

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan empat hipotesis penelitian. Hipotesis pertama menunjukkan adanya pengaruh self esteem terhadap hedonic lifestyle dengan mediasi self control melalui uji sobel, sehingga hipotesis pertama diterima. Hipotesis kedua menunjukkan adanya pengaruh self esteem terhadap hedonic lifestyle dengan nilai sig $0,00 < 0,05$ sehingga hipotesis kedua diterima. Hipotesis ketiga menunjukkan adanya pengaruh self esteem terhadap self control dengan nilai sig $0,00 < 0,005$ sehingga hipotesis ketiga diterima. Hipotesis keempat menunjukkan adanya pengaruh self control terhadap hedonic lifestyle dengan nilai sig $0,002 < 0,05$ sehingga hipotesis keempat diterima. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa self esteem dapat berpengaruh langsung dan melalui self control, yang artinya terjadi mediasi sebagian.

Berdasarkan hasil pengolahan data angket, diketahui bahwa mahasiswi masih kurang dalam memahami dirinya dan kurang dalam mengontrol dirinya serta mahasiswi masih belum bisa membatasi dirinya untuk melakukan gaya hidup hedonisme. Untuk itu diharapkan dari penelitian ini, orang tua bisa membimbing anaknya dengan baik sehingga anak bisa mengontrol diri dan lebih bisa memahami dirinya agar dapat mengurangi gaya hidup hedonisme.

5.2 Saran

1. Kepada Subjek Penelitian

Diharapkan dari penelitian ini, mahasiswi dapat mengurangi gaya hidup hedonisme (*Hedonic Lifestyle*) salah satunya dengan meningkatkan harga diri (*Self Esteem*) dan kontrol diri (*Self Control*) yang ada pada dirinya.

a. Cara mengurangi gaya hidup hedonisme (*Hedonic Lifestyle*)

Mahasiswi dapat mengurangi gaya hidup hedonisme (*Hedonic Lifestyle*) dengan cara pertama, menyadari batasan diri dalam hal pengeluaran dan mengubah mindset konsumsi menjadi lebih produktif. Kedua, membedakan antara kebutuhan dan keinginan, seerta fokus pada pemenuhan kebutuhan yang lebih penting. Ketiga, mengubah pola pikir terkait gaya hidup, sehingga gaya hidup yang dijalani sesuai dengan ketersediaan finansial. Keempat, merencanakan pengeluaran bulanan dan menyusun rencana keuangan jangka panjang. Kelima,

menyadari sumber biaya hidup, terutama bagi mahasiswi yang mengandalkan uang saku dari orang tua, dan mengelola keuangan dengan bijak. Keenam, fokus pada tugas-tugas yang penting, termasuk dalam hal pengelolaan keuangan dan perencanaan untuk mengurangi perilaku gaya hidup hedonisme.

b. Cara meningkatkan harga diri (*Self Esteem*)

Mahasiswi dapat meningkatkan harga diri (*Self Esteem*) dengan cara pertama, dengan lebih mengenal diri sendiri. Mahasiswi perlu mengenali nilainya sendiri dan merasa menghargai diri, sehingga dapat mengurangi kecenderungan untuk mencari pemenuhan melalui gaya hidup hedonis. Kedua, menciptakan dukungan sosial. Mahasiswi dapat membentuk lingkungan yang mendukung dan memahami nilainya, sehingga dapat membantu mahasiswi merasa lebih percaya diri dan meningkatkan *self esteem*.

c. Cara meningkatkan kontrol diri (*Self Control*)

Mahasiswi dapat meningkatkan kontrol diri (*Self Control*) dengan cara pertama, melakukan pengelolaan diri dengan belajar mengelola emosi dan keinginan secara positif, misalnya dengan teknik meditasi atau olahraga. Kedua melakukan perencanaan keuangan, dengan merencanakan pengeluaran keuangan dapat membuat anggaran belanja dapat membantu mahasiswi mengontrol perilaku konsumtif, dan ketiga dengan melakukan pembentukan kebiasaan positif.

2. Kepada orangtua

Diharapkan dari penelitian ini, orang tua dapat mengajarkan anak untuk mengubah perilaku konsumtif menjadi produktif, menyadari bahwa hidup bukan hanya tentang kesenangan semata, membatasi self-reward, mengatur keuangan dengan bijak, memilih lingkaran pertemanan yang positif, dan memberi contoh hidup sederhana, dengan hal tersebut orang tua dapat membantu anak untuk menghindari perilaku konsumtif dan gaya hidup hedonisme.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang selanjutnya ingin meneliti mengenai perilaku *hedonic lifestyle*, penulis menyarankan untuk mengkaji faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku *hedonic lifestyle* dikarenakan dalam penelitian ini terdapat pengaruh *self esteem* terhadap *hedonic lifestyle* dengan mediasi *self control* sebanyak 23,2% , hal ini berarti 76,8% dipengaruhi faktor lain.