

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian mengenai pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesehatan mental siswa UPTD SMPN 16 Kota Kupang tahun pelajaran 2024/2025, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari dukungan sosial teman sebaya terhadap kesehatan mental siswa. Kontribusi dukungan sosial teman sebaya terhadap kesehatan mental siswa adalah sebesar 11,7%, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti menyampaikan saran kepada pihak-pihak berikut ini:

1. Kepala sekolah

Diharapkan untuk menciptakan kebijakan yang mendukung terbentuknya lingkungan sekolah yang ramah, inklusif, dan mendorong interaksi positif antar siswa dengan penyediaan ruang dan waktu bagi siswa untuk membangun relasi sosial, seperti melalui kegiatan ekstrakurikuler, program mentoring sebaya, dan kegiatan kelas yang kolaboratif untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya dukungan sosial teman sebaya dalam menjaga kesehatan mental siswa.

2. Guru BK

Diharapkan untuk menyusun program layanan konseling yang menekankan pentingnya dukungan sosial antar teman sebaya. Program seperti konseling kelompok, kegiatan sharing, atau peer counseling dapat menjadi sarana efektif untuk memperkuat hubungan antar siswa dan mencegah masalah kesehatan mental.

3. Siswa

Dianjurkan untuk saling mendukung dan menciptakan lingkungan pertemanan yang positif dan terbuka. Dengan menjalin hubungan yang saling menghargai dan membantu satu sama lain, siswa dapat merasa lebih aman dan nyaman dalam menghadapi tantangan kesehatan mental di sekolah.