

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara perfeksionisme dengan kepuasan hidup akademik pada mahasiswa ( $r_{xy}=-0,382$  dan  $p<0,05$ ), dimana semakin tinggi perfeksionisme maka akan semakin rendah kepuasan hidup akademik pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah perfeksionisme maka akan semakin tinggi kepuasan hidup akademik pada mahasiswa. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa ditemukan sebagian besar subjek memiliki kepuasan hidup akademik dalam kategori tinggi yaitu 275 subjek (65,48%) disusul kategori sedang 130 Subjek (30,95%) lalu kategori rendah 15 subjek (3,57%). Sedangkan untuk variabel perfeksionisme sebagian besar subjek berada dalam kategori sedang yaitu 290 Subjek (69,05%) disusul kategori rendah 98 subjek (23,33%) lalu kategori tinggi 32 subjek (7,62%).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa variabel perfeksionisme memberikan sumbangan efektif sebesar 14,6% pada menurunnya variabel kepuasan hidup akademik pada mahasiswa dan sisanya sebesar 85,4% disebabkan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang sudah disampaikan, maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

### 1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara perfeksionisme dengan kepuasan hidup akademik pada mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk meningkatkan kepuasan hidup akademik dengan cara mengambil langkah-langkah proaktif untuk mengurangi tingkat perfeksionisme, misalnya dengan cara mengadopsi pendekatan yang lebih seimbang antara kehidupan pribadi dan akademik. Membangun hubungan yang lebih sehat dengan diri sendiri, termasuk menerima ketidaksempurnaan dan merayakan keberhasilan kecil, juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kepuasan hidup. Dengan mengubah pola pikir dan menerapkan strategi yang tepat, mahasiswa dapat mencapai keseimbangan yang lebih baik antara kehidupan akademik dan kehidupan pribadi.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan konteks budaya Indonesia yang unik. Nilai-nilai budaya, ekspektasi sosial, dan sistem pendidikan di Indonesia mungkin memiliki pengaruh yang berbeda terhadap cara mahasiswa memandang kesempurnaan dan bagaimana hal ini berdampak pada kepuasan hidup akademik mereka.