

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa gambaran *psychological well-being* pada tiga pria lajang usia dewasa madya di Kelurahan Tanjunganom Kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk memiliki perbedaan. Perbedaan ini ditentukan dari enam dimensi *psychological well being* yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan dalam hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Pada dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, dan kemandirian ketiga pria lajang menunjukkan kategori yang tinggi, sedangkan pada dimensi penguasaan lingkungan menunjukkan kategori yang lebih rendah. Pada dimensi tujuan dalam hidup dan pengembangan diri, dua pria lajang menunjukkan kategori yang lebih tinggi dibandingkan satu pria lajang lainnya menunjukkan kategori yang lebih rendah.
2. Faktor eksternal yang berkaitan dengan *psychological well-being* pada ketiga pria lajang usia dewasa madya ini yaitu tingkat sosial dan ekonomi serta relasi sosial mereka. Tingkat sosial seperti pekerjaan, pendidikan, dan kondisi kesehatan mereka memiliki kaitan pada beberapa dimensi

psychological well-being seperti penerimaan diri, kemandirian, dan penguasaan lingkungan. Kondisi ekonomi yang mengalami penurunan dan tidak ada peningkatan juga berkaitan dengan tujuan dalam hidup dan pengembangan diri ketiga pria lajang. Sedangkan relasi sosial yang mereka lakukan juga berkaitan dengan bagaimana menjalin hubungan yang positif dengan orang lain.

B. Saran

1. Bagi subjek penelitian, hendaknya terus berupaya untuk meningkatkan *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologisnya dengan cara terus mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki agar dapat lebih berperan di lingkungan, serta berusaha lebih mengarahkan tujuan dalam hidup yang ingin dicapai.
2. Bagi masyarakat, hendaknya dapat membantu para pria lajang dalam meningkatkan *psychological well-being*nya dan memberikan dorongan atau motivasi agar mereka dapat mencapai tujuan hidupnya.
3. Bagi peneliti selanjutnya, jika menggunakan topik yang sama dengan penelitian ini disarankan pada rentang usia yang lebih luas dan jenis kelamin yang berbeda seperti pada dewasa awal, madya, akhir dan lanjut usia baik pada pria maupun wanita sehingga mendapatkan gambaran *psychological well-being* yang lebih lengkap.