

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang “Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Kesehatan Mental Melalui Behavioral Self-control” dapat disimpulkan:

1. Teman sebaya terbukti memiliki hubungan langsung signifikan dengan behavioral self-control, maka hipotesis diterima
2. Teman sebaya terbukti memiliki hubungan langsung signifikan dengan kesehatan mental, maka hipotesis diterima
3. Behavioral self-control terbukti memiliki hubungan langsung signifikan dengan kesehatan mental, maka hipotesis diterima
4. Terdapat hubungan tidak langsung antara teman sebaya dengan kesehatan mental melalui behavioral self-control, maka hipotesis diterima.

B. Implikasi

1. Implikasi Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan teori mengenai hubungan antara teman sebaya, kesehatan mental, dan behavioral self-control pada siswa. Penelitian ini menguatkan pemahaman bahwa behavioral self-control memiliki peran mediasi dalam hubungan antara teman sebaya dan kesehatan mental, yang berarti bahwa interaksi sosial yang positif dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengendalikan diri, sehingga berdampak pada kesehatan mental yang lebih baik. Selain itu, penelitian ini juga menambah referensi ilmiah dalam bidang bimbingan dan konseling terkait dengan bagaimana faktor sosial dan kontrol diri dapat berperan dalam kesejahteraan psikologis.

2. Implikasi Praktis

Penelitian ini memiliki manfaat langsung bagi sekolah, guru bimbingan dan konseling, serta siswa dalam upaya meningkatkan kesehatan mental melalui pengelolaan hubungan sosial dan penguatan kontrol diri. Sekolah diharapkan dapat merancang program bimbingan dan konseling yang lebih berfokus pada pengembangan behavioral self-control, seperti melalui pelatihan pengelolaan emosi dan manajemen stres. Guru bimbingan dan konseling juga dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk mengembangkan strategi intervensi dalam membantu siswa menghadapi tekanan sosial dari teman sebaya, sehingga mereka lebih mampu mengontrol diri dan menjaga keseimbangan emosional. Bagi siswa sendiri, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya memilih lingkungan pertemanan yang positif agar dapat mencapai kesehatan mental yang lebih baik.

C. Saran

1. Bagi Sekolah

Berdasarkan hasil penelitian ini, sekolah memiliki peranan penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa dengan memperhatikan pengaruh teman sebaya dan penguatan behavioral self-control. Oleh karena itu, sekolah disarankan untuk dapat meningkatkan program bimbingan dan konseling yang secara khusus mengedukasikan bagaimana mengelola tekanan sosial dari teman sebaya serta meningkatkan kemampuan pengendalian diri dalam menghadapi berbagai situasi. Selain itu, sekolah juga dapat menciptakan lingkungan yang positif dengan mendorong interaksi sosial yang sehat melalui program penguatan karakter yang berorientasi pada pembentukan pola pikir positif dan kesehatan mental.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang dapat menjadi peluang bagi peneliti selanjutnya untuk lebih memperdalam pemahaman mengenai hubungan antara teman sebaya, kesehatan mental, dan behavioral self-control dengan mempertimbangkan penambahan variabel lain yang memiliki kontribusi terhadap kesehatan mental siswa agar dapat memperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif. Selain itu penggunaan treatment dapat diperluas dengan studi eksperimen untuk memperkuat behavioral self-control siswa. Penelitian selanjutnya juga dapat menambah sampel dari beberapa sekolah berbeda untuk meneliti dengan populasi lebih luas.