

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan perfeksionisme dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis UPI Angkatan 2022 dan 2023, maka didapatkan kesimpulan penelitian sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil statistik deskriptif dalam penelitian ini dengan mengacu pada rumusan masalah maka dapat digambarkan perfeksionisme, regulasi diri, dan prokrastinasi akademik sebagai berikut:
  - a. Mahasiswa Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis UPI Angkatan 2022 dan 2023 rata-rata memiliki tingkat perfeksionisme sebesar 3,80 yang termasuk dalam kategori tinggi. Artinya mahasiswa sering memiliki kecenderungan menetapkan standar yang tinggi dalam penyelesaian tugas, sering kritis terhadap kesalahan dan sering detail dalam pengerjaan serta sering kurang puas jika hasil yang didapat tidak sesuai dengan standarnya dan tidak memenuhi ekspektasinya.
  - b. Mahasiswa Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis UPI Angkatan 2022 dan 2023 rata-rata memiliki tingkat regulasi diri sebesar 4,15 yang termasuk dalam kategori tinggi. Artinya mahasiswa sering menetapkan tujuan secara jelas, merencanakan pengerjaan tugas, mengelola waktu secara efektif, dan memiliki strategi pembelajaran yang efektif.
  - c. Mahasiswa Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis UPI Angkatan 2022 dan 2023 rata-rata memiliki tingkat prokrastinasi akademik sebesar 2,84 yang termasuk dalam kategori sedang. Artinya menandakan bahwa mahasiswa terkadang melakukan penundaan dalam pengerjaan tugas akademik dan terkadang mengerjakan tugas secara lambat.
2. Terdapat hubungan timbal balik dengan korelasi positif antara perfeksionisme dan regulasi diri dengan tingkat korelasi yang sangat rendah, hasil tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi tingkat perfeksionisme pada mahasiswa, maka semakin tinggi kemampuan regulasi diri mahasiswa

3. Terdapat hubungan timbal balik dengan korelasi negatif antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik dengan tingkat korelasi sedang/cukup kuat, hasil tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri pada mahasiswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademik akan dilakukan mahasiswa.
4. Terdapat hubungan timbal balik dengan korelasi positif antara prokrastinasi akademik dan perfeksionisme dengan tingkat korelasi yang sangat rendah, hasil tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula perfeksionisme akan dilakukan mahasiswa.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan sebelumnya, berikut saran dapat yang diberikan oleh peneliti yaitu sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian dari variabel Perfeksionisme, mahasiswa Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis UPI Angkatan 2022 dan 2023 berada pada kriteria tinggi. Berdasarkan hal tersebut, mahasiswa disarankan lebih menyadari bahwa sifat perfeksionis yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap dirinya, terutama jika disertai rasa takut gagal atau cemas berlebihan. Oleh karena itu, mahasiswa perlu menyeimbangkan standar dan ekspektasi tingginya dengan penerimaan diri yang baik dalam menyikapi kesalahan. Bagi akademisi, penting untuk dapat mengembangkan metode pembelajaran yang menekankan proses pembelajaran, bukan semata-mata hasil akhir. Peran antara dosen dan mahasiswa dalam menciptakan lingkungan akademik yang baik akan menciptakan suasana positif dalam pembelajaran sehingga dapat membantu mengarahkan perfeksionisme menjadi adaptif dan produktif serta menciptakan lingkungan yang mendukung untuk dapat mentoleransi kesalahan dengan sikap yang bijak.
2. Berdasarkan hasil penelitian dari variabel Regulasi Diri, mahasiswa Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis UPI Angkatan 2022 dan 2023 berada pada kriteria tinggi. Berdasarkan hal tersebut, tingkat regulasi diri yang tinggi merupakan modal penting dalam mendukung keberhasilan akademik yang perlu dipertahankan dan dioptimalkan. Mahasiswa disarankan terus mengembangkan

keterampilan manajemen waktu, penetapan tujuan, pemantauan diri, serta pengendalian emosi dan motivasi. Adapun peran akademisi dibutuhkan karena dapat mendukung serta membantu mahasiswa dalam menerapkan strategi pembelajaran dengan cara mendorong kemandirian dan tanggung jawab belajar mahasiswa. Selain itu, pemberian ruang refleksi diri dan umpan balik yang dirasakan mahasiswa selama pembelajaran dapat membantu mahasiswa lebih sadar terhadap proses belajarnya agar dapat lebih mengembangkan kemampuan regulasi diri dan meminimalkan risiko perilaku negatif seperti prokrastinasi akademik serta menjadi evaluasi bagi akademisi agar dapat mempertahankan kemampuan regulasi diri yang baik dan optimal pada mahasiswa.

3. Berdasarkan hasil penelitian dari variabel Prokrastinasi Akademik, mahasiswa Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis UPI Angkatan 2022 dan 2023 berada pada kriteria sedang. Berdasarkan hal tersebut diperlukan upaya dan kesadaran yang lebih tinggi lagi bagi mahasiswa dalam mengatur waktu, menyusun prioritas, dan menetapkan target pengerjaan tugas akademik, menghindari distraksi yang dapat menghambat penyelesaian tugas, dan menyadari konsekuensi yang akan didapatkan apabila perilaku tersebut dilakukan. Peran akademisi dibutuhkan untuk mengimplementasikan strategi pembelajaran yang dapat menciptakan lingkungan belajar positif dan mendukung keterlibatan aktif serta disiplin diri mahasiswa yang dapat membantu mahasiswa membangun kebiasaan belajar yang konsisten dan terstruktur sehingga bentuk penghindaran mengerjakan tugas akademik tidak akan mereka lakukan.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih luas mengenai hubungan antara Perfeksionisme, Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik dan diharapkan dapat memperluas responden penelitian agar tidak hanya dilakukan pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis FPEB UPI.