

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

Pada bab ini berisi pemaparan simpulan, implikasi dari hasil penelitian serta rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia memiliki tingkat perfeksionisme yang tergolong tinggi. Sebanyak 207 mahasiswa atau 52% memiliki tingkat perfeksionisme tinggi.
2. Sebagian besar mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia memiliki tingkat dukungan sosial yang tergolong rendah. Sebanyak 206 mahasiswa atau 51% memiliki tingkat dukungan sosial rendah.
3. Sebagian besar mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia memiliki tingkat stres akademik yang tergolong sedang. Sebanyak 250 mahasiswa atau 63% mengalami tingkat stres akademik sedang.
4. Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan dari perfeksionisme terhadap stres akademik. Perfeksionisme memiliki kontribusi sebesar 3,6% terhadap stres akademik. Dimensi *socially prescribed perfectionism* pada perfeksionisme merupakan dimensi yang paling berpengaruh diantara dimensi lainnya terhadap stres akademik.
5. Terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan dari dukungan sosial terhadap stres akademik. Dukungan sosial memiliki kontribusi sebesar 6,8% terhadap stres akademik. Dimensi dukungan instrumental pada dukungan sosial merupakan dimensi yang paling berpengaruh diantara dimensi lainnya terhadap stres akademik.
6. Terdapat pengaruh signifikan secara bersama-sama perfeksionisme dan dukungan sosial terhadap stres akademik dengan kontribusi sebesar 10,3%. Stres akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh tingkat perfeksionisme yang tinggi dan dukungan sosial yang rendah.

B. Implikasi

Terdapat pengaruh perfeksionisme dan dukungan sosial terhadap stres akademik. Stres akademik dapat terjadi ketika individu memiliki perfeksionisme. Untuk mengurangi tingkat stres akademik yang dialami, diperlukan adanya dukungan sosial pada mahasiswa, dengan adanya dukungan sosial maka tingkat stres akademik yang alami mahasiswa akan menurun.

C. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian adapun saran/rekomendasi untuk beberapa pihak yang terkait dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Rekomendasi bagi Mahasiswa

Peneliti merekomendasikan kepada mahasiswa khususnya yang memiliki stres akademik tergolong tinggi supaya dapat menurunkan standar yang ditetapkan dan memperoleh dukungan sosial dari orang-orang disekitarnya seperti teman dekat, orang tua, maupun dosen sehingga dapat menurunkan tingkat stres akademik yang dialami serta tidak mengganggu kinerja dalam mengerjakan tugas perkuliahan.

2. Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengontrol proporsi jumlah sampel laki-laki dan perempuan yang terlibat dalam penelitian supaya seimbang.
- b. Peneliti selanjutnya yang ingin meneliti variabel perfeksionisme diharapkan dapat melakukan *screening* kuesioner terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat perfeksionisme pada masing-masing individu.
- c. Perlu adanya modifikasi alat ukur perfeksionisme serta penyesuaian dengan budaya orang Indonesia.
- d. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi stres akademik pada mahasiswa selain perfeksionisme dan dukungan sosial.