

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan mengenai hasil penelitian tentang “Efektivitas bimbingan kelompok melalui teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi *toxic relationship* di Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon” kesimpulan dalam penelitian ini, yaitu :

1. Hasil kuisioner yang telah dianalisis oleh peneliti menunjukkan bahwa 42 santriwati mengalami *toxic relationship* sangat tinggi sebanyak 2% (1 orang), tinggi 60% (25 orang), katagori sedang 36% (9 orang) dan katagori 2% (1 orang). Hal ini menunjukkan bahwa santriwati Pondok Pesantren Al-Fath mengalami *toxic relationship* atau hubungan yang tidak sehat.
2. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon dengan melakukan lima kali pertemuan yaitu, pada hari Jumat tanggal 02 Februari 2024 dengan tema bimbingan kelompok melalui teknik REBT, jum'at tanggal 09 Februari 2024 dengan tema *toxic relationship*, jum'at tanggal 16 Februari 2024 dengan tema keinginan, jum'at tanggal 23 dengan tema pemikiran rasional dan irasional dan jum'at tanggal 01 Maret 2024 dengan tema cara mengatasi *toxic relationship*. Penelitian ini dilakukan terhadap 8 santriwati di lingkungan Pondok Pesantren Al-Fath dengan memberikan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *rational emotive behavior therapy*.
3. Layanan bimbingan kelompok melalui teknik *rational emotive behavior therapy* dapat mengurangi *toxic relationship*. *Rational*

emotive behavior therapy sendiri menghadapi keyakinan irasional klien dan menghilangkan pemikiran klien yang tidak logis dan irasional dengan cara menyerang, melawan, mempertanyakan, dan mendiskusikan keyakinan irasional tersebut dan mencoba menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok melalui teknik *rational emotive behavior therapy* dapat dianggap efektif.

B. Saran

Adapun untuk kesimpulan hasil penelitian, peneliti dapat memberikan saran terhadap santriwati diharapkan dapat mengurangi *toxic relationship* dengan menegaskan pada diri sendiri untuk mempunyai hubungan yang sehat.