

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya mengungkapkan bahwa skripsi yang saya buat sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Sosial (S. Sos) di Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten sepenuhnya merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Saya juga telah menyertakan referensi dan pandangan orang lain dalam skripsi ini dengan jelas sesuai dengan norma akademik yang berlaku dalam penulisan ilmiah.

Jika di masa mendatang terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil plagiarisme atau penyalinan karya orang lain, saya siap menerima konsekuensi, baik berupa pencabutan gelar sarjana yang saya peroleh maupun sanksi akademik lainnya sesuai dengan ketentuan yang ada.

Serang, 31 Oktober 2025



SRI DAMAYANTI

NIM:211340049

ABSTRAK

Nama Sri Damayanti, NIM 211340049, Judul Skripsi “Konseling Individual Dengan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengurangi Kebiasaan Remaja Yang Mengonsumsi Minuman Keras Di Lingkungan Lebak Wangi Kp.Cibonteng.”, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2025 M/1447 H.

Perilaku mengonsumsi minuman keras pada remaja merupakan masalah sosial yang semakin memprihatinkan karena berdampak negatif terhadap perkembangan psikologis, sosial, dan moral remaja. Pada masa remaja, individu berada pada fase pencarian jati diri yang rentan terhadap pengaruh lingkungan, termasuk pergaulan yang kurang sehat. Di lingkungan Link Lebak Wangi, Kampung Cibonteng, ditemukan sejumlah remaja yang memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman keras sebagai bentuk pelarian dari masalah pribadi, tekanan sosial, serta pengaruh teman sebaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi masalah kebiasaan remaja yang mengonsumsi minuman keras di Lingkungan Lebak Wangi, Kp. Cibonteng, melalui penerapan layanan konseling individual dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2025 sampai dengan selesai. Populasi remaja berjumlah 33 remaja berusia 19-21 tahun. Dari jumlah tersebut, dipilih 3 responden dengan kategori tingkat kebiasaan mengonsumsi minuman keras yang tinggi sebagai fokus penelitian. Pemilihan responden dilakukan dengan cara pengisian koesioner untuk melihat seberapa tinggi remaja tersebut mengonsumsi minuman keras. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individual dengan teknik REBT mampu membantu remaja menyadari dan mengubah pola pikir irasional yang mendasari kebiasaan minuman keras. Subjek penelitian yang sebelumnya memiliki keyakinan seperti “saya tidak bisa tenang tanpa minum” atau “saya harus mengikuti teman agar diterima” berhasil menggantinya dengan keyakinan yang lebih rasional dan adaptif. Perubahan ini terlihat dari penurunan frekuensi konsumsi minuman keras, peningkatan kesadaran diri, pengendalian impuls, serta kemampuan mengelola stres dengan cara yang lebih sehat.

Kata kunci: Layanan Konseling Individual, Teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*), Remaja, Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Keras.

ABSTRACT

Name: Sri Damayanti, Student ID 211340049, Thesis Title: *"Individual Counseling Using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Techniques to Reduce the Habits of Teenagers Consuming Alcohol in the Lebak Wangi Neighborhood, Cibonteng Village."*, Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Dakwah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University, Banten, 2025M/1447 H.

The behavior of consuming alcoholic beverages among teenagers is a social problem that is increasingly concerning because it negatively affects the psychological, social, and moral development of adolescents. During adolescence, individuals are in a phase of identity seeking that is vulnerable to environmental influences, including unhealthy social interactions. In the Link Lebak Wangi area, Kampung Cibonteng, a number of teenagers were found to have a habit of consuming alcoholic beverages as a form of escape from personal problems, social pressure, and peer influence.

This study aims to reduce the problem of adolescents habit of consuming alcohol in the Lebak Wangi Neighborhood, Cibonteng Village, through the implementation of individual counseling services using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) techniques. This research was conducted from April 2025 until completion. The population consisted of 33 adolescents aged 19-21 years. From this number, 3 respondents with a high level of alcohol consumption habits were selected as the focus of the study. Respondents were chosen through a questionnaire to determine how frequently these adolescents consumed alcohol. The research method used was descriptive qualitative with data collection techniques including interviews, observations, and documentation. Data analysis was carried out through the stages of data reduction, data presentation, and drawing conclusions.

The results of this study indicate that individual counseling services using REBT techniques are effective in helping adolescents recognize and change irrational thought patterns underlying their drinking habits. Study subjects who previously held beliefs such as "I can't relax without drinking" or "I have to follow my friends to be accepted" successfully replaced these beliefs with more rational and adaptive ones. These changes were evident in a decrease in the frequency of alcohol consumption, increased self-awareness, impulse control, and the ability to manage stress in healthier ways.

Keywords: *Individual Counseling Services, REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Techniques, Adolescents, The Habit of Consuming Alcoholic Beverages.*



**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Jl. Syech Nawawi Al-Bantani Kp. Andamu'i Kel. Sukawana Kec. Curug Kota
Serang

Nomor : Nota Dinas	Kepada Yth
Lamp : -	Dekan Fakultas Dakwah
Hal : Ujian Skripsi	UIN SMH Banten
a.n Sri Damayanti	Di-
NIM. 211340049	Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama **Sri Damayanti, NIM: 211340049** dengan judul **"Layanan Konseling Individual Dengan Teknik REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Untuk Mengurangi Kebiasaan Remaja Yang Mengonsumsi Minuman Keras Di Lingkungan Lebak Wangi Kp. Cibonteng"** telah layak diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Serang, 6 Oktober 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd
NIP. 197805122003121001

Maya Aulfa, S.Th., M.Si
NIP. 198306132023212017

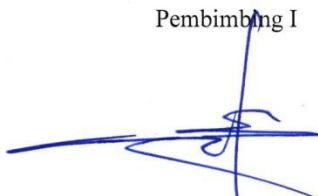
**LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)
UNTUK MENGURANGI KEBIASAAN REMAJA YANG
MENGONSUMSI MINUMAN KERAS DI LINGKUNGAN
LEBAK WANGI KP. CIBONTENG**

Oleh :

SRI DAMAYANTI
NIM: 211340049

Menyetujui.

Pembimbing I


Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd
NIP. 197805122003121001

Pembimbing II

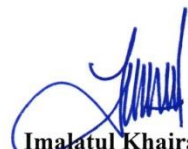

Maya Aufa, S.Th.I., M.S.I
NIP. 198306132023212017

Mengetahui.

Dekan
Fakultas Dakwah


Dr. Endang Musaddad, M.A.
NIP. 19720626 199803 1 002

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam


Imalatul Khairat, M.Pd
NIP. 199004202019032018

PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Sri Damayanti**, NIM: **211340049**, Judul Skripsi: **Layanan Konseling Individual Dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengurangi Kebiasaan Remaja Yang Mengkonsumsi Minuman Keras Di Lingkungan lebak Wangi Kp.Cibonteng** telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 23 Oktober 2025. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 23 Oktober 2025

Sidang Munaqosah,

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota,



Nur Asia T., M.Si

NIP.199203162019032017



Ina Nurdiana., M.Pd.I

NIP. 198207312009122005

Anggota,

Penguji I

Penguji II



Dr.Hj. Hunainah, M.M

Dr.Hj. Hunainah, M.M
NIP. 196704141993032003

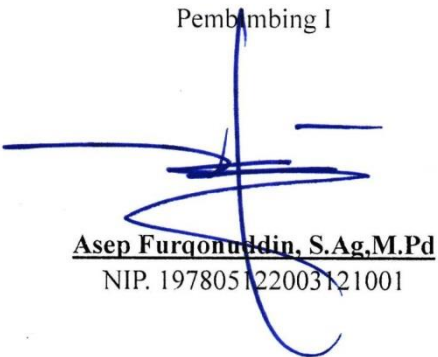


Nur Asia T., M.Si

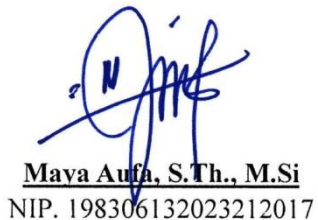
NIP. 199203162019032017

Pembimbing I

Pembimbing II



Asep Furqonuddin, S.Ag.M.Pd
NIP. 197805122003121001



Maya Aulfa, S.Th., M.Si
NIP. 198306132023212017

PERSEMBAHAN

Puji syukur saya sampaikan kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala, Zat Yang Maha Mengetahui dan Maha Pengasih, yang telah memberikan kesehatan, kekuatan, kesempatan, serta petunjukmu sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Tanpa pertolongan dan ridha darimu, segala usaha dan perjuangan ini tidak akan mungkin tercapai. Semoga karya ini menjadi bagian dari amal kebaikan dan ilmu yang bermanfaat, serta langkah kecil menuju ridha dan keberkahan darimu.

Pintu surgaku, Rohaeti S.Pd. Wanita terkuat, paling tulus, dan paling sabar dalam hidupku. Terima kasih karena telah menjadi segalanya bagiku sekaligus sebagai ibu, ayah, sahabat, dan pelindung. Semua keberhasilan ini tidak lepas dari perjuangan dan pengorbananmu. Skripsi ini adalah bagian kecil dari pencapaianku, semoga kelak aku bisa membalas, meski kutahu, tak akan pernah cukup untuk setara dengan segala yang telah mamah berikan.

Untuk keluargaku, yang telah menjadi cahaya dalam setiap langkah hidupku. Terima kasih atas kasih sayang yang tak pernah putus, do'a yang selalu mengiringi setiap usaha, serta pengorbanan yang tidak pernah bisa ku balas dengan apapun.

Untuk seseorang yang tidak kalah penting yaitu Aditya Jandiansyah. Terima kasih telah mendengarkan keluh kesahku selama penyusunan skripsi ini, serta kesabaran, perhatian, dan dukungan yang tulus selama proses panjang ini.

Untuk bapakku tercinta, Bapak Daman Huri. Meskipun jarak dan waktu telah lama memisahkan kita dalam kehidupan sehari-hari, namun darahmu tetap mengalir dalam diriku. Terima kasih atas segala doa, pelajaran hidup, dan setiap bentuk kasih sayang yang pernah bapak berikan. Engkau tetap bagian penting dalam perjalanan ini, dan keberhasilan ini juga menjadi milikmu.

Untuk diriku Sri Damayanti, terima kasih telah berjuang, dan tidak menyerah meski terasa lelah. Terima kasih telah melangkah sejauh ini.

MOTTO

“Tidak ada mimpi yang gagal, yang ada hanyalah mimpi yang tertunda.
Cuma sekiranya kalau teman-teman merasa gagal dalam mencapai mimpi.
Jangan khawatir, mimpi-mimpi lain bisa diciptakan.”

(Windah Basudara)

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Sri Damayanti, lahir di Serang pada tanggal 11 Mei 2003, yang merupakan anak pertama dari pasangan Rohaeti SP.d dan Daman Huri. Orang tua penulis telah bercerai pada tahun 2018. Saat ini, penulis dibimbing oleh ayah tiri (Maska Jelani), yang telah menjadi bagian penting dalam kehidupan dan pendidikan penulis.

Penulis menempuh pendidikannya di TK Sejahtera lulus pada tahun 2009. SD Walantaka 1 lulus pada tahun 2014, MTs Al-Rahmah Walantaka lulus pada tahun 2018, MA Al-Rahmah lulus pada tahun 2021. Kemudian melanjutkan pendidikannya ke perguruan tinggi yang ada di kota Serang, yaitu di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas anugerah Rahmat Hidayat dan pertolongannya, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana sosial di jurusan bimbingan konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Semoga sholawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi agung Muhammad Shallallahu Alaihi Wasallam. Dengan berkat dari Allah, doa orang tua, dan usaha yang sungguh-sungguh, penulis berhasil menyusun skripsi berjudul **“Layanan Konseling Individual Dengan Teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) Untuk Mengatasi Remaja Yang Kebiasaan Minuman Keras Di Lingkungan Lebak Wangi Kp. Cibonteng.”** Penulis telah berupaya sebaik mungkin dalam menyelesaikan karya ini, dan berharap agar skripsi ini dapat memberikan manfaat yang besar, terutama bagi penulis sendiri, pembaca, dan pihak terkait lainnya. Karya ilmiah ini tidak akan terwujud tanpa dukungan dari berbagai pihak yang telah membantu. Dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Muhammad Ishom, S.Ag., MA. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Mulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M. A, Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd. Ketua Prodi Bimbingan Konsling Islam Fakultas Dakwah Univesitas Islam Negeri Sultan Maulan Hasanuddin Banten.
4. Bapak Asep Furqonuddin, S.Ag. M.Pd, pembimbing I yang telah meberikan bimbingan, arahan, nasihat serta memotivasi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Maya Aufa, S.Th. M.Si pembimbing II yang telah membantu memberikan arahan dan msukan kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terkhusus yang telah mendidik selama kuliah.
7. Kelurga besar Abah Mara yang selalu mendukung dan mendoakan dalam penyelesain skripsi ini.
8. Teman-teman kelas BKI-B 2021 terimakasih selama perkuliahan berlangsung kalian telah menjadi teman-teman yang baik.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	8
F. Definisi Operasional	10
BAB II	12
KAJIAN PUSTAKA	12
A. Kajian Teori.....	12
1. Layanan Konseling Individual	12
2. <i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i>	22
3. Kebiasaan.....	26

4. Remaja	37
B. Kerangka Berfikir	47
BAB III.....	50
METODE PENELITIAN	50
A. Jenis Penelitian	50
B. <i>Setting</i> Penelitian	51
C. Instrumen Penelitian	51
D. Sum Data	54
 BAB IV	 61
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	61
A. Hasil Penelitian	61
B. Pembahasan.....	75
BAB V	78
PENUTUP.....	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	81

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Instrumen Penelitian Remaja yang Mengonsumsi Minuman Keras ...	51
Tabel 4.1 Sebelum Melaksanakan Layanan Konseling Individual dengan Teknik REBT	63
Tabel 4.2 Hasil Setelah Layanan Konseling Individual dengan Teknik REBT	73
Tabel 4.3 Hasil Sebelum dan Sesudah Proses Layanan Konseling Individual dengan Teknik <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	48
--	-----------