

BAB V

KESEIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Pandangan Masyarakat seringkali berfokus pada maskulinitas dalam diri laki-laki, tanpa menyadari bahwa laki-laki juga merupakan manusia yang rapuh, dapat merasakan sakit, kepedihan, dan kekhawatiran. Ungkapan laki-laki tidak bercerita telah mengakar kuat dalam diri laki-laki, seolah-olah memaksa untuk membuat laki-laki selalu terlihat kuat dan tidak boleh memperlihatkan kesedihannya. Sikap ini sudah dijadikan sebuah prinsip kuat dalam masyarakat, sehingga menciptakan rasa tidak nyaman bagi laki-laki jika sampai terlihat tidak baik-baik saja dan memperlihatkan kesedihannya. Hal ini dapat menciptakan kurangnya kepedulian bagi kesehatan mental bagi laki-laki.

Berdasarkan hasil penelitian melalui wawancara dan observasi serta pustaka melalui buku, jurnal, dan artikel yang telah penulis lakukan, dapat disimpulkan bahwa masalah kesehatan mental tidak mengenal gender, semua orang bisa kena termasuk laki-laki. Kejantanan atau maskulinitas tidak bisa dilihat sebagai kekuatan untuk menghindari permasalahan mental seseorang. Laki-laki yang terlihat kuat atau gentleman juga merasakan kerapuhan sebagai ciptaan Allah sebagai *Imago Dei*, perlu diperhatikan dan dipeluk dengan kasih Kristus yang penuh perhatian. Laki-laki yang tidak bercerita rupanya, dapat menimbulkan masalah besar bagi dirinya mulai dari kesepian, stres, depresi, dan menimbulkan perasaan cemas, tak jarang bahkan ada melakukan hal nekat yaitu bunuh diri. Berbeda dengan laki-laki yang mampu membuka

ruang bagi dirinya untuk bercerita serta mampu mengekspresikan perasaannya, rupanya menciptakan sebuah kelegahan dan rasa ketenangan bagi dirinya.

Tuhan sendirilah yang akan menyatakan Kasih-Nya bagi setiap orang yang dalam penderitaan, termasuk ketika luka batin yang selalu diabaikan. Yesus Kristus yang menjadi ciri kasih itu sendiri, tanpa dibatasi oleh apapun bahkan suara hati yang terluka, tersembunyi akibat tuntutan dari lingkungan mampu dijangkau oleh kasih Kristus itu sendiri. Allah menyatakan kehadiran-Nya di dalam dunia ini, termasuk dalam kehidupan manusia sebagai ciptaan *Imago Dei*, Allah turut merasakan penderitaan yang dialami setiap manusia, termasuk suara hati laki-laki yang tidak mampu terucapkan. Allah senantiasa memelihara dan mengasihi semua umat manusia tanpa memandang sebuah latar belakang termasuk gender. Allah senantiasa mengajak umat-Nya yang merasakan penderitaan, termasuk luka batin yang tidak pernah terucapkan untuk datang kepada-Nya, seperti dalam Matius 11:28 berbunyi Marilah kepada-Ku semua yang letih lesu dan berbeban berat, Aku akan memberi kelegaan kepadamu.

5.2 Saran

Kesadaran akan kesehatan mental sangat penting mengingat studi dari penelitian Jepang oleh karena itu ada beberapa saran yang penulis berikan kepada masyarakat dan pembaca skripsi ini :

1. Pentingnya untuk meningkatkan kesadaran mengenai kesehatan mental, bahwa masalah mental tidak mengenal sebuah gender, terkhusus bagi laki-laki untuk

meningkatkan kesadaran diri membuka ruang bagi dirinya agar dapat mengekspresikan setiap emosional dan perasaannya.

2. Memberikan pemahaman baru dalam masyarakat untuk mengubah persepsi mereka terhadap laki-laki dengan berbagai tuntutan mengenai gender termasuk laki-laki tidak bercerita, laki-laki tidak menangis, dan tidak boleh terlihat lemah.
3. Melakukan kampanye kesadaran publik yang berbicara seputar kesehatan mental dan mental sehat bagi laki-laki adalah hal yang sangat penting. Kampanye ini dapat menggunakan berbagai media seperti media sosial, televisi, dan brosur. Menyampaikan pesan yang jelas, mudah dipahami sehingga hal tersebut dapat mendorong laki-laki untuk membuka diri dan mencari bantuan ketika merasakan luka batin.
4. Mengubah norma sosial seperti: memberikan ruang bagi laki-laki sehingga mampu mengekspresikan emosional atau perasaan mereka, menciptakan lingkungan yang baik dan suportif, serta mengubah pandangan tentang maskulinitas toksik yang dapat menghalangi laki-laki untuk mencari bantuan dan penolakan emosionalnya.
5. Gereja diharapkan mampu memberikan ruang bagi laki-laki untuk menolong dan membantu mereka, agar dapat mengatasi rasa sakit dan depresi yang mereka alami. Gereja diharapkan dapat memberikan dan memperhatikan layanan konseling atau rujukan kepada profesional kesehatan mental kepada jemaat.