

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), setelah melakukan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, penulis memperoleh kesimpulan, sebagai berikut:

1. Kondisi remaja yang mengalami *toxic relationship* masing-masing berbeda, setiap remaja yang mengalami *toxic relationship* mengalami gangguan dalam psikologis antara lain, berdiam diri, trauma dalam berhubungan, susah tidur, perasaan yang tidak tenang, kekhawatiran yang berlebihan. Pada gangguan fisiologis antara lain, turunnya berat badan, pusing, tidak enak makan, nafas pendek dan sakit kepala. Serta dalam tingkatan gangguan rata-rata ringan dan sedang, serta memiliki penurunan berat badan karena kurangnya tidur dan kegelisahan.
2. Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang diatasi terhadap ke tiga responden *alhamdulillah* berjalan secara baik atau efektif dan satu responden diatasi dengan penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) belum berhasil atau tidak efektif. Gejala fisik dan psikologis yang diakibatkan pemikiran irrasional dan dialami para remaja *toxic relationship*. Berdasarkan efektivitas penelitian, teknik ini berdampak positif terhadap remaja yang mengalami *toxic relationship*. Remaja mampu mengubah pikiran irrasional menjadi rasional terhadap diri dan pasangannya, dan mulai dapat mengembangkan diri lebih optimal.
3. Hasil dari penerapan konseling individual dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang digunakan untuk mengatasi *toxic relationship* dari proses konseling, kemampuan responden (klien) untuk merubah pikiran irrasional menjadi rasional dan menyadari tindakannya. Setelah melakukan proses konseling keempat responden sudah merasakan ketenangan dan pikiran yang lebih baik dari sebelumnya.

#### **B. Saran**

Penulis skripsi memberikan dan menyampaikan beberapa saran yang berkaitan dengan penelitian ini, yaitu antara lain:

1. Bagi Remaja

Dari hasil penelitian ini, penulis menyarankan kepada klien RB, N, NR, RW dan/atau para remaja untuk mampu menghadapi permasalahannya dalam menjalin hubungan percintaan. Memperhatikan dengan penuh terhadap diri dan orang lain, hargailah diri sendiri, dengan begitu dapat mudah menghargai orang lain.

2. Bagi Orang Tua

Bagi para orang tua, dalam hal ini peneliti menyarankan untuk lebih mengembangkan dan mampu untuk mengawasi anak, terlebih yang sudah menginjak masa remaja, dan mampu menjelaskan tentang kehidupan yang positif kepada remaja sehingga suatu nanti memiliki kepercayaan dan mental yang kuat dan positif.

3. Bagi Pembaca

Bagi pembaca diharapkan untuk belajar dari apa yang telah terjadi, dan selalu berhati-hati terhadap perilaku *toxic relationship*. Hendaknya selalu memberikan motivasi terhadap orang yang mengalami masalah yang sama.

Penulis berharap dalam penyusunan skripsi ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat kepada masyarakat luas tentang *toxic relationship*.

