

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai tujuan penelitian tentang proses komunikasi teman sebaya dalam membentuk resiliensi remaja, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa remaja dapat meningkatkan resiliensi dengan berpikir positif, kemudian dapat mengelilingi diri dengan orang-orang yang mempunyai energi positif, ketika ada masalah, remaja dapat cerita ke orang yg dipercaya, bisa ke orang tua, teman, guru, psikolog. Komunikasi yang baik dengan teman sebaya sangat dibutuhkan untuk membantu remaja bangkit dari masa terpuruknya. Dengan hadirnya teman sebaya membuat remaja merasa bahwa mereka memiliki seseorang yang menghargai, pengertian dan merasa mempunyai seseorang yang sama dengan mereka. Teman sebaya memiliki pengaruh yang positif akan memberikan dampak yang positif juga bagi perkembangan mental remaja. Remaja yang memiliki gangguan kesehatan mental akan mendapatkan rasa aman dan nyaman walaupun hanya dengan satu orang yang paling dia percaya dan merasa senang karena bisa menceritakan kondisinya kepada teman sebayanya yang memahami keadaan.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan saran sehubungan dengan penelitian yang dilakukan, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi perguruan tinggi, peneliti berharap agar dapat memperbanyak buku-buku rujukan mengenai psikologi komunikasi di perpustakaan, karena hal tersebut akan membuat peneliti selanjutnya lebih mudah untuk mencari referensi terkait penelitian psikologi komunikasi.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dengan metode yang berbeda dan penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan serta peneliti selanjutnya memahami lebih dalam mengenai penelitian psikologi komunikasi

3. Bagi remaja, ketika komunikasi berlangsung, teman sebaya dan remaja harus dapat memahami keadaan masing-masing dengan sudut pandang lawan bicara. Diharapkan juga para remaja dan teman sebaya dapat membangun kualitas pertemuan yang lebih baik lagi agar dapat meningkatkan resiliensi bagi remaja yang memiliki gangguan kesehatan mental.