

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Fenomena “laki-laki tidak bercerita” dilatarbelakangi stigma masyarakat yang menumbuhkan *toxic masculinity* pada laki-laki di lingkungan sekitar merupakan manifestasi nyata dari konstruksi sosial. Yang tidak hanya membatasi keterbukaan, tetapi juga memperburuk relasi sosial, menghambat perkembangan identitas sehat, dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti stress. Informan menyatakan pengalaman mengenai fenomena ini. Standar maskulin membentuk laki-laki untuk selalu tampil kuat, mandiri dan tidak ekspresif secara emosional, yang kemudian menyebabkan tekanan. Tujuh informan yang diwawancarai menunjukkan pola pengalaman yang mirip seperti enggan terbuka karena takut dianggap lemah, keterbatasan menghadapi respon empatik, keterbatasan ruang aman untuk berbagi cerita. Dampak dari sikap diam tidak hanya bersifat emosional tetapi juga fisik, *coping mechanism* yang dilakukan cenderung ke arah yang kurang baik. Penelitian ini menegaskan pentingnya membangun lingkungan yang inklusif dan suportif terhadap ekspresi emosional laki-laki, serta perlunya dekonstruksi terhadap norma-norma maskulin tradisional. Dengan pendekatan epistemologi sosial dan fenomenologi, penelitian ini mendorong apa yang dialami subjek dan bagaimana subjek memaknai pengalaman tersebut.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar masyarakat dan keluarga mulai membangun ruang aman bagi laki-laki untuk mengekspresikan emosi tanpa takut stigma. Perlu adanya upaya kolektif untuk mendekonstruksi norma maskulinitas melalui edukasi gender, kampanye kesadaran terutama melalui media sosial, serta pembiasaan komunikasi emosional sejak usia dini. Dukungan terhadap laki-laki untuk terbuka tidak hanya penting bagi kesehatan mental individu, tetapi juga berkontribusi pada terbentuknya relasi sosial yang lebih setara, sehat, dan berempati dalam masyarakat.

