

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Kesimpulan yang didapatkan berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan pada penelitian ini adalah :

- 5.1.1 Sebagian besar remaja di SMPN X Jakarta Selatan yaitu sebanyak 216 siswa (82,8%) tidak memiliki pengalaman terlibat dalam *cyberbullying*.
- 5.1.2 Sebagian besar remaja di SMPN X Jakarta Selatan berada pada tingkat kecemasan sedang hingga sangat parah dengan persentase sebesar 60,9%.
- 5.1.3 Sebagian besar remaja di SMPN X Jakarta Selatan berada pada tingkat stres normal yaitu sebanyak 177 responden dari 261 responden (67,8%).
- 5.1.4 Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman perilaku *cyberbullying* sebagai korban terbukti memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan pada remaja dengan hasil *p-value* sebesar 0,001.
- 5.1.5 Hasil penelitian menunjukkan pengalaman perilaku *cyberbullying* sebagai pelaku tidak terbukti memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan pada remaja dengan hasil *p-value* sebesar 0,836.
- 5.1.6 Hasil penelitian menunjukkan pengalaman terlibat dalam *cyberbullying* sebagai korban berhubungan dengan tingkat stres pada remaja hal ini dibuktikan dengan hasil *p-value* sebesar 0,001.
- 5.1.7 Hasil penelitian menunjukkan keterlibatan dalam *cyberbullying* sebagai pelaku tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan tingkat stres dengan nilai *p-value* 0,456.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Diharapkan para responden serta remaja lainnya dapat memahami pentingnya meningkatkan kesadaran dan kewaspadaan terhadap risiko perilaku *cyberbullying* lewat penelitian ini. Diharapkan remaja dapat menggunakan media sosial secara bijak, membatasi interaksi negatif di dunia maya, serta tidak ragu untuk mencari bantuan dari orang tua, guru, atau tenaga profesional apabila mengalami tekanan psikologis akibat *cyberbullying*. Selain itu, responden diharapkan mampu mengembangkan strategi koping yang positif dalam menghadapi kecemasan ataupun stres, seperti menyalurkan emosi melalui aktivitas yang positif, memperkuat dukungan sosial, dan menjaga kesehatan mental agar dampak psikologis yang ditimbulkan dapat diminimalkan.

5.2.2 Bagi Institusi

Diharapkan pihak institusi, yaitu SMPN X Jakarta Selatan dapat berperan aktif dalam upaya pencegahan dan penanganan perilaku *cyberbullying* di lingkungan sekolah. Sekolah disarankan untuk meningkatkan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat dan bertanggung jawab melalui kegiatan pembinaan maupun penyuluhan. Diharapkan sekolah juga dapat bekerja sama dengan berbagai pihak seperti orang tua dan guru dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dari berbagai macam bentuk *bullying*.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian terkait *cyberbullying* dengan memperluas jumlah dan karakteristik responden agar

hasil penelitian dapat lebih merepresentasikan populasi remaja secara umum. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi tingkat kecemasan dan stres pada remaja, seperti dukungan sosial, kepribadian, lingkungan keluarga, serta intensitas dan durasi keterlibatan dalam *cyberbullying*.

