

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat dilihat bahwa *religious coping* memiliki pengaruh signifikan terhadap *suicide ideation* pada remaja korban *bullying*, dengan kontribusi sebesar 58,8%. *Religious coping* dapat membantu remaja dalam mengatasi tekanan emosional akibat *bullying* melalui aktivitas spiritual, memberikan makna positif terhadap masalah, dan meningkatkan harapan akan masa depan. Namun, hasil juga mengungkapkan bahwa meskipun *religious coping* tinggi, faktor lain seperti trauma, isolasi sosial, dan minimnya dukungan dari lingkungan dapat menghambat efektivitasnya dalam menurunkan *suicide ideation*. Selain itu, ditemukan bahwa durasi *bullying* memengaruhi tingkat *religious coping*, di mana remaja yang mengalami *bullying* dalam waktu lama cenderung kehilangan kepercayaan terhadap bantuan agama. Oleh karena itu selain menerapkan strategi *religious coping*, perlu didukung oleh strategi koping lain, serta perhatian dari keluarga, teman, dan lingkungan untuk memaksimalkan dampaknya dalam mengurangi risiko *suicide ideation*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Metodologis

1. Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk membahas topik yang serupa disarankan untuk dapat melakukan penelitian kualitatif agar dapat mengetahui bagaimana dinamika *religious coping*

atau *suicide ideation* pada remaja yang pernah mengalami *bullying*.

2. Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk membahas topik yang sama disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah subjek yang tidak terlalu jauh berbeda untuk setiap agama karena pada penelitian ini didominasi oleh partisipan yang beragama islam. Hal ini bertujuan untuk melihat apakah hasil yang didapatkan terdapat perbedaan atau tidak.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi Remaja

- a. Diharapkan dapat menerapkan ajaran agama untuk dapat memperkuat harapan, misal dengan berfokus pada memohon kepada Tuhan, meningkatkan rasa syukur, dan merasakan kasih sayang Tuhan sehingga dapat mengurangi tekanan emosional yang didapatkan apabila berada dalam situasi yang sulit, seperti *bullying*.
- b. Remaja juga dapat memahami pengalaman yang sedang dihadapi berdasarkan ajaran agama dengan mengambil hikmah dibalik situasi sulit tersebut. Meyakini bahwa Tuhan telah memiliki rencana terbaik dapat mengurangi perasaan putus asa pada mereka dan dapat meningkatkan motivasi untuk bangkit kembali.

- c. Menggunakan nilai-nilai keagamaan dalam membantu menghadapi situasi sulit dengan lebih sabar serta dapat mengurangi kebencian kepada orang lain, termasuk pelaku *bullying*.
- d. Selain dari penerapan nilai keagamaan, diharapkan remaja untuk dapat menerapkan konsep diri yang positif agar menghindari munculnya ide bunuh diri akibat permasalahan yang sedang dihadapi.

2. Bagi Orang Tua

- a. Dapat memberikan pemahaman kepada anak bahwa setiap permasalahan merupakan salah satu bentuk kasih sayang Tuhan kepada mereka sehingga jika dihadapkan dalam suatu permasalahan meminimalisir kemungkinan anak memiliki *suicide ideation*.
- b. Selain dari sisi agama, orang tua juga dapat memberikan lingkungan keluarga yang mendukung, aman, dan penuh kasih sayang. Hal ini dapat membantu anak merasa diterima dan dihargai sehingga dapat mengurangi dampak negatif dari *bullying* yang berisiko memunculkan ide bunuh diri.

3. Bagi Guru dan Sekolah

- a. Memberikan pelatihan kepada guru mengenai *religious coping* yang merupakan salah satu mekanisme pendukung bagi siswa yang mengalami stres akibat dari *bullying*.

- b. Menyediakan layanan konseling untuk korban *bullying* dengan menambahkan elemen *religious coping*, seperti berdoa atau meditasi untuk meningkatkan ketengangan batin dan ketahanan emosional korban agar dapat menurunkan *suicide ideation* pada korban tersebut.
- c. Memberikan materi *self-help* berbasis agama, seperti memberikan buku panduan atau pengaplikasian *religious coping* untuk membantu para korban *bullying* sehingga dapat menurunkan risiko memiliki *suicide ideation*.
- d. Penting bagi pihak sekolah dan guru untuk memastikan bahwa sekolah merupakan tempat yang aman bagi seluruh siswa dengan menerapkan kebijakan anti-*bullying* secara tegas.
- e. Penting bagi guru untuk membangun hubungan yang lebih dekat dan empatik dengan siswa, terutama pada siswa yang pernah menjadi korban *bullying*. Sehingga siswa dapat menceritakan permasalahan yang sedang dihadapi secara terbuka. Hal ini dapat memunculkan rasa aman dalam diri siswa tersebut.

