

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *toxic masculinity* dan *attachment* dengan ayah terhadap regulasi emosi pada siswa laki-laki kelas X di SMKN 1 Wonoasri, maka dapat disimpulkan bahwa *toxic masculinity* memiliki pengaruh negatif yang signifikan secara parsial terhadap regulasi emosi siswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *toxic masculinity* pada siswa, maka kemampuan regulasi emosinya akan semakin rendah. Hal ini disebabkan karena tuntutan maskulinitas yang kaku mendorong siswa untuk menekan emosi negatif (*expressive suppression*) untuk mempertahankan citra diri yang Tangguh.

Sedangkan pada *attachment* dengan ayah memiliki pengaruh positif yang signifikan secara parsial terhadap regulasi emosi siswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin aman (*secure*) kualitas kelekatan hubungan antara ayah dan anak, maka kemampuan regulasi emosi siswa akan semakin baik dan meningkat. Hubungan yang suportif, hangat, dan komunikatif dari ayah memberikan rasa aman bagi anak untuk mengelola emosinya secara adaptif.

Selanjutnya, secara simultan, variabel *toxic masculinity* dan *attachment* dengan ayah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap

regulasi emosi siswa. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa tidak hanya dipengaruhi oleh tekanan struktur sosial-budaya eksternal seperti maskulinitas, tetapi juga dapat dioptimalkan melalui faktor pelindung internal berupa kualitas hubungan interpersonal yang aman dengan figur ayah.

## **B. Saran**

berikut adalah beberapa saran yang dapat diajukan kepada berbagai pihak:

1. Siswa diharapkan dapat lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi secara sehat serta tidak ragu mencari bantuan emosional atau berbagi cerita Ketika menghadapi masalah. Dan dapat mulai mengurangi internalisasi nilai-nilai maskulinitas yang kaku.
2. Para ayah diharapkan dapat membangun hubungan yang lebih hangat, responsif, dan membuka ruang komunikasi yang positif dengan anak laki-laki. Kehadiran ayah sebagai *secure base* akan sangat membantu anak merasa diterima, sehingga mereka mampu mengelola dan meregulasi emosi secara lebih terbuka dan adaptif.
3. Bagi pihak sekolah melalui Guru BK disarankan untuk membuat program edukasi atau layanan konseling kelompok yang berfokus pada strategi regulasi emosi yang adaptif, sekaligus mengikis stigma sosial bahwa laki-laki tidak boleh menunjukkan kerentanan emosional.

4. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas populasi dan sampel penelitian agar tidak terbatas pada siswa laki-laki di satu sekolah. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang diduga berpengaruh terhadap regulasi emosi, seperti dukungan sosial, *self-esteem* maupun pola asuh orang tua. sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas dengan latar belakang budaya dan pola pengasuhan yang lebih variatif.