

GAMBARAN TOXIC MASCULINITY PADA MAHASISWA LAKI-LAKI

Edwin Tan¹, Untung Subroto²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta

¹Edwin.705220121@stu.untar.ac.id, ²Untungs@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

Toxic masculinity is a rigid form of masculinity that can be harmful to both men and their environment. Toxic masculinity manifests as the expectation to always be strong, dominant, and never show weakness. This study aims to examine the characteristics of toxic masculinity among male college students. This study employed a descriptive quantitative approach, and the participants consisted of 280 active male college students from various universities in Indonesia, selected using non-probability sampling techniques. Data collection was conducted online using the Toxic Masculinity Scale-28 (TMS-28), which consists of four dimensions. The results indicate that toxic masculinity among male college students generally falls into the moderate category. Based on the dimensions, emotional restraint had the highest mean score, followed by masculine superiority. These findings suggest that the strongest aspect of toxic masculinity among male college students is related to the tendency to restrict or suppress certain emotional expressions. The results of this study are expected to serve as a foundation for the development of psychoeducational programs on healthy masculinity and emotional openness among male college students.

Keywords: Toxic Masculinity 1, Male Collage Students 2, Healthy Masculinty 3

ABSTRAK

Toxic masculinity merupakan bentuk maskulinitas kaku yang dapat merugikan laki-laki maupun lingkungannya. Toxic masculinity muncul dalam bentuk tuntutan untuk selalu kuat, dominan, tidak menunjukkan kelemahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran toxic masculinity pada mahasiswa laki-laki. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dan partisipan dalam penelitian ini berjumlah 280 mahasiswa laki-laki aktif dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia yang dipilih menggunakan teknik non probability sampling. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan alat ukur Toxic Masculinity Scale-28 (TMS-28) yang terdiri dari empat dimensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa toxic masculinity pada mahasiswa laki-laki secara umum berada pada kategori sedang. Berdasarkan dimensinya, pembatasan emosional memiliki nilai rata-rata tertinggi, diikuti oleh superioritas maskulin. Temuan ini menunjukkan bahwa aspek toxic masculinity yang paling kuat pada mahasiswa laki-laki berkaitan dengan kecenderungan membatasi atau menahan ekspresi emosi tertentu. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program psikoedukasi mengenai maskulinitas yang sehat dan keterbukaan emosional pada mahasiswa laki-laki.

Kata Kunci: Toxic Masculinity 1, Mahasiswa Laki-laki 2, Maskulinitas Sehat 3

A. Pendahuluan

Kesehatan mental pada laki-laki merupakan isu yang penting untuk diperhatikan. Dalam kehidupan sosial, laki-laki sering diperhadapkan pada tuntutan untuk selalu kuat, mandiri, dominan, dan tidak menunjukkan kelemahan (Wong, 2017) . Tuntutan tersebut dapat membentuk cara laki-laki untuk memahami dirinya, termasuk dalam mengelola perasaan dan merespons tekanan. Pada sebagian laki-laki, tuntutan maskulinitas dapat berkembang menjadi *toxic masculinity*(Kupers, 2005).

Toxic masculinity merujuk pada pola maskulinitas yang menekankan kekuatan, dominasi, persaingan, pengendalian, dan penolakan terhadap kerentanan emosional. Menurut Kupers (2005) *toxic masculinity* berkaitan dengan bentuk maskulinitas yang merugikan, seperti kebutuhan untuk mendominasi, kurangnya kepekaan terhadap perasaan orang lain, ketakutan terhadap ketergantungan, serta kecenderungan untuk tidak menunjukkan sisi emosional. Dengan demikian, *toxic masculinity* tidak hanya berdampak pada hubungan sosial, tetapi juga dapat memengaruhi cara laki-laki memahami dan menampilkan dirinya dalam kehidupan sehari-hari.

Mahasiswa laki-laki merupakan kelompok yang relevan untuk dikaji karena berada pada tahap dewasa awal(Reifman & Niehuis, 2023). Pada tahap ini, individu mengalami proses pembentukan identitas diri, kemandirian, relasi sosial, serta penyesuaian terhadap tuntutan

akademik dan sosial. Mahasiswa laki-laki juga dapat menerima berbagai tuntutan mengenai bagaimana laki-laki seharusnya bersikap, baik dari keluarga, teman sebaya, lingkungan kampus, media, maupun masyarakat. Jika tuntutan tersebut bersifat kaku, mahasiswa laki-laki dapat merasa perlu mempertahankan citra sebagai individu yang kuat, tidak mudah menunjukkan kelemahan, dan mampu menahan tekanan.

Dalam konteks mahasiswa, *toxic masculinity* penting untuk diteliti karena melihat sejauh mana mahasiswa laki-laki masih terikat pada norma maskulinitas tertentu. Misalnya, laki-laki merasa bahwa menunjukkan rasa sedih, takut, kecewa, atau membutuhkan bantuan merupakan hal yang memalukan. Pandangan tersebut dapat membuat individu membatasi diri dalam menampilkan emosi atau menekan penderitaan yang dialami agar tetap terlihat tangguh. Oleh karena itu, gambaran *toxic masculinity* pada mahasiswa laki-laki perlu dipahami agar dapat diketahui aspek mana yang paling menonjol dan membutuhkan perhatian.

Penelitian mengenai *toxic masculinity* pada mahasiswa laki-laki juga memiliki urgensi praktis. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar bagi perguruan tinggi, konselor, maupun psikolog kampus dalam merancang program psikoedukasi yang lebih sesuai dengan kebutuhan mahasiswa laki-laki. Program tersebut dapat diarahkan untuk membangun pemahaman mengenai maskulinitas sehat, keterbukaan emosional, dan pentingnya mencari dukungan ketika menghadapi tekanan psikologis. Berdasarkan hal tersebut, penelitian

ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *toxic masculinity* pada mahasiswa laki-laki.

B. Metode Penelitian (Huruf 12 dan Ditebalkan)

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Pendekatan ini digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat *toxic masculinity* pada mahasiswa laki-laki berdasarkan data yang diperoleh dari partisipan penelitian. Fokus penelitian ini untuk memberikan gambaran mengenai *toxic masculinity* dan dimensi-dimensinya pada mahasiswa laki-laki.

Partisipan dalam penelitian ini sejumlah 280 mahasiswa laki-laki aktif dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia (Roscoe, 1975). Teknik pengambilan responden yang digunakan adalah *non probability sampling*, yaitu teknik pemilihan partisipan berdasarkan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif, berjenis kelamin laki-laki, dan bersedia mengisi kuesioner penelitian. Penelitian ini tidak membatasi partisipan berdasarkan suku, agama, atau ras tertentu.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner. Alat ukur yang digunakan adalah *Toxic Masculinity Scale-28* (TMS-28) yang dikembangkan oleh Sanders et al. (2024). Alat ukur ini terdiri dari empat dimensi, yaitu superioritas maskulin, kekakuan gender, pembatasan emosional, dan penderitaan yang ditekan. Dimensi

superioritas maskulin menggambarkan pandangan bahwa laki-laki harus lebih unggul atau dominan. Dimensi kekakuan gender menggambarkan pandangan yang kaku mengenai peran laki-laki dan perempuan. Dimensi pembatasan emosional menggambarkan keyakinan bahwa laki-laki tidak seharusnya menunjukkan emosi tertentu. Sementara itu, dimensi penderitaan yang ditekan menggambarkan kecenderungan laki-laki untuk menahan rasa sakit atau tekanan agar tetap terlihat kuat.

Analisis data menggunakan statistik deskriptif yang meliputi nilai mean, dan standar deviasi. Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran umum *toxic masculinity* pada mahasiswa laki-laki, baik secara keseluruhan maupun berdasarkan masing-masing dimensi.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada bagian ini, peneliti memaparkan hasil analisis data yang diperoleh dari penelitian mengenai gambaran *toxic masculinity* pada mahasiswa laki-laki. Penelitian ini diukur menggunakan *Toxic Masculinity Scale-28* (TMS-28) oleh Sanders et al. (2024), yang terdiri dari empat dimensi, yaitu superioritas maskulin, kekakuan gender, pembatasan emosional, dan penderitaan yang ditekan.

Dimensi superioritas maskulin memiliki nilai rata-rata atau *mean* sebesar 3,48 dan SD = 0,45. Nilai ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa laki-laki masih memiliki kecenderungan untuk memandang laki-laki sebagai sosok yang harus

kuat, dominan, dan memiliki posisi yang lebih unggul. Meskipun berada pada kategori sedang, dimensi ini tetap relevan untuk diperhatikan karena pandangan mengenai superioritas maskulin dapat memengaruhi cara laki-laki mempertahankan citra diri di lingkungan sosial. Mahasiswa laki-laki yang merasa harus selalu terlihat kuat menjadi lebih berhati-hati dalam menunjukkan sisi emosionalnya.

Kedua, dimensi kekakuan gender memiliki nilai rata-rata atau *mean* yang paling rendah dibandingkan dimensi lainnya, yaitu 3,29 dan SD = 0,51. Meskipun demikian, dimensi ini tetap berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa pandangan kaku mengenai peran laki-laki dan perempuan tidak terlalu kuat dibandingkan dengan dimensi lainnya, tetapi masih terdapat kecenderungan pada sebagian mahasiswa laki-laki untuk memahami peran gender berdasarkan norma maskulinitas tertentu. Dengan demikian, *toxic masculinity* pada mahasiswa laki-laki dalam penelitian ini lebih kuat terlihat pada aspek pembatasan emosi dibandingkan pada pandangan kaku mengenai peran gender.

Selanjutnya, jika dilihat berdasarkan dimensinya, pembatasan emosional menjadi dimensi dengan nilai rata-rata tertinggi, yaitu *mean* = 3,65 dan SD = 0,54. Temuan ini menunjukkan bahwa aspek *toxic masculinity* yang paling kuat pada mahasiswa laki-laki berkaitan dengan kecenderungan untuk membatasi atau menahan ekspresi emosinya. Dengan kata lain, mahasiswa laki-laki dalam penelitian ini cenderung masih memiliki pandangan bahwa emosi tertentu

seperti sedih, takut, kecewa, atau cemas, sulit untuk ditunjukkan secara terbuka karena dapat dianggap sebagai bentuk kelemahan.

Terakhir, dimensi penderitaan yang ditekan memiliki nilai *mean* = 3,46 dan SD = 0,53. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa laki-laki masih memiliki kecenderungan untuk menyimpan tekanan atau kesulitan yang dialami agar tetap terlihat tangguh. Dalam kehidupan mahasiswa, tekanan dapat muncul dari tuntutan akademik, relasi sosial, keluarga, maupun proses pembentukan identitas diri. Ketika laki-laki merasa bahwa membicarakan kesulitan adalah tanda kelemahan, individu dapat memilih untuk menyimpan perasaan tersebut sendiri daripada mencari dukungan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *toxic masculinity* pada mahasiswa laki-laki berada pada kategori sedang, dengan dimensi pembatasan emosional sebagai aspek yang paling tinggi. Temuan ini memperlihatkan bahwa permasalahan utama *toxic masculinity* pada mahasiswa laki-laki bukan hanya berkaitan dengan dominasi atau kekakuan peran gender, tetapi juga dengan bagaimana laki-laki memandang dan menampilkan emosinya. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya membangun pemahaman mengenai maskulinitas yang lebih sehat, yaitu maskulinitas yang tetap memberi ruang bagi laki-laki untuk kuat, tetapi tidak menuntut individu untuk menekan seluruh perasaan yang dialami.

Tabel 1 Uji Analisis Deskriptif

Dimensi	N	Mean	Std. Deviasi	Kategori
Superioritas Maskulin	280	3,48	0,45	Sedang
Kekakuan Gender	280	3,29	0,51	Sedang
Pembatasan Emosi	280	3,65	0,54	Sedang
Penderitaan yang Ditekan	280	3,46	0,53	Sedang

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, *toxic masculinity* pada mahasiswa laki-laki dalam penelitian ini berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki tidak sepenuhnya berada pada tingkat *toxic masculinity* yang rendah, tetapi juga tidak menunjukkan kecenderungan yang sangat tinggi. Dengan demikian, terdapat kecenderungan mahasiswa laki-laki untuk mengikuti norma maskulinitas untuk terlihat kuat, tidak menunjukkan kelemahan, mempertahankan citra maskulin, serta membatasi emosi yang dirasakan.

Dimensi pembatasan emosional menjadi aspek dengan nilai rata-rata tertinggi dibandingkan dimensi lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa *toxic masculinity* pada mahasiswa laki-laki lebih kuat terlihat dalam bentuk kecenderungan menahan atau membatasi ekspresi emosi. Dalam konteks ini, mahasiswa laki-laki dapat merasa bahwa menunjukkan perasaan seperti sedih,

takut, kecewa, atau cemas dapat membuat mereka terlihat lemah. Temuan ini sejalan dengan konsep *toxic masculinity* yang menjelaskan bahwa norma maskulinitas yang kaku dapat mendorong laki-laki untuk menolak kerentanan emosional dan mempertahankan citra sebagai individu yang kuat (Kupers, 2005)

Selain itu, dimensi superioritas maskulin dan penderitaan yang ditekan juga berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa laki-laki masih memiliki kecenderungan untuk mempertahankan citra sebagai sosok yang kuat, tangguh, dan tidak mudah menunjukkan tekanan yang dialami. Dalam *Toxic Masculinity Scale-28*, *toxic masculinity* tidak hanya berkaitan dengan dominasi atau pandangan kaku tentang gender, tetapi juga mencakup keyakinan bahwa laki-laki harus menyembunyikan penderitaan dan tidak memperlihatkan kelemahan emosional (Sanders et al., 2024)

Selanjutnya, Dimensi kekakuan gender memiliki nilai rata-rata paling rendah dibandingkan dimensi lainnya, meskipun tetap berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa pandangan kaku mengenai peran laki-laki dan perempuan tidak terlalu dominan dibandingkan kecenderungan membatasi emosi. Dengan kata lain, *toxic masculinity* pada mahasiswa laki-laki dalam penelitian ini lebih banyak melalui cara individu memandang dan menampilkan emosi, bukan hanya melalui cara individu memahami peran gender.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji *toxic masculinity* dengan melibatkan variabel lain yang

berkaitan dengan kehidupan emosional laki-laki, seperti regulasi emosi, *self-disclosure*, pola asuh, atau budaya. Hal ini penting karena *toxic masculinity* tidak hanya berkaitan dengan pandangan laki-laki terhadap peran gender, tetapi juga dengan cara laki-laki memahami, menahan, dan menyampaikan emosi yang dirasakan. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode kualitatif agar pengalaman mahasiswa laki-laki dalam menghadapi tuntutan maskulinitas dapat dipahami lebih mendalam.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi lingkungan kampus, konselor, dan psikolog untuk mengembangkan program psikoedukasi mengenai maskulinitas sehat dan keterbukaan emosional. Program tersebut dapat membantu mahasiswa laki-laki memahami bahwa menjadi kuat tidak berarti harus menekan seluruh emosi tetapi mahasiswa laki-laki juga perlu diberikan ruang untuk mengenali perasaan, membicarakan tekanan yang dialami, serta mencari dukungan ketika membutuhkan bantuan. Upaya ini penting karena pembatasan emosi yang terus-menerus dapat menghambat individu dalam membangun relasi sosial yang sehat dan memperoleh dukungan psikologis ketika menghadapi tekanan (Horton et al., 2025).

DAFTAR PUSTAKA

Horton, E. K. J., Schermerhorn, N. E. C., & Hanel, P. H. P. (2025). The impact of toxic masculinity on restrictive emotionality and mental health seeking support. *Personality and Individual Differences*, 248.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113459>

Kupers, T. A. (2005). Toxic masculinity as a barrier to mental health treatment in prison. In *Journal of Clinical Psychology* (Vol. 61, Number 6, pp. 713–724).
<https://doi.org/10.1002/jclp.20105>

Reifman, A., & Niehuis, S. (2023). Extending the Five Psychological Features of Emerging Adulthood into Established Adulthood. *Journal of Adult Development*, 30(1), 6–20.
<https://doi.org/10.1007/s10804-022-09412-9>

Roscoe. (1975). *Fundamental research statistics for the behavioral sciences* (2nd ed.).

Sanders, S. M., Garcia-Aguilera, C., Borgogna, N. C., Sy, J. R. T., Comoglio, G., Schultz, O. A. M., & Goldman, J. (2024). The Toxic Masculinity Scale: Development and Initial Validation. *Behavioral Sciences*, 14(11).
<https://doi.org/10.3390/bs14111096>

Wong. (2017). Supplemental Material for Meta-Analyses of the Relationship Between Conformity to Masculine Norms and Mental Health-Related Outcomes. *Journal of Counseling Psychology*.
<https://doi.org/10.1037/cou0000176.supp>