

BAB VI

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah disampaikan di BAB sebelumnya serta berpedoman pada rumusan masalah yang ada, maka dapat ditarik kesimpulan sebagaimana berikut :

1. Regulasi emosi mahasiswi korban *bullying* di IAIN Kediri dapat dikatakan berhasil sebagaimana dilihat dari aspek-aspek regulasi emosi yang telah digunakan pada kelima subjek mahasiswi di IAIN Kediri. Ketika mengalami *bullying*, kelima subjek merasakan emosi negatif seperti marah, kesal, sedih, muak, malu dan takut, namun dengan mampu meregulasi emosinya, kelima subjek penelitian tidak melakukan tindakan atau perilaku *maladaptive* ketika mengalami *bullying*
2. Kelima mahasiswi yang menjadi informan dalam penelitian ini mampu untuk tidak terpengaruh pada emosi negatif sehingga dapat mengontrol emosinya ketika mengalami pem-bully-an dengan tetap berfikir jernih, memerhatikan atau menganalisa situasi dan kondisi serta memikirkan akibat.
3. Kelima mahasiswi yang menjadi subjek dalam penelitian ini dapat menemukan cara untuk mengatasi suatu masalah dengan cara atau proses untuk mengurangi emosi negatif. Meskipun memiliki cara atau proses untuk menenangkan diri yang berbeda-beda, subjek penelitian tidak melakukan tindakan yang negative.

4. Kelima mahasiwi dapat memberikan respons yang tepat baik secara fisiologis, tingkah laku, maupun nada suara ketika mengalami pem-bully-an.

B. SARAN

1. Bagi Mahasiswi IAIN Kediri Yang Pernah Mengalami *Bullying*

Kepada mahasiwi IAIN Kediri yang pernah mengalami *bullying* diharapkan untuk dapat memahami dan menerima apa yang ada di tubuhnya serta mulai berdamai dengan masalah, agar dapat menjalankan kehidupan sehari-hari yang bahagia.

2. Bagi Masyarakat

Kepada masyarakat sekitar yang berada di dekat mahasiwi yang pernah mengalami *bullying* diharapkan untuk selalu memberi dukungan kepada mahasiswi yang pernah mengalami *bullying*. Kepada masyarakat umum, diharapkan untuk lebih menyadari bagaimana bahaya *bullying* yang akan berdampak panjang pada korban *bullying*, agar tidak ada lagi korban *bullying* lain.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti mengenai regulasi emosi maupun *bullying*, diharapkan untuk melakukan penelitian yang lebih baik dan variatif dengan memerhatikan subjek, lokasi penelitian, serta teori yang digunakan agar memberikan gambaran penelitian yang lebih banyak lagi kepada pembaca mengenai regulasi emosi.