

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Menurut hasil penelitian hubungan *external support* dengan resiliensi remaja dalam menghadapi perilaku *bullying* di SMA Negeri 22 Garut, maka kesimpulannya sebagai berikut:

1. Gambaran *external support* pada remaja diperoleh sebanyak 91 orang (60.7%) rendah.
2. Gambaran resiliensi remaja dalam menghadapi perilaku *bullying* diperoleh sebanyak 79 orang (52.7%) rendah.
3. Ada hubungan *external support* dengan resiliensi remaja dalam menghadapi perilaku *bullying* di SMA Negeri 22 Garut dengan nilai p-value (0.000).

#### **5.2 Saran**

##### **1. Bagi SMA Negeri 22 Garut**

Berdasarkan temuan rendahnya persepsi dukungan dari guru sebagai *significant other* serta belum optimalnya sistem dukungan emosional di sekolah diperlukan program intervensi di lingkungan sekolah. Program seperti *peer support system*, konseling sebaya, pelatihan keterampilan sosial emosional, dan peningkatan kompetensi guru sebagai figur yang empatik, menjadi penting dalam membangun ketahanan psikologis siswa. Guru dan tenaga kependidikan juga perlu diberikan pelatihan khusus untuk menjadi “*significant other*” yang responsif dan empatik serta mampu menciptakan komunikasi terbuka antara siswa dan guru. Selain itu, sekolah dapat membentuk unit layanan konseling yang proaktif dalam menangani kasus *bullying* dan membina ketahanan mental siswa.

##### **2. Bagi Remaja**

Disarankan bagi remaja untuk lebih mengenali dan mengembangkan potensi diri, meningkatkan kemampuan regulasi emosi serta aktif membangun relasi sosial yang sehat. Remaja juga perlu diberikan edukasi tentang resiliensi dan cara mencari dukungan yang tepat ketika

menghadapi tekanan sosial. Melalui kegiatan ekstrakurikuler, kelompok diskusi atau forum komunikasi remaja, siswa dapat saling berbagi pengalaman dan belajar dari satu sama lain.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menunjukkan bahwa aspek regulasi emosional memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap tingkat resiliensi remaja dalam menghadapi perilaku *bullying*. Meskipun aspek ini telah dibahas dalam penelitian ini namun bukan merupakan fokus utama dari tujuan penelitian. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti secara lebih spesifik dan mendalam mengenai hubungan antara regulasi emosional dengan resiliensi remaja. Penelitian yang berfokus hanya pada aspek regulasi emosi akan memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai bagaimana kemampuan individu dalam mengelola emosinya dapat menjadi faktor protektif utama dalam membentuk resiliensi. Selain itu penelitian mendalam tentang regulasi emosi juga dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi psikososial yang lebih terarah dan efektif dalam upaya pencegahan serta penanganan *bullying* di kalangan remaja.