

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini mempelajari *self compassion* pada korban *bullying* di MTs X Gresik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, kedua subjek mengalami berbagai macam emosi, termasuk iri, kesal, cemas, bersyukur, kecewa, sengsara, dan heran, sebagai respons terhadap kejadian-kejadian yang mereka alami. Emosi-emosi ini mencerminkan kompleksitas perasaan yang timbul akibat situasi yang mereka hadapi, seperti *bullying* dan interaksi sehari-hari. Dan kedua subjek menunjukkan bahwa subjek VS memiliki *self compassion* yang lebih tinggi dibandingkan subjek WR. Subjek VS menerima dirinya meskipun di-*bully*, didukung oleh orang tua dan sahabat, serta memiliki pemahaman bahwa penderitaan adalah bagian dari kehidupan manusia. Sebaliknya, subjek WR sering mengkritik diri sendiri dan merasa lebih menderita dibandingkan orang lain, serta kurang mendapat dukungan dari orang terdekat. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa *bullying* memiliki dampak psikologis yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional dan perkembangan *self compassion* pada kedua subjek. Subjek VS dan subjek WR masing-masing mengalami perjalanan emosional yang berbeda. Subjek VS berhasil mencapai tingkat *self compassion* yang lebih baik karena dukungan sosial yang diterimanya dan usahanya dalam mengelola emosi secara efektif. Sebaliknya, subjek WR masih dalam tahap pemulihan, mengalami kesulitan dalam menerima diri sendiri dan mengelola emosi, karena kurangnya dukungan sosial dan latar belakang keluarga yang disfungsi. Meskipun demikian, kedua subjek menunjukkan bahwa *self compassion* dapat berkembang melalui dukungan yang memadai dan upaya pribadi dalam mengelola emosi. Tantangan yang dihadapi akibat *bullying* meninggalkan efek jangka panjang, namun dengan dukungan yang tepat dan pengelolaan emosi yang efektif, individu dapat menunjukkan perkembangan positif dalam *self compassion* mereka.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil, pembahasan, dan keterbatasan dalam penelitian maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

- a) Bagi Subjek

Bagi siswa yang mengalami *bullying* disekolah, diharapkan dapat mengenali dan mengelola emosi negatif dengan lebih baik, memberikan perlawanan, mengikuti pelatihan mengenai kepercayaan diri dan turut aktif mencari dan membangun jaringan dukungan sosial yang positif, baik dari teman sebaya, keluarga, maupun guru.

b) Bagi Siswa

Untuk menghindari adanya kasus *bullying*, siswa disarankan untuk mengembangkan empati dengan mencoba memahami perasaan orang lain dan membayangkan bagaimana rasanya jika mereka sendiri yang di-*bully*. Sebelum mengatakan atau melakukan sesuatu, penting untuk memikirkan apakah tindakan tersebut bisa menyakiti perasaan orang lain. Jika mengalami kesulitan, siswa sebaiknya berbicara dengan guru, orang tua, atau guru BK sekolah untuk mendapatkan bantuan.

c) Bagi Instansi

Bagi instansi, terkait untuk meningkatkan dukungan bagi siswa yang mengalami *bullying*. Serta mengadakan kurikulum anti *bullying* dan mendatangkan tenaga profesional untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang *self compassion* pada guru dan bagaimana mengaplikasikannya dalam membantu siswa yang mengalami *bullying* seperti membuat konseling kelompok pada korban *bullying* di sekolah lalu pihak guru akan melakukan sosialisasi atau mengadakan pelatihan mengenai kepercayaan diri, perilaku asertif dan bentuk perlawanan yang dapat dilakukan pada pelaku *bully*.

d) Bagi Kedinasan KBPPPA

Untuk mengurangi atau menurunkan jumlah kasus *bullying* yang terjadi, diharapkan kedinasan KBPPPA dapat lebih aktif lagi untuk sosialisasi atau dapat membentuk tim khusus yang bertugas untuk turun ke sekolah-sekolah dan melakukan sosialisasi mengenai penanganan *bullying*, dampak *bullying*, pembentukan kurikulum anti *bullying*.

e) Bagi Kepolisian

Untuk mengurangi atau menurunkan jumlah kasus *bullying* yang terjadi, diharapkan pihak kepolisian dapat mencegah *bullying* dengan cara membentuk tim

khusus yang bertugas untuk turun ke sekolah-sekolah dan melakukan sosialisasi mengenai hukuman tegas yang di dapat jika melakukan *bullying*.

f) Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian jangka panjang untuk mengamati perkembangan *self compassion* pada korban *bullying* dari masa ke masa dan melakukan studi lintas budaya untuk membandingkan bagaimana konsep *self compassion* berbeda-beda dalam konteks budaya yang berbeda dan dampaknya terhadap korban *bullying* serta dapat menggabungkan metode penelitian kualitatif dan kuantitatif atau bisa disebut *mixed methods* untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang *self compassion* pada korban *bullying* dan juga *self compassion* digunakan sebagai intervensi yang diberikan pada korban *bullying*.

