

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan tingkat *toxic friendship*, sebagian besar memiliki tingkat *toxic friendship* kategori sedang.
2. Berdasarkan kesehatan mental, sebagian besar memiliki kesehatan mental kategori baik.
3. Hasil uji data menggunakan Spearman's rho diperoleh nilai p value sebesar lebih kecil dari nilai alpha .Dengan demikian H_0 ditolak, yang berarti ada hubungan antara toxic friendship dengan kesehatan mental pada siswa SMAN 1 Bangsal. Tingkat hubungan kedua variabel termasuk sangat rendah dengan arah hubungan negatif. Yang berarti semakin tinggi toxic friendship maka akan semakin rendah kesehatan mental pada siswa.

1.2 Saran

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu mengenali ciri-ciri *toxic friendship*, seperti perilaku manipulatif, merendahkan, tidak saling menghargai, atau memberikan tekanan negatif dalam pertemanan. Siswa juga disarankan untuk membangun hubungan pertemanan yang sehat melalui komunikasi yang baik, saling menghormati, dan saling memberikan dukungan emosional. Selain itu, siswa perlu meningkatkan kemampuan mengelola stres dan emosi dengan mengikuti kegiatan positif di sekolah, serta tidak ragu berkonsultasi kepada guru BK, wali kelas, atau orang tua apabila mengalami masalah dalam hubungan pertemanan yang berdampak pada kesehatan mental.

2. Bagi Guru

Sekolah diharapkan mengembangkan program promotif dan preventif terkait kesehatan mental dan hubungan pertemanan yang sehat, seperti penyuluhan, seminar, atau pelatihan mengenai *healthy friendship*, komunikasi asertif, dan manajemen emosi. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) juga diharapkan melakukan skrining dini terhadap siswa yang mengalami konflik pertemanan serta memberikan layanan konseling secara berkala. Selain itu, sekolah dapat menyusun kebijakan anti-perundungan dan memperkuat budaya sekolah yang saling menghargai agar tercipta lingkungan belajar yang aman dan mendukung kesehatan mental siswa.

3. Bagi Sekolah

Institusi pendidikan diharapkan menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam pengembangan materi pembelajaran, khususnya pada bidang keperawatan jiwa, keperawatan komunitas, psikologi, dan kesehatan remaja. Selain itu, institusi dapat meningkatkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program edukasi kesehatan mental remaja, pencegahan *toxic friendship*, serta pelatihan deteksi dini masalah psikososial di lingkungan sekolah sebagai bentuk implementasi hasil penelitian.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menggunakan desain longitudinal atau mixed methods sehingga dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat dan menggali pengalaman siswa secara lebih mendalam mengenai *toxic friendship*. Penelitian berikutnya juga dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental, seperti resiliensi, dukungan sosial, self-esteem, regulasi emosi, strategi koping, kecerdasan emosional, maupun intensitas penggunaan media sosial, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja. Selain itu, penelitian dapat dilakukan pada jenjang pendidikan atau wilayah yang berbeda agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih luas.

