

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Dengan ini, saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul ”Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Bagi Remaja”, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dan diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya pribadi.

Adapun tulisan ini maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiatisme atau mencontek isi skripsi orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar keserjanaan yang telah saya terima dan sanksi akademik lain sesuai peraturan yang berlaku.

Serang, 20 Juni 2019

**Esi Irfaiyah**  
NIM. 153400500

## ABSTRAK

Nama: **Esi Irfaiyah**, NIM: **153400500**, Judul Skripsi: **Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Mengurangi Perilaku Merokok Bagi Remaja** (Studi Kasus di Desa Sumuranja Kecamatan Puloampel Kabupaten Serang), Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Tahun 2019.

Masa Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Remaja memiliki rasa ingin tahu yang besar terhadap sesuatu, sehingga timbul rasa penasaran pada dirinya untuk bisa merasakannya. Masa remaja adalah masa yang sulit bagi orang tua untuk mengawasi anaknya, seperti remaja yang melakukan perilaku merokok dari faktor lingkungan, teman sebaya, bahkan keluarga.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana gambaran umum remaja di Desa Sumuranja? 2) Bagaimana kondisi remaja yang merokok di Desa sumuranja? 3) Bagaimana dampak bagi remaja setelah melakukan konseling REBT dalam mengurangi perilaku merokok?

Tujuan dari penelitian adalah: 1) Untuk mengetahui gambaran umum remaja di Desa Sumuranja. 2) Untuk mengetahui bagaimana kondisi remaja yang merokok di Desa Sumuranja. 3) Untuk mengetahui dampak bagi remaja setelah melakukan konseling REBT dalam mengurangi perilaku merokok.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode kualitatif yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis dan lisan dari perilaku klien yang diamati. Pengumpulan data yang digunakan yaitu: observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan tahapan-tahapan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), yaitu: tahap 1: Bekerja sama dengan konseli (*Engage with client*). Tahap 2: Melakukan asesmen terhadap masalah, orang dan situasi (*Assess the problem, person and situation*). Tahap 3: Mempersiapkan konseli untuk terapi (*Prepare the client for therapy*). Tahap 4: Mengimplementasikan program treatment (*Implement the treatment program*). Tahap 5: Mengavaluasi kemajuan (*Evaluate progress*). Tahap 6: Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling (*Prepare the client for termination*). Konseling REBT menggunakan teknik jangka waktu (*Time Projection*) untuk bisa membantu klien mengurangi perilaku merokok. Setelah konseling REBT dilakukan kepada remaja awal yang merokok, klien mengalami beberapa perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan yang terjadi pada beberapa klien, ada yang berhenti merokok dan mengurangi jumlah rokok yang dilakukan.

## ABSTRACT

Name: **Esi Irfaihah**. NIM: **153400500**. Thesis Title: **Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Technique in Reducing Habits for Early Adolescents** (Case Study in Sumurania Village Puloampel District, Serang District). Islamic Counseling Guidance Department, Da'wah Faculty, Sultan State Islamic University Maulana Hasanuddin Banten, 2019.

Adolescence is a period of transition from children to adults characterized by general physical changes and cognitive and social development. Teenagers have a great curiosity on something that arises curiosity in him to be able to feel it. Adolescence is a difficult time for parents to supervise their children, such as teenagers who do smoking behavior. Most teenagers do smoking behavior from environmental factors, peers, and even families.

Based on the background of the problem above, the formulation of the problem in this study are: 1) what is the condition of the early adolescents who smoked in the Sumurania Village? 2) how is the application and result of rational emotive behavior therapy (REBT) to reduce smoking behavior in early adolescents? 3) how does rational emotive behavior therapy (REBT) impact in reducing smoking behavior?

The objectives of the study were: 1) to find out the condition of young people who smoke in Sumurania Village. 2) to find out how the application and results of rational emotive behavior therapy (REBT) for early adolescents? 3) to determine the impact of rational emotive behavior therapy (REBT) techniques in reducing smoking behavior.

The method used in this research is by using a qualitative method that produces descriptive data in the form of written and oral words of observed client behavior. Data collection is used, namely: observation, interviews, and documentation.

The results of research conducted by researchers using the stages of rational emotive behavior therapy (REBT) techniques, namely: stage 1: Working with counselees (Engage with clients). Stage 2: Assessing problems, people and situations (assessing the problem, person and situation). Stage 3: Prepare the counselee for therapy (Prepare the client for therapy). Stage 4: Implement a handling program (Implement the treatment program). Stage 5: Evaluate progress (Evaluate progress). Stage 6: Prepare the counselee to end the counseling (Prepare the client for termination). REBT counseling uses a time period technique (Time Projection) to help clients reduce smoking behavior. After REBT counseling is done to early teens who smoke, clients experience some behavioral changes in their daily lives. Changes that occur in some clients, some stop smoking and reduce the number of cigarettes made.



**FAKULTAS DAKWAH**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)**  
**SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

---

Nomor : Nota Dinas  
Lamp :  
Hal : **Ujian Skripsi**  
**a.n.Esi Irfaiyah**  
**NIM :153400500**

Kepada Yth  
Dekan Fakultas Dakwah  
UIN SMH Banten  
Di –  
Serang

*Assalamu'alaiku Wr. Wb*

Di permaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berendapat bahwa skripsi atas nama **Esi Irfaiyah** NIM: **153400500** dengan Judul: “**Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Dalam Mengurangi Kebiasaan Merokok Bagi Remaja**” (Studi Kasus di Desa Sumuranja Kecamatan Puloampel Kabupaten Serang). Telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN SMH Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Serang, 20 Juni 2019

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. Erdi Rujikartawi, M. Hum**  
NIP. 19730906 200501 1 003

**Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd**  
NIP. 19790225 200604 1 001

**TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY***  
**(REBT) DALAM MENGURANGI KEBIASAAN**  
**MEROKOK BAGI REMAJA**

(Studi Kasus di Desa Sumuranja Kecamatan Puloampel Kabupten Serang)

Oleh:

**ESI IRFAIYAH**  
**NIM: 153400500**

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. Erdi Rujikartawi, M. Hum**  
NIP. 19730906 200501 1 003

**Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd**  
NIP. 19790225 200604 1 001

Mengetahui,

Dekan  
Fakultas Dakwah

Ketua Jurusan  
Bimbingan Konseling Islam

**Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag**  
NIP: 19631115 199403 1 002

**H. Agus Sukirno, M.Pd.**  
NIP: 19730328 201101 1 001

## PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Esi Irfaiyah** NIM **153400500** yang berjudul **Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Mengurangi Kebiasaan Merokok Bagi Remaja** (Studi Kasus di Desa Sumuranja Kecamatan Puloampel Kabupaten Serang), telah diajukan dalam sidang munaqosah Universitas Islam Negeri "Sultan Maulana Hasanuddin" Banten pada tanggal 25 Juni 2019. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri "Sultan Maulana Hasanuddin" Banten.

Serang, 25 Juni 2019

Sidang Munaqosah,

Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap Anggota

**H. Agus Sukirno, M.Pd**

NIP. 19730328 201101 1 001

**Zenno Noeralamsyah, M.E.I**

NIP. 19840417 201801 1 001

Anggota

Penguji I

Penguji II

**Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum**

NIP. 19760704 200003 1 002

**Hilda Rosida, S.S., M.Pd**

NIP. 19831121 2011101 2 011

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. Erdi Rujikartawi, M. Hum**

NIP. 19730906 200501 1 003

**Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd**

NIP. 19790225 200604 1 001

## **PERSEMBAHAN**

**Sebagai wujud rasa syukur kepada Allah SWT dan setiap rangkaian kata yang terdapat di dalam skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya tercinta Bapak (Hudusi) dan ibu (NurHalimah) yang telah memberi dukungan, kasih sayang, semangat serta do'a yang selalu di panjatkan tiada hentinya.**

**Kakak ku (Nur Victorina) yang selalu memberikan semangat, adik-adikku (Lita Fitriyani dan Kayla Desvita) yang kucintai. Terima kasih atas dukungan, do'a serta kasih sayang yang engkau berikan dengan penuh kesabaran.**

## MOTTO

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ

*“Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya”.*

(Q.S. Al Israa’ 36)



## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama lengkap Esi Irfaiyah. Penulis lahir di Desa Sumuranja Rt 03 Rw 02, Desa Sumuranja Kecamatan Puloampel, Kabupaten Serang. Pada Hari Senin, 12 Mei 1997. Penulis merupakan anak kedua dari empat bersaudara dari pasangan Bapak Hudusi dan Ibu Nur Halimah.

Jenjang pendidikan formal yang penulis tempuh ialah SDN Sumuranja 2, Lulus Pada tahun 2009. Penulis melanjutkan ke MTs Negeri Bojonegara, lulus pada tahun 2012. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Puloampel, lulus pada tahun 2015. Kemudian melanjutkan kuliah di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten di Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah.

Serang, 20 Juni 2019

Penulis

## KATA PENGANTAR

### *Bismillahirrahmanirrahiim*

Segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas karunia dan rahmat-Nya sehingga dengan izin dan kemudahan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Alhamdulillah dengan kemudahan yang diberikan Allah SWT. Dan dengan usaha yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “ Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Remaja ” (Studi Kasus di Desa Sumuranja Kecamatan Puloampel Kabupaten Serang). Hal ini merupakan langkah awal untuk menepaki perjuangan selanjutnya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan, dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan penulis membawa manfaat yang besar dan berguna khususnya bagi diri penulis, dan bagi para pembacanya.

Skripsi ini kemungkinan besar tidak dapat menyelesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. fauzul Imam M.A selaku rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana hasanuddin Banten, yang telah mengelola dan mengembangkan UIN SMH Banten.
2. Dr. H. Suadi sa'ad, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah di UIN SMH Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. Bapak H. Agus Sukirno, M.Pd selaku ketua jurusan Bimbingan Konseling Islam di UIN SMH Banten, beserta staf Jurusan.
4. Bapak Dr. Erdi Rujikartawi, M.Hum selaku pembimbing I dan Bapak Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan, bimbingan dan saran-saran kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
5. Bapak dan Ibu dosen fakultas Dakwah UIN SMH Banten yang telah mengajar dan mendidik serta membimbing penulis selama kuliah di UIN SMH Banten, iran Corner, staff Akademik serta karyawan UIN SMH Banten.
6. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk di wawancarai dan mengikuti proses kegiatan konseling REBT yang penulis laksanakan.
7. Kepada orang tua yang penulis sangat cintai dan sayangi Bapak Hudusi dan Ibu Nur Halimah, yang senantiasa dengan sabar menddidik, membesarkan dan memberikan kasih sayang yang tak terhingga.
8. Terima kasih untuk rekan-rekan seperjuangan BKI B angkatan 2015.
9. Kepada sahabat dan teman-teman yang selalu memberikan masukan dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

Atas segala bantuan yang telah diberikan, penulis berharap semoga Allah SWT. Membalasnya dengan pahala yang berlimpah. penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari kekurangan, kelemahan, dan masih jauh dari kata sempurna, baik dari segi isi maupun metodologi penulisannya. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun guna perbaikan selanjutnya.

Penulis juga berharap bahwa skripsi ini turut mewarnai khazanah ilmu pengetahuan dan dapat bermanfaat bagi penulis khususnya, dan bagi para pembaca pada umumnya.

Akhirnya kepada Allah Semesta Alam penulis pasrahkan semoga mendapat Ridho Allah dan menjadi amal sholeh.

***Wassalamu'alaikum Wr. Wb***

Serang, 20 Juli 2019

**Penulis**

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>NOTA DINAS</b> .....	iv
<b>LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH</b> .....	v
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	vi
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>MOTTO</b> .....	viii
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	ix
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Masalah .....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Kajian Pustaka .....	10
F. Kerangka Teori.....	15
G. Metodologi Penelitian.....	29
H. Sistematika Pembahasan.....	35
<b>BAB II KONDISI OBYEKTIF REMAJA DESA SUMURANJA</b>	
A. Sejarah Desa Sumuranja.....	37
B. Kondisi sosial Budaya dan Lingkungan Desa Sumuranja.....	48
C. Deskripsi Remaja Yang Merokok di Desa Sumuranja.....	50

### **BAB III PROFIL REMAJA YANG MEROKOK**

A. Responden.....	53
B. Latar Belakang Responden Merokok .....	57
C. Peran Keluarga Terhadap Responden Yang Merokok .....	66

### **BAB IV TEKNIK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR**

#### **THERAPY (REBT) TERHADAP REMAJA YANG MEROKOK**

A. Penerapan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Mengurangi Perilaku Merokok Pada Remaja .....	75
B. Dampak Teknik <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) Dalam Mengurangi Perilaku Merokok .....	105
C. Faktor Penghambat dan Pendukung Dalam Melakukan Teknik <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) Dalam Mengurangi Perilaku Merokok .....	107

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	109
B. Saran .....	111

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**