

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan tentang gambaran mekanisme pertahanan diri dan proses penyesuaian diri pada remaja korban *bullying* di SMK ARRAHMAH Papar Kediri, antara lain sebagai berikut:

1. Gambaran Mekanisme Pertahanan Diri Pada Remaja Korban *Bullying* di SMK ARRAHMAH Papar Kediri

Gambaran mekanisme pertahanan diri yang digunakan oleh remaja korban *bullying* di SMK ARRAHMAH adalah mekanisme pertahanan diri pembentukan reaksi, pengalihan dan sublimasi. Mekanisme pertahanan diri pembentukan reaksi ditandai dengan menyembunyikan perasaan yang sebenarnya yaitu marah, takut, dan cemas setelah mengalami *bullying* dengan membentuk reaksi yang sebaliknya yaitu berpura-pura bahwa perasaannya baik-baik saja. Mekanisme pertahanan diri pengalihan ditandai dengan mengalihkan rasa marah, takut dan cemas pada objek lain seperti memukul tembok, memarahi orang lain hingga menyakiti diri sendiri. Kemudian mekanisme pertahanan diri sublimasi ditandai dengan mengganti perasaan marah pada kegiatan-kegiatan yang lebih positif seperti mengaji, berolahraga dan membantu pekerjaan rumah.

2. Proses Penyesuaian Diri pada Remaja Korban *Bullying* di SMK ARRAHMAH Papar Kediri

Remaja korban *bullying* di SMK ARRAHMAH menunjukkan bahwa mereka mampu menyesuaikan diri di sekolah. Pada aspek motivasi terlihat bahwa mereka mampu mengekspresikan diri di sekolah seperti biasanya dan

mempunyai keinginan untuk menyesuaikan diri di sekolah setelah mengalami *bullying*. Pada aspek sikap terhadap realitas menunjukkan bahwa subjek berusaha untuk bersikap sewajarnya apabila dihadapkan dengan kenyataan yang akan ditemui di sekolah seperti kenyataan bahwa mereka akan tetap bertemu dengan pelaku *bullying* atau akan berada pada satu kegiatan yang sama. Pada aspek pola dasar penyesuaian diri menunjukkan bahwa subjek mampu menghadapi frustrasi akan konflik sehari-hari di lingkungan sekolah. Mereka berusaha tetap masuk sekolah meskipun terkadang masih merasa takut. Mau bersama dan membaur dengan teman-teman yang lain meskipun ada dari mereka yang lebih nyaman menyendiri.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Gambaran Mekanisme Pertahanan Diri dan Proses Penyesuaian Diri Pada Remaja Korban *Bullying* di SMK ARRAHMAH, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi sumber bacaan agar dapat lebih memahami dampak dari *bullying* dan subjek dapat memahami jenis mekanisme pertahanan diri agar mereka lebih mampu mengontrol diri apabila terjadi suasana yang tidak menyenangkan akibat *bullying*. Selain itu diharapkan untuk saling menguatkan dan saling bercerita ketika beban emosi yang ditanggung terlalu berat. Supaya tidak berujung merugikan diri sendiri.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan sekolah lebih perhatian dan memiliki kesadaran serta lebih mampu mengenali tanda-tanda yang ditunjukkan siswa seperti tiba-tiba menjadi murung dan pendiam. Menindaklanjuti secara adil dan tegas apabila ada kejadian *bullying* yang terjadi. Memberikan bimbingan dan konseling serta meninjau pengembangan siswa baik dari korban atau pelaku *bullying* supaya kedua belah pihak menjadi damai dan tidak terjadi peristiwa yang serupa di masa depan. Sekolah juga dapat melaksanakan program edukasi *parenting* bagi wali murid sebagai himbauan supaya orang tua lebih memperhatikan dan memahami keadaan anak dan mendapatkan gambaran tentang aktivitas anak di sekolah. Sehingga sekolah bukan menjadi tempat yang ditakutkan untuk didatangi, yakni menjadi tempat yang nyaman untuk mencari ilmu dan bertemu dengan teman-teman yang baik dan saling membantu.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, apabila terdapat kesamaan dalam topik diharapkan dapat menambah variabel lain yang berhubungan dengan mekanisme pertahanan diri. Salah satu variabel yang dapat digunakan yaitu pemberian psikoedukasi terkait bagaimana para korban *bullying* menemukan pelampiasan emosi yang lebih baik dan paparan gambaran terkait bagaimana seharusnya perilaku yang tepat untuk dilakukan, mengaitkan *bullying* dengan faktor yang mempengaruhi, juga dengan menggunakan subyek ataupun lokasi yang berbeda. Selain itu juga dapat melakukan penelitian serupa namun menggunakan metode yang tidak sama, seperti dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif.