

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka diperoleh kesimpulan bahwa fenomena *Impostor Syndrome* juga dialami oleh mahasiswa baru Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Medan. Hal ini dapat dilihat dari hasil *pre-test* beberapa mahasiswa yang menunjukkan tingkat *Impostor Syndrome* yang tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian juga didapat hasil bahwa konseling individual dengan terapi realitas efektif dalam mengatasi *Impostor Syndrome* yang dialami oleh mahasiswa baru Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Medan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disarankan pada beberapa pihak, diantaranya :

1. Bagi mahasiswa, dapat memanfaatkan penelitian ini sebagai kesempatan untuk memahami dan mengatasi *Impostor Syndrome* yang seringkali dialami oleh mahasiswa baru.
2. Bagi pihak kampus dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk mengimplementasikan program konseling realitas bagi mahasiswa baru. Penelitian ini dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa, meningkatkan retensi mahasiswa, dan mengurangi tekanan akademik yang mungkin dirasakan oleh mahasiswa baru.

3. Bagi peneliti selanjutnya dapat memperluas penelitian ini dengan cara sebagai berikut:
- a. Melibatkan sampel yang lebih besar dari berbagai institusi pendidikan untuk mendapatkan pandangan yang lebih luas tentang pengaruh konseling realitas terhadap *Impostor Syndrome*.
 - b. Melakukan penelitian serupa untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari konseling realitas terhadap mahasiswa baru.
 - c. Menyelidiki faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi efektivitas konseling realitas dalam mengatasi *Impostor Syndrome*, seperti tingkat dukungan sosial atau karakteristik individu.
 - d. Mengeksplorasi variasi dalam pendekatan konseling realitas yang berbeda dan cara implementasinya di berbagai konteks pendidikan.
 - e. Menyelidiki efek dari konseling realitas terhadap prestasi akademik dan kepercayaan diri mahasiswa.