

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan telah dihitung sedemikian rupa, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dan berkorelasi kuat antara *gratitude* dan *happiness* pada pria dewasa lajang sebesar 0.390 yang artinya adalah apabila semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki oleh pria dewasa lajang maka semakin tinggi *happiness* yang dimiliki dan begitu pula sebaliknya. Meskipun para pria dewasa lajang berasal dari berbagai latar belakang demografis, mereka tetap memiliki *gratitude* dan *happiness* yang tergolong tinggi dan keseluruhan hal tersebut merujuk pada suatu kesimpulan yang menunjukkan bahwa para pria dewasa lajang memiliki *gratitude* yang ditandai dengan mensyukuri setiap hal yang terjadi dalam hidup dan keseluruhannya di evaluasi sebagai keseluruhan emosi yang positif yaitu *happiness*. Selain itu pekerjaan, financial, pendidikan, lingkungan keluarga dan orang-orang terdekat turut menentukan *gratitude* dan *happiness* para pria dewasa lajang.

#### 5.2 Saran

##### 1. Saran Teoritis

##### a. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan dan dijadikan sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian sejenis dan lebih lanjut dalam bidang yang sama ataupun lainnya. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya, bahwa terdapat faktor lain yang bisa dijadikan variabel lain dalam penelitian selanjutnya seperti usia, pekerjaan dan lingkungan sosial.

## 2. Saran Praktis

### a. Bagi para pria dewasa lajang

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pada pria dewasa yang melajang terkait dengan *gratitude* dan *happiness* serta memberikan dorongan pada pria dewasa yang melajang agar dapat meningkatkan dan memelihara *gratitude* dan *happiness*. *Gratitude* dapat ditingkatkan dengan menikmati dan mensyukuri apa yang telah dimiliki dalam hidup dan segala pencapaiannya serta berpikir positif. Kemudian *happiness* dapat ditingkatkan dengan cara bersikap optimis dan selalu memiliki perasaan bersyukur, bersosialisasi dengan baik fokus pada tujuan hidup.

### b. Bagi masyarakat umum

Sebagai wawasan bagi masyarakat umum tentang *gratitude* dan *happiness* pada pria dewasa lajang. Diharapkan dengan adanya penelitian ini serta merta dapat memberikan informasi mengenai kehidupan para pria dewasa lajang sehingga masyarakat umum dapat menghormati dan tidak memberikan stigma negatif pada para pria dewasa lajang. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat umum bahwa terdapat hubungan antara *gratitude* dan *happiness* dalam kehidupan semua orang tanpa terkecuali.