

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh kesimpulan gambaran kecenderungan resiliensi korban bullying secara umum siswa di SMPN 1 Tasikmalaya berada pada tingkat sedang. Kecenderungan resiliensi pada korban bullying berada pada tingkat yang rendah, sedang, atau tinggi tergantung pada faktor-faktor yang dapat mempengaruhi resiliensinya. Resiliensi adalah suatu proses adaptasi yang mencakup kemampuan individu untuk dapat mengatasi masalah, menghadapi tantangan, beradaptasi, dan pulih dari tekanan, tantangan, atau peristiwa traumatis. Resiliensi melibatkan kemampuan individu untuk bisa beradaptasi menghadapi setiap tantangan, bisa mengontrol atau mengendalikan emosinya, berharap bahwa masa depan akan lebih baik dan memercayainya.

Empat sesi konseling singkat berorientasi solusi yang dilakukan untuk meningkatkan resiliensi korban bullying. Dimulai dengan mengembangkan kemampuan untuk pencarian kebaruan, mengeksplorasi, dan berani untuk melakukan hal baru dengan cara membangun hubungan dengan konseli/building rapport, kemudian menggali dan mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh konseli, menetapkan tujuan dan harapan konseli, lalu mengidentifikasi dan memperbesar pengecualian dengan mengajukan pertanyaan keajaiban, memberikan pertanyaan skala untuk mengidentifikasi kondisi konseli dan melihat perubahan yang dialami konseli, menemukan solusi dari diri konseli, memberikan pekerjaan rumah/homework, serta mengakhiri sesi dengan menuliskan kesan dan pesan pada konseli. Pada tahap selanjutnya penguatan resiliensi dengan pengendalian emosi agar konseli dapat mengendalikan dan mengontrol emosinya. Tahap berikutnya membentuk pandangan optimis tentang masa depan sebagai bentuk arah tujuan positif agar konseli memiliki pandangan positif terhadap masa depannya. Pada tahapan selanjutnya melakukan evaluasi dan membangun komitmen perubahan pada konseli.

Berdasarkan dari hasil intervensi konseling singkat berorientasi solusi yang diberikan kepada siswa korban bullying dapat disimpulkan bahwa konseling singkat berorientasi solusi efektif untuk meningkatkan resiliensi korban bullying. Dari hasil penelitian konseling singkat berorientasi solusi ditemukan bahwa siswa yang menjadi korban bullying dapat bangkit dari keterpurukannya. Siswa korban bullying yang tadinya memiliki resiliensi yang kurang karena dampak bullying yang dialaminya menjadi resiliensinya meningkat. Hal itu yang membuat kondisi korban bullying menjadi lebih baik. Dalam konseling konseli diarahkan untuk dapat mencari solusi untuk permasalahannya sehingga konseli siap untuk menghadapi tantangan. Konseli juga di dalam konseling diajak untuk dapat menyadari adanya sebuah "exception" yaitu pengalaman berhasil atau kondisi dimana konseli tidak terpuruk. Hasilnya konseli menjalani keseharian lebih tenang karena kesadaran bahwa tidak selamanya ia akan berada di saat yang sulit atau gagal. Selain itu di dalam konseling diarahkan untuk dapat memiliki pandangan positif terhadap masa depan, konseli diajak untuk bisa merencanakan masa depan yang cerah. Ketika konseli menyusun sebuah tujuan dan rencana yang jelas untuk masa depannya ia memiliki pandangan yang positif terhadap masa depan. Konseli mengalami perubahan ke arah yang positif

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian intervensi konseling singkat berorientasi solusi, didapatkan rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi Pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah untuk memberikan dukungan kegiatan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu meningkatkan resiliensi korban bullying.

2. Bagi Konselor

Bagi konselor atau Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah dapat memberikan layanan kepada siswa dengan mengaplikasikan konseling singkat berorientasi solusi untuk meningkatkan resiliensi korban bullying

3. Bagi Siswa

Bagi siswa diharapkan untuk lebih dapat meningkatkan resiliensi dan mengurangi serta mencegah perilaku bullying.

4. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan subjek dengan tingkat bullying yang tinggi dan memperluas jumlah populasi serta variasi subjek penelitian, perluasan penelitian ke tingkat sekolah yang berbeda, seperti SMA, akan meningkatkan keragaman dalam penelitian, dan dalam pelaksanaan intervensi, penting untuk memaksimalkan aspek resiliensi konseli secara individual sesuai dengan kebutuhan masing-masing konseli.

