

Salmah, A.P. (2017). Pengaruh Konseling dengan Strategi *Self-management* Terhadap Tingkat Ketergantungan Merokok Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Pembimbing:

Dianita Sugiyo, S.Kep., Ns., MHID

INTISARI

Latar Belakang: Data menunjukkan bahwa mahasiswa perokok di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta mengalami ketergantungan merokok tinggi. Metode konseling *self-management* dapat menjadi salah satu optimalisasi dukungan untuk berhenti merokok. Bentuk dari konseling *self-management* adalah *self-monitoring*, stimulus kontrol, dan *self-reward*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh konseling dengan strategi *self-management* terhadap tingkat ketergantungan merokok mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Metode Penelitian: Penelitian ini adalah *quasy experiment* dengan *pre-post test with control group*. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. 34 responden mengikuti penelitian ini dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol yang memiliki skor ketergantungan rokok sedang sampai berat yaitu rentang skor 5-10. Penelitian ini menggunakan kuesioner Fagerstrom. Tahap penelitian dimulai dari persiapan meliputi pembuatan *logbook* konseling, *pre test*, dan terakhir adalah *post test*. Kelompok intervensi mendapatkan konseling *self-management* seminggu sekali selama 2 bulan. Setiap pertemuan konseling akan selalu dicatat dalam buku catatan untuk memantau perkembangan ketergantungan merokok responden. Data dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*.

Hasil: Uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pengaruh konseling dengan strategi *self-management* terhadap tingkat ketergantungan merokok pada kelompok kontrol ($p < 0.05$, $t = 0.030$). Terdapat pengaruh konseling dengan strategi *self-management* terhadap tingkat ketergantungan merokok pada kelompok intervensi ($p < 0.05$, $t = 0.001$). Sedangkan hasil uji statistik *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada konseling *self-management* terhadap tingkat ketergantungan merokok mahasiswa pada kelompok kontrol dan intervensi ($p < 0.05$, $t = 0,014$).

Kesimpulan: Konseling dengan strategi *self-management* berpengaruh terhadap penurunan tingkat ketergantungan merokok pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Kata kunci : Konseling, konseling *self-management*, ketergantungan merokok

Salmah, A.P. (2017). The Effect of Self-management Counseling to The Level of Smoking Dependence Students In Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Advisor:

Dianita Sugiyo, S.Kep., Ns., MHID

ABSTRACT

Background: *The data showed that smoker students in Universitas Muhammadiyah Yogyakarta have high level of smoking dependence. Counseling method can be one of the way to optimize support to stop smoking. There were self-monitoring, control stimulus, and self-reward. The purpose of this research is to determine the effect of counseling with self-management strategy to the level of smoking dependence of students in Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.*

Research Method: *This was a quasy experimental study with pre-post test using control group. The sampling method used total sampling. Thirty Four respondents participated in this study and they were divided into control group and intervention group who have medium to severe smoking dependence that is range of score 5-10. This research using Fagerstrom questionnaire. The steps of research started from making counseling logbook, pre test and the last was post test. The intervention group recieved self-management counseling once a week whitin two months and every meeting always noted in counseling logbook for monitoring development of smoking dependence of respondent. Wilcoxon test and Mann-Whitney test were used to analyze the data.*

Result: *Wilcoxon statistic test showed that there was an effect of self-management counseling to the level of smoking dependence students on control group ($p < 0.05$, $t = 0.030$). There was an effect of self-management counseling to the level of smoking dependence students on intervention group ($p < 0.05$, $t = 0.001$). Whereas in Mann-Whitney test showed that there was significant difference of self-management counseling to the level of smoking dependence students on control and intervention group after the intervention ($p < 0.05$, $t = 0.014$).*

Conclusion: *Self-management counseling effective to decrease level of smoking dependence students in Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.*

Keyword: *Counseling, Self-Management Counseling, Smoking Dependence*