

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pelatihan manajemen diri dapat menurunkan perilaku merokok remaja. Hipotesis yang diajukan adalah ada perbedaan perilaku merokok pada remaja sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan manajemen diri. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja laki-laki dengan rentang usia 17-21 tahun. Subjek penelitian sebanyak 5 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala perilaku merokok dan wawancara (rata-rata jumlah rokok yang dikonsumsi setiap hari). Metode analisis data yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan teknik non parametrik melalui *uji wilcoxon matched pairs signed-rank test*. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai  $Z = -2,023$  dengan taraf signifikansi sebesar  $p = 0,043$  ( $p < 0,05$ ), berarti hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu ada perbedaan perilaku merokok pada subjek eksperimen sebelum diberikan perlakuan berupa pelatihan manajemen diri (*pretest X* sebesar 82,80) dengan setelah diberikan perlakuan berupa manajemen diri (*posttest X* sebesar 65,60). Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen diri dapat menurunkan perilaku merokok pada remaja

**Kata kunci** : perilaku merokok, Pelatihan manajemen diri , remaja

## **ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of self-management training on reducing teenage smoking behavior. Hypothesis proposed that there are differences in smoking behavior in adolescents before and after being given self-management training. Subjects in this study were male adolescents with age range 17-21 years. Research subjects as many as 5 people. Research data collection used a measurement tool of smoking behavior scale and interview (how much cigarette are consumed everyday). Data analysis method used is quantitative method with non parametric technique through wilcoxon matched pairs signed-rank test. Based on the result of research, it is found that  $Z = -2,023$  with significance level of  $p = 0,043$  ( $p < 0,05$ ), which means there is difference of smoking behavior on experimental subject before given treatment in the form of self management training (mean pretest  $\bar{X}$  equal to 82,80) with after being given treatment in the form of self management (mean posttest  $\bar{X}$  of 65,60). This suggests that self-management training reduce adolescent smoking behavior*

**Keyword :** *Smoked Behavior, Self-management training, adolescents.*