

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *growth mindset* dengan stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta. Semakin tinggi *growth mindset* maka semakin tinggi stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta. Sebaliknya semakin rendah *growth mindset* maka cenderung semakin rendah stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta. Maka, hipotesis dalam penelitian ini ditolak. *Growth mindset* dapat membangun cara berpikir yang baik dalam diri individu. Pemikiran yang baik dapat membuat individu mampu berkembang. Dalam hal ini, pemikiran yang baik akan membuat seorang siswa mampu sukses untuk kedepannya. Hal ini dikarenakan adanya *growth mindset* dan stress akademik yang saling berhubungan.

#### **B. Saran**

##### 1. Bagi siswa SMA

Siswa dapat menurunkan stres akademik dengan adanya *growth mindset*. Adapun cara meningkatkan *growth mindset* adalah dengan pemikiran yang terbuka, mampu menemukan solusi yang terbaik dalam akademik, mampu berpikir positif dan juga mampu meyakinkan pikiran dan juga diri sendiri. Dengan adanya *growth mindset* maka dapat menurunkan stres akademik pada siswa SMA.

##### 2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya apabila tertarik meneliti kajian yang sama, diharapkan untuk meneliti subjek yang berbeda selain siswa SMA agar mendapatkan data penelitian yang lebih sesuai dengan permasalahan yang sedang dikaji. Selain itu juga, peneliti selanjutnya diharapkan lebih *update* dalam teori yang dikaji dan diharapkan dapat mencari variabel lain selain *growth mindset* jika ingin meneliti stres akademik.