

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 H0 ditolak dan Ha 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 Asymp. Sig < α (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.