

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara perfeksionisme dengan stres akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang menetapkan standar diri yang tinggi dan tidak realistis cenderung mengalami peningkatan beban psikologis serta ketegangan emosional yang dirasakan dalam menghadapi tuntutan perkuliahan. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kemampuan lebih rendah dalam standar diri yang ditetapkan, evaluasi diri yang tidak kritis, dan mempunyai toleransi terhadap kesalahan cenderung memiliki kemampuan yang lebih rendah seperti mampu menerima keterbatasan dan proses belajar, menetapkan target yang realistis dan fleksibel dalam menangani tekanan yang ada pada perkuliahan.

Pada penelitian ini, peneliti juga mengungkapkan hubungan signifikan antara ketiga aspek perfeksionisme (self-oriented perfectionism, other-oriented perfectionism, dan socially prescribed perfectionism) dengan stres akademik pada mahasiswa. Self-oriented perfectionism menunjukkan hubungan paling kuat dengan stres akademik, di mana mahasiswa yang menetapkan standar yang sangat tinggi bagi dirinya sendiri cenderung mengalami kekecewaan dan tekanan psikologis yang besar ketika hasil yang dicapai dirasa belum sempurna. Other-oriented perfectionism juga berkontribusi secara signifikan terhadap stres akademik, meskipun dengan kekuatan hubungan yang paling lemah di antara ketiga aspek, yang menunjukkan bahwa tuntutan kesempurnaan yang diarahkan

mahasiswa kepada orang lain turut menciptakan suasana akademik yang penuh tekanan. Sementara itu, socially prescribed perfectionism menunjukkan pengaruh yang cukup kuat, di mana tekanan untuk memenuhi ekspektasi tinggi dari orang tua, dosen, maupun teman sebaya membuat mahasiswa merasa harus selalu tampil sempurna, sehingga turut meningkatkan beban psikologis yang dirasakan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ketiga aspek perfeksionisme tersebut secara bersama-sama berperan dalam munculnya stres akademik pada mahasiswa, dengan self-oriented perfectionism sebagai kontributor yang paling dominan.

Hasil kategorisasi mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan stres akademik pada kategori sedang (41,2%), kategori tinggi pada (58%), dan rendah (8%). Sementara itu, perfeksionisme sebagian besar pada kategori sedang (95,7%) dan (4,3%) pada kategori tinggi, serta tidak terdapat subjek yang berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa perfeksionisme memiliki peran dalam stres akademik pada mahasiswa, meskipun bukan menjadi satu-satunya faktor yang mempengaruhinya karena masih terdapat faktor internal maupun eksternal yang ikut berkontribusi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Mengingat perfeksionisme terbukti berkontribusi terhadap peningkatan stres akademik, mahasiswa terutama yang berada pada kategori perfeksionisme sedang hingga tinggi diharapkan mulai mengenali dan mengelola standar

pribadi yang terlalu tinggi terhadap tugas akademik. Hal ini dapat dilakukan dengan menetapkan target belajar yang realistis dan terukur, membiasakan diri menerima hasil yang cukup baik tanpa harus sempurna, serta secara aktif mencari dukungan dari teman, keluarga, atau layanan konseling kampus ketika tekanan akademik mulai dirasa berlebihan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sumbangan efektif perfeksionisme terhadap stres akademik dalam penelitian ini hanya sebesar 8,76%, sehingga 91,24% sisanya masih dipengaruhi oleh faktor lain yang belum terungkap. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap stres akademik, seperti dukungan sosial, manajemen waktu, atau efikasi diri, serta mengkaji aspek-aspek perfeksionisme (*self-oriented*, *other-oriented*, dan *socially prescribed*) secara terpisah untuk melihat kontribusi masing-masing dimensi. Hal ini dapat dilakukan dengan memperluas jumlah dan keberagaman sampel penelitian di luar satu universitas, serta mempertimbangkan penggunaan uji statistik non-parametrik mengingat sebaran data pada penelitian ini tidak berdistribusi normal.