

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa resiliensi siswa MAN X cukup baik. Hal ini digambarkan melalui pengalaman subjektif ketujuh informan dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Secara umum, siswa mampu mengelola tekanan, menyesuaikan diri secara adaptif, serta mengembangkan sikap dan nilai positif sebagai hasil dari pengalaman menghadapi kesulitan. Resiliensi dipahami sebagai proses dinamis yang berkembang melalui pengalaman hidup dan pembelajaran psikologis siswa.

#### **5.2 Saran**

a. Bagi Subyek Penelitian

Diharapkan subjek penelitian dapat terus mengembangkan kemampuan resiliensi melalui latihan pengelolaan emosi, penguatan motivasi diri, serta membangun pola pikir positif dalam menghadapi berbagai tantangan akademik maupun kehidupan sehari-hari.

b. Bagi Keluarga

Keluarga disarankan untuk memberi dukungan emosional yang konsisten, menciptakan lingkungan rumah yang aman dan nyaman, serta menjalin komunikasi yang terbuka agar anak merasa dihargai dan didukung dalam proses pengembangan resiliensinya.

c. Bagi Pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah disarankan untuk mengembangkan program bimbingan dan konseling yang berfokus pada penguatan resiliensi siswa, seperti pelatihan keterampilan *coping*, manajemen stress, dan pembinaan karakter, sehingga siswa tidak hanya berkembang secara akademik tetapi juga secara psikologis.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain yang tertarik meneliti topik serupa mengenai resiliensi siswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian, baik dari segi jumlah subjek, metode, maupun variable yang diteliti, agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan dapat memperkaya kajian tentang resiliensi.