

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar remaja yang memiliki regulasi emosi pada korban *bullying* di SMA Muhammadiyah 2 Palembang merupakan remaja yang memiliki interpersonal rendah dan berkepribadian pendiam, memiliki akses langsung dengan pelaku *bullying*, bentuk *bullying* yang dialami berupa *bullying* psikologis, *bullying* fisik, dan *bullying* verbal.

Dampak yang dialami oleh korban *bullying* secara psikologis berupa marah, kesal, tertekan, terintimidasi, dan stres setelah mengalami *bullying*, secara fisik, sosial seperti korban terisolir di sekolah karena tidak memiliki teman dan secara akademis seperti mengganggu konsentrasi belajar dan nilai ulangan korban menjadi rendah.

Remaja korban *bullying* memiliki regulasi emosi yang dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik, mampu mengontrol emosi yang dirasakannya. Korban juga memiliki kemampuan untuk belajar menahan emosinya karena mempertimbangkan dampak yang lebih buruk kalau dia membalas perlakuan pelaku, dan korban juga menganggap *bullying* yang dialaminya sebagai salah satu bentuk ujian dan tantangan hidup.

Diantara dimensi terpenting yang membuat korban *bullying* mampu menemukan hikmah hidupnya yaitu korban menganggap pengalamannya sebagai salah satu bentuk tantangan dan pelajaran dalam hidup agar dapat bersikap percaya diri, sabar, dan qanaah. Korban merasa hidupnya saat ini bahagia karena korban mampu mengatasi tantangan-tantangan yang muncul selama menjadi korban *bullying* dengan baik.

B. Saran

1. Bagi Korban *Bullying*

Bagi remaja, memiliki hubungan sosial yang baik merupakan salah satu faktor penting untuk tahap kehidupan selanjutnya. Kemampuan interpersonal yang baik sangat diperlukan agar dapat membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya. Korban *bullying* yang memiliki kemampuan interpersonal yang rendah perlu mencari informasi mengenai bagaimana cara meningkatkan kemampuan interpersonal atau bagaimana cara membangun minat untuk berteman dengan teman sebaya. Korban *bullying* perlu belajar untuk membela diri dari pelaku *bullying* dengan cara yang cerdas seperti mengabaikan saja ejekan atau hinaan pelaku ataupun berusaha menolak dengan tegas saat hendak dipukuli.

Korban *bullying* yang mampu mengontrol emosi, mengakui dan bertanggung jawab terhadap dampak-dampak yang timbul akibat *bullying*, mampu menempatkan rasa bersalah dalam porsi yang tepat, mampu membatasi dampak-dampak *bullying* agar tidak terlalu mempengaruhi kehidupannya, dan memiliki pandangan bahwa *bullying* yang dialaminya bukan masalah permanen, akan memiliki ketangguhan yang lebih dalam berjuang mengatasi *bullying*.

2. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah harus lebih peka terhadap masalah yang dialami oleh siswanya, terutama untuk menangani masalah *bullying*. Sekolah dapat mengembangkan beberapa jenis kegiatan anti-*bullying* yang melibatkan seluruh siswa. Selain itu, pihak sekolah melalui para guru, dapat mengembangkan hubungan yang lebih akrab dengan siswa. Sehingga siswa tidak segan untuk menceritakan masalah yang tengah dihadapinya pada guru. Pihak sekolah juga dapat mengembangkan metode penanganan bagi siswanya yang terlanjur menjadi korban *bullying*. Sekolah juga sebaiknya memiliki metode untuk menangani siswa yang menjadi pelaku *bullying*.

3. Bagi Orangtua

Bagi orangtua siswa, diperlukan kecapan untuk mengenali anak yang menjadi korban *bullying*. Terutama bagi orangtua yang tidak dekat dengan anaknya. Karena itu, sebaiknya orangtua mengembangkan hubungan yang dekat dengan anak agar anak merasa nyaman untuk bercerita maupun mencari dukungan dari orangtuanya. Selain itu, bagi orangtua yang anaknya terlanjur menjadi korban *bullying*, mereka harus memberikan dukungan pada anak agar anaknya dapat terus berjuang menghadapi pelaku.

4. Bagi Masyarakat

Proses terjadinya *bullying* tidak hanya disebabkan karena adanya pelaku dan korban namun juga karena faktor lingkungan di sekitarnya. Masyarakat yang baik sudah semestinya memiliki kepekaan untuk mengetahui apakah di lingkungan mereka sedang terjadi *bullying*. Oleh karena itu, diperlukan sosialisasi pada masyarakat agar masyarakat lebih paham bagaimana *bullying* itu terjadi, apa

penyebab dan dampaknya, serta bagaimana cara menangani dan membantu korban *bullying*.

5. Bagi Penelitian Selanjutnya

Suatu penelitian bukanlah hasil sempurna yang bisa menggambarkan suatu fenomena tanpa didukung oleh penelitian-penelitian lainnya. Begitu juga dengan penelitian ini masih dikatakan jauh dari sempurna. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian yang lebih banyak tentang regulasi emosi pada remaja korban *bullying* dengan metode lain seperti metode kuantitatif. Selain itu untuk memperkaya informasi dapat menggunakan subjek dengan jenis kelamin yang berbeda. Di sisi lain, diperlukan juga penelitian mengenai penanganan terhadap korban *bullying*.