

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Simo memiliki tingkat *Adversity Quotient (AQ)* yang tinggi, yang tercermin dari kemampuan mereka dalam mengatasi tantangan hidup dengan optimisme, adaptasi, dan strategi yang efektif. AQ yang tinggi membantu siswa menghadapi tekanan akademik, konflik sosial, dan masalah pribadi. Dengan AQ yang tinggi, siswa SMA Negeri 1 Simo menunjukkan kesiapan untuk menghadapi tantangan masa depan, baik dalam aspek akademik maupun kehidupan pribadi.

5.2. Saran

Dari hasil penelitian ini maka peneliti memiliki beberapa saran, yang diantaranya yaitu:

1. Penguatan Program Bimbingan Konseling: Guru BK perlu terus mengembangkan program bimbingan, terutama yang berbasis pada pendekatan individual dan kelompok. Pendekatan berbasis teknologi, seperti platform digital, dapat diperluas untuk menjangkau lebih banyak siswa.

2. Pelatihan Ketahanan Mental: Sekolah dapat menyelenggarakan pelatihan terkait manajemen stres, pengembangan *problem-solving*, dan peningkatan *self-efficacy* untuk membantu siswa dalam mengembangkan AQ mereka.
3. Kolaborasi dengan Orang Tua: Sekolah perlu menjalin komunikasi yang lebih intensif dengan orang tua untuk menciptakan lingkungan rumah yang mendukung perkembangan AQ siswa, khususnya dalam membangun kepercayaan diri dan mengurangi tekanan yang tidak perlu.
4. Penelitian Lanjutan: Disarankan untuk melakukan penelitian lebih mendalam dengan melibatkan lebih banyak informan dari berbagai latar belakang untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang AQ siswa di berbagai konteks.

Dengan implementasi saran ini, diharapkan siswa tidak hanya mampu menghadapi tantangan masa kini tetapi juga siap untuk menghadapi kompleksitas kehidupan di masa mendatang.