

**EFEKTIVITAS *SELF - MANAGEMENT* DALAM
KONSELING KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI
KEBIASAAN MEROKOK SISWA SMA Dr. SOETOMO
SURABAYA**

SKRIPSI



**UNIVERSITAS PGRI
ADI BUANA**

Vernanda Kartika Putri

NIM 205000054

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2024**

**EFEKTIVITAS *SELF - MANAGEMENT* DALAM
KONSELING KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI
KEBIASAAN MEROKOK SISWA SMA Dr. SOETOMO
SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi
sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Vernanda Kartika Putri

NIM 205000054

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh

Vernanda Kartika Putri

NIM 205000054

Judul Skripsi:

Efektivitas *Self-Management*
Dalam Konseling Kelompok Untuk
Mereduksi Kebiasaan Merokok
Siswa SMA Dr. Soetomo Surabaya

Surabaya, 16 Februari 2024

Mengetahui,

Pembimbing,

Ketua Program Studi BK



Aniek Wirastania, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0702118301

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Vernanda Kartika dengan judul *Efektivitas Self – Management* dengan Konseling Kelompok untuk Mereduksi Kebiasaan Merokok dalam Menyusun Skripsi pada Siswa Kelas XI SMA Dr. Soetomo Surabaya telah pertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 26 Februari 2024

Dewan Penguji:

1. Aniek Wirastania, S.Pd., M. Pd
2. Dr. Cindy Asli Pravesti, M.Pd
3. Maghfirotul Lathifah, M.Pd

Ketua

Anggota

Anggota

Mengesahkan

Mengetahui

Ketua Program Studi,

Dekan

Dr. Santika Bentika Hadi, M.Kes
NIDN. 0728126701


Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si
NIDN. 0728126701

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

91

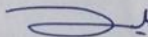
Lampiran 11 : Berita Acara Ujian Skripsi

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini Senin tanggal 26 bulan Februari tahun 2024 telah dilaksanakan ujian skripsi dari:

Nama Mahasiswa : Vernanda Kartika Putri
NIM : 205000054
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Self – Management Dalam
Konseling Kelompok Untuk Mereduksi
Kebiasaan Merokok Siswa SMA Dr. Soetomo
Surabaya

Penguji I



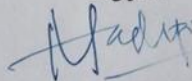
Aniek Wirastania, M. Pd.
NIDN. 0702118301

Penguji II



Dr. Cindy Asli Pravesti, M. Pd.
NIDN. 0706058802

Penguji III



Maghfirotul Lathifah, M. Pd.
NIDN. 072712890

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vernanda Kartika Putri
Nim : 205000054
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tuliskan benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 26 Februari 2024
Yang membuat pernyataan,



Vernanda Kartika Putri

ABSTRAK

Putri, Vernanda Kartika . 2020. *Efektivitas Self – Management Dalam Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Kebiasaan Merokok Siswa SMA Dr. Soetomo Surabaya*. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Aniek Wirastania, S.Pd., M.Pd

Kata Kunci : *self – management*, konseling kelompok, kebiasaan merokok

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kebiasaan merokok yang saat ini dianggap wajar oleh pada remaja, hal ini dikarenakan saat ini banyak sekali perokok aktif yang berada di lingkungan sekitar kita, yang pada akhirnya seperti menjadi contoh yang lazim untuk ditiru. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self - management* dapat mereduksi kebiasaan merokok siswa SMA Dr. Soetomo Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Pre-Experimental* dengan menggunakan *one grup pre-test post-test* design. Subjek penelitian adalah siswa laki – laki kelas XI di SMA Dr. Soetomo Surabaya dengan jumlah 5 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala likert, angket, validitas dan reliabilitas. Analisis data yang digunakan untuk menguji efektivitas *self – management* dalam konseling kelompok untuk mereduksi kebiasaan merokok siswa SMA Dr. Soetomo Surabaya ialah dengan menggunakan metode analisis statistik SPSS (*stastical for social science*) versi 26.0. Pengambilan keputusan berdasarkan hasil angka signifikan (*Asymp. Sig*) pada table uji Wilcoxon yang diperoleh dan dibandingkan dengan nilai alpha (α) sebesar 0,05 dengan ketentuan apabila nilai *Asymp. Sig* < α (0,05) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis diterima, artinya konseling kelompok dengan Teknik *self – management* berpengaruh untuk mereduksi kebiasaan merokok siswa SMA Dr. Soetomo Surabaya.

ABSTRACT

Putri, Vernanda Kartika . 2020. Effectiveness of *Self-Management* in Group Counseling to Reduce Smoking Habits of High School Students Dr. Soetomo Surabaya. Guidance and Counseling Study Program. Faculty of Science Education. PGRI Adi Buana University Surabaya. Supervisor Aniek Wirastania, S.Pd., M.Pd

Keyword : *Self- Management*, Group Counseling, Smoking Habit

This research is motivated by the smoking habit which is currently considered normal among teenagers, this is because currently there are many active smokers in the environment around us, which in the end seems to be a common example to emulate. The aim of this research is to determine the effect of group counseling with *self-management* techniques in reducing the smoking habits of Dr. High School students. Soetomo Surabaya. This research uses a quantitative research approach with a *Pre-Experimental* type of research using a one group pre-test post-test design. The research subjects were male students in class XI at SMA Dr. Soetomo Surabaya with 5 students. The data collection methods used are Likert scale, questionnaire, validity and reliability. Data analysis used to test the effectiveness of *self-management* in group counseling to reduce the smoking habits of high school students Dr. Soetomo Surabaya uses the SPSS (statistics for social science) version 26.0 statistical analysis method. Decision making is based on the results of significant numbers (Asymp. Sig) in the Wilcoxon test table which are obtained and compared with the alpha (α) value of 0.05 provided that the $\text{Asymp. Sig} < \alpha (0.05)$ then H_0 is rejected and H_a is accepted. Based on this, it can be concluded that the hypothesis is accepted, meaning that group counseling with self-management techniques has an effect on reducing the smoking habits of Dr. High School students. Soetomo Surabaya.

MOTTO

“Gonna fight and don't stop, until you are proud”

“Orang lain gak akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka tahu hanya bagian *success storiesnya aja*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun gak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini, tetap berjuang ya!”

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT Sang Maha Segalanya, atas seluruh curahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan judul : **“Efektivitas Self – Management Dalam Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Kebiasaan Merokok Siswa SMA Dr. Soetomo Surabaya”**

Selama penelitian dan penulisan skripsi ini banyak sekali hambatan yang penulis alami, namun berkat bantuan, dorongan, bimbingan dan kerjasama dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Sehingga dengan penuh kerendahan hati dan rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Hartono, M.Si selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si. selaku Kaprodi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Aniek Wirastania, S.Pd., M. Pd. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, motivasi dan dukungan selama melakukan penulisan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Segenap dosen dan para staff di lingkup Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan terhadap penulis
6. Kedua orang tua saya Ibu Hidayah dan Ayah Eko Sanyoto yang senantiasa memberikan dukungan baik berupa moral, materi, dan spiritual agar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik - baiknya.
7. Diri peneliti sendiri yang mampu berjuang sampai sejauh ini melewati segala hal yang terjadi selama penyelesaian

skripsi ini. Terimakasih banyak sudah mau berjuang sampai detik ini, mari terus berjuang hingga semua yang diinginkan tercapai dan membuat semua orang di sekitarmu bangga.

8. Segenap guru, para staff dan siswa SMA Dr. Soetomo Surabaya yang turut berpartisipasi dan membantu dalam penelitian ini.
9. Kepada inisial F.P, *Thank you for being my support shoulder in my tough time.* Terimakasih banyak selalu membersamai penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada teman – teman BK Angkatan 2020 terimakasih atas kerjasama kalian dari awal perkuliahan sampai menjelang lulus.
11. Teman satu bimbingan saya Afiefah yang menjadi teman diskusi dan keluh kesah. Terimakasih telah menemani penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Sahabat – sahabat saya tercinta Afiefah, Allycia, Azka, Whina, Melsya, Renata, yang selalu menemani hari – hari perkuliahan menjadi jauh lebih menarik. Terimakasih atas semangat dan motivasinya selama ini, semoga rencana *healing* kita segera terlaksana.
13. Akhir kata, penulis dapat menyadari tanpa Ridho dan pertolongan Tuhan Yang Maha Esa, serta dukungan, bantuan, motivasi dari segala pihak Skripsi ini tidak dapat terselesaikan.. Kepada semua pihak yang terlibat dalam penulisan ini, penulis mengucapkan terima kasih dan semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas kebaikan kalian semua. Aamiin.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah	7
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Variabel Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II	10
LANDASAN TEORI	10
1. Kajian Pustaka	10

A. Kebiasaan Merokok	10
B. Konseling Kelompok	14
C. Teknik <i>Self - Management</i>	17
2. Penelitian Terdahulu yang Relevan	19
3. Kerangka Konseptual	21
4. Hipotesis	22
BAB III	23
METODE PENELITIAN	23
A. Rancangan Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel	24
C. Metode Pengumpulan Data	25
D. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV	36
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil Penelitian	36
1. Hasil Data <i>Pre-test</i>	36
2. Rencana Pelaksanaan.....	40
3. Pemberian <i>Treatment</i>	42
4. Data Post Test.....	49
5. Efektivitas <i>Self – Management</i> Dalam Konselng Kelompok Untuk Mereduksi Kebiasaan Merokok Siswa.....	51
B. Pembahasan	53
BAB V	62
KESIMPULAN DAN SARAN	62

1. Kesimpulan	62
2. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor pilihan jawaban	26
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Kebiasaan Merokok	27
Tabel 3. 3 Blueprint Kebiasaan Merokok Siswa	27
Tabel 3. 4 Angket Kebiasaan Merokok (Sebelum).....	28
Tabel 3. 5 Angket Kebiasaan Merokok (Sesudah).....	31
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Skala Pengukuran Kebiasaan Merokok Siswa	33
Tabel 4. 1 Kategori Tingkat Kebiasaan Merokok.....	36
Tabel 4. 2 Hasil Pre-test Kebiasaan Merokok Siswa.....	37
Tabel 4. 3 Hasil Responden Skor Pre-test Kebiasaan Merokok	39
Tabel 4. 4 Rincian Pelaksanaan Treatment.....	41
Tabel 4. 5 Hasil Responden Skor Post-test.....	49
Tabel 4. 6 Hasil Pre-test dan Post-test Kebiasaan Merokok SiswaKelas XI di SMA Dr. Soetomo Surabaya.....	50
Tabel 4. 7 Hasil dari Uji Wilcoxon Terhadap	53

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Hasil Kategorisasi Kebiasaan Merokok Siswa	38
Grafik 4. 2 Rincian Responden Skor Pre-test Kebiasaan Merokok Siswa	39
Grafik 4. 3 Rincian Responden Skor Post – Test.....	50
Grafik 4. 4 Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test Kebiasaan Merokok Siswa.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Keterangan Penelitian.....	68
Lampiran 2 : Surat Balasan Penelitian	69
Lampiran 3 : Instrumen Penelitian	70
Lampiran 4 : RPL Konseling Kelompok.....	73
Lampiran 5 : Hasil Pre-test dan Post-test	78
Lampiran 6 : Uji Validitas	79
Lampiran 7 : Uji Reliabilitas.....	80
Lampiran 8 : Uji Analisis Wilcoxon.....	82
Lampiran 9 : Verbatim Konseling Kelompok.....	83
Lampiran 10 : Dokumentasi.....	90
Lampiran 11 : Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	91
Lampiran 12 : Format Revisi Skripsi.....	93