

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian mengenai Studi Kasus *Well-Being* pada Remaja Korban *Bullying* di SMKN 1 Jiwan, dapat disimpulkan bahwa pengalaman *bullying* memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis remaja. Dampak tersebut terlihat pada berbagai aspek :

1. Aspek *self-acceptance* (penerimaan diri) pada remaja korban *bullying* menunjukkan bahwa meskipun *bullying* menghambat penerimaan diri, individu tetap memiliki peluang untuk membangun kembali konsep diri yang positif melalui proses adaptasi psikologis dan dukungan sosial.
2. Aspek *positive relations with others* (hubungan positif dengan orang lain) dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu korban *bullying*
3. membangun kembali rasa percaya kepada orang lain serta meningkatkan kualitas hubungan interpersonal sebagai bagian dari kesejahteraan psikologis.
4. Aspek *autonomy* (kemandirian) bahwa pengalaman *bullying* tidak selalu menghambat perkembangan kemandirian secara permanen, tetapi dapat

menjadi pengalaman yang mendorong individu untuk membangun ketahanan psikologis, meningkatkan regulasi diri, dan menjadi lebih mandiri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

5. Aspek *purpose in life* (tujuan hidup) meskipun bullying memberikan dampak psikologis yang cukup berat, pengalaman tersebut tidak menghilangkan kemampuan individu untuk menemukan makna hidup, membangun orientasi masa depan yang positif, serta menjadikan pengalaman negatif sebagai motivasi untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.
6. Penelitian ini memiliki keterbaruan pada aspek konteks, pendekatan, fokus kajian, dan hasil temuan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus sehingga mampu menggali pengalaman subjektif remaja korban bullying secara lebih mendalam. penelitian ini berfokus pada empat dimensi *psychological well-being* menurut Ryff (1989), yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, dan *purpose in life*.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, penulis memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat berguna bagi pihak-pihak terkait, sebagai berikut:

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Bimbingan dan Sengkeling serta psikologi perkembangan remaja. Hasil penelitian ini

diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai *well-being* pada remaja korban bullying berdasarkan perspektif *Psychological Well-Being* dari Ryff (1989). Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian mengenai :

1. bullying, kesehatan mental remaja, maupun layanan bimbingan dan konseling yang berorientasi pada peningkatan kesejahteraan psikologis peserta didik.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi dan referensi ilmiah dalam pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya yang berkaitan dengan *well-being* remaja korban bullying. Penelitian ini juga dapat memperkuat kajian mengenai teori *Psychological Well-Being* Ryff (1989) dalam konteks remaja korban bullying di lingkungan sekolah serta menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang mengangkat tema serupa.
3. Penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja korban bullying memahami kondisi *well-being* yang dimiliki, sehingga mampu meningkatkan penerimaan diri, membangun hubungan sosial yang lebih sehat, mengembangkan kemandirian, serta memiliki tujuan hidup yang lebih jelas. Hasil penelitian juga diharapkan dapat memotivasi korban untuk bangkit dari pengalaman bullying dan mengembangkan potensi dirinya secara optimal.
4. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi guru BK dalam memahami kondisi psikologis remaja korban bullying

secara lebih mendalam. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang layanan bimbingan dan konseling, seperti layanan konseling individu, konseling kelompok, maupun bimbingan klasikal yang berfokus pada peningkatan *well-being* peserta didik.