

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat diperoleh kesimpulan yaitu, pada hasil uji hipotesis penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara gaya hidup hedonis dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di Era Digital menandakan H_a dalam penelitian ini diterima. Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan positif dengan klasifikasi rendah antara kedua variabel dimana hal ini memiliki arti subjek dengan gaya hidup hedonis yang tinggi ada kemungkinan kecil untuk memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, begitu juga sebaliknya subjek dengan gaya hidup hedonis rendah ada kemungkinan kecil untuk memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah.

Berdasarkan pada hasil kategorisasi menunjukkan kedua variabel masuk dalam kategorisasi sedang. Hal ini memiliki arti bahwa remaja di Era Digital aspek gaya hidup hedonis dan dimensi kesejahteraan psikologisnya berada di tingkat sedang. Sikap dan perilaku remaja saat ini selain dari gaya hidup hedonis juga memungkinkan adanya indikasi variabel lain yang lebih cocok dan dapat lebih berpengaruh untuk kesejahteraan psikologis seseorang.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Terkait dengan *trend* remaja saat ini di era digital, untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan variabel lain seperti FoMO (*Fear of Missing Out*), *interpersonal skill*, intelegensi dan lainnya agar dapat memberi hasil dan pembahasan yang lebih baik, mengingat yang remaja lakukan di era ini tidak hanya gaya hidup hedonis yang dapat diukur untuk kesejahteraan psikologisnya.

5.2.2 Saran Praktis

Penerapan gaya hidup hedonis pada remaja berhubungan rendah dengan tingkat kesejahteraan psikologisnya, untuk dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya dengan lebih baik, remaja dapat melakukan hal-hal positif seperti menekuni hobi atau kegiatan yang disukainya dan fokus mengembangkan dan menggali kelebihan juga kompetensi diri yang dimiliki diantaranya dengan mengikuti pelatihan dan seminar.

