

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan maskulinitas dengan tingkat kecemasan dan aleksitimia pada remaja laki-laki di Bekasi, diperoleh gambaran bahwa tingkat maskulinitas responden berada pada kategori sedang, yang menunjukkan masih adanya internalisasi norma maskulinitas tradisional, khususnya tuntutan untuk bersikap kuat dan menahan ekspresi emosi. Sejalan dengan hal tersebut, tingkat kecemasan dan aleksitimia pada remaja laki-laki di Bekasi juga berada pada kategori sedang. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara maskulinitas dengan tingkat kecemasan, dengan arah hubungan positif, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat maskulinitas, maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami remaja laki-laki. Selain itu, ditemukan pula hubungan yang signifikan antara maskulinitas dengan aleksitimia, di mana peningkatan tingkat maskulinitas berkaitan dengan semakin besar kesulitan remaja laki-laki dalam mengenali dan mengekspresikan emosi. Temuan ini menunjukkan bahwa internalisasi norma maskulinitas berperan dalam dinamika kesehatan mental remaja laki-laki di Bekasi, khususnya terkait kecemasan dan kemampuan pengolahan emosi.

#### **V.2 Saran**

##### **a. Bagi Remaja**

Remaja laki-laki diharapkan dapat mulai mengembangkan pemahaman yang lebih sehat dan fleksibel mengenai maskulinitas. Remaja perlu diberikan ruang untuk mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi secara adaptif tanpa merasa takut dinilai lemah. Kemampuan mengenali emosi sejak dini diharapkan dapat membantu remaja mengelola kecemasan serta menurunkan kecenderungan aleksitimia, sehingga kesehatan mental dapat terjaga dengan lebih baik.

##### **b. Bagi Institusi Pendidikan**

Institusi pendidikan diharapkan dapat berperan aktif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan mental remaja, khususnya remaja laki-laki. Sekolah disarankan untuk mengintegrasikan pendidikan kesehatan mental, literasi emosi, serta edukasi mengenai konsep maskulinitas yang adaptif melalui kegiatan bimbingan konseling, program pengembangan karakter, maupun kegiatan ekstrakurikuler. Dengan demikian, sekolah dapat menjadi tempat yang aman bagi remaja untuk mengekspresikan emosi dan mengurangi tekanan psikologis.

c. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya perawat dan tenaga kesehatan jiwa, diharapkan dapat meningkatkan peran promotif dan preventif dalam upaya deteksi dini masalah kesehatan mental pada remaja laki-laki. Edukasi mengenai pengelolaan emosi, kecemasan, serta aleksitimia perlu diberikan secara berkelanjutan.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan desain penelitian yang berbeda, seperti longitudinal atau kualitatif, guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika maskulinitas, kecemasan, dan aleksitimia pada remaja laki-laki.