

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang sangat krusial dalam rentang kehidupan manusia, karena pada fase ini seorang individu berada pada proses transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, biologis, kognitif, moral, psikososial, serta spiritual secara cepat dan signifikan. Remaja tengah melakukan proses pembentukan identitas diri, pencarian jati diri, serta proses stabilisasi konsep diri melalui interaksi sosial, penerimaan peran, dan proses pemaknaan pengalaman hidup.¹

Berdasarkan masa ini, remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, keinginan untuk semakin mandiri, kebutuhan untuk mendapat pengakuan sosial dari lingkungan sebaya, serta memiliki kecenderungan untuk melakukan berbagai bentuk eksplorasi perilaku. Kondisi tersebut sering menjadi penyebab munculnya perilaku penyimpangan apabila tidak diimbangi dengan pembinaan, pengawasan, dan internalisasi nilai moral yang tepat. Fase perkembangan remaja ini juga merupakan fase yang paling rentan terhadap pengaruh eksternal negatif, yang dapat membawa mereka kepada perilaku-perilaku berisiko yang membahayakan kesehatan fisik, mental, dan masa depan mereka.²

Fenomena perilaku menyimpang pada remaja dewasa ini tidak hanya menjadi perhatian nasional, tetapi juga menjadi salah satu isu krusial dalam kajian pendidikan, psikologi perkembangan, kesehatan masyarakat, hingga Bimbingan Konseling Islam. Salah satu bentuk penyimpangan perilaku yang banyak terjadi pada remaja adalah kebiasaan mengonsumsi minuman keras (alkohol). Konsumsi minuman keras pada remaja menjadi permasalahan serius karena alkohol merupakan zat psikoaktif yang dapat mengganggu fungsi otak, menurunkan fungsi kontrol diri, merusak akal sehat, serta dapat memicu munculnya gangguan mental, gangguan perilaku, tindak kriminal, dan berbagai bentuk tindakan pelanggaran norma sosial maupun norma agama.³

Kebiasaan minum minuman keras sering dimulai dari rasa penasaran, ajakan teman sebaya, dorongan penerimaan kelompok, tekanan sosial, kebutuhan menunjukkan eksistensi diri, hingga keyakinan irrasional bahwa

¹ Safri Miradj, "The Impact of Liquor on the Behavior of the Young Generation (Gamsungi Ibu Selatan District, West Halmahera Regency). Al-Wardah," *Jurnal Kajian Perempuan, Gender Dan Agama* 14 (2020): Hal. 22.

² surya winata, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Mengonsumsi Minuman Keras," *Jurnal S-1 Ilmu Sosiologi* (2013): Hal. 1–11.

³ Taufikin, "Hukum Islam Tentang Minuman Keras Pencegahan Dan Penanggulangan Perilaku Minuman Keras Di Desa Sidomulyo Kecamatan Dempet Kabupaten Demak," *Yudisia* 6, no. 2 (2015): Hal. 482–499.

minuman keras mampu memberikan rasa tenang, rasa percaya diri, dan cara untuk melepas stres.⁴

Berdasarkan konteks Indonesia, pemerintah telah mengatur pengendalian peredaran dan konsumsi minuman keras melalui berbagai regulasi hukum. Secara nasional, Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan mengatur keamanan pangan yang salah satunya mencakup produk minuman beralkohol sebagai zat yang perlu dibatasi demi kesehatan masyarakat. Selain itu, pemerintah juga mengeluarkan Peraturan Presiden Nomor 74 Tahun 2013 tentang Pengendalian dan Pengawasan Minuman Beralkohol sebagai instrumen hukum yang lebih spesifik dalam upaya menekan penyalahgunaan alkohol.

Berdasarkan pada bidang pemerintahan daerah, Provinsi Banten telah memperkuat kebijakan pengendalian minuman keras melalui Peraturan Daerah Provinsi Banten Nomor 2 Tahun 2021 tentang Penyelenggaraan Ketertiban Umum dan Perlindungan Masyarakat yang secara eksplisit memberikan dasar legalitas bagi pemerintah daerah dalam melakukan tindakan preventif dan represif terhadap peredaran dan konsumsi minuman beralkohol yang berdampak pada keresahan sosial. Regulasi-regulasi tersebut menunjukkan bahwa minuman keras bukan hanya isu moral atau sosial saja, tetapi merupakan isu hukum yang memerlukan perhatian serius karena berdampak langsung terhadap ketertiban umum dan kesehatan masyarakat.

Data nasional juga menunjukkan bahwa perilaku konsumsi alkohol pada remaja masih berada pada angka yang mengkhawatirkan. Berdasarkan data survei Kementerian Kesehatan tahun 2023, tercatat bahwa konsumsi alkohol pada penduduk Indonesia usia 10 tahun ke atas masih berada pada angka sekitar 2,2%. Data ini menunjukkan adanya prevalensi perilaku yang membutuhkan intervensi sistematis, terutama pada kelompok usia remaja yang rentan. Dalam survei kelembagaan lainnya, Badan Narkotika Nasional (BNN) pada tahun 2022 juga mencatat bahwa alkohol merupakan salah satu pintu masuk awal menuju penggunaan zat adiktif lainnya.

Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa faktor lingkungan pergaulan sebaya, lemahnya kontrol keluarga, kondisi sosial ekonomi, minimnya pendidikan agama, dan rendahnya literasi kesehatan remaja merupakan faktor-faktor yang berkorelasi kuat dengan munculnya perilaku penyimpangan remaja termasuk konsumsi minuman keras. Berita-berita nasional juga turut memperlihatkan bahwa konsumsi alkohol pada remaja sering berujung pada tindak kriminal maupun kekerasan, seperti kasus pemerkosaan seorang remaja di Sumatera Utara yang dipaksa mengkonsumsi

⁴ Naufal Achmad Syabani, "Maraknya Minuman Keras Di Kalangan Gen Z.," *Diakses Pada 20 April 2025*, <https://www.lentera24.com/2024/12/maraknya-minuman-keras-di-kalangan-gen-z.html?m=1>.

alkohol sebelum diperkosa oleh empat pelaku, sebagaimana diberitakan salah satu portal media nasional. Fenomena ini menunjukkan bahwa perilaku konsumsi alkohol memiliki dampak destruktif dan memerlukan intervensi yang tidak hanya bersifat preventif tetapi juga korektif melalui pendekatan konseling profesional.⁵

Berdasarkan hasil wawancara pendahuluan peneliti dengan warga sekitar, masyarakat menyatakan bahwa kebiasaan minum-minuman keras yang dilakukan remaja di Kp. Cibonteng menimbulkan keresahan karena sering berujung pada tindak perkelahian, tindakan membuat keributan, hingga pembentukan kelompok pergaulan negatif di lingkungan masyarakat. Selain itu, perilaku tersebut dinilai meresahkan warga karena dapat mengganggu kenyamanan masyarakat sekitar serta dapat mengarah kepada bentuk kenakalan remaja lainnya. Fenomena ini menunjukkan bahwa konsumsi alkohol oleh remaja bukan hanya menjadi ancaman terhadap diri pelaku, tetapi juga mengganggu harmonisasi kehidupan sosial di masyarakat.⁶

Berdasarkan perspektif Islam, perilaku mengkonsumsi minuman keras merupakan tindakan yang sangat dilarang. Allah telah menjelaskan larangan ini dalam Al-Qur'an Surah Al-Mā'idah ayat 90–91 sebagai berikut:⁷

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوا هَلْ عَمَّكُمْ
لِحُونَ ٩٠
إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ
صَلَاةٍ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ ٩١

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Sesungguhnya minuman keras, berjudi, (berkorban untuk) berhala, dan mengundi nasib dengan anak panah adalah perbuatan keji termasuk perbuatan setan. Maka jauhilah agar kamu beruntung. Sesungguhnya setan itu bermaksud menimbulkan permusuhan dan kebencian di antara kamu lantaran (meminum) minuman keras dan berjudi, serta menghalangi kamu dari mengingat Allah dan mendirikan shalat. Maka berhentilah kamu (dari perbuatan itu).”

Berdasarkan hal itu, pendekatan konseling yang tepat sangat diperlukan untuk membantu remaja menyadari dan mengubah pola pikir irrasional yang menjadi akar perilaku konsumsi alkohol. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan salah satu pendekatan konseling yang relevan dalam konteks ini. Teknik REBT menekankan bahwa emosi dan perilaku seseorang

⁵ Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia., *Statistik Kekerasan Terhadap Anak Dan Remaja* (Jakarta: KemenPPPA., 2024).

⁶ Hasil wawancara dengan Neneng, *Pandangan Terhadap Remaja Yang Mengonsumsi Minuman Keras*, n.d.

⁷ “Qur'an Kemenag,” *Diakses Pada, Rabu 3 Desember 2025.*, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/5?from=90&to=90>.

tidak semata-mata dipicu oleh peristiwa eksternal, melainkan oleh keyakinan atau pemikiran yang dimilikinya.⁸

Penerapan REBT dalam layanan konseling individual memberikan beberapa keuntungan. Pertama, layanan individual memungkinkan konselor untuk menyesuaikan intervensi dengan karakteristik dan kebutuhan psikologis setiap remaja. Kedua, REBT menekankan kesadaran diri dan tanggung jawab pribadi, sehingga remaja diajak untuk memahami konsekuensi perilaku mereka dan mengambil keputusan yang lebih rasional. Ketiga, pendekatan ini sejalan dengan prinsip Bimbingan Konseling Islam yang menekankan perubahan perilaku melalui pemahaman nilai-nilai keagamaan, pengendalian diri, serta pembangunan karakter moral dan spiritual.⁹

Dapat disimpulkan dalam proses ini, peran orang tua sangatlah penting. Mereka harus mendampingi remaja untuk menghindari pengaruh negatif serta membantu mereka tumbuh dengan nilai-nilai yang positif dan sehat. Orang tua perlu memberikan bimbingan, pengawasan, dan nasihat yang diperlukan untuk membantu remaja menghadapi tantangan serta membuat keputusan yang bijak. Peran orang tua berfungsi sebagai pengasuh, pembimbing, dan pendidik, yang memegang peranan penting dalam perkembangan anak, termasuk dalam membantu mereka memahami nilai-nilai sosial dan budaya yang berlaku dalam masyarakat.

Dilaporkan oleh DataBooks, Berdasarkan survei yang dilaksanakan oleh Kementerian Kesehatan pada tahun 2023, sekitar 2,2 persen dari populasi Indonesia yang berusia 10 tahun ke atas tercatat mengonsumsi minuman yang mengandung alkohol. Jika dilihat berdasarkan daerah, Nusa Tenggara Timur berada di urutan pertama dengan persentase peminum alkohol mencapai 15,2 persen.¹⁰ Berdasarkan data yang penulis peroleh dari detiksumut. Seorang gadis berusia 16 tahun dari kabupaten Batu Bara, Sumatera Utara, dipaksa untuk meminum alkohol dan mengalami pemerkosaan oleh empat pria di kawasan perkebunan sawit. Sebelum peristiwa ini terjadi, korban dibawa untuk menyaksikan pertunjukan musik DJ.¹¹

⁸ American Psychological Association, "Publication Manual of the American Psychological Association," *Washington, DC: APA*. (2020).

⁹ Khairur Rahmah, Retno Tri Hariastuti, and Bakhrudin All Habsy, "Perspectives of Bullying Perpetrators Based on the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Paradigm," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 16, no. 1 (2025): Hal. 15–35.

¹⁰ Vhebedyzarel Putri, "Cek Data Perilaku Konsumsi Minuman Beralkohol Di Indonesia," *24 Desember 2024 Pukul 08.00 WIB*, <https://goodstats.id/article/perilaku-konsumsi-minuman-beralkohol-masyarakat-kelas-bawah-mendominasi-zI9UG>.

¹¹ Finta Rahyuni, "Modus Nonton Konser, 4 Pria Di Batu Bara Cekoki Miras-Perkosa Remaja Di Kebun," *Selasa, 15 Apr 2025 18:30 WIB*, <https://www.detik.com/sumut/hukum-dan-kriminal/d-7870199/modus-nonton-konser-4-pria-di-batu-bara-cekoki-miras-perkosa-remaja-di-kebun>.

Hal yang senada juga terjadi di Kp.Cibonteng, sebagaimana hasil wawancara yang penulis peroleh dari pandangan salah satu masyarakat Kp.Cibogo mengenai masyarakat Kp.Cibonteng. Berpendangan bahwa Kampung Cibonteng terdapat beberapa remaja di Kampung Cibonteng yang terjerumus dalam kebiasaan minuman keras, menyebabkan berbagai masalah sosial dan kesehatan yang mengkhawatirkan bagi lingkungan sekitar. Kebiasaan minuman keras pada remaja merupakan salah satu permasalahan serius yang dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik, mental, serta perilaku sosial. Di Indonesia angka penyalahgunaan alkohol oleh remaja terus meningkat. Remaja yang terlibat dalam penggunaan minuman keras di Link.Lebak Wangi Kp.Cibonteng menghadapi beberapa tantangan, seperti gangguan kesehatan mental dan kesulitan dalam reintegrasi ke dalam masyarakat selama berada di lingkungan tersebut.

Pandangan dari salah satu warga Kp.Cibonteng sendiri mengenai remaja yang kebiasaan minuman keras, beliau berpendapat bahwa kebiasaan minuman keras kurang baik atau bisa berdampak negatif terhadap kesehatan dan biasanya remaja yang minum-minuman keras itu menyebabkan perkelahian, kenakalan, membuat geng-geng remaja, dan membuat risi warga. Sehingga hal tersebut mengganggu kenyamanan warga sekitar.¹²

Kebiasaan minuman keras merupakan salah satu masalah sosial yang sering terjadi di kalangan remaja. Kebiasaan minuman keras dapat memberikan dampak yang sangat buruk bagi kesehatan fisik dan mental remaja, serta dapat berdampak negatif pada kehidupan sosial mereka. Remaja yang kebiasaan minuman keras seringkali mengalami masalah dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar, termasuk keluarga, teman sebaya, dan masyarakat. Selain itu, kebiasaan minuman keras juga dapat menyebabkan terjadinya tindakan kriminal yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.¹³

Pengaruh minuman beralkohol terhadap tindak kejahatan sudah sangat dominan. Dalam situasi penyerangan, perampokan, dan pembunuhan, alkohol seringkali pemicu di balik terjadinya tindak kejahatan tersebut. Banyak orang mengonsumsi alkohol, lalu harus berurusan dengan polisi karena kehilangan kendali diri saat minum terlalu banyak alkohol. Ini terjadi ketika seseorang tidak lagi dapat mengendalikan diri sendiri usai meminum alkohol secara berlebihan.¹⁴

Kondisi ini memerlukan intervensi yang tepat untuk membantu mereka mengatasi kebiasaan tersebut. Salah satu intervensi yang bisa kita terapkan

¹² Hasil wawancara Hayatun Nufus, *Pandangan Terhadap Kp.Cibonteng Dan Juga Masyarakatnya*, n.d. Dilaksanakan pada tanggal 27 Februari 2025

¹³ Muhammad Fariz Al Farisi et al, "Dampak Mengonsumsi Alkohol Terhadap Perilaku Sosial Remaja," *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan* 5, no. 2 (2022): Hal. 2.

¹⁴ Erly Pangestuti, "Minuman Keras Yang Berpengaruh Terhadap Timbulnya Kejahatan," *Journal Garda Rujukan Digital* 5, no. 1 (2019): Hal. 4.

untuk mengatasi kebiasaan ini adalah layanan konseling individual dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Teknik REBT dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950-an dan bertujuan untuk membantu individu merubah pola pikir irasional yang menjadi sumber emosi negatif dan perilaku destruktif. Dalam konteks kebiasaan, REBT dapat membantu remaja mengidentifikasi keyakinan irasional terkait penggunaan minuman keras, serta memberikan keterampilan untuk mengelola emosi dan stres tanpa harus bergantung pada alkohol. REBT dipandang mampu mengatasi masalah remaja yang kebiasaan minuman keras dengan alasan: Pertama, peneliti ingin mengubah pola pikir irasional seperti “Saya harus minum untuk merasa bahagia” atau “Saya tidak bisa menghadapi stres tanpa minuman keras” ucapan tersebut sering menjadi akar perilaku kebiasaan. Kedua, memberikan pendekatan langsung. Di mana peneliti dan klien bekerjasama secara langsung dalam menantang pikiran yang negatif dan menggantinya dengan yang lebih rasional. Ketiga, efektif dalam mengatasi gangguan perilaku. Penelitian menunjukkan REBT efektif dalam menangani perilaku bermasalah, termasuk kebiasaan, karena mengatasi akar emosional dan kognitifnya, bukan hanya perilaku permukaannya.¹⁵

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Gusti Surya Dinata dengan judul “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Remaja Mengonsumsi Minuman Keras”, hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada beberapa unsur yang mendorong perilaku mengonsumsi minuman keras di kalangan remaja di Kelurahan Sungai Jawi Dalam. Unsur-unsur tersebut terdiri dari: pertama, keadaan perekonomian orang tua yang tidak cukup baik. Kedua, hubungan antara remaja dengan orang tua serta masyarakat yang tidak harmonis. Ketiga, minimnya pengawasan dari orang tua dan masyarakat terhadap perilaku menyimpang remaja. Dan keempat, tingkat pemahaman serta praktik kehidupan keagamaan remaja yang masih rendah.¹⁶

Berdasarkan fenomena ini, penting bagi orang tua untuk memahami penyebab remaja terlibat dalam perilaku konsumsi minuman keras. Dengan pemahaman ini, orang tua diharapkan dapat lebih berhati-hati dalam mendidik anak-anak mereka, dengan meningkatkan perhatian dan menyediakan lebih banyak waktu untuk anak. Selain itu, orang tua juga diharapkan dapat menanamkan wawasan agama dan kepercayaan, sehingga perkembangan psikologis anak dapat berjalan lebih baik.

¹⁵ Azmatun Sholikha et al., “Restructuring Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja Yang Mengalami Toxic Relationship,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia* 5, no. 2 (2024).

¹⁶ Gusti Surya Dinata, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Mengonsumsi Minuman Keras,” *Jurnal S1 Sosiologi*, 1, no. 1 (2013): Hal. 10.

Berdasarkan fenomena di atas, maka penulis tertarik dan berkeinginan untuk menyusun skripsi dengan judul **“LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK REBT (*RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*) UNTUK MENGURANGI KEBIASAAN REMAJA MENGONSUMSI MINUMAN KERAS DI LINGKUNGAN LEBAK WANGI KP.CIBONTENG”**. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan strategi intervensi yang tidak hanya menurunkan perilaku konsumsi alkohol, tetapi juga membentuk kesadaran diri, pengendalian emosi, serta kemampuan remaja dalam membuat keputusan yang lebih rasional dan sesuai dengan ajaran Islam. Penelitian ini juga diharapkan menjadi kontribusi nyata dalam pengembangan praktik Bimbingan Konseling Islam, khususnya dalam menangani perilaku penyimpangan remaja di lingkungan yang memiliki risiko sosial tinggi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana layanan konseling individual dengan teknik REBT dapat membantu remaja yang kebiasaan minuman keras di lingkungan Lebak Wangi Kp.Cibonteng untuk mengatasi masalah kebiasaan minuman keras dan membangun kembali kehidupan yang lebih baik. Maka secara terperinci masalah yang akan diteliti adalah:

1. Bagaimana keyakinan irrasional yang dimiliki remaja laki-laki di Kp. Cibonteng dalam memaknai perilaku mengkonsumsi minuman keras sebelum diberikan layanan konseling individual dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)?
2. Bagaimana proses pelaksanaan layanan konseling individual dengan teknik REBT pada remaja yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman keras di Kp. Cibonteng?
3. Bagaimana perubahan keyakinan irrasional menjadi keyakinan rasional pada remaja setelah dilakukan layanan konseling individual dengan teknik REBT?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang di atas, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan keyakinan irrasional yang dimiliki remaja laki-laki di Kp. Cibonteng dalam memaknai perilaku mengkonsumsi minuman keras sebelum diberikan layanan konseling individual dengan teknik REBT.
2. Untuk menganalisis proses pelaksanaan layanan konseling individual dengan teknik REBT pada remaja yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman keras di Kp. Cibonteng.

3. Untuk menjelaskan perubahan keyakinan irrasional menjadi keyakinan rasional pada remaja setelah dilakukan layanan konseling individual dengan teknik REBT.

D. Manfaat Penelitian

1. Pemahaman tentang kebiasaan: penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kebiasaan mengonsumsi minuman keras di kalangan remaja, serta cara-cara yang efektif untuk mengatasinya.
2. Penerapan Teknik REBT: Dengan menerapkan teknik REBT, penelitian ini berpotensi menunjukkan efektivitas pendekatan kognitif dalam membantu remaja merubah pola pikir negatif dengan kebiasaan.
3. Peningkatan Kesejahteraan Emosional: Melalui konseling individual, remaja diharapkan dapat mengembangkan keterampilan mengatasi stres dan masalah emosional yang dapat mengurangi kecendrungan mereka untuk kembali ke kebiasaan buruk.
4. Dampak Sosial: Penelitian ini juga bisa memberikan kontribusi positif terhadap lingkungan sosial remaja, dengan mengurangi stigma dan meningkatkan dukungan bagi mereka yang berjuang dengan kebiasaan.
5. Referensi Untuk Penelitian Selanjutnya: Hasil dari penelitian ini bisa menjadi acuan bagi penelitian lanjutan di bidang konseling, psikologi, rehabilitas, serta memberikan data empiris yang mendukung pengembangan teori dan praktik.

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Terdapat tinjauan penelitian terdahulu yang menjadi landasan dilakukannya penelitian ini:

1. Penulis Muhammad Fathur Rohman, Ati Kusmawati, Gadis Zabina Ahya'ul Sena dan Muhammad Sofwan Apriliansyah (2024). Dengan judul: *Konseling Behavioral Terhadap Remaja Yang Kebiasaan Alkohol Akibat Broken Home*. Hasil penelitian: Rancangan intervensi dilakukan selama tiga bulan, dengan langkah pertama melarang klien mengonsumsi alkohol dan menggantinya dengan minuman pahit, serta memberikan toleransi pada bulan pertama dengan maksimal dua gelas alkohol per bulan. Pada bulan kedua, konsumsi alkohol semakin dibatasi, dan pada bulan ketiga, klien benar-benar dilarang mengonsumsi alkohol. Selama periode ini, klien didampingi secara intensif dan diberi konsekuensi jika terjadi pelanggaran kesepakatan. Hasilnya, klien berhasil mematuhi kesepakatan dan menunjukkan perubahan yang positif.¹⁷

¹⁷ Muhammad Fathur Rohman and Ati Kusmawati, "Konseling Behavioral Terhadap Remaja Yang Kecanduan Alkohol Akibat Broken Home" 3, no. 1 (2024): Hal. 130–140.

2. Penulis Gusti Surya Dinata (2013). Dengan Judul: Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Mengonsumsi Minuman Keras. Hasil Penelitian: Faktor-faktor yang memicu perilaku mengonsumsi alkohol di kalangan pemuda di Kelurahan Sungai Jawi Dalam meliputi: (a) Keadaan ekonomi orang tua yang tidak mencukupi (rendah), (b) Interaksi (pergaulan) pemuda dengan orang tua dan masyarakat di Kelurahan Sungai Jawi Dalam yang tidak harmonis, (c) Minimnya pengawasan orang tua dan masyarakat Kelurahan Sungai Jawi Dalam terhadap perilaku menyimpang remaja, (d) Tingkat kehidupan beragama pemuda di Kelurahan Sungai Jawi Dalam yang masih kurang, baik dari segi pengetahuan maupun praktik dalam kehidupan sehari-hari. Menanggapi fenomena ini, penulis menyarankan agar remaja lebih memahami berbagai faktor yang mendorong seseorang untuk mengonsumsi minuman keras.¹⁸
3. Penulis: Taufikin (2021). Dengan judul: Hukum Islam Tentang Minuman keras Pencegahan dan Penanggulangan Prilaku Minuman Keras di Desa Sidomulyo Kecamatan Dempet. Hasil penelitian: Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja di Desa Sidomulyo memiliki pengetahuan yang baik tentang perilaku penggunaan minuman keras, yang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan mereka yang tinggi, terutama yang berpendidikan SLTA. Selain itu, sikap mereka terhadap penggunaan minuman keras juga baik, kemungkinan dipengaruhi oleh upaya pemerintah desa yang rutin melakukan sosialisasi, teguran, dan penggerebekan, serta peran tenaga kesehatan dalam mengedukasi tentang bahaya minuman keras. Sebagian besar responden berharap desa mereka bebas dari penggunaan minuman keras, dengan berbagai upaya pencegahan dan penanggulangan.¹⁹
4. Penulis: Suryadi dan Novtelya (2024). Dengan Judul: Dampak Kesehatan Fisik, Mental dan Sosial pada Penggunaan Minuman Keras Di Kalangan Remaja (Studi kasus di Kabupaten Mamasa) Hasil Penelitian: Penggunaan minuman keras pada remaja berdampak negatif pada tiga aspek utama: fisik, mental, dan sosial. Secara fisik, remaja mengalami mual, kelelahan, dan gangguan tidur. Secara mental, alkohol memicu kecemasan, kebingungan, dan pikiran negatif. Secara sosial, konsumsi alkohol menyebabkan konflik dengan keluarga dan teman, serta meningkatkan perilaku berisiko. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan, peran

¹⁸ winata, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Mengonsumsi Minuman Keras."

¹⁹ Taufikin, "Hukum Islam Tentang Minuman Keras Pencegahan Dan Penanggulangan Perilaku Minuman Keras Di Desa Sidomulyo Kecamatan Dempet Kabupaten Demak," *Jurnal Pemikiran Hukum dan Hukum Islam* 6, no. 2 (2015): Hal. 483.

aktif keluarga, dan kebijakan yang lebih ketat untuk mencegah dan mengurangi dampak buruk alkohol pada remaja.²⁰

5. Penulis: A. Ruhul Annisa, Muhammad Anas, Nur Fadhilah Umar (2023). Dengan Judul: Analisis dan Penanganan Perilaku Minuman Keras Pada Remaja: Studi Kasus pada Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Pinrang. Hasil penelitian: Subjek NR terbiasa mengonsumsi minuman keras hampir setiap hari, terutama saat berkumpul dengan teman. Perilaku ini muncul karena pengaruh teman, kebiasaan lingkungan, melihat ayahnya minum, serta kurangnya perhatian orang tua. Dampaknya terlihat pada kesehatan fisik (mual, pusing, begadang) dan akademik (sering absen, tidur di kelas, tugas berantakan). Penanganan dilakukan menggunakan kontrak perilaku untuk membantu NR mengurangi dan mengubah kebiasaan minum menjadi perilaku yang lebih adaptif.²¹

F. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan uraian mengenai cara peneliti mengukur, mengidentifikasi, dan mengamati variabel agar penelitian berjalan secara terarah, sistematis, dan bebas dari penafsiran yang bersifat subjektif. Definisi operasional juga berfungsi sebagai pedoman untuk menentukan instrumen yang tepat sehingga proses pengumpulan data dapat menghindari kesalahan interpretasi maupun inkonsistensi. Dengan adanya definisi operasional, variabel penelitian tidak hanya dipahami secara konseptual, tetapi juga dapat diukur secara empiris sesuai dengan tujuan penelitian ini.

1. Layanan Konseling Individual

Layanan konseling individual adalah bantuan profesional yang diberikan konselor kepada seorang klien secara tatap muka dalam suasana yang aman, nyaman, dan rahasia. Tujuan utama layanan ini adalah membantu klien memahami dirinya, menemukan solusi atas permasalahan yang dialami, serta mengubah perilaku maladaptif menuju perilaku yang lebih sehat. Dalam penelitian ini, layanan konseling individual berfokus pada intervensi bagi remaja yang memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman keras. Konselor melakukan proses konseling secara bertahap, dimulai dari asesmen masalah, eksplorasi emosi, hingga membantu klien menemukan strategi alternatif yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan atau stres tanpa bergantung pada alkohol.

2. Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

²⁰ Novtalya Suryadi, “Dampak Kesehatan Fisik , Mental Dan Sosial Pada Penggunaan Minuman Keras Di Kalangan Remaja (Studi Kasus Di Kabupaten Mamasa),” *Mando Care Jurnal (MCJ)* 3, no. 2 (2024): Hal. 30–35.

²¹ A Ruhul Annisa et al., “Analisis Dan Penanganan Perilaku Minuman Keras Pada Remaja : Studi Kasus Pada Sekolah Menengah Atas Di Kabupaten Pinrang,” *Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan* 3, no. 2 (2023): Hal. 227–236.

REBT adalah teknik konseling berbasis terapi kognitif yang dikembangkan oleh Albert Ellis, dengan prinsip utama bahwa emosi dan perilaku seseorang dipengaruhi oleh keyakinan atau cara berpikirnya. Fokus REBT adalah membantu individu mengenali pikiran irasional yang menjadi penyebab munculnya emosi negatif dan perilaku tidak sehat. Dalam penelitian ini, REBT digunakan untuk menantang dan menggantikan keyakinan irasional seperti “minuman keras membuat saya percaya diri” menjadi keyakinan rasional seperti “saya bisa percaya diri tanpa alkohol. Proses konseling dilakukan melalui identifikasi pikiran irasional, teknik disputing (membantah pikiran keliru), kemudian memperkuat keyakinan rasional dan memberikan latihan perilaku sebagai pembiasaan baru.

3. Remaja

Remaja akhir dalam penelitian ini dioperasionalkan sebagai individu berusia 18-20 tahun yang berada pada tahap perkembangan menuju kedewasaan, ditandai dengan kematangan fisik, kemampuan berpikir abstrak dan mengambil keputusan secara mandiri, serta proses pencarian identitas diri dan kemandirian dalam hubungan sosial.

4. Kebiasaan Konsumsi Minuman Keras

Kebiasaan mengonsumsi minuman keras dalam penelitian ini didefinisikan sebagai perilaku mengonsumsi minuman beralkohol secara berulang dan konsisten, disertai dorongan kuat untuk minum dan kesulitan mengontrol jumlah konsumsi. Kebiasaan ini diukur melalui indikator: (1) frekuensi konsumsi alkohol, (2) dorongan emosional yang memengaruhi perilaku minum (misalnya saat stres atau ingin diterima lingkungan), serta (3) dampak negatif yang muncul seperti konflik dengan keluarga, penurunan fungsi sosial, atau masalah hukum. Definisi ini digunakan agar peneliti dapat mengukur perubahan perilaku klien sebelum dan setelah menerima layanan konseling individual menggunakan teknik REBT.