

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari penelitian tentang gambaran regulasi emosi remaja SMK korban *bullying* di SMK Multimedia Tumpang didapatkan sebagian besar remaja mengalami regulasi emosi dengan kategori rendah yaitu sebanyak (23 responden 65,7%), sebagian kecil mengalami regulasi emosi sedang sebanyak (7 responden 20%), dan sebagian kecil mengalami regulasi emosi tinggi sebanyak (5 responden 14,3%). Banyaknya responden yang mengalami regulasi emosi rendah, hal ini dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, pengalam *bullying* sebelumnya, jenis *bullying*, pengalaman *trauma*, kesulitan mengontrol emosi setelah pubertas.

5.2 Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi tempat penelitian

Dari data hasil penelitian didapatkan sebagian besar remaja mengalami regulasi emosi rendah sebanyak (23 remaja 65,7%), sebagian besar (26 remaja 74,3%) berjenis kelamin perempuan, sehingga diharapkan dapat menjadi pedoman bagi guru bk untuk melakukan bimbingan khusus bagi remaja – remaja yang menjadi korban *bullying* dan memberikan waktu pada remaja untuk sharing

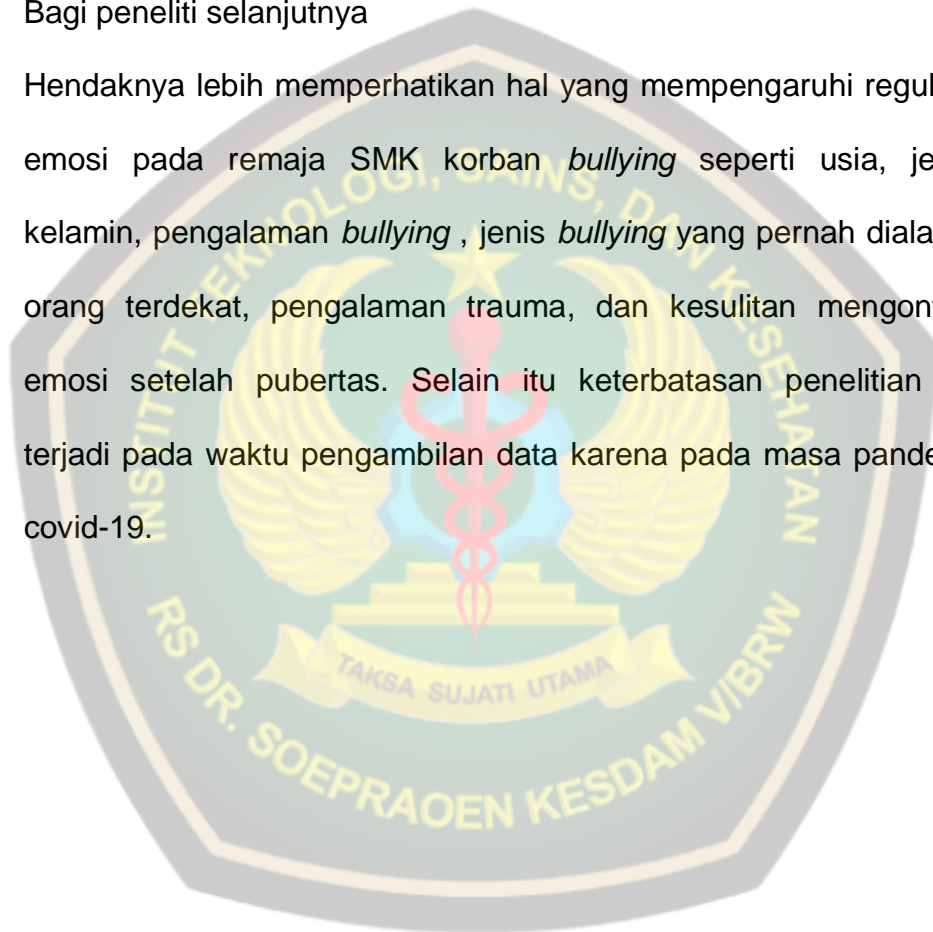
tentang apa yang sedang dihadapi sekarang, sehingga remaja bisa terbuka dan mengontrol emosinya.

2. Bagi responden

Remaja sebaiknya dapat mengontrol dan mengatur emosinya sendiri dengan mengubah cara berfikir untuk selalu berfikir positif dengan masalah yang dihadapinya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hendaknya lebih memperhatikan hal yang mempengaruhi regulasi emosi pada remaja SMK korban *bullying* seperti usia, jenis kelamin, pengalaman *bullying*, jenis *bullying* yang pernah dialami, orang terdekat, pengalaman trauma, dan kesulitan mengontrol emosi setelah pubertas. Selain itu keterbatasan penelitian ini terjadi pada waktu pengambilan data karena pada masa pandemi covid-19.



DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, Siti. (2015). *Pengaruh Partisipasi Siswa Dalam Organisasi Terhadap Keterampilan Sosial (Social Skill) SMK Negeri Kota Yogyakarta Kelompok Pariwisata*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ari Kunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, P. (2008). *Meredam Bullying: 3 Cara Efektif Mengatasi Kekerasan Pada Anak*. Jakarta: Grasindo.
- Akbar, G. (2013). *Mental Imagery Mengenai Lingkungan Sosial Yang Baru Pada Korban Bullying*, Jurnal Psikologi Unmul. Vol.1 No.1 Hal.23-37.
- Christina, V. (2011). *Dampak Psikologis Pada Remaja Korban Bullying*. Program Sarjana Universitas Katolik Soegijapranata. Semarang.
- Diah Wahyuningsih. (2016). *Bullying Ditinjau dari Secure Attachment Dengan Oran Tua dan Kontrol Diri Pada Siswa SMA Negeri 8 Surakarta*. Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Desmita. (2010). *Pengaruh Penyuluhan Terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Siswa SMP Kristen Gergaji*. Karya Tulis Ilmiah. Program Sarjana Kedokteran Universitas Diponegoro. Semarang
- Dogruer. (2015). *Penindas, Tertindas, dan Penonton. Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak Dari Prasekolah Hingga SMU*. Jakarta: Serambi.
- Donsu. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Egan, L.A., Todorov, N. (2010). *School Bullying: The Role of Forgiveness*. Department of Psychology, Macquarie University.
- Elliot, M. (2005). *Wise Guides Bullying*. New York: Hodder Children's Books.
- Fera Feriyal. (2014). *Perilaku Bullying Ditinjau Dari Regulasi Emosi Dan SelfEsteem Pada Siswa Kelas XI Jurusan Otomotif STM Yudya Karya Magelang*. Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Goleman, D. (2009). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.
- Gross, J.J. & Thompson, R.A. (2007). *Emotion Regulation. Conceptual Foundations*. Handbook of Emotion Regulation, edited by James J. Gross. New York, Guilford Publications.
- Gross, James J. (2014). *Handbook of Emotional Regulation, Second Edition*. New York: The Guilford Press.
- Hurlock dan Sarwono. (2016). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga: Jakarta.

- Konoka dan Johja. (2011:240). Remaja dan masalahnya. Bandung: Alfabeta.
- King, L.A. (2010). *Psikologi Umum sebuah Pandangan Apresiatif The Science of Psychology: (An Appreciative View)*. Buku 1. Jakarta : Salemba Humanika.
- Muhammad Asrori. (2010). *Faktor faktor yang memoengaruhi perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Nasirotnun. (2013). *Perkembangan Pengetahuan*. Jakarta: Salemba
- Notoadmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Ilmu Kesehatan*. Jakarta Selatan: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Oktaviana. (2015). *Jurnal Ilmiah Ilmu Psikologi*. Surakarta
- Papalia dan Olds. (2010). *Perkembangan Manusia*. Jakarta:Salemba Humanika.
- Parzefal, M-R., & Salin, D. M. (2010). *Peception of and reactions to workplace bullying: A social exchangeperpective*. Human Relations, 63(6), 761-780.
- Rina Mulyani, (2014). *Pendekatan konseling spiritual untuk mengatasi bullying (kekerasan) Siswa SMA Negri 1 Depok Seleman Yogyakarta*.
- Ratnasari. S., & Suleeman. J. (2017). *Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-laki di Perguruan Tinggi*. Jurnal Psikologi Sosial. 15 (01) 35-46.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung:PT.Alfabet
- Skiner. (2018). Dalam Notoatmodjo (2011). *Bentuk Respon Terhadap Stimulus*. Jurnal Psikologi.
- Wati, P. (2012). *Hubungan Bullying dan Keterampilan Sosial Di Sekolah Dasar*. Jurnal Psikologi.
- Wawan & M Dewi. (2011). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. cetakan II. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Zakiah, EZ., dkk. (2017). *Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying*. Jurnal Penelitian & PPM 4 (2):129-389.
- KPAI, (2018). *Kasus Bullying di Sekolah*. Jakarta pusat:
<https://amp.kompas.com/nasional/read/2019/07/23/18331981/hari-anak-nasional-kpai-ingatkan-masyarakat-jangan-anggap-remeh-kasus>.



