

ABSTRAK

Risma Fitriana, 1911010046, Pengaruh Konseling Behavioral Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku Merokok Pada Usia Sekolah Di MA Sabilul Ulum Jepara. Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Kudus, 2023.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konseling behavioral dengan teknik *self management* terhadap perilaku merokok peserta didik kelas XII IPS 3 di MA Sabilul Ulum Jepara. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Pre-Eksperimental Design* dalam bentuk *one-group pre-test post-test*. Populasinya berjumlah 30 peserta didik kelas XII IPS 3 MA Sabilul Ulum Jepara. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan teknik *puposive sampling*. Sampel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah 8 peserta didik kelas XII IPS 3 MA Sabilul Ulum Jepara yang memiliki perilaku merokok berdasarkan hasil angket yang peneliti berikan. Pengambilan data menggunakan instrument angket, observasi, dan dokumentasi. Kemudian teknik analisis data yang digunakan adalah uji *Paired Sample T-test* dengan bantuan *IBM SPSS Statistics`25*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling behavioral dengan teknik *self management* terhadap perilaku merokok peserta didik kelas XII IPS 3 MA Sabilul Ulum Jepara, ada penurunan hasil nilai rata-rata *pre-test*: 140 dan *post-test*: 101 dengan perbedaan 39. Hasil tersebut memberikan makna ada penurunan treatment konseling behavioral teknik *self management* terhadap perilaku merokok peserta didik. Hasil analisis uji *Paired Sample T-test* menunjukkan nilai $t_{hit} = 2.021 > t_{tabel} = 1.860$ dengan nilai signifikansi $0.08 > 0.05$, yang artinya terdapat pengaruh yang kurang signifikan antara pemberian konseling behavioral dengan teknik *self management* dari *pret-test* ke *post-test* perilaku merokok peserta didik kelas XII IPS 3 MA Sabilul Ulum Jepara.

Kata Kunci : *Konseling Behavioral, Teknik Self Management, Dan Perilaku Merokok*