

SKRIPSI

PENGARUH TEMAN SEBAYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL MELALUI *BEHAVIORAL SELF-CONTROL* DI SMA NEGERI 3 CILACAP



*Disusun dan Diajukan sebagai salah satu
syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
di Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap*

Disusun Oleh

Nama : Fadhiilah Fatmasari
NIM : 212411014
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI CILACAP
TAHUN 2025**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Fadhiilah Fatmasari

NIM : 212411014

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "PENGARUH TEMAN SEBAYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL MELALUI *BEHAVIORAL SELF-CONTROL* DI SMA NEGERI 3 CILACAP" ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulisan telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Cilacap, 1 Mei 2025
Yang membuat pernyataan



Fadhiilah Fatmasari

PERSETUJUAN

Halaman Persetujuan

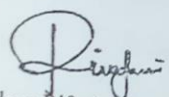
Nama : Fadhiilah Fatmasari
NIM : 212411014
Judul Skripsi : PENGARUH TEMAN SEBAYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL
MELALUI BEHAVIORAL SELF-CONTROL DI SMA NEGERI 3 CILACAP

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap

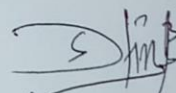
Cilacap, 30 April 2025

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing 1,


Endang Rifani, M.Pd
NIDN. 0619069501

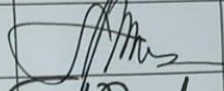
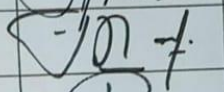
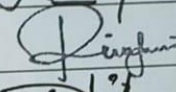
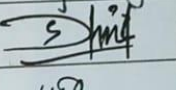
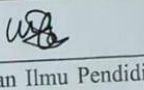
Pembimbing 2,


Syifaul Ummah, M.Pd
NIDN. 0603098705

PENGESAHAN

Nama : **FADHIILAH FATMASARI**
NIM : 212411014
Judul : Pengaruh Teman Sebaya terhadap Kesehatan Mental melalui
Behavioral Self-Control di SMAN 3 Cilacap

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada sidang skripsi hari Rabu, tanggal 28, bulan Mei tahun 2025 dengan hasil **LULUS**. Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji. Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Jabatan	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Penguji & Penguji 1	Dr. Lumaar Ridlo, M.Pd.		16/6-25
Penguji 2	Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I.		10/6-25
Pembimbing 1	Endang Rifani, M.Pd.		10/6-25
Ass. Pembimbing	Syifaul Ummah, M.Pd.		10/6-25
Sekretaris	Wulandari Retnaningrum, M.Pd.		10/6-25

Skripsi disahkan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 10 Juni 2025

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
NIDN: 2107088701

NOTA KONSULTAN

NOTA KONSULTAN

Hal : Naskah Skripsi Fadhiilah Fatmasari

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan FKIP

Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap

Di Cilacap

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Fadhiilah Fatmasari

NIM : 212411014

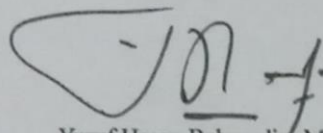
Fakultas/Prodi : FKIP/BK

Judul skripsi : PENGARUH TEMAN SEBAYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL
MELALUI *BEHAVIORAL SELF-CONTROL* DI SMA NEGERI 3 CILACAP

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Strata Satu (S-1).

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Cilacap, 3 Juni 2025



Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I
NIDN. 0629019101

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

38 Fadhiilah Fatmasari-212411014. - Fadhiilah Fatmasari.docx

ORIGINALITY REPORT

26%
SIMILARITY INDEX

23%
INTERNET SOURCES

12%
PUBLICATIONS

8%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to St. Ignatius High School Student Paper	2%
2	repository.usd.ac.id Internet Source	1%
3	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	1%
4	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	1%
5	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1%
6	repository.uinsaizu.ac.id Internet Source	1%
7	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1%
8	journal.kurasinstitute.com Internet Source	1%
9	eprints.unugha.ac.id Internet Source	<1%
10	repository.unugha.ac.id Internet Source	<1%
11	dspace.uii.ac.id Internet Source	<1%
12	adoc.pub Internet Source	<1%

UNIVERSITAS DAYAKARA
Kampus A Ghazali
Sulthan S. Ag. M.H
NIK. 41 230714 025

MOTTO

﴿٦﴾ يُسِّرْهُ الْعُسْرَ مَعَ إِنَّ ﴿٥﴾ يُسِّرْهُ الْعُسْرَ مَعَ فَإِنَّ

“Maka sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan”. (Q.S. Al-Insyiroh ayat 5-6)

“Learn from yesterday, Live for today, and hope for tomorrow”.

(Albert Einstein)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah SWT, yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya untuk menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Edy Gianto dan Ibu Suliyah, yang saya cintai dan sayangi, selalu mendoakan saya di setiap langkah hidup saya, selalu berjuang untuk masa depan anaknya, dan selalu memberikan dukungan dan kasih sayang tulus dalam kehidupan saya. Tidak ada kata yang dapat menggambarkan kasih sayang, kebaikan, dan ketulusan Bapak dan Ibu.
2. Dosen pembimbing saya, Ibu Dosen Endang Rifani, M.Pd., dan Ibu Dosen Syifaul Ummah, M.Pd., yang selalu memberikan semangat, bimbingan, dan arahan sepanjang proses, mulai dari pembuatan judul hingga ujian munaqosah.
3. Teman-teman seperjuangan SQUAD BKA angkatan 2021 yang saling mendukung dari awal pertemuan hingga sekarang.
4. Teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu yang saya hargai karena selalu menjaga solidaritas, meskipun kita jarang bertemu. Terimakasih telah menemani saya dari awal skripsi hingga tamat.
5. Seluruh pihak yang selalu mendukung dan membantu saya dalam menyelesaikan skripsi saya ini.

ABSTRAK

Fadhiilah Fatmasari 212411014 PENGARUH TEMAN SEBAYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL MELALUI *BEHAVIORAL SELF-CONTROL* DI SMA NEGERI 3 CILACAP Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kesehatan mental remaja dalam proses perkembangan sosial, dimana salah satu faktor yang berpengaruh adalah hubungan dengan teman sebaya. Teman sebaya memiliki potensi untuk dapat mempengaruhi kesehatan mental siswa yang mempunyai dampak positif maupun negatif. Namun, *behavioral self-control* dapat berperan sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Tujuan utama yang terdapat dalam penelitian ini adalah untuk dapat memahami seberapa besar pengaruh dari teman sebaya terhadap kesehatan mental siswa melalui *behavioral self-control*. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional yang menggunakan model *path analysis*. Populasi dari penelitian ini ialah siswa SMAN 3 Cilacap dengan sampel diambil menggunakan teknik *random sampling*. Pengumpulan data diambil melalui tiga jenis skala, yaitu skala teman sebaya, skala kesehatan mental, dan skala *behavioral self-control*. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat suatu hubungan signifikan antara teman sebaya dengan *behavioral self-control* ($\beta = 0.1901$, $p = 0.0017$) artinya semakin baik interaksi remaja dengan teman sebaya, maka akan semakin tinggi tingkat *behavioral self-control* nya. Selanjutnya, *behavioral self-control* pun menunjukkan hubungan yang positif dengan kesehatan mental ($\beta = 0.3608$, $p = 0.0000$) artinya semakin kuat *behavioral self-control* individu, semakin baik pula kesehatan mental yang mereka miliki. Lalu hubungan antara teman sebaya dengan kesehatan mental juga signifikan dengan ($\beta = 0.3212$, $p = 0.0001$) artinya dukungan sosial dari teman sebaya memiliki kontribusi positif terhadap peningkatan kesehatan mental seseorang. Efek mediasi dari *behavioral self-control* juga signifikan ($\beta = 0.0686$, dengan interval kepercayaan (0.0165-0.1278) yang artinya *behavioral self-control* berperan dalam memperkuat hubungan antara teman sebaya dengan kesehatan mental. Kesimpulannya, teman sebaya memiliki peran yang penting dalam membentuk kesehatan mental individu dengan *behavioral self-control* sebagai mediator yang memperkuat hubungan tersebut.

Kata kunci: Teman Sebaya, Kesehatan Mental, *Behavioral Self-control*.

ABSTRACT

Fadhiilah Fatmasari 212411014 THE INFLUENCE OF PEER RELATIONSHIPS ON MENTAL HEALTH THROUGH BEHAVIORAL SELF-CONTROL AT SMA NEGERI 3 CILACAP Faculty of Teacher Training and Education Nahdlatul Ulama Al-Ghazali University Cilacap

This research is motivated by the importance of adolescent mental health in the social development process, where one of the influencing factors is peer relationships. Peers can have both positive and negative impacts on students' mental health. However, behavioral self-control can act as a mediator in this relationship. The aim of this study is to determine the influence of peer relationships on students' mental health through behavioral self-control. This study employed a quantitative correlational method with a path analysis model. The research population consisted of students from SMA Negeri 3 Cilacap, with the sample selected using the random sampling technique. Data were collected using three scales: the peer influence scale, the mental health scale, and the behavioral self-control scale. The results showed that peer relationships have a significant relationship with behavioral self-control ($\beta = 0.1901$, $p = 0.0017$), meaning that the better the interaction with peers, the higher the level of behavioral self-control. Furthermore, behavioral self-control had a positive relationship with mental health ($\beta = 0.3608$, $p = 0.0000$), indicating that the higher an individual's self-control, the better their mental health. Additionally, the relationship between peer relationships and mental health was also significant ($\beta = 0.3212$, $p = 0.0001$), suggesting that social support from peers can enhance an individual's mental well-being. The mediation effect of behavioral self-control was also significant ($\beta = 0.0686$), with a confidence interval of 0.0165 - 0.1278, indicating that behavioral self-control strengthens the relationship between peer relationships and mental health. In conclusion, peer relationships play a crucial role in shaping an individual's mental health, with behavioral self-control acting as a mediator that strengthens this relationship.

Keywords: Peer Relationships, Mental Health, Behavioral Self-Control.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Alloh yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ini. Solawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari zaman penuh kegelapan menuju zaman yang penuh kemajuan.

Proposal skripsi ini disusun sebagai satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya proposal ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. A Luthfi Hamidi, M.Ag selaku Rektor UNUGHA Cilacap, yang telah memberikan dukungan dan motivasi selama proses perkuliahan.
2. Khulaimata Zalfa, M.Pd selaku Dekan FKIP UNUGHA, atas arahan dan kebijakannya.
3. Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I selaku Ketua Prodi BK UNUGHA, atas bimbingan dan arahnya.
4. Endang Rifani, M.Pd selaku Dosen pembimbing 1, yang telah sabar membimbing dan memberikan masukan berharga selama proses penyusunan proposal skripsi ini.
5. Syifaul Ummah, M.Pd selaku Dosen pembimbing 2, yang telah memberikan saran dan dukungan yang sangat membantu dalam penyusunan proposal skripsi ini.
6. Sumarsono, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Cilacap, yang telah memberikan izin tempat dan kesempatan dalam penelitian ini.
7. Lis Kurniati, S.Pd selaku Guru BK di SMA Negeri 3 Cilacap, atas bantuan dan kerjasamanya selama proses penelitian.
8. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan dukungan dan bantuan yang luar biasa.

Semoga segala doa, bimbingan, dan dukungan dari semua pihak yang bersangkutan akan mendapatkan balasan yang berlimpah dari Alloh SWT. Penulis juga menyadari bahwa proposal skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca agar penulis dapat memperbaiki dalam penyusunan skripsi. Semoga proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pembaca maupun bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling.

Cilacap, 6 November 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Fadhiilah Fatmasari', written in a cursive style.

Fadhiilah Fatmasari

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	i
PERSETUJUAN.....	ii
PENGESAHAN	iii
NOTA KONSULTAN.....	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian:.....	9
BAB II	11
KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Teori.....	11
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	24
C. Kerangka Pikir	26
D. Hipotesis Penelitian	28
BAB III.....	29
METODE PENELITIAN	29
A. Jenis Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29

C. Populasi dan Sampel Penelitian	30
D. Variabel Penelitian	31
E. Teknik Pengumpulan Data	32
F. Instrumen Pengumpulan Data	34
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	38
H. Teknik Analisis Data	45
BAB IV	47
HASIL DAN PEMBAHASAN	47
A. Deskripsi Hasil Penelitian	47
B. Deskriptif Analisis	49
C. Hasil Uji Asumsi Klasik	51
D. Hasil Uji Hipotesis	53
E. Pembahasan Penelitian	58
F. Keterbatasan Penelitian	62
BAB V	63
PENUTUP	63
A. Kesimpulan	63
B. Implikasi	63
C. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN-LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue print</i> skala pengaruh teman sebaya	37
Tabel 3.2 <i>Blue print</i> skala kesehatan mental	38
Tabel 3.3 <i>Blue print</i> skala behavioral self-control	39
Tabel 3.4 Validator Ahli.....	40
Tabel 3.5 Validitas Instrumen Teman Sebaya.....	41
Tabel 3.6 Validitas Instrumen Kesehatan Mental	42
Tabel 3.7 Validitas Instrumen <i>Behavioral self-control</i>	44
Tabel 3.8 Reliabilitas Instrumen Teman Sebaya	46
Tabel 3.9 Reliabilitas Instrumen Kesehatan Mental.....	46
Tabel 3.10 Reliabilitas Instrumen <i>Behavioral Self-Control</i>	47
Tabel 4.1 Nilai Rata-Rata dan Standar Deviasi Setiap Variabel.....	52
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Teman Sebaya	53
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental.....	53
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi <i>Behavioral Self-control</i>	54
Tabel 4.5 Output Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	55
Tabel 4.6 Output Uji Linearitas dengan <i>Compare Means Test of Linearity</i>	55
Tabel 4.7 Output Uji Homogenitas dengan <i>Test of Homogeneity of Variances</i>	56
Tabel 4.8 Hasil Analisis Jalur (a) Teman Sebaya (X) dengan <i>Behavioral Self-control</i> (M)	58
Tabel 4.9 Hasil Analisis Jalur (b) <i>Behavioral Self-control</i> dengan Kesehatan Mental dan Jalur (c) Teman Sebaya dengan Kesehatan Mental.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Wawancara dengan Waka Kurikulum SMAN 3 Cilacap.....	89
Gambar 2. Wawancara dengan Guru BK SMAN 3 Cilacap.....	89
Gambar 3. Wawancara dengan Siswa Siswi SMAN 3 Cilacap.....	90
Gambar 4. Dokumentasi Uji Validitas dan Reliabilitas dengan Siswa Siswi SMAN 2 Cilacap.....	91
Gambar 5. Dokumentasi Penelitian Penyebaran Angket di SMAN 3 Cilacap.....	92
Tabulasi Teman Sebaya	93
Tabulasi Kesehatan Mental.....	96
Tabulasi Behavioral Self-control.....	99
Hasil Hitungan SPSS.....	102

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Observasi Penelitian.....	75
Lampiran 2. Surat Izin Uji Validitas dan Reliabilitas.....	76
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	77
Lampiran 4. Lembar Validasi Angket.....	78
Lampiran 5. Angket Uji Validitas dan Reliabilitas.....	81
Lampiran 6. Angket Penelitian dengan Media Google Form.....	85
Lampiran 7. Lembar Konsultasi Bimbingan	87
Lampiran 8. Persetujuan Telah Seminar Proposal.....	88