

**PENGARUH KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK SELF
MANAGEMENT TERHADAP PERILAKU MEROKOK PADA
USIA SEKOLAH DI MA SABILUL ULUM JEPARA**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana (S1)
Dalam Bidang Bimbingan Konseling pendidikan Islam**

Oleh:

Risma Fitriana

NIM: 1911010046

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS TARBIYAH
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
2023**



PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Laporan saudara :

Nama : RISMA FITRIANA
NIM : 1911010046
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul : PENGARUH KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK SELF MANAGEMENT
UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEROKOK PADA USIA SEKOLAH DI MA
SABILUL ULUM

benar-benar telah melalui proses pembimbingan dengan pembimbing sejak 08 Juni 2023 sampai dengan 16 November 2023 dan disetujui untuk dapat dilanjutkan ke proses munaqosyah.

Kudus, 30 November 2023



Khilman Rofi' Azmi, M.Pd., CIQaR
NIP. 199304242018011001



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS TARBİYAH**

Jl. Conge Ngembalrejo PO Box 51, Kudus 59322, Telp (0291) 432677

PENGESAHAN MUNAQOSYAH

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama/NIM : Risma Fitriana/1911010046
 Fakultas/Prodi : Tarbiyah/Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
 Judul : **Pengaruh Konseling Behavioral Teknik Self Management Terhadap Perilaku Merokok Pada Usia Sekolah Di MA Sabilul Ulum Jepara**

Telah diujikan pada **14 Desember 2023** dan dinyatakan **LULUS** dalam Ujian Majelis Munaqosyah Skripsi, sehingga dapat dilakukan Yudisium Sarjana.

NAMA	TANGGAL	TANDA TANGAN
<u>Dr. Saliyo, S.Ag., M.Si.</u> NIP. 197204182005011005 Ketua/Penguji I	30-01-2024	
<u>Ismanto, S.Si., M.Pd.</u> NIP. 197405021999031005 Penguji II	30/04/2024	
<u>Arina Fithriyana, M.Pd., Kons</u> NIP. 198806072019032012 Sekretaris Sidang/Penguji III	30/04/2024	
<u>Khilman Rofi' Azmi, M.Pd., CIQaR</u> NIP. 199304242018011001 Dosen Pembimbing	03/05/2024	
<u>Prof. Dr. M. Nur Ghufron, S.Ag., M.Si.</u> NIP. 197811012005011002 Dekan Fakultas Tarbiyah	08/05/2024	



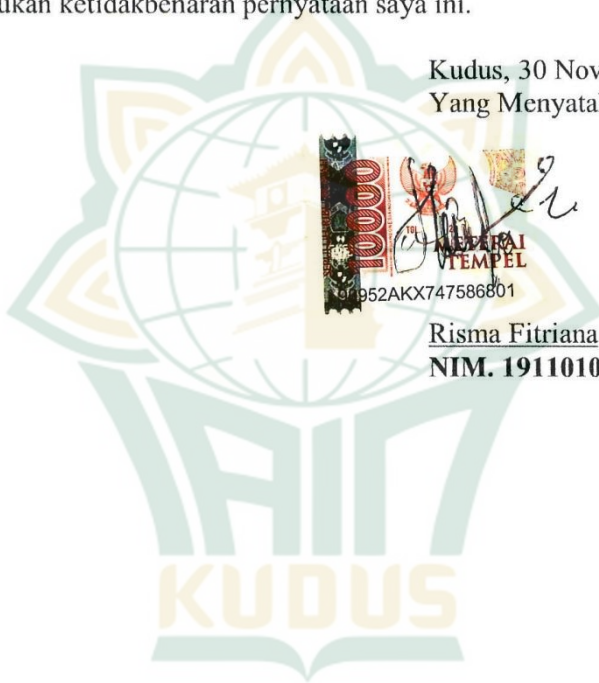
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan penuh kejujuran dan tanggungjawab, saya **Risma Fitriana, NIM. 1911010046** menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini:

1. Seluruhnya merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diterbitkan dalam bentuk dan untuk keperluan apapun; dan
2. Tidak berisi material yang pernah ditulis orang lain kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan rujukan dalam penulisan skripsi ini. Saya bersedia menerima sanksi apabila di kemudian hari ditemukan ketidakbenaran pernyataan saya ini.

Kudus, 30 November 2023

Yang Menyatakan



Risma Fitriana

NIM. 1911010046

MOTTO

﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

“Maka sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”.

Al-Insyirah [94]: 5-6¹



¹ Al-Qur`an Kemenag, *Lajnah PentashihanMushaf Al-Qur`an Gedung Bayt Al-Qur`an & Museum Istiqlal Lajnah PentashihanMushaf Al-Qur`an Gedung Bayt Al-Qur`an & Museum Istiqlal, Pustaka Lajnah* (Jakarta Timur: Pustaka Lajnah, 2022).

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang senantiasa memberikan keimanan, keistiqomahan, kemudahan, dan rahmatnya kepada semua hambanya yang Ia kehendaki. Sholawat serta salam tak lupa senantiasa penulis haturkan kepada suri tauladan kita Nabi Agung Muhammad Sholallahu 'Alaihi wa Salam, sebagai kekasihNya yang penuh keberkahan dan menginspirasi untuk semua umatnya. Serta tak lupa salam kepada keluarga Beliau, Sahabat Beliau, para ulama' dan pengikutnya yang senantiasa melaksanakan syariat Islam. Skripsi ini penulis persembahkan untuk orang-orang yang telah berjasa dalam kehidupan penulis dan juga kepada orang-orang yang senantiasa mendukung dan memberi motivasi kepada penulis untuk senantiasa menjadi lebih baik serta kepada orang-orang yang telah bersedia untuk membantu penelitian ini. Khususnya penulis persembahkan kepada kedua orang tua yang senantiasa mendo'akan, membimbing, mengarahkan dan memberikan cinta dan kasih sayangnya setiap saat yaitu bapak saya tercinta Kasmudi dan Ibu saya tercinta Zuliyati.

Sujud serta syukur ku panjatkan kepada Allah SWT. Penulis persembahkan skripsi yang amat sederhana ini untuk orang-orang yang telah ikut serta mendukung dan memberi motivasi kepada penulis agar penulisan skripsi ini segera diselesaikan yaitu:

1. Kepada Semua Bapak Ibu Guru dan Dosen yang telah memberikan kepada penulis Ilmu yang bermanfaat dari lembaga pendidikan formal maupun non formal
2. Kepada dosen pembimbing saya Bapak Khilman Rofi Azmi, M.Pd., CIQaR. yang saya Ta'dhimi yang selalu memotivasi dan bersedia meluangkan waktu tenaga dan pikiran untuk membimbing saya dalam penyusunan skripsi ini dengan penuh kesabaran
3. Kepada Kepala MA Sabilul Ulum Mayong Bapak Noor Wahid, S.Pd.I. beserta keluarga besar Madrasah yang telah memberikan ijin saya untuk melakukan penelitian di MA Sabilul Ulum
4. Kepada teman-teman kelas BKPI angkatan 2019, khususnya yang membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu, kalian luar biasa
5. Kepada teman-teman PPL Tahun 2022 di MTS NU Nurul Jekulo Kudus
6. Kepada teman-teman KKN-IK Tahun 2022 di Desa Bulung Kulon Jekulo Kudus
7. Kepada semua teman dan sahabat yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu dari satu almamater IAIN Kudus dan yang lainnya

8. Kepada para pembaca yang budiman, semoga ketika kalian membaca tulisan saya yang sederhana ini kalian tercerahkan.

Kudus, November 2023

Penulis



PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Konsonan Tunggal						Vokal	
ب	B/b	ش	Sy/sy	ل	L/l	ا	tanpa tanda
ت	T/t	ص	S{/s}	م	M/m	اَ..	A/a
ث	S {/s	ض	D{/d}	ن	N/n	اِ..	I/i
ج	J/j	ط	T{/t}	و	W/w	اِ..	U/u
ح	H{/h}	ظ	Z{/z}	ه	H/h	Ma>dd	
خ	KH/kh	ع awal	'A/'a	ء akhir	A/'a'	بَا	Ba>
د	D/d	ع akhir	A/'a'	ء awal	A/a	بِي	Bi>
ذ	Z{/z}	غ	G/g	ي	Y/y	بُو	Bu>
ر	R/r	ف	F/f	Tasydi>d		Ya>' nisbah	
ز	Z/z	ق	Q/q	أَب	abb	فَلَکِي	falakiy
س	S/s	ك	K/k	رَب	rabb	عَالِمِي	'a>lam iy
'Ain/Hamzah di Belakang		'Ain/Hamzah di-waqf		ال		Vokal Rangkap	
قَرَع	qara'a	الْفُرُوعُ	al-furu>'	القَمَرُ	al-qamar	غَيْرِي	gairi>
قَرَأَ	qara'a	القَضَاءُ	al-qad>a>'	الشَّمْسُ	al-syams	شَيْ	syai'un
Kata Majemuk dirangkai			Kata Majemuk dipisah			Ta>' Marbu>t}ah	
جَمَالُ الدِّينِ	Jama>luddi>n	جَمَالُ الدِّينِ	Jama>l al-Di>n			سَاعَةٌ	sa>'ah

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang senantiasa memberi ke-imaan, keistiqomahan, kemudahan, dan rahmatnya kepada semua yang Ia kehendaki. Sholawat serta Salam penulis haturkan kepada junjungan dan panutan kita Nabi Agung Muhammad Sholallahu 'Alaihi wa Salamah, sebagai manusia yang penuh keberkahan dan inspirasi semua orang. Serta Salam Kepada keluarga Beliau, Sahabat-sahabat Beliau, para ulama' dan pengikutnya yang senantiasa menjalankan syari'at Islam.

Dengan mengucap Alhamdulillah, dan atas berkat rahmat Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang senantiasa memberi kemudahan dan ide-ide dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini guna memperoleh gelar sarjana (S1) pada bidang Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam di IAIN Kudus. Selanjutnya dengan penuh keikhlasan dan kerendahan hati penulis menghaturkan banyak terima kasih kepadapihakpihak yang telah mendukung dan memfasilitasi penelitian ini. Khususnya almamater tercinta IAIN Kudus beserta jajaran pengurusnya dan khususnya penulis berterimakasih kepada dosen-dosen dan guru-guru yang telah membimbing dan mendukung dengan sangat baik hingga penulisan skripsi ini selesai, yaitu:

1. Bapak Prof. Dr. H. Abdurrohman Kasdi, Lc. M.Si., selaku Rektor IAIN Kudus
2. Bapak Prof. Dr. M. Nur Ghufron, S.Ag., M.Si., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Kudus
3. Bapak Khilman Rofi Azmi, M.Pd., CIQaR., selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
4. Bapak Dr. Agus Retnanto, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik
5. Bapak Khilman Rofi Azmi, M.Pd., CIQaR., selaku Dosen Pembimbing Skripsi
6. Ibu / Bapak Dosen dan staf Fakultas Tarbiyah
7. Bapak Kepala Madrasah serta semua keluarga besar MA Sabilul Ulum Mayong Jepara
8. Kedua orang tua, Bapak Kasmudi dan Ibu Zuliyati
9. Teman-teman BKPI angkatan 2019
10. Kepada semua pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah bersedia mendukung kelancaran penulisan skripsi ini dan kepada semua guruguru yang telah membimbing dan mengajari tentang ilmu pengetahuan kepada penulis.

Penulis menyadari dengan segala keterbatasan dan kemampuan yang dimiliki dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari

kesempurnaan. Untuk itu, penulis membuka diri dan menerima kritik serta saran yang membangun dari pembaca agar skripsi ini dapat menjadi karya yang lebih baik lagi.

Terima kasih penulis ucapkan pada semua pihak yang telah memberikan bantuan serta support. Semoga kebaikan yang telah diberikan mendapatkan keberkahan dari Allah SWT dan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta kontribusi nyata demi kemajuan dalam dunia pendidikan dan semoga dibalas oleh Allah dengan balasan pahala yang berlipat ganda, aamiin yaa robbal `alamin. Semoga skripsi ini bermanfaat.

Kudus, November 2023

Penulis



Risma Fitriana

NIM 1911010046

