

BAB 6

PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti menarik kesimpulan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima yang dinyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonisme pada mahasiswa. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah gaya hidup hedonisme yang dimiliki dan sebaliknya. Adapun kontrol diri memberikan sembangan efektif sebesar 19,1%.

6.2. Saran

6.2.1. Bagi Subjek

Hasil penelitian yang diperoleh dapat disarankan, kepada mahasiswa agar meningkatkan kontrol diri mereka terutama pada hal-hal yang dapat mempengaruhi gaya hidup hedonis mereka. Cara yang dilakukan untuk meningkatkan kontrol diri yaitu:

1. Kontrol perilaku misalnya mahasiswa diharapkan dapat menggunakan uang secara bijak, dengan membeli barang-barang yang dibutuhkan bukan hanya barang-barang yang diinginkan.
2. Kontrol kognitif misalnya bisa dengan bijak memikirkan akibat dari kebiasaanya membeli barang yang tidak berguna.
3. Kontrol keputusan misalnya mahasiswa tidak *hangout ke coffeshop* secara berlebih karena mengikuti *trend* dan gengsi.

6.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk memperhatikan kelemahan yang muncul pada penelitian ini. Selain itu peneliti juga menyarankan untuk menggunakan faktor-faktor lain yang mempengaruhi gaya hidup hedonisme pada mahasiswa.

