

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara gaya hidup hedonisme dengan tingkat stress pada mahasiswa di Yogyakarta. Ketika gaya hidup hedonisme mahasiswa di Yogyakarta semakin meningkat, maka tingkat stres yang dialami juga akan meningkat. Demikian pula sebaliknya, ketika gaya hidup hedonisme yang dialami rendah, maka tingkat stres yang dialami juga akan rendah. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan positif antara gaya hidup hedonisme dan tingkat stres pada mahasiswa di Yogyakarta didukung oleh temuan penelitian dapat di terima. Dari hasil pengkategorisasian data menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa di Yogyakarta memiliki tingkat gaya hidup hedonisme yang sedang dan memiliki tingkat stress yang rendah.

Mengacu pada temuan penelitian ini, terbukti bahwa variabel gaya hidup hedonisme hanya memberikan kontribusi sumbangan efektif sebesar 4,9% terhadap tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa di Yogyakarta, dan 95,1% sisanya disebabkan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti terkait dengan tingkat stres pada mahasiswa.

B. Saran

Kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya menjadi dasar peneliti dalam memberikan saran, saran yang diberikan antara lain:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat mengurangi atau menurunkan perilaku gaya hidup hedonisme yang dimiliki. Perilaku gaya hidup hedonisme dapat dihindari dengan cara mengubah *mindset* konsumtif menjadi produktif, menerapkan konsep *frugal living*, bersyukur apa yang telah dimiliki, meninggalkan kegiatan yang tidak bermanfaat dan meninggalkan pertemanan atau lingkungan yang tidak sehat. Dengan demikian akan membuat mahasiswa dapat terhindar dari stress akibat gaya hidup hedonisme yang dimiliki.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Temuan penelitian mengungkapkan bahwa gaya hidup hedonisme memberikan sumbangan efektif terhadap tingkat stress pada mahasiswa di Yogyakarta hanya sebesar 4,9%, sementara sisanya 95,1% dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti lebih lanjut mengenai faktor yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap tingkat stress pada mahasiswa. Bagi peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk memberi apresiasi kepada responden, tidak harus semua responden. Sehingga membantu mempercepat pengumpulan data dengan memberikan *reward* yang dapat dicantumkan di skala *google form*-nya.

