/2/23
Frekuensi	2	3	2

Tabel tersebut menyajikan data perilaku merokok berupa frekuensi atau jumlah konsumsi rokok dalam sesi kesepuluh menunjukkan skor 2 yang berarti subjek mengkonsumsi rokok kurang dari 4 batang sehari, lebih tepatnya 3 batang. Pada sesi kesebelas menunjukkan skor 3 yang artinya subjek mengonsumsi 4 batang sehari. Pada sesi kedua belas menunjukkan skor 2 yang artinya subjek mengonsumsi kurang dari 4 batang sehari, lebih tepatnya 3 batang.

Tabel 4.14. Skor Durasi Merokok

Indikator	Sesi		
	10/2/23	13/2/23	16/2/23
Durasi	2	2	3

Tabel tersebut menyajikan data perilaku merokok berupa durasi atau lamanya rokok sebatang habis dalam sesi kesepuluh menunjukkan skor 2 yang berarti subjek menghisap sebatang rokok dengan durasi kurang dari 10 menit. Pada sesi kesebelas menunjukkan skor 2 yang artinya subjek menghisap sebatang rokok dengan durasi kurang dari 10 menit. Pada sesi kedua belas menunjukkan skor 3 yang artinya subjek menghidap sebatang rokok dengan durasi 10 menit.

Tabel 4.15. Skor Intensitas Merokok

Indikator	Sesi		
	10/2/23	13/2/23	16/2/23
Pembelian rokok	2	3	2
Pengaruh eksternal	3	3	3

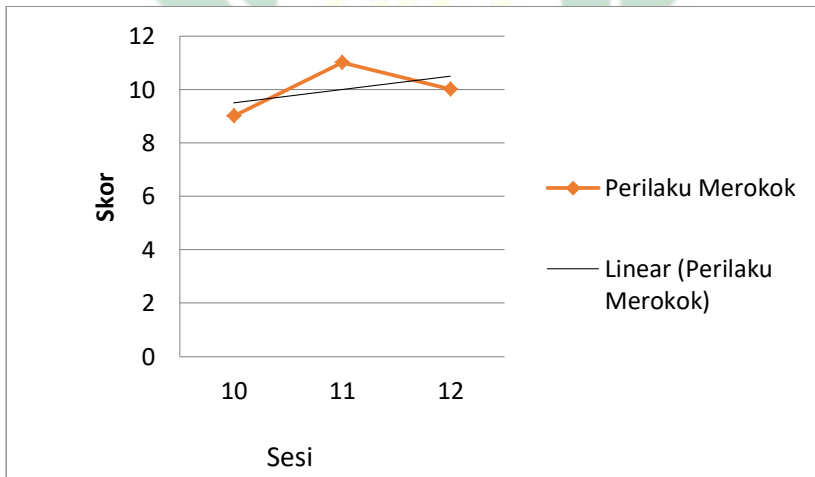
Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa intensitas atau upaya(energi) yang dihabiskan untuk merokok memiliki beberapa sub indikator. Sub indikator tersebut yaitu pembelian rokok dan pengaruh eksternal. Pada sesi kesepuluh skor untuk bagian pembelian rokok menunjukkan skor 2 yang berarti subjek AN memilih membeli makanan/snack dari pada membeli rokok. Pada bagian pengaruh eksternal menunjukkan 3 yang berarti subjek AN merokok saat tepengaruh iklan rokok yang dilihat baik itudari media tv maupun wujud bungkus rokok.

Pada sesi kesebelas skor untuk bagian pembelian rokok menunjukkan skor 3 yang berarti subjek AN sesuai dalam memilih menggunakan kelebihan uang miliknya untuk membeli rokok dari pada membeli makanan/snack. Pada bagian pengaruh eksternal menunjukkan 3 yang berarti subjek AN merokok saat tepengaruh iklan rokok yang dilihat baik itudari media tv maupun wujud bungkus rokok.

Pada sesi keduabelas skor untuk bagian pembelian rokok menunjukkan skor 2 yang berarti subjek AN memilih membeli makanan/snack dari pada membeli rokok. Pada bagian pengaruh eksternal menunjukkan 3 yang berarti subjek AN merokok saat tepengaruh iklan rokok yang dilihat baik itudari media tv maupun wujud bungkus rokok.

Tabel 4.16. Skor Perilaku Merokok *Baseline-2*

Indikator Perilaku Merokok	10/2/23	13/2/23	16/2/23
Frekuensi	2	3	2
Durasi	2	2	3
Intensitas(Pembelian Rokok)	2	3	2
Intensitas (Pengaruh Eksternal)	3	3	3
Jumlah	9	11	10

Gambar 4.3. Grafik Perilaku Merokok Fase *Baseline-2*

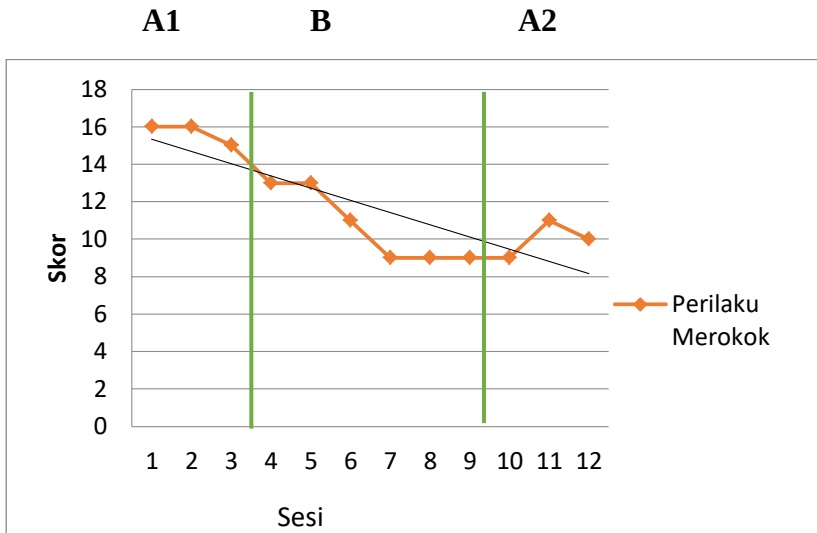
C. Analisis Data

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistik deskriptif sederhana dengan menggunakan metode analisis visual grafik. Data yang terkumpul berdasarkan pedoman observasi yang dibuat peneliti. Adapun cara analisis data dengan membuat akumulasi data hasil pengukuran kemudian menggambarannya dalam bentuk grafik. Data di setiap kondisi yaitu kondisi *baseline* (A1), kondisi intervensi (B), dan kondisi *baseline* (A2) disajikan dalam bentuk grafik. Dalam analisis penelitian ini dilakukan dengan menganalisis data antar kondisi.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dipaparkan diatas, maka untuk memperjelas perkembangan yang terjadi selama fase *baseline-1* sampai *baseline-2* disajikan tabel dan grafik sebagai berikut:

Tabel 4.17. Rekapitulasi Skor Perilaku Merokok Fase ABA

Indikator	Sesi											
	<i>Baseline-1</i>			Intervensi						<i>Baseline-2</i>		
	19/ 1	20/ 1	21/ 1	23/ 1	26/ 1	29/ 1	1/ 2	4/ 2	7/ 2	10/ 2	13/ 2	16/ 2
Frekuensi	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	3	2
Durasi	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3
Intensitas Pembelahan rokok	4	4	4	3	3	2	2	2	2	2	3	2
Pengaruh eksternal	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3
Jumlah	16	16	15	13	13	11	9	9	9	9	11	10

Gambar 4.4. Grafik Perilaku Merokok

Berdasarkan grafik diatas, data tersebut menunjukkan adanya pengaruh *self* control berbasis Islam untuk perilaku merokok. Pada fase intervensi (B), perilaku merokok semakin menurun. Dengan demikian teknik *self* control berbasis Islam efektif untuk menurunkan perilaku merokok yang ditandai dengan berkurangnya skor perilaku merokok.

Berdasarkan data penelitian diatas, maka peneliti merangkum hasil analisis dalam kondisi sebagai berikut:

Tabel 4.18. Rangkuman Hasil Analisis Dalam Kondisi Perilaku Merokok

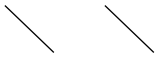
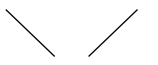
Kondisi	A1	B	A2
1. Panjang Kondisi	3	6	3
2. Kecenderungan Arah	 (+)	 (+)	 (-)
3. Kecenderungan Stabilitas	Stabil 100%	Stabil 100%	Stabil 66%
4. Jejak Data			
5. Level Stabilitas dan Rentang	Stabil 15-16	Stabil 9-13	Variabel 9-11
6. Perubahan Level	16-15 = 1(+)	13-9 = 4(+)	9-10 = 1(-)

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat diketahui bahwa panjang fase *baseline-1*(A1) = 3, intervensi (B) = 6, dan *baseline-2*(A2) = 3. Kecenderungan arah yang terjadi ada fase *baseline-1*(A1) adalah menurun artinya bermakna positif karena terjadi penurunan perilaku, pada fase intervensi(B) menurun, dan fase *baseline-2*(A2) meningkat artinya bermakna negatif karena kecenderungan perilaku merokok meningkat. Adapun kecenderungan stabilitas fase *baseline-1*(A1) adalah 100%, intervensi (B) 100% dan *baseline-2*(A2) 66%. Jejak data pada fase *baseline-*

1(A1) adalah menurun artinya data skor perilaku merokok menurun, intervensi (B) menurun artinya data skor perilaku merokok menurun di fase ini, dan *baseline-2*(A2) meningkat artinya data skor perilaku merokok kembali meningkat ketika penarikan intervensi. Level stabilitas dan rentang data fase *baseline-1*(A1) adalah stabil dengan rentang 15-16, intervensi (B) stabil dengan rentang 9-13, dan *baseline-2*(A2) variabel dengan rentang 9-11. Pada penelitian ini perubahan level menunjukkan perubahan data dalam kondisi. Pada fase *baseline-1*(A1) terjadi perubahan level sebesar +1 artinya terdapat perubahan bersifat positif berupa penurunan skor perilaku merokok. Pada fase intervensi(B) menunjukkan perubahan level +5 artinya terdapat perubahan bersifat positif berupa penurunan skor perilaku merokok. Pada fase *baseline-2*(A2) terjadi perubahan level sebesar -1 artinya terdapat perubahan bersifat negatif berupa peningkatan skor perilaku merokok.

Setelah mengetahui hasil analisis dalam kondisi kemudian melakukan analisis antar kondisi. Berikut adalah hasil analisis antar kondisi yang dirangkam dalam tabel.

Tabel 4.19. Rangkuman Hasil Analisis Antar Kondisi Perilaku Merokok

Kondisi	A1/B	B/A2
1. Jumlah Variabel	1	1
2. Perubahan Arah dan Efeknya	 (+) (+)	 (+) (-)

3. Perubahan Stabilitas	Stabil ke Stabil	Stabil ke Variabel
4. Perubahan Level	$15-13=2 (+)$	$9-9=0(=)$
5. Persentase Overlap	0%	66%

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat diketahui bahwa jumlah variabel yang diubah pada setiap kondisi adalah 1 yaitu perilaku merokok. Perubahan arah dari fase *baseline-1*(A1) menunjukkan arah menurun ke menurun yang menandakan efek kondisi semakin baik(positif). Sedangkan kecenderungan arah fase intervensi (B) ke *baseline-2*(A2) menunjukkan arah menurun ke meningkat yang menandakan efek kondisi semakin kurang baik(negatif). Hal tersebut juga menandakan bahwa adanya intervensi memang berpengaruh terhadap skor perilaku merokok dimana ketika intervensi tidak lagi diberikan maka perilaku merokok kembali meningkat. Pada fase *baseline-1*(A1) ke intervensi(B) kecenderungan stabilitas adalah stabil ke stabil. Pada fase intervensi(B) ke *baseline2*(A2) menunjukkan stabil ke variabel. Item perubahan level fase *baseline-1* (A1) menunjukkan angka sebesar +2 artinya level skor terakhir fase *baseline* selisih 2 dengan skor pertama fase intervensi yang menandakan adanya perubahan bersifat positif berupa penurunan skor perilaku merokok. Sedangkan perubahan level fase intervensi(B) ke *baseline-2*(A2) sebesar =0 menunjukkan skor terakhir fase intervensi sama dengan skor pertama *baseline-2*. Adapun persentase overlap (data tumpang tindih) sebesar 0% pada fase *baseline-1*(A1) ke intervensi. Fase intervensi(B) ke *baseline-*

2(A2) memiliki data overlap sebesar 66% artinya keduanya memiliki beberapa data yang sama.

D. Pembahasan Penelitian

1. Perspektif Teoritis

Self control merupakan kompetensi penting yang harus dimiliki setiap individu. Remaja melakukan berbagai hal baru untuk menemukan jati dirinya. Tanpa bekal kemampuan *self control* yang cukup, jika tidak bijak menyalurkan rasa penasarannya yang tinggi terhadap kehidupan dewasa maka dapat menjerumuskan kearah negatif. Berdasarkan temuan di lapangan, subjek AN memiliki perilaku merokok yang menjadi kebiasaan sejak lama. Perilaku merokok dapat menurunkan kesehatan dan banyak dampak lainnya sehingga perlu adanya modifikasi agar perilakunya berkurang bahkan hilang. Peneliti memilih teknik *self control* sebagai intervensi untuk menurunkan perilaku merokok subjek AN.

Dalam penelitian ini dimulai dengan studi pendahuluan (sebelum menerapkan *baseline*) untuk mengamati perilaku subjek. Selanjutnya peneliti melakukan observasi eksperimental yang mencakup fase *baseline-1*, intervensi, dan *baseline-2* sejak 19 Januari- 16 Februari 2023. *Baseline-1* dilakukan sebanyak 3 sesi, intervensi dilakukan sebanyak 6 sesi, dan *baseline-2* dilakukan sebanyak 3 sesi.

Berdasarkan hasil analisis visual yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pada fase *baseline-1*(A1) subjek AN termasuk memiliki perilaku merokok yang tinggi. Pada fase intervensi(B), peneliti memodifikasi perilaku subjek dengan

menggunakan teknik *self control* untuk menurunkan perilaku merokok.

Hasil penelitian menunjukkan adanya intervensi berpengaruh terhadap perilaku merokok subjek yang berubah ke tingkat sedang. Dengan demikian teknik *self control* efektif untuk menurunkan perilaku subjek AN. Kemudian fase *baseline-2*(A2) peneliti menarik intervensi sehingga perilaku merokok subjek AN mengalami kenaikan skor namun masih dalam kategori sedang. Hal tersebut berarti benar teknik *self control* menjadi intervensi yang dapat merubah atau mempengaruhi perilaku merokok subjek AN. Hal ini sejalan dengan penelitian Farah (2021) yang berhasil menggunakan konseling Islam menggunakan teknik *self control* untuk mengendalikan munculnya perilaku negatif individu. Penelitian Hanni (2020) berhasil menggunakan pelatihan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku negative anak usia dini.

2.Perspektif Islam

Dalam pandangan Islam, *self control* diartikan sebagai pengendalian hawa *nafsu* atau *jihadunnafsu*. *Nafsu* manusia cenderung mengarah ke hal yang negatif. Keinginan yang bersifat material dan berorientasi pada kesenangan di dunia. Sedangkan manusia sejatinya akan kembali ke akhirat. Bekal untuk meraih kebahagiaan di akhirat bersifat esensial yang berbanding terbalik dengan kecenderungan *nafsu*. Allah SWT. berfirman dalam Q.S. Al Ankabut ayat 6:

وَمَنْ جَاهَدَ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَغَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ ﴿٦﴾

6. *Dan Barangsiapa yang berjihad, Maka Sesungguhnya jihadnya itu adalah untuk dirinya sendiri. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Kaya (tidak memerlukan sesuatu) dari semesta alam.*⁹⁷

Makna dari ayat diatas adalah barangsiapa yang berjihad melawan orang-orang kafir dan berjihad melawan dirinya sendiri dengan bersabar diatas ketaatan, maka sesungguhnya ia berjihad untuk dirinya sendiri. Pahala dari ibadah berupa jihad *nafs* tersebut untuk dirinya sendiri dan manfaatnya tidak berpengaruh sedikitpun bagi Allah SWT.

Dampak dari perilaku merokok dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain. Bagi perokok sendiri menurunkan kasehatan paru-paru, dimana paru-paru menjadi sarana pertukaran oksigen dan karbondioksida untuk hidup manusia. Paru-paru perokok yang terkontaminasi asap rokok menjadi sakit dan ternodai dengan racun-racun kimia dari rokok. Sedangkan bagi orang lain disekitar perokok juga mendapat dampak dari kandungan asap yang tercampur diudara sehinggaituk terhidup orang lain. Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan Ibnu Majjah, Nabi SAW. bersabda:

عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال: «لا ضررَ ولا ضرارَ».

“Dari Abi Sa’id Al Khudri r.a. Sesungguhnya Rasulullah SAW. Bersabda: Tidak

⁹⁷ *Al Qur’an. Al Ankabut 6*

boleh berbuat madharat (celaka) pada diri sendiri dan orang lain.”⁹⁸

Berdasarkan hadits tersebut Nabi SAW. melarang seorang hamba mencelakai dirinya sendiri dan orang lain. Dengan demikian seorang hamba yang memiliki perilaku merokok yang membahayakan dirinya dan orang lain seharusnya mengurangi perilaku tersebut kemudian mengganti dengan perilaku-perilaku yang lebih bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain.



⁹⁸ Ibnu Majjah, *Sunan Ibn Majjah*, (Beirut: Dar’Ilmi, 2006), h. 326.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan paparan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Teknik *self control* dengan *jihadun-nafs* efektif untuk menurunkan perilaku merokok seorang remaja di Kabupaten Nganjuk. Hal tersebut terbukti dari kecenderungan arah dan perubahan level data. Kecenderungan arah pada fase *baseline-1* menurun, pada intervensi menurun dan pada *baseline-2* meningkat. Begitu juga dengan perubahan level dari fase *baseline-1* ke intervensi sebesar +2 yang berarti menunjukkan arah membaik dengan penurunan skor perilaku merokok dari 15-13.
2. Teknik *self control* dengan *jihadun-nafs* mampu menurunkan tingkat perilaku merokok dari kategori tinggi turun menjadi sedang. Pada fase *baseline-1* skor perilaku merokok sebesar 15-16. Pada fase intervensi skor perilaku merokok sebesar 9-13. Pada fase *baseline-2* skor perilaku merokok sebesar 9-11.

B. Rekomendasi

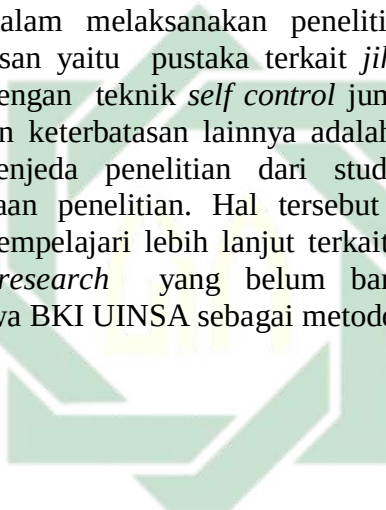
Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberi saran sebagai berikut:

1. Bagi Orang Tua
Peneliti menyarankan orangtua untuk lebih membekali anak-anak yang berada di fase remaja dengan melatih *self control* dengan *jihadun-nafs* agar dapat lebih berhati-hati dengan kebiasaan yang menjadi perilaku.
2. Bagi Peneliti Lain

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan teknik *self control* dengan *jihadun-nafs* pada variable lain agar manfaat intervensi dapat lebih tereksplor. Kemudian peneliti selanjutnya dapat menggunakan penelitian jenis ini dengan desain A-B-A-B.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian ini terdapat keterbatasan yaitu pustaka terkait *jihadun-nafs* yang selaras dengan teknik *self control* jumlahnya terbatas. Kemudian keterbatasan lainnya adalah peneliti terlalu lama menjeda penelitian dari studi terdahulu ke pelaksanaan penelitian. Hal tersebut karena peneliti masih mempelajari lebih lanjut terkait metode *single subject research* yang belum banyak digunakan mahasiswa BKI UINSA sebagai metode penelitian.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Aderus, A. Dkk, *Jihad dalam Islam*, Yogyakarta: Lembaga Ladang Kata, 2017.
- Al Baihaqi, *Zuhd Al Kabir*, Beirut: Dar ‘Ilmi, 2004.
- Al Qur’an
- Anwar, R, S. *Ilmu Tasawuf*, Bandung: Pustaka Setia 2008.
- A. W Logue, *Self Control – Waiting Until Tomorrow For What You Want You Want Today*, New Jersey : Practice H.I, 1995.
- Amstrong, M. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT. Gramedia, 1990.
- Arikunto, S., *Prosedur Penelitian*, Jakarta : Rineka Cipta, 2010
- Basyir, Abu Umar., *Mengapa Ragu Tinggalkan Rokok*, Jakarta: Pustaka at-Tazkia, 2005.
- Berk, L. E & Winsler A, *Scaffolding children’s learning: vygotsky and early childhood education*, (Washington DC: NAEYC, 1995), h.53
- Bukhari, *Shahih Bukhari*, Beirut: Dar Al Kotob Al Ilmiyah, 1971.
- Cahanar dan Sunanda, *Makan Sehat Hidup Sehat*, Bandung: Aksara, 2006.
- Cameng, D.K.J, Arifin, *Analisis Penerapan Kebijakan Earmarking Tax dari Dana Bagi Hasil Cukai Hasil Tembakau Terhadap Kesehatan Masyarakat, Simposium Nasional Keuangan Negara*, 2020.
- Chaplin, J.P , *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: Raja Grafindo, 2015
- Charitas, Rully I.P, *Single Subject Reseach: Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar*, Yogyakarta: UAD Press, 2021.
- Danusanto H, *Rokok dan Perokok*, Jakarta: Aksara, 1999.

Daraja,Z., *Pembinaan Remaja*, Jakarta: Bulan Bintang, 1982.

Ellis, “Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (Cbt) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif”, *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 3, No.2, 2016.

Ghufron ,M. Nur , Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar Ruz Media, 2012.

Haditono,S.R., *Psikologi Perkembangan*, Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2006.

Iqbal,M., “Perilaku Merokok dengan Kepercayaan Diri pada Remaja SMA Negeri di Kedunggalar Ngawi”, *Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, Vol. No. 2, 2020.

Jaya, M. *Pembunuh Berbahaya itu Bernama Rokok*, Yogyakarta: Rizma, 2009.

Kartono dan Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, Bandung: Pionir Jaya, 1987.

Komalasari dan Helmi, , Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja, *Jurnal Psikologi*, No. 37 – 47, 2000

Kusumadewi, Hardjajani T, & Priyatama A.N, *Hubungan antara Dukungan Sosial Peer Group dan Kontrol Diri dengan Kepatuhan terhadap Peraturan pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Sukoharjo*, Semarang: Naskah Publikasi, 2003.

L Muharsih, “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Perilaku Konsumtif Pada Siswa Siswi Kelas XI SMAN 68 Jakarta Pusat”,*Sripsi*,

- Jurusan Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia
Jakarta, 2008.
- Levy, M. R., *Lyfe and Health*, New York: Random House, 1984.
- Lexy. J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta 2013.
- Majjah, I. *Sunan Ibn Majjah*, Beirut: Dar’Ilmi, 2006.
- Martin, Garry & Pear, *Behavior modification: What it is and how to do it (th ed.)*, New Jersey USA: Person Education Inc, 2019.
- Mikael Billy B, Sulaeman Engkeng, Ardiansa A.T Tucunan, “Determinan Perilaku Merokok Keluarga di Kelurahan Woloan Utara Kecamatan Tomohon Barat Kota Tomohon”, *Jurnal Kesmas*, Vol. 8, No. 7, 2019.
- Muzziyatul Fuadah, Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Pada Mahasiswa Laki-laki Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2009, *Sripsi*, Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Indonesia Jakarta, 2011.
- Nasution, I.K., *Perilaku Merokok pada Remaja*, Medan: USU Repository, 2007
- Purwanto, Ngalim., *Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*, Jakarta: PT Remaja Rosdakarya, 2006.
- Qardawi, Y. *Fatwa-Fatwa Kontemporer*, Jakarta: Darul Qalam Kuwait, 2001.
- Rahatu, S.M., Masnurrima Heriansyah, “Teknik Self Control Untuk Mengurangi Masalah Obesitas”, *Seminar & Workshop Nasional Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 3 No. 205 207, 2017.

- Retnawati, H. *Reliabilitas Intrumen Penelitian*, Bukittinggi: Workshop FEBI IAIN Batusangkar, 2017.
- Sabaruddin, *Jerat-jerat Narkoba Menerkam Mangsa*, Jakarta: PT Grafindo Persada, 2011.
- Sari, “Empati dan Peilaku Merokok di Tempat Umam”, *Jurnal Psikologi* Vol.2, 2003.
- Singgih, D Gunarsa dan Yulia , *Psikologi Perrkembangan Anak dan Remaja*, Jakarta: Gunung Mulia, 2008.
- Sriamin, *Dampak Merokok Bagi Kesehatan*, Jakarta: Pelita Indah, 2006.
- Sunanto, J., Koji Takeuchi, dan Hideo Nakata, *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*, Tokyo: CRICED University of Tsukuba, 2005.
- Sunaryo, *Psikologi Untuk Pendidikan*, Jakarta: EGC, 2004
- Trisanti , I., *Remaja dan Perilaku Merokok*, Kudus, The 3rd Universty Reseach Colloquium, 2016.
- Widowati , D.R, *Variasi Majas Dalam Iklan Rokok Di Internet*, *Skripsi*, Jurusan Kesehatan Universitas Mahammadiyah Malang, 2000.
- Yahya Ad, Egalia, “Pengaruh Konseling Kognitif Behaviour Therapy (Cbt) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017”, *Jurnal Bimbingan Dan Konselin*, Vol. 03, No. 2, 2016.
- Yuwono, I., *Penenlitan SSR (Single Subject Research)*, Banjarmasin: 2018.