BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara pengalaman di*bully* dengan kepercayaan diri pada remaja awal korban *bullying*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi pengalaman di*bully* yang dialami, maka semakin rendah kepercayaan diri korban *bullying*. Dan sebaliknya, semakin rendah pengalaman di*bully* yang dialaminya, maka semakin tinggi kepercayaan diri.

Pada hasil perhitungan diperoleh nilai determinasi atau (R^2) sebesar 0,110 yang artinya bahwa variabel pengalaman di*bully* dapat mempengaruhi variabel kepercayaan diri sebesar 11% dan sisanya 89% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

B. Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilaksanakan, maka peneliti memberikan beberapa saran yaitu:

1. Bagi subjek penelitian yang memiliki kepercayaan diri rendah

Sesuai hasil yang menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara pengalaman di*bully* dengan kepercayaan diri korban *bullying* dalam kategori semakin tinggi pengalaman di*bully* yang dialaminya, semakin rendah kepercayaan diri. Dengan memiliki kepercayaan diri yang rendah individu dapat mencari dukungan dari orang terdekat dan mencari bantuan profesional untuk mendapatkan dukungan psikologis, seperti konseling atau terapi, baik melalui lembaga pendidikan maupun lembaga profesional. Intervensi psikologis dapat membantu individu mengembangkan mekanisme koping yang sehat dalam menghadapi dampak negatif *bullying* dan membangun kembali kepercayaan diri. Selain itu individu dapat mengikuti kegiatan pengembangan diri dengan melibatkan diri dalam kegiatan yang mendukung minat atau bakat korban, seperti olahraga, seni, atau aktivitas komunitas, yang dapat meningkatkan kepercayaan diri. Oleh karena itu, penting bagi individu dalam kategori ini untuk mengembangkan dan memperkuat rasa percaya dengan kepercayaan diri yang tinggi.

2. Bagi Praktisi

Bagi praktisi dapat memberikan intervensi yang efektif bagi korban *bullying* seperti memberikan konseling individual yang berfokus pada pemulihan trauma, peningkatan kepercayaan diri, dan pengembangan keterampilan koping pada

korban *bullying*. Selain itu, dapat mengembangkan program pengembangan keterampilan sosial yang dirancang untuk membantu korban *bullying* meningkatkan kemampuan asertif, komunikasi efektif, dan keterampilan menghadapi konflik. Hal ini bertujuan untuk memperkuat kepercayaan diri dan kemampuan korban untuk berdiri tegak menghadapi tantangan sosial.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya kepercayaan diri dan tingginya yang mengalami *bullying*. Oleh karena itu, perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk melihat faktor yang memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri, untuk menggali faktor lain yang lebih dominan, seperti lingkungan sosial, dukungan emosional, atau tingkat paparan *bullying*, yang dapat berkontribusi lebih besar terhadap kepercayaan diri di antara kelompok remaja.