

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Layanan Konseling Individual dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk Mengurangi Kebiasaan Remaja Mengkonsumsi Minuman Keras di Lingkungan Lebak Wangi Kp. Cibonteng, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Keyakinan irasional remaja sebelum diberikan layanan konseling individual dengan teknik REBT, Remaja yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman keras di Lingkungan Lebak Wangi Kp. Cibonteng menunjukkan adanya berbagai keyakinan irasional dalam memaknai perilaku minum minuman keras. Keyakinan tersebut antara lain berupa anggapan bahwa minuman keras dapat memberikan ketenangan, meningkatkan rasa percaya diri, membantu melupakan masalah, serta menjadi sarana agar dapat diterima dalam lingkungan pergaulan. Keyakinan irasional ini menyebabkan remaja sulit mengontrol perilaku, emosi, dan dorongan untuk terus mengkonsumsi minuman keras meskipun menyadari dampak negatif yang ditimbulkan.
2. Proses pelaksanaan layanan konseling individual dengan teknik REBT, Proses layanan konseling individual dengan teknik REBT dilaksanakan melalui tahapan yang sistematis, yaitu tahap awal, tahap pertengahan (tahap kerja), dan tahap akhir (tahap tindakan). Pada tahap awal, konselor membangun hubungan yang baik dengan klien serta mengidentifikasi permasalahan dan keyakinan irasional yang dimiliki remaja. Pada tahap pertengahan, konselor membantu klien memahami hubungan antara peristiwa, keyakinan, dan konsekuensi perilaku melalui model ABCDE, serta melakukan proses *disputing* terhadap keyakinan irasional. Selanjutnya pada tahap akhir, klien dibimbing untuk membentuk keyakinan rasional yang lebih adaptif dan merencanakan perubahan perilaku yang positif. Proses konseling berjalan secara individual sehingga intervensi dapat disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing remaja.
3. Perubahan keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional setelah diberikan layanan konseling individual dengan teknik REBT, Setelah diberikan layanan konseling individual dengan teknik REBT, terjadi perubahan yang signifikan pada remaja, khususnya dalam aspek kognitif dan perilaku. Keyakinan irasional yang sebelumnya mendasari kebiasaan mengkonsumsi minuman

keras berhasil diubah menjadi keyakinan rasional, seperti kesadaran bahwa ketenangan, rasa percaya diri, dan pengelolaan stres dapat diperoleh tanpa bergantung pada minuman keras. Perubahan keyakinan ini berdampak pada penurunan frekuensi konsumsi minuman keras, meningkatnya kemampuan mengendalikan diri, serta munculnya perilaku yang lebih sehat dan bertanggung jawab. Dengan demikian, layanan konseling individual dengan teknik REBT terbukti efektif dalam membantu remaja mengurangi kebiasaan mengonsumsi minuman keras dan membangun pola pikir serta perilaku yang lebih positif sesuai dengan nilai-nilai sosial dan keislaman.

B. Saran

Berdasarkan manfaat yang diharapkan dari penelitian mengenai *Layanan Konseling Individual dengan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk Mengurangi Kebiasaan Remaja Mengonsumsi Minuman Keras di Lingkungan Lebak Wangi Kp. Cibonteng, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Terkait Pemahaman tentang Kebiasaan

Disarankan kepada remaja, keluarga, dan pihak terkait agar hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan mengonsumsi minuman keras pada remaja. Dengan pemahaman yang lebih baik, diharapkan upaya pencegahan dan penanganan dapat dilakukan secara lebih tepat dan menyentuh akar permasalahan yang dialami remaja.

2. Terkait Penerapan Teknik REBT

Bagi konselor dan praktisi Bimbingan Konseling Islam, disarankan untuk menerapkan teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) sebagai salah satu pendekatan dalam membantu remaja mengubah pola pikir irasional yang melatarbelakangi kebiasaan mengonsumsi minuman keras. Teknik REBT dapat dijadikan alternatif intervensi karena terbukti mampu membantu remaja membangun pola pikir yang lebih rasional dan adaptif.

3. Terkait Peningkatan Kesejahteraan Emosional

Remaja disarankan untuk terus mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi dan stres yang diperoleh melalui layanan konseling individual, sehingga mampu menghadapi permasalahan hidup tanpa harus bergantung pada minuman keras. Selain itu, konselor diharapkan dapat memberikan pendampingan berkelanjutan agar perubahan perilaku yang telah dicapai dapat dipertahankan.

4. Terkait Dampak Sosial

Masyarakat dan lingkungan sekitar diharapkan dapat memberikan dukungan sosial yang positif kepada remaja, serta mengurangi stigma terhadap remaja yang pernah memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman keras. Lingkungan yang suportif dan kondusif sangat diperlukan agar remaja merasa diterima dan termotivasi untuk mempertahankan perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.

5. Terkait Referensi untuk Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan rujukan dalam mengkaji permasalahan serupa, dengan memperluas jumlah subjek, lokasi penelitian, atau mengombinasikan teknik REBT dengan pendekatan konseling lainnya. Dengan demikian, diharapkan dapat diperoleh temuan yang lebih mendalam dan memperkaya pengembangan teori serta praktik konseling.