

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat skor perilaku asertif sebelum dan setelah diberikan perlakuan pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying*. Perilaku asertif setelah pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying* lebih tinggi dibandingkan sebelum pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying*. Artinya kemampuan regulasi emosi dapat meningkatkan perilaku asertif subjek. Remaja korban *bullying* yang mampu meregulasi emosi yang dirasakan dalam menghadapi situasi tertekan seperti perlakuan *bullying*, maka remaja korban *bullying* mampu bertindak adaptif yakni berperilaku asertif yang mana mampu bertindak demi kebaikan diri sendiri, mampu mengekspresikan perasaan secara jujur dan nyaman, mampu mempertahankan diri dan menyatakan pendapat tanpa melanggar hak orang. Dengan demikian, pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying* dapat meningkatkan perilaku asertif pada remaja korban *bullying*.

B. Saran

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

1. Bagi subjek penelitian

Diharapkan subjek penelitian yakni remaja korban *bullying* selalu terus berlatih keterampilan regulasi emosi yang diperoleh selama penelitian sehingga membantu berperilaku yang asertif dan menjalin relasi sosial dengan baik.

2. Bagi Praktisi

Pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying* dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang dapat diberikan untuk meningkatkan perilaku asertif kepada remaja korban *bullying* maupun membantu remaja dalam meningkatkan hubungan relasi sosial yang harmonis.

3. Bagi peneliti selanjutnya

a. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat memberikan kontribusi bagi peningkatan perilaku asertif pada remaja korban *bullying*. Temuan ini tentu diharapkan menjadi acuan literatur review tentang perilaku asertif pada remaja korban *bullying* dan pelatihan regulasi menghadapi *bullying* sebagai intervensi.

b. Kelemahan penelitian ini, yaitu pada desain penelitian dan skala penelitian. Pada penelitian ini peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding sehingga hanya mengetahui perbedaan tingkat perilaku asertif sebelum dan setelah diberikan intervensi pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying*. Diharapkan peneliti selanjutnya menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol agar ada pembanding yang dapat menunjukkan efektivitas pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying* dalam meningkatkan perilaku asertif. Kemudian skala penelitian yang digunakan untuk mengukur perilaku asertif dan regulasi emosi dalam penelitian ini masih umum bukan secara khusus bagi korban *bullying*, maka penelitian selanjutnya diharapkan untuk hendak menyesuaikan skala perilaku asertif dan regulasi emosi dikhususkan bagi korban *bullying*.