ABSTRAK

MENGURANGI KEBIASAAN MEROKOK MENGGUNAKAN PENDEKATAN KONSELING *BEHAVIORAL* STRATEGI *SELF-CONTROL* PADA SISWA SMA NEGERI 1 NATAR LAMPUNG SELATAN TAHUN PELAJARAN 2012/2013

Oleh

DIKA ANANDA

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengurangan intensitas kebiasaan merokok siswa setelah menggunakan pendekatan konseling *behavioral* strategi *self-control* pada siswa SMA Negeri 1 Natar tahun pelajaran 2012/2013. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain one-group *pretest-postest*. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 6 siswa yang memiliki kebiasaan merokok. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi pertisipan dan wawancara sebagai pendukungnya.

Hasil penelitian menunjukkan kebiasaan merokok dapat dikurangi menggunakan pendekatan konseling *behavioral* strategi *self-control* pada siswa SMA Negeri 1 Natar. Sebelum diberikan strategi *self-control* siswa menunjukkan tingkat intensitas merokok yang cukup tinggi, namun setelah diberikan strategi *self-control*, intensitas merokok siswa dapat berkurang. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis data menggunakan uji *wilcoxon*, dari hasil *pretest* dan *posttest* dengan uji signifikansi 5 % diperoleh nilai p= 0,026 ; p<0,05, terdapat perbedaan yang signifikan antara kebiasaan merokok siswa sebelum dan sesudah diberikan strategi *self-control*. Maka Ho ditolak dan Ha diterima, artinya kebiasaan merokok dapat dikurangi menggunakan pendekatan konseling behavioral strategi *self-control*.

Kesimpulan penelitian ini adalah kebiasaan merokok dapat dikurangi menggunakan pendekatan konseling *behavioral* strategi *self-control* pada siswa SMA Negeri 1 Natar tahun pelajaran 2012/2013. Saran yang diberikan adalah (1) kepada siswa, hendaknya berusaha untuk mengurangi kebiasaan merokok, sehingga dalam menjalankan kegiatan sehari-hari tidak mengalami suatu hambatan dalam membina hubungan dengan orang lain. (2) kepada

guru BK, hendaknya melakukan kegiatan konseling *behavioral* strategi *self-control* dalam mengurangi kebiasaan merokok dan (3) kepada para peneliti, hendaknya dapat melakukan penelitian mengenai masalah yang sama tetapi dengan subjek yang usianya berbeda.

Kata kunci: Kebiasaan Merokok, Pendekatan Konseling *Behavioral* Strategi *Self-Control*