

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini diperoleh hasil uji regresi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *adversity quotient* dengan stres akademik pada siswa SMA kelas XII di kota Yogyakarta. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *adversity quotient* pada siswa maka semakin rendah stres akademiknya, dan sebaliknya semakin rendah *adversity quotient* pada siswa maka semakin tinggi stres akademiknya. Pernyataan hasil penelitian yang telah diperoleh dapat dilihat berdasarkan hasil analisis yang telah digunakan peneliti dengan menggunakan uji regresi linier berganda dengan bantuan *SPSS 26.00 for windows* sehingga berdasarkan hasil tersebut, menunjukkan bahwa *adversity quotient* memiliki hubungan negatif dengan stres akademik pada siswa SMA kelas XII di kota Yogyakarta.

B. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian yang peneliti lakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran yaitu:

1. Saran kepada Subjek Penelitian

Penelitian ini memberikan masukan kepada subjek untuk dapat mengembangkan ketahanan diri dengan membangun pola hidup sehat, seperti olahraga teratur, pola makan seimbang, dan istirahat yang cukup.

Siswa juga perlu untuk mengenali tanda-tanda stres dan mengembangkan strategi koping yang sehat untuk mengelolanya.

2. Saran kepada Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menambah wawasan tentang stres akademik, namun masih terdapat celah untuk mengembangkannya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan penelitian dengan memasukkan variabel baru dan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap stres akademik. Selain itu, metodologi penelitian perlu diperkuat dengan memperhatikan karakteristik subjek, item, dan instrumen penelitian secara lebih cermat. Melakukan observasi selama pengisian kuesioner juga dapat membantu memperkaya analisis data penelitian.