

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat perilaku perundungan (*bullying*) saat *post-test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Skor perilaku perundungan (*bullying*) pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan skor perilaku perundungan (*bullying*) pada kelompok kontrol. Pada hasil pemberian *follow up* diketahui bahwa ada perbedaan perilaku perundungan (*bullying*) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil skor perilaku perundungan (*bullying*) menunjukkan *follow up* pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan skor perilaku perundungan (*bullying*) pada kelompok kontrol. Pada uji hipotes kedua bahwa ada perbedaan yang signifikan pada tingkat perilaku perundungan (*bullying*) sebelum dan sesudah pemberian pelatihan regulasi emosi, sedangkan ada perbedaan yang signifikan pada tingkat perilaku perundungan (*bullying*) ketika *post-test* dan *follow up*.

Berdasarkan hasil pengukuran tersebut, menunjukkan bahwa remaja dalam penelitian ini membutuhkan waktu untuk menerapkan hasil dari pelatihan regulasi emosi dan memberikan pengaruh terhadap diri sendiri, sehingga hasilnya dapat dilihat pada saat pengukuran *follow up* yang menunjukkan adanya perbedaan antara kelompok eksperimen dan

kelompok kontrol. Pemberian *post-test* dilakukan 3 hari setelah pemberian pelatihan regulasi emosi dan *follow up* dilakukan 5 hari setelah pemberian *post-test*. Sedangkan, hasil skor perilaku perundungan (*bullying*) pada kelompok yang diberikan pelatihan regulasi emosi lebih rendah daripada kelompok yang tidak diberikan pelatihan regulasi emosi. Pelatihan regulasi emosi mengajarkan subjek untuk mengenali emosi, memaknai emosi, mengajarkan keterampilan relaksasi pernapasan untuk mengelola emosi, cara mengubah emosi negatif menjadi emosi positif dengan mengubah sudut pandang positif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran yang ditujukan, antara lain:

1. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan subjek penelitian, yaitu remaja perilaku perundungan (*bullying*) dapat selalu berlatih keterampilan didapat dari pelatihan regulasi emosi dilakukan secara konsisten, sehingga mampu mengelola emosi dan meminimalisirkan emosi-emosi negatif yang dirasakan.

2. Bagi Praktisi di lokasi penelitian

Pelatihan regulasi emosi dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang dapat diberikan untuk mengurangi perilaku perundungan (*bullying*) pada remaja pelaku perundungan (*bullying*).

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Dikarenakan keterbatasan waktu dalam penelitian, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan jeda antara *post-test* dan *follow up* lebih lama agar dapat melihat pengaruh dari pelatihan ini lebih efektif dirasakan oleh subjek penelitian.
- b. Pelatihan regulasi emosi secara *online* dapat diberikan, namun mempertimbangkan kekurangan dalam penelitian saat pemberian pelatihan, peneliti tidak dapat mengontrol secara langsung saat kegiatan berlangsung, sehingga ada beberapa peserta yang

mengobrol dan tidur-tiduran saat *trainer* memberikan penjelasan, sehingga diharapkan peneliti selanjutnya berada di lokasi peserta pelatihan saat kegiatan pelatihan agar dapat mengontrol kondisi peserta pelatihan agar menjadi lebih kondusif. Selain itu, untuk peneliti selanjutnya mampu memperkuat data pada bagian observasi terhadap perilaku subje penelitian pada sebelum diberikan pelatihan atau setelah diberikan pelatihan.