

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat gambaran kesejahteraan psikologis pada bapak rumah tangga. Berdasarkan hasil penelitian, kesejahteraan psikologis pada bapak rumah tangga dapat dilihat melalui enam tema utama dan dua tema individual. Tema-tema tersebut ialah perasaan yang muncul ketika menjadi bapak rumah tangga yang ditandai dengan perasaan bahagia, bosan dan kesepian dalam menjalankan peran sebagai bapak rumah tangga. Kedua, hubungan positif dengan orang lain, yaitu adanya komunikasi, percaya, terbuka dan saling *support* dengan pasangan, merasa dekat secara fisik dan emosional dengan anak, mampu menjalin hubungan interpersonal yang baik dengan teman, empati dan kepedulian yang kuat pada orang lain. Ketiga, Kemandirian, yaitu mampu mengasuh anak tanpa melibatkan bantuan orang lain.

Keempat, diskusi dalam pengambilan keputusan, yaitu bapak rumah tangga dalam pengambilan keputusan selalu melakukan diskusi dengan pasangan, baik sebelum maupun ketika menjalani peran sebagai bapak rumah tangga. Kelima, penguasaan lingkungan, yang ditandai dengan kemampuan bapak rumah tangga dalam mengatasi masalah dengan pasangan dan orang lain serta mampu memanfaatkan peluang dan kesempatan dengan baik. Keenam, tujuan hidup, yaitu bapak rumah tangga memiliki tujuan hidup di masa depan untuk membuka usaha baru, ingin fokus mengasuh anak dan keinginan untuk bekerja kembali di tempat sebelumnya dan memaknai hidup. Terdapat juga dua tema individual pada masing-masing informan, pertama, mengalami stagnasi yaitu bapak rumah tangga

tidak mampu untuk mengembangkan potensi yang dimiliki dan tidak terbuka dengan pengalaman baru. Kedua, menarik diri dari lingkungan, yaitu bapak rumah tangga membatasi interaksi dengan orang-orang disekitarnya.

Tema-tema tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, dukungan sosial yang diberikan oleh pasangan, keluarga dan teman, budaya dan kepribadian. Selain itu faktor seperti pengalaman hidup, stigma dari masyarakat, waktu dan usia juga berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada bapak rumah tangga.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, maka peneliti mengajukan beberapa saran metodologis dan saran praktis sebagai berikut:

### 5.2.1 Saran metodologis

1. Peneliti selanjutnya yang ingin meneliti kesejahteraan psikologis pada bapak rumah tangga, disarankan untuk menggunakan metode kuantitatif sehingga dapat dilihat bagaimana kesejahteraan psikologis pada bapak rumah tangga secara general.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti topik atau variabel serupa, diharapkan dapat meneliti kesejahteraan psikologis pada anak yang memiliki ayah yang berperan sebagai bapak rumah tangga, mengingat peran bapak rumah tangga juga memiliki pengaruh terhadap perkembangan dan kesehatan mental anak.

### 5.2.2 Saran praktis

#### 1. Bagi keluarga dan masyarakat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh yang besar terhadap kepercayaan diri, hubungan dengan orang lain dan kemandirian pada bapak rumah tangga. Untuk itu diharapkan bagi keluarga dan masyarakat agar memberikan dukungan berupa dukungan moril serta lebih menerima peran baru yang muncul di masyarakat seperti peran bapak rumah tangga.

- #### 2. Bagi bapak rumah tangga yang belum mampu menerima perannya sepenuhnya, disarankan agar berdiskusi kembali dengan pasangan terkait peran yang dapat dijalannya dengan baik. Hal ini karena apabila bapak rumah tangga belum mampu menerima perannya sepenuhnya, maka akan berdampak terhadap kesejahteraan psikologisnya.

