

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai strategi guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan *self-esteem* pada korban *bullying* di MAN 3 Cirebon. Peneliti menemukan beberapa kesimpulan seperti:

1. *Self-esteem* yang dialami oleh korban *bullying* di MAN 3 Cirebon, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* siswa sangat dipengaruhi oleh bagaimana mereka merasa dihargai oleh orang lain, kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan, serta sikap mereka terhadap diri sendiri. Penelitian ini mengidentifikasi empat aspek *self-esteem* menurut Coopersmith (1967), yaitu aspek keberartian, kekuatan, kebajikan, dan kompetensi. dukungan sosial dan pengakuan dari lingkungan sekitar sangat penting dalam membangun kepercayaan diri dan harga diri yang positif. Siswa yang merasa dihargai dan memiliki tujuan yang jelas cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi, sedangkan mereka yang merasa diabaikan atau tidak mampu cenderung mengalami penurunan harga diri.
2. *Bullying* merupakan masalah serius yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik korban. Penelitian ini mengidentifikasi tiga bentuk *bullying* yang dialami oleh informan, yaitu *bullying* fisik, verbal, dan isyarat, yang semuanya menimbulkan rasa takut, rendah diri, dan trauma. Dampak dari *bullying* ini sangat signifikan, termasuk peningkatan kecemasan, penurunan kepercayaan diri, dan kesulitan dalam regulasi emosi. Korban *bullying* sering merasa terisolasi dari lingkungan sosial, yang dapat menghambat perkembangan sosial dan akademis mereka. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa keempat siswa tidak pernah menjadi target *bullying* berkelompok, tetapi tetap mengalami dampak psikologis yang mendalam.
3. *Bullying* merupakan masalah serius yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik korban. Penelitian ini mengidentifikasi tiga

bentuk bullying yang dialami oleh informan, yaitu *bullying* fisik, verbal, dan isyarat, yang semuanya menimbulkan rasa takut, rendah diri, dan trauma. Dampak dari bullying ini sangat signifikan, termasuk peningkatan kecemasan, penurunan kepercayaan diri, dan kesulitan dalam regulasi emosi. Korban bullying sering merasa terisolasi dari lingkungan sosial, yang dapat menghambat perkembangan sosial dan akademis mereka. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa keempat siswa tidak pernah menjadi target bullying berkelompok, tetapi tetap mengalami dampak psikologis yang mendalam.

4. Guru BK memiliki peran yang penting dalam upaya pemulihan psikologis korban *Bullying*. Strategi yang diterapkan mencakup pendekatan individual dan kelompok, dengan fokus pada konseling pribadi, bimbingan kelompok, dan kolaborasi dengan pihak terkait seperti orang tua dan wali kelas. Tetapi, Guru BK lebih menekankan konseling individu dengan menggunakan teknik CBT (*cognitive Behaviour Therapy*). Guru bimbingan dan konseling MAN 3 Cirebon berusaha meningkatkan harga diri dan *self-esteem* korban bullying dengan memberikan bimbingan konseling individu berulang kali sampai siswa merasa lebih percaya diri. Untuk menyelesaikan masalahnya, guru menggunakan CBT (*cognitive behavior therapy*).

#### **B. Saran.**

Berdasarkan hasil penelitian terdapat adanya beberapa saran yang ditunjukkan, sebagai berikut:

1. Guru BK diharapkan dapat lebih mengembangkan dan melaksanakan program edukasi anti-*Bullying* secara lebih intensif dan berkelanjutan, tidak hanya dalam bentuk sosialisasi insidental, tetapi juga yang dapat melibatkan seluruh siswa di MAN 3 Cirebon. Serta melibatkan wali kelas dalam memberikan wawasan tentang sadar sejak dini ciri-ciri perilaku *Bullying* terhadap siswa.
2. Bagi siswa, hendaknya mengikuti layanan konseling individu yang dilakukan oleh guru BK kepada siswanya supaya dapat meningkatkan *self-esteem* dengan cepat, serta bisa terciptanya rasa kepercayaan diri, dan pemahaman diri atas segala kekurangan yang dimilikinya

3. Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang bimbingan konseling pada korban bulliyng yang memiliki *self-esteem* rendah. Ini karena masih banyak hal yang perlu dipelajari dan dikembangkan. serta lakukan evaluasi berkala untuk melihat efektivitas strategi yang telah diterapkan dan melakukan penyesuaian jika diperlukan. Data ini akan sangat berguna untuk pengembangan program di masa mendatang dan sebagai bukti keberhasilan intervensi yang dilakukan oleh guru BK.

