

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan positif antara gaya hidup hedonis dengan depresi yang terjadi pada perempuan dewasa awal. Semakin tinggi gaya hidup hedonis maka semakin tinggi pula depresi yang terjadi pada perempuan dewasa awal. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah gaya hidup hedonis maka semakin rendah depresi yang terjadi pada perempuan dewasa awal.

B. Saran

1. Subjek Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti, sebagian besar perempuan dewasa awal cenderung menjalani gaya hidup hedonis dan memiliki tingkat depresi yang sedang. Perempuan dewasa awal yang mengalami depresi atau memiliki gaya hidup hedonis yang berlebihan diharapkan memiliki emosi yang lebih positif, terhindar dari hal-hal negatif, dapat lebih menghemat uang dan tidak boros, serta mampu mengubah kondisi mental menjadi lebih positif bagi diri sendiri dan lingkungan.

2. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain yang melakukan penelitian yang sama, sebaiknya penelitian ini diperluas dengan saran untuk fokus pada faktor dan juga fokus

pada kedua variabel tersebut, dan kelemahan penelitian ini adalah pada skala depresi yang menyebabkan distribusi angka yang tidak normal. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan lebih detail dalam pemilihan subjek maupun skala penelitian, sehingga dalam penelitian ini lebih kecil mengalami permasalahan penelitian, dan peneliti selanjutnya diharapkan dapat mendalami penelitian ini dengan memperkecil dan memahami kelemahan saat melakukan penelitian tersebut.