

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Kejadian *impostor phenomenon* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “veteran” Jakarta mayoritas berada di kategori tinggi dengan 165 responden (62,7%) diikuti dengan kategori sangat tinggi yaitu 49 responden (18,6%), kategori sedang 48 responden (18,3%) dan rendah 1 responden (0,4%).
- b. Sikap perfeksionisme pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “veteran” Jakarta mayoritas berada di kategori sedang dengan 189 responden (71,9%) diikuti dengan kategori tinggi yaitu 41 responden (15,6%) dan rendah 33 responden (12,5%).
- c. Perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “veteran” Jakarta mayoritas berada di kategori sedang dengan 168 responden (63,9%) diikuti dengan tinggi yaitu 52 responden (19,8%) dan rendah 43 responden (16,3%).
- d. Pada analisis bivariat, kejadian *impostor phenomenon* dan perfeksionisme memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa FK UPNVJ.
- e. Pada analisis multivariat, hubungan *impostor phenomenon* dan perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik diketahui bahwa kejadian *impostor phenomenon* akan memiliki hubungan dengan prokrastinasi

akademik ketika *impostor phenomenon* tersebut muncul secara bersamaan dengan sikap perfeksionisme.

V.2 Saran

- a. Bagi responden sebaiknya mengatasi perasaan *impostor* dan perfeksionisme negatif sehingga terhindar dari prokrastinasi akademik dengan cara berpikir positif, merasa bangga dan cukup akan pencapaian yang dimiliki, memotivasi diri dengan baik dan tidak menetapkan standar yang berlebihan, meminta dukungan sekitar dari keluarga dan teman. Sementara itu, untuk menghindari prokrastinasi akademik maka individu dapat memulai dengan cara memiliki target pembelajaran, menciptakan lingkungan belajar yang aman dan nyaman, meningkatkan efikasi diri, regulasi diri dan rasa percaya diri.
- b. Bagi institusi untuk lebih memperhatikan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa, metode pembelajaran yang menyenangkan dan mentor-mentor yang merangkul serta memperhatikan mahasiswa agar perilaku prokrastinasi dapat dihindari. Institusi juga dapat mempertimbangkan untuk meningkatkan wadah konseling bagi mahasiswa sehingga dapat mengatasi semua kendala yang dimiliki oleh mahasiswa.
- c. Bagi peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk memperluas cakupan penelitian tidak hanya di FK UPNVJ saja, dapat meneliti lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, *impostor phenomenon* dan perfeksionisme.