

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan teknik *client centered* untuk mengurangi gangguan kecemasan informan disebabkan oleh *toxic relationship* pada seorang remaja perempuan di Desa Buaran Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara, maka peneliti dapat mengambil dua kesimpulan sebagai berikut:

1. Proses pelaksanaan bimbingan konseling Islam dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan langkah-langkah konseling yang meliputi: tahap identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*/terapi dan evaluasi/*follow up*. Dalam paparan teori pada tahap identifikasi masalah yakni langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak pada informan. Melihat gejala-gejala yang ada di lapangan, maka peneliti dapat menetapkan masalah yang dihadapi informan yaitu gangguan kecemasan akibat *toxic relationship*. Pemberian *treatment* disini bertujuan untuk membantu informan mengenali dan memahami dirinya, serta memberikan kepercayaan kepada informan untuk mengikuti terapi dan menemukan arahnya sendiri atau dapat memecahkan masalahnya sendiri yaitu dapat mengurangi gangguan kecemasan karena *toxic relationship*. Maka berdasarkan perbandingan data teori dan data lapangan pada saat proses bimbingan dan konseling ini, diperoleh kesesuaian dan persamaan yang mengarah pada bimbingan dan konseling Islam.
2. Hasil akhir pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan teknik *client centered* untuk mengurangi gangguan kecemasan karena *toxic relationship* pada seorang remaja perempuan di Desa Buaran Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara dapat dinyatakan berhasil karena informan mampu memecahkan masalah yang dihadapinya sendiri. Berdasarkan hasil penelitian tingkat keberhasilan dapat diketahui bahwa proses pelaksanaan konseling dengan teknik *client centered* untuk mengurangi gangguan

kecemasan karena *toxic relationship* pada seorang remaja perempuan di Desa Buaran Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara, diantaranya:

- a. Informan terlihat berkurang rasa cemasnya. Selain itu, informan sudah mulai bersemangat dalam beraktivitas, dan pikirannya juga sudah mulai terbuka dan lebih tenang.
- b. Informan merasa menjadi lebih lega dan tidak ada beban lagi karena hubungan yang dijalaninya merasa digantung (tidak ada kejelasan) sudah diakhiri.
- c. Informan tidak lagi mimpi buruk, informan juga mulai bersemangat mencari pekerjaan lagi.
- d. Ketika informan lagi sedih, maka dilampiaskan pada hobinya yaitu lari. Selain itu informan juga bisa pergi bersama teman-temannya ketika merasa bosan. Di waktu malam juga sering kebangun untuk melakukan sholat malam atau tahajud.
- e. Informan di waktu malam hari sudah bisa tidur sebagaimana mestinya. Ketika ada permasalahan seringnya diceritakan pada teman dekatnya. Tidak mudah tersinggung, marah-marah ketika keluarga menginginkan segera menikah, dan tidak merasa tertekan dengan kondisi.

B. Saran

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari masih kekurangan oleh karena itu peneliti berharap ataupun peneliti selanjutnya yang ingin mendalami kajian berkaitan tema ini, bisa melakukan kajian dengan lebih detail dan lebih baik lagi. Maka berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti dapat mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi Informan, diharapkan setelah kegiatan konseling dengan teknik *client centered* berakhir permasalahan yang dihadapi mampu teratasi dengan baik. Berbagai aktivitas yang telah dilakukan seperti semangat dalam mencari pekerjaan baru, melakukan hobi yang positif, terbuka pada teman-teman yang bisa dipercaya, dan yang terpenting semua permasalahan yang dimiliki dipasrahkan kepada Allah Swt, itu sudah benar. Hal demikian perlu

- dipertahankan untuk menghindari kecemasan yang berlebihan akibat hubungan yang tidak sehat atau *toxic*.
2. Bagi Peneliti, walaupun kegiatan konseling dengan teknik *client centered* telah berakhir, namun harapannya suatu saat apabila dibutuhkan oleh informan tetap menyediakan waktunya untuk menjadi terapis. Pemberian motivasi dan saran dalam mengambil dasar Al-Qur'an maupun Hadits perlu digali lebih dalam, agar dalam menyampaikan saran lebih menyakinkan dan sesuai dengan syariat Islam, sehingga informan merasa tenang dan merasa percaya diri dengan sepenuh hati dalam menyikapi masalahnya dan mampu keluar dari masalahnya.
 3. Bagi Penelitian Selanjutnya, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dan referensi untuk penelitian, dan sebagai bahan pertimbangan untuk lebih memperdalam penelitian selanjutnya khususnya dampak lain akibat dari *toxic relationship*.

