

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil korelasi diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = -0,263$ dengan taraf signifikansi $0,015$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat korelasi yang negatif antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying*, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi emosi maka semakin rendah tingkat perilaku *bullying* pada siswa SMP, sebaliknya semakin rendah tingkat regulasi emosi maka semakin rendah tingkat perilaku *bullying* pada siswa SMP.
2. Berdasarkan hasil analisis dan skor skala masing-masing subjek menunjukkan bahwa perilaku *bullying* dibagi menjadi kategori rendah, kategori sedang, dan kategori tinggi. Hasil analisis skor menunjukkan bahwa secara umum subjek dalam penelitian ini memiliki perilaku *bullying* dengan kategori rendah.
3. Dilihat dari hasil analisis dan skor skala masing-masing subjek

menunjukkan bahwa regulasi emosi dibagi menjadi kategori rendah, sedang, dan tinggi. Hasil analisis skor menunjukkan bahwa secara umum subjek dalam penelitian ini memiliki regulasi emosi dengan kategori sedang.

4. Hasil perhitungan diperoleh nilai determinasi (R square) sebesar sebesar 0,062 menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi memiliki kontribusi sebesar 6,2% terhadap perilaku *bullying* pada siswa SMP, sedangkan 93,8 % sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian (Siswa SMP)

Siswa SMP khususnya yang termasuk dalam perilaku *bullying* rendah disarankan mempertahankan regulasi emosinya. Sedangkan, bagi siswa SMP yang termasuk dalam perilaku *bullying* sedang, disarankan untuk meningkatkan regulasi emosinya, dalam hal mengenali, memahami, dan mengelola emosi negatif dengan cara yang sehat. Dengan sikap ini akan mengubah cara pandang siswa terhadap situasi yang memicu emosi negatif, sehingga siswa dapat mengekspresikan emosi dengan cara yang tidak menyakiti orang lain.

2. Bagi Pendidik/Guru BK

Penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R) sebesar 6,2% maka pendidik dapat menyusun dan membuat program pengembangan regulasi emosi di sekolah, melalui layanan bimbingan klasikal atau konseling individu yang membahas cara mengenali dan menyalurkan emosi secara konstruktif. Kemudian melakukan identifikasi dini terhadap siswa yang menunjukkan regulasi emosi rendah, agar dapat diberikan perhatian dan intervensi lebih lanjut untuk mencegah keterlibatan dalam perilaku *bullying*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan melakukan program intervensi berupa pelatihan regulasi emosi bagi siswa SMP. Selain itu, sebaiknya melibatkan subjek dari berbagai sekolah dan wilayah, baik dari kota besar maupun daerah pedesaan, agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Peneliti berikutnya juga dianjurkan untuk mempertimbangkan penggunaan metode kualitatif, seperti wawancara mendalam atau observasi, agar perilaku *bullying* yang cenderung tersembunyi dapat terungkap dengan lebih akurat. Metode ini dapat membantu menggali dinamika perilaku *bullying* yang mungkin tidak sepenuhnya terungkap melalui pengukuran menggunakan skala atau kuesioner.