

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis untuk mencari korelasi antara *bullying* dan strategi regulasi pada 92 responden remaja SMA Negeri “X” kota Bandung, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Seluruh responden dalam penelitian ini cukup terlibat dalam aktivitas *bullying*, baik *verbal bullying*, *physical bullying*, dan *social bullying*.
2. Kecenderungan jenis strategi regulasi emosi yang dilakukan responden dalam penelitian ini adalah *expressive suppression*.
3. *Bullying* memiliki hubungan negatif (-) pada taraf **sedang**, baik dengan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* maupun *expressive suppression*. Artinya, semakin tinggi *bullying* pada remaja di SMA Negeri “X” kota Bandung, kemampuan regulasi emosi menggunakan strategi *cognitive reappraisal* maupun *expressive suppression* akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya.
4. Perilaku *bullying* yang dilakukan oleh pelaku *bullying* memiliki hubungan negatif (-) pada taraf **sedang** dengan strategi regulasi emosi *reappraisal* yang dilakukan oleh pelaku *bullying* tersebut.
Artinya, semakin tinggi perilaku *bullying* yang dilakukan oleh pelaku *bullying*, maka kemampuan meregulasi emosinya dengan menggunakan strategi regulasi emosi *reappraisal* semakin rendah, begitu pula sebaliknya.
5. Perilaku *bullying* yang dilakukan oleh pelaku *bullying* memiliki hubungan negatif (-) pada taraf **sedang** dengan strategi regulasi emosi *suppression* yang dilakukan oleh pelaku *bullying* tersebut.
Artinya, semakin tinggi perilaku *bullying* yang dilakukan oleh pelaku *bullying*, maka kemampuan meregulasi emosinya dengan menggunakan strategi regulasi emosi *suppression* semakin rendah, begitu pula

sebaliknya. Perilaku *bullying* yang dialami oleh korban *bullying* memiliki hubungan negatif (-) pada taraf **sedang** dengan strategi regulasi emosi *reappraisal* yang dilakukan oleh korban *bullying* tersebut.

Artinya, semakin tinggi perilaku *bullying* yang dialami oleh korban *bullying*, maka kemampuan meregulasi emosi korban dengan menggunakan strategi regulasi emosi *reappraisal* semakin rendah, begitu pula sebaliknya.

6. Perilaku *bullying* yang dialami oleh korban *bullying* memiliki hubungan negatif (-) pada taraf **sedang** dengan strategi regulasi emosi *suppression* yang dilakukan oleh korban *bullying* tersebut.

Artinya, semakin tinggi perilaku *bullying* yang dialami oleh korban *bullying*, maka kemampuan meregulasi emosi korban dengan menggunakan strategi regulasi emosi *suppression* semakin rendah, begitu pula sebaliknya.

B. Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini, maka berikut ini merupakan saran untuk beberapa pihak terkait:

1. Bagi remaja dapat menggunakan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dalam menghadapi situasi yang menimbulkan luapan emosi negatif contohnya *bullying*. Salah satu contoh penggunaan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* adalah dengan *sharing* kepada teman dekat, guru, atau orang tua. Dengan demikian pengalaman emosi negatif yang dirasakan dapat berkurang intensitasnya.
2. Bagi orang tua dan guru untuk lebih memperhatikan permasalahan *bullying* yang terjadi pada anak-anaknya. Permasalahan *bullying* bukanlah merupakan permasalahan yang sepele, *bullying* memiliki dampak negatif yang besar terhadap perkembangan anak, baik dalam hal prestasi pendidikan, maupun perkembangan psikologis anak. *Bullying* berhubungan dengan kemampuan anak dalam mengelola emosinya, baik pada korban maupun pelaku. Orang tua dan guru dapat berkonsultasi lebih lanjut mengenai permasalahan *bullying* yang dihadapi oleh anaknya kepada

psikolog untuk mendapatkan penanganan yang tepat. Guru dan orang tua juga diharapkan mampu untuk menjadi pendengar yang baik saat anak mencoba untuk terbuka menceritakan permasalahannya.

3. Bagi penelitian selanjutnya dapat menambahkan beberapa pembahasan berupa perbedaan karakteristik remaja berdasarkan jenis kelamin dalam menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression* yang juga menjadi bahan diskusi pada kesimpulan penelitian ini. Selanjutnya juga menambahkan beberapa kajian mengenai pembagian sistem kerja otak saat individu melakukan regulasi emosi.