

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap tiga orang mahasiswa korban *bullying* di Universitas X Cirebon menunjukkan bahwa kondisi *Self-Esteem* sebelum diterapkannya afirmasi positif pada ketiga informan yang mengalami rendahnya *self-esteem* akibat pengalaman *bullying*, diantaranya :

1. Kurangnya rasa percaya diri, mengasingkan diri dari lingkungan sosial, dan meragukan kemampuan akademik.
2. Beberapa faktor protektif yang mempengaruhi mahasiswa diantaranya adalah mendapatkan dukungan dari keluarga dan teman sebaya. Sedangkan faktor risikonya adalah mendapatkann *bullying* dari lingkungan sosial dan juga mendapatkan *bullying* dari keluarga besar.
3. Terdapat dua dampak afirmasi positif terhadap *self-esteem* mahasiswa setelah menerapkan afirmasi positif diantaranya adalah mulai menerima dirir sendiri, dan tidak takut lagi atas komentar orang lain terhadap kondisi fisiknya.

Secara keseluruhan, afirmasi positif dapat menjadi strategi efektif dalam memulihkan *self-esteem* mahasiswa korban *bullying*, terutama jika disertai dengan dukungan emosional dari lingkungan sekitar.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran yang ditujukan kepada pihak-pihak terkait:

1. Bagi Mahasiswa Korban *Bullying*

Agar berani mencari dukungan sosial yang positif, baik dari teman dekat maupun keluarga, serta mulai menerapkan afirmasi positif dalam kehidupan sehari-hari. Membangun narasi positif tentang diri sendiri dapat

menjadi langkah awal untuk meningkatkan *Self-Esteem* dan mengurangi dampak negatif dari *Bullying*.

2. Bagi Teman Sebaya dan Lingkungan Sosial

Penting untuk menciptakan lingkungan sosial yang aman, suportif, dan tidak diskriminatif. Hindari komentar negatif yang berpotensi menyakiti perasaan orang lain, serta jadilah teman yang mampu mendengarkan dan memberikan dukungan emosional yang sehat.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan lebih peka terhadap kondisi psikologis anak, terutama ketika mereka menunjukkan tanda-tanda penurunan harga diri. Memberikan dukungan emosional dan validasi terhadap perasaan anak dapat membantu mereka merasa dihargai dan dicintai tanpa syarat.

4. Bagi Lembaga Pendidikan

Universitas perlu menyediakan layanan konseling yang responsif dan ramah terhadap mahasiswa yang mengalami *Bullying*. Selain itu, perlu dilakukan edukasi secara berkala mengenai pentingnya kesehatan mental dan bahaya *Bullying* bagi seluruh civitas akademik.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan jumlah informan dan ruang lingkup yang masih terbatas pada studi kasus. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan informan serta mengkaji lebih dalam mengenai hubungan antara afirmasi positif dengan variabel psikologis lainnya, seperti resiliensi atau regulasi emosi.