

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada sub bab sebelumnya, ditemukan berbagai gambaran strategi koping yang dilakukan oleh remaja korban perundungan verbal, mulai dari bentuk perundungan verbal yang dihadapi oleh ketiga partisipan seperti bentuk ledakan, cibiran, hingga penamaan nama samaran yang merendahkan. Ketiga partisipan mengungkapkan serangan perundungan verbal yang terus menerus dilayangkan, sanggup mengganggu proses belajar di sekolah, hingga yang paling buruk sanggup membuat partisipan menjadi rendah diri dan jauh dari interaksi sosial.

Dampak sosial yang dialami oleh ketiga partisipan yaitu adanya rasa dikucilkan, malu dan menarik diri dari lingkungan sosial teman-teman sekelas, melakukan penghindaran dengan berbagai cara untuk tidak terlibat kegiatan yang menuntut ketiga partisipan berinteraksi dengan lingkungan teman sebayanya di kelas. Selain dampak sosial partisipan juga merasakan dampak secara psikologis yaitu sering merasa kurang percaya diri, sedih hingga sering pusing yang berdampak pada kambuhnya penyakit yang diderita partisipan, untuk menghadapi tekanan dan dampak yang dirasakan oleh ketiga partisipan, strategi koping yang digunakan oleh korban perundungan verbal pada remaja, reaksi partisipan dalam menyikapi

tekanan dari perilaku perundungan verbal tersebut cenderung menggunakan penghindaran (*distancing*), meskipun cara yang dilakukan oleh MM, ES dan AN berbeda. MM dan ES membuat jarak dengan teman-teman satu kelasnya dengan bersikap diam dan cuek, selain itu MM juga bertindak dengan sangat berhati-hati dalam mengambil keputusan, dalam hal ini MM termasuk melakukan kontrol diri (*self control*), sedangkan ES membuat jarak dengan cara menganggap serangan perundungan verbal yang dilancarkan oleh teman-temannya tersebut hanyalah masalah sepele, kontrol diri (*self control*) dilakukan oleh AN dan ES cenderung pada mengatur perasaan.

Ketiga partisipan menggunakan strategi koping yang hampir sama sedikit menggunakan koping yang berfokus pada masalah lebih banyak menggunakan koping yang berfokus pada emosi. Karena dampak negatif yang tidak diharapkan, ketiga partisipan cenderung tidak melakukan koping aktif seperti konfrontasi atau mencari dukungan sosial, partisipan cenderung melakukan usaha untuk mengatur emosinya yaitu dengan melakukan kontrol diri (*self control*) untuk menekan perasaan terhadap dampak tekanan perundungan verbal, kemudian diimbangi oleh tindakan menerima tanggung jawab (*accepting responsibility*) merupakan tindakan penerimaan diri yang tinggi pada ketiga partisipan yang mengarah pada penilaian kembali secara positif (*positive reappraisal*) dengan mengambil makna secara positif, melakukan kesibukan belajar dan perubahan yang positif dan tindakan yang mengacu pada optimisme dan religiusitas.

Optimisme dan religiusitas berupa tindakan penerimaan masalah yang dialami, mulai dari pengambilan makna positif, bertahan untuk belajar demi cita-cita dan harapan orang tua, dan sabar pasrah sebagai bentuk keyakinannya atas ujian dari Allah S.W.T berikan. Membuat jarak berupa melakukan penghindaran dan menganggap tidak terjadi apapun guna mengurangi stres atau tekanan juga partisipan lakukan hal ini yang membuat remaja korban perundungan verbal cenderung menggunakan koping yang berpusat pada emosi (*emotional focus coping*).

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan di atas maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi partisipan korban perundungan verbal diharapkan lebih membuka diri baik kepada keluarga, teman, maupun guru apabila mengalami tindakan perundungan supaya tidak merasa sendirian dan menjadi tertutup akibat perilaku perundungan yang diterimanya.
2. Bagi keluarga korban diharapkan agar tetap melakukan komunikasi intens dan cukup terlibat dalam proses belajar anak, supaya orang tua mengetahui jika ada permasalahan seperti perundungan verbal yang dialami anaknya. Diharapkan dengan pendekatan yang kuat dengan keluarga dapat memotivasi anak dalam mencegah maupun menghadapi kemungkinan perundungan yang terjadi di lingkungan teman sebayanya.

3. Bagi guru diharapkan lebih peka dalam mengenali permasalahan siswanya sehingga apabila mengetahui adanya perundungan verbal segera mengambil tindakan tegas kepada para pelaku dan penanganan yang tepat bagi para korban supaya tindakan perundungan verbal tersebut tidak mengganggu aktivitas belajarnya.
4. Bagi guru BK diharapkan agar melakukan *treatment*/tindakan pelatihan bagi sekolah. Serta bekerjasama dengan guru lain dan Kepala Sekolah untuk mengurangi perilaku perundungan verbal. Salah satunya dengan melakukan pendekatan individual atau personal melalui penyuluhan-penyuluhan sebab dan akibat perundungan verbal di kelas secara langsung serta mencari tau secara langsung dengan korban maupun keluarga korban tentang dampak perundungan verbal yang muncul bagi siswa.