

TOXIC MASCULINITY DALAM KONSTRUKSI SOSIAL: DEKONSTRUKSI EMOSI LAKI-LAKI DALAM PERSPEKTIF GENDER

Justin Raja Guk Guk¹, Defitri Purba², Layla Mutiara³

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Samudra

Email: justin.rajaguk2@gmail.com¹, purbadefitri@gmail.com², laylamutiara9@gmail.com³

Abstract:

This study aims to analyze the construction of toxic masculinity in shaping men's emotional understanding and expression, as well as to examine the process of emotional deconstruction from a gender perspective. This research employs a qualitative approach using a systematic literature review design. Data were collected through purposive sampling from various secondary sources, including academic journals, books, and research reports published within the last ten years. Data analysis was conducted using thematic analysis, involving data reduction, theme categorization, interpretation, and conclusion drawing. The findings indicate that toxic masculinity is a social construct formed through socialization processes and patriarchal culture that emphasize dominance, control, and emotional suppression among men. This construction limits emotional expression, contributes to psychological pressure, and is associated with various mental health issues. In addition, the study identifies a process of emotional deconstruction, suggesting that masculinity is dynamic and open to negotiation. From a gender perspective, emotional expression is not biologically determined but socially constructed and therefore subject to critique. This study contributes theoretically to gender studies by positioning masculinity as a complex and dynamic emotional experience, while also offering practical implications for creating more inclusive social spaces where men can express emotions without stigma.

Keywords: Toxic Masculinity, Social Construction, Men's Emotions Gender.

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konstruksi *toxic masculinity* dalam membentuk pemahaman dan ekspresi emosi laki-laki, serta mengkaji proses dekonstruksi emosi tersebut dalam perspektif gender. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi literatur sistematis. Data diperoleh melalui teknik *purposive sampling* dari berbagai sumber sekunder berupa jurnal ilmiah, buku akademik, dan laporan penelitian yang relevan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir. Analisis data dilakukan menggunakan *thematic analysis* melalui tahapan reduksi data, pengelompokan tema, interpretasi, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *toxic masculinity* merupakan konstruksi sosial yang terbentuk melalui proses sosialisasi dan budaya patriarki yang menekankan dominasi, kontrol, serta penekanan emosi pada laki-laki. Konstruksi ini berdampak pada pembatasan ekspresi emosional, tekanan psikologis, serta munculnya berbagai masalah kesehatan mental. Selain itu, ditemukan adanya proses dekonstruksi emosi laki-laki yang menunjukkan bahwa maskulinitas bersifat dinamis dan dapat dinegosiasikan. Perspektif gender menegaskan bahwa ekspresi emosi bukan merupakan kodrat biologis, melainkan hasil konstruksi sosial yang dapat dikritisi. Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dalam kajian gender dengan menempatkan maskulinitas sebagai pengalaman emosional yang kompleks dan dinamis, serta memberikan implikasi praktis dalam menciptakan ruang sosial yang lebih inklusif bagi laki-laki dalam mengekspresikan emosi tanpa stigma.

Kata kunci : Toxic Masculinity, Konstruksi Sosial, Emosi Laki-Laki, Gender.

Pendahuluan

Perkembangan mengenai kajian gender dalam beberapa dekade terakhir menunjukkan bahwa konstruksi maskulinitas bukanlah sesuatu yang bersifat alamiah, melainkan juga hasil dari proses sosial, budaya, dan sejarah yang terus berkembang dalam masyarakat. Salah satu hal yang paling banyak dikaji dalam studi gender di era kontemporer adalah "*toxic masculinity*", yaitu seperangkat norma sosial yang menekankan bahwa laki-laki harus selalu kuat, dominan, rasional, serta menekan ekspresi emosi yang dianggap lemah seperti kesedihan, ketakutan, dan kerentanan (Hermawan & Hidayah, 2023). Dalam hal ini, pengertian maskulinitas bukan sekedar pembentuk identitas gender semata, tetapi juga menjadi sistem nilai yang membentuk perilaku, relasi sosial, hingga kesehatan mental individu. Kuatnya budaya patriarki di sejumlah wilayah di Indonesia turut berperan dalam mempertahankan praktik *toxic masculinity* (Adrias & Prameswari, 2026)

Toxic masculinity sering diartikan sebagai *maskulinitas beracun*. Istilah tersebut digunakan untuk menggambarkan pembatasan perilaku berdasarkan peran gender yang kaku, sehingga cenderung memperkuat struktur kekuasaan yang mengutamakan dominasi laki-laki (Novalina et al., 2022). Konsep *toxic masculinity* berakar dari praktik sosial yang membentuk anak laki-laki untuk membangun identitas maskulinitas mereka. Dalam proses ini, nilai-nilai seperti kekuatan, keberanian, kontrol, dan dominasi diajarkan sebagai bagian dari maskulinitas yang dianggap ideal, sementara ekspresi emosi atau kelemahan justru dipandang sebagai sesuatu yang tidak pantas (Maulina et al., 2024). Kondisi ini membuat sebagian laki-laki merasa terjebak dalam pola perilaku yang merugikan, serta mengalami kesulitan dalam menunjukkan empati dan kepekaan terhadap orang lain (Maulina et al., 2024).

Dalam konteks global, fenomena ini tidak hanya menjadi isu budaya, tetapi juga berkaitan dengan kesehatan mental. Salah satu bukti konkret dapat dilihat pada laporan (World Health Organization, 2019), dimana angka kematian laki-laki tergolong sangat tinggi. Kasus tersebut terjadi di Amerika Serikat, data dari CDCP, yang menunjukkan bahwa angka kematian sebesar 79% karena faktor bunuh diri. Data tersebut memperkuat pernyataan bahwa konstruksi maskulinitas yang menekan ekspresi emosi mempengaruhi kesehatan psikologis pada laki-laki. Dengan demikian, *toxic masculinity* bukan hanya isu budaya, tetapi juga isu kesehatan publik yang kompleks. Norma budaya yang menempatkan laki-laki sebagai sosok yang harus selalu "kuat" dan "tidak boleh lemah" membentuk tekanan psikologis tersendiri, yang pada akhirnya mendorong laki-laki untuk menekan dan menyembunyikan emosinya (*emotional suppression*). Waling berpendapat bahwa untuk mengatasi permasalahan ini, penggunaan istilah *toxic masculinity* maupun *health masculinity* perlu dihapuskan (Novalina et al., 2022).

Sejumlah penelitian sebelumnya telah membahas hubungan antara maskulinitas dan kesehatan mental, khususnya melalui konsep *hegemonic masculinity* yang menjelaskan bagaimana struktur sosial membentuk hierarki maskulinitas dan menempatkan satu bentuk maskulinitas sebagai dominan (Hisyam et al., 2025). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa perubahan menuju maskulinitas yang lebih fleksibel dapat meningkatkan keterbukaan laki-laki dalam mencari bantuan psikologis (Wong et al., 2017). Namun demikian, sebagian besar kajian tersebut masih berfokus pada aspek struktural dan normatif, serta belum secara mendalam mengkaji bagaimana emosi laki-laki dikonstruksikan, dinegosiasikan, dan dimaknai dalam pengalaman sehari-hari.

Selain itu, kajian mengenai *toxic masculinity* cenderung menempatkan laki-laki sebagai objek dari norma sosial tanpa mengeksplorasi dimensi subjektivitas mereka sebagai individu yang mengalami, merespons, dan berupaya mendekonstruksi tekanan tersebut. Dengan kata lain, masih terdapat keterbatasan dalam penelitian yang menghubungkan secara langsung antara konstruksi sosial *toxic masculinity* dengan proses dekonstruksi emosi laki-laki dalam perspektif gender, khususnya dalam konteks sosial-budaya yang spesifik.

Berdasarkan celah tersebut, penelitian ini berupaya mengkaji secara lebih mendalam bagaimana *toxic masculinity* tidak hanya membentuk konstruksi sosial emosi laki-laki, tetapi juga

bagaimana laki-laki secara aktif melakukan proses dekonstruksi terhadap norma tersebut. Penelitian ini menawarkan perspektif yang tidak hanya melihat maskulinitas sebagai struktur yang membatasi, tetapi juga sebagai ruang yang dapat dinegosiasikan dan diredefinisi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam studi gender, khususnya dalam memahami maskulinitas sebagai pengalaman emosional yang dinamis, serta memberikan implikasi praktis dalam menciptakan ruang sosial yang lebih inklusif bagi laki-laki untuk mengekspresikan emosi tanpa stigma.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi literatur (*library research*). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman mendalam terhadap fenomena sosial, khususnya konstruksi *toxic masculinity* dalam pembentukan dan dekonstruksi emosi laki-laki dalam perspektif gender. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menginterpretasikan makna, konsep, serta relasi sosial yang terkandung dalam berbagai sumber literatur secara kritis dan kontekstual.

Desain penelitian yang digunakan adalah studi literatur sistematis, yang bertujuan untuk mengkaji, mengidentifikasi, dan mensintesis berbagai penelitian terdahulu yang relevan dengan topik maskulinitas, gender, dan ekspresi emosi laki-laki. Sumber data dalam penelitian ini berupa data sekunder yang diperoleh dari jurnal ilmiah, buku akademik, laporan penelitian, serta publikasi lain yang memiliki relevansi dengan fokus kajian.

Teknik pemilihan sumber data dilakukan menggunakan purposive sampling, yaitu dengan memilih literatur secara selektif berdasarkan kriteria tertentu. Adapun kriteria yang digunakan meliputi: (1) literatur yang membahas konsep *toxic masculinity*, konstruksi gender, dan ekspresi emosi laki-laki; (2) sumber yang berasal dari jurnal ilmiah bereputasi, baik nasional maupun internasional; (3) publikasi dalam rentang waktu 10 tahun terakhir untuk memastikan kebaruan data; serta (4) literatur yang memiliki relevansi teoritis dengan perspektif gender dan maskulinitas. Teknik ini digunakan agar data yang dianalisis benar-benar sesuai dengan tujuan penelitian dan memiliki validitas akademik.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi, yaitu dengan mengumpulkan, membaca, dan mengkaji berbagai literatur yang telah dipilih sesuai dengan kriteria penelitian. Proses ini meliputi identifikasi sumber, klasifikasi tema, serta pencatatan informasi penting yang berkaitan dengan konstruksi maskulinitas dan ekspresi emosi laki-laki.

Selanjutnya, teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan thematic analysis. Analisis dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: (1) reduksi data dengan memilih dan memfokuskan informasi yang relevan; (2) pengelompokan data ke dalam tema-tema utama seperti konstruksi maskulinitas, penekanan emosi, dan dekonstruksi emosi laki-laki; (3) interpretasi data dengan mengaitkan temuan dengan teori-teori yang relevan, seperti *hegemonic masculinity* dan *gender performativity*; serta (4) penarikan kesimpulan yang bersifat analitis dan reflektif. Melalui teknik ini, penelitian tidak hanya mendeskripsikan fenomena, tetapi juga memberikan pemaknaan yang lebih mendalam terhadap dinamika sosial yang dikaji. Dengan demikian, metode penelitian ini dirancang untuk menghasilkan analisis yang sistematis, terstruktur, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dalam memahami fenomena *toxic masculinity* dan dekonstruksi emosi laki-laki dalam perspektif gender.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis literatur menggunakan pendekatan *thematic analysis*, penelitian ini mengidentifikasi dua tema utama, yaitu: (1) konstruksi *toxic masculinity* dalam pembentukan emosi laki-laki, dan (2) dekonstruksi emosi laki-laki dalam perspektif gender. Kedua tema ini saling

berkaitan dalam menjelaskan bagaimana norma maskulinitas tidak hanya membentuk identitas laki-laki, tetapi juga memengaruhi cara mereka memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi dalam kehidupan sosial.

1. Konstruksi *Toxic Masculinity* dalam Pembentukan Emosi Laki-Laki

Hasil analisis menunjukkan bahwa *toxic masculinity* merupakan konstruksi sosial yang terbentuk melalui proses sosialisasi yang panjang dan berlapis dalam kehidupan masyarakat. Konsep ini mengacu pada seperangkat norma yang menuntut laki-laki untuk menunjukkan karakteristik seperti kekuatan, dominasi, kontrol, serta kemampuan menekan emosi (Novalina et al., 2022). Pada konteks ini, *toxic masculinity* sering dikaitkan dengan identitas diri sebagai “laki-laki yang sesungguhnya” dalam masyarakat (Maulina et al., 2024). Salah satu contoh kongkret adalah adanya keengganan untuk melakukan aktivitas rumah tangga yang sering dianggap sebagai pekerjaan perempuan, seperti memasak, berkebun, mengasuh anak, dan menyapu (Novalina et al., 2022). Sifat-sifat yang dikaitkan dengan maskulinitas bukan merupakan bawaan sejak lahir, melainkan terbentuk melalui kebiasaan serta nilai-nilai yang berkembang dalam masyarakat (Maulida & Ahmadi, 2025). Dalam konstruksi ini, ekspresi emosi seperti kesedihan, ketakutan, dan kerentanan diposisikan sebagai bentuk kelemahan yang tidak sesuai dengan standar maskulinitas ideal.

Kajian mengenai gender telah banyak dibahas, baik dalam berbagai literatur maupun melalui media sosial (R. Salsabila, Kuarnina, et al., 2025). Gender merujuk pada pola aktivitas dan perilaku yang dinilai pantas bagi laki-laki dan perempuan berdasarkan norma sosial dan budaya (Maulina et al., 2024). Di Indonesia, stereotip gender masih kuat melekat dalam kehidupan masyarakat, termasuk dalam fenomena *toxic masculinity* dan *toxic femininity* (R. Salsabila, Kuarnina, et al., 2025). Budaya tersebut telah diwariskan dari generasi ke generasi sebagai pandangan bahwa laki-laki merupakan gender yang dianggap harus lebih unggul dibandingkan perempuan (Novalina et al., 2022). Gender bukanlah kodrat atau takdir Tuhan, melainkan berkaitan dengan keyakinan mengenai bagaimana laki-laki dan perempuan seharusnya berperan dan bertindak sesuai dengan tata nilai, ketentuan sosial, serta budaya yang berlaku di suatu lingkungan (Wahyuningsih et al., 2024).

Toxic masculinity merupakan konsep yang menggambarkan adanya tuntutan budaya terhadap maskulinitas yang justru menimbulkan dampak negatif, baik bagi laki-laki itu sendiri maupun bagi masyarakat secara luas (Maulina et al., 2024). Dalam kehidupan sehari-hari, *toxic masculinity* kerap hadir dalam bentuk tekanan sosial yang halus, namun memiliki pengaruh yang kuat. Misalnya, laki-laki sering diajarkan bahwa menjadi “laki-laki sejati” berarti harus bersikap dominan, tidak boleh kalah, serta tidak diperkenankan menggunakan produk perawatan diri seperti *skincare* atau *makeup* (Ramdani et al., 2022). Pandangan semacam ini merupakan salah satu bentuk nyata dari *toxic masculinity*. Kalimat seperti “laki-laki tidak boleh cengeng” atau “harus kuat” telah menjadi bagian dari narasi yang diwariskan dari generasi ke generasi. Pandangan ini mengakar dalam budaya yang menempatkan laki-laki sebagai gender yang dianggap harus lebih unggul dibandingkan perempuan (Novalina et al., 2022). Akibatnya, banyak laki-laki tumbuh dengan beban untuk selalu tampak kuat dan sempurna di hadapan publik, meskipun secara batin mereka tengah berjuang menghadapi perasaan yang tidak tersampaikan. Penetapan berbagai tuntutan yang mengharuskan laki-laki bersikap dengan cara tertentu dapat dipahami sebagai bentuk pelabelan (*labelling*) yang membatasi ekspresi diri mereka (Ramdani et al., 2022).

Konsep ini juga berkaitan dengan maskulinitas hegemonik, yaitu standar maskulinitas yang dianggap paling ideal dalam masyarakat. Penelitian yang dilakukan oleh Andriana terhadap iklan Extra Joss “Laki Berani Beda” menunjukkan bahwa iklan tersebut memperkuat stereotip maskulinitas, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada pelestarian *toxic masculinity* (Novalina et al., 2022; Adrias & Prameswari, 2026). Standar ini kerap menempatkan laki-laki pada posisi yang harus selalu berkuasa, rasional, dan tidak bergantung pada orang lain. Padahal, manusia tidak diciptakan untuk menanggung segala sesuatu sendirian. Ketika laki-laki dipaksa menahan emosi, luka batin justru dapat terakumulasi dan berkembang menjadi tekanan psikologis yang lebih berat.

Faktor-faktor yang membentuk *toxic masculinity* antara lain pengalaman trauma kekerasan pada masa kanak-kanak, larangan untuk menunjukkan kelemahan, tuntutan untuk selalu tampil kuat, tekanan untuk meraih pencapaian secara berlebihan, keterbatasan dalam mengekspresikan diri serta kecenderungan memendam perasaan, rasa takut mengekspresikan kebahagiaan secara terbuka, tuntutan untuk selalu melindungi pihak yang dianggap lebih lemah (*dual-aspect masculinity*), serta kesulitan untuk bersikap terbuka karena kekhawatiran menimbulkan kecemasan pada orang tua (Adrias & Prameswari, 2026). Fenomena ini juga berkaitan erat dengan kondisi *fatherless country*, yaitu situasi ketika figur ayah tidak hadir, baik secara fisik maupun emosional, dalam proses pengasuhan anak (Anas et al., 2024; Wirawan & Mataram, 2025). Ketidakhadiran tersebut dapat membuat hubungan menjadi kaku, komunikasi terbatas, serta kehangatan emosional sulit terbentuk. Laki-laki yang terbiasa menahan perasaan cenderung mengalami kesulitan untuk membuka diri, bahkan kepada orang terdekat.

Dampak dari *toxic masculinity* tidak hanya dirasakan oleh laki-laki sebagai individu, tetapi juga meluas ke lingkungan sosial di sekitarnya, termasuk dalam relasi interpersonal, keluarga, dan masyarakat. Salah satu dampak psikologis yang muncul akibat tekanan untuk memenuhi standar maskulinitas adalah kecenderungan mengalami *Body Dysmorphic Disorder* (BDD), yaitu kondisi di mana individu memiliki persepsi yang terdistorsi terhadap tubuhnya dan merasa tidak puas secara berlebihan terhadap penampilan fisik (Hu & Rossalia, 2025). Dalam konteks ini, tubuh laki-laki tidak lagi dipandang secara netral, melainkan menjadi objek evaluasi sosial yang harus sesuai dengan standar maskulinitas ideal yang dibentuk oleh budaya.

Standar tersebut umumnya mengidealkan tubuh laki-laki sebagai sosok yang berotot, tinggi, kuat, dan bebas dari karakteristik yang diasosiasikan dengan feminitas. Konstruksi ini diperkuat melalui media, lingkungan sosial, serta praktik budaya yang secara tidak langsung menanamkan ekspektasi tertentu terhadap penampilan laki-laki. Akibatnya, laki-laki terdorong untuk terus menyesuaikan diri dengan standar tersebut, bahkan hingga pada titik di mana mereka melakukan kontrol berlebihan terhadap tubuhnya, seperti diet ekstrem, latihan fisik berlebihan, atau penggunaan produk tertentu untuk mencapai citra maskulin yang diharapkan. Fenomena ini menunjukkan bahwa *toxic masculinity* tidak hanya berkaitan dengan penekanan emosi, tetapi juga dengan kontrol terhadap tubuh sebagai bagian dari representasi identitas maskulin. Dalam perspektif ini, tubuh menjadi medium untuk menampilkan performa maskulinitas di ruang sosial. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa identitas gender, termasuk maskulinitas, tidak bersifat tetap, melainkan terus dikonstruksikan dan dipertahankan melalui praktik sosial sehari-hari. Dengan demikian, dampak *toxic masculinity* terhadap aspek psikologis tidak hanya terbatas pada penekanan emosi, tetapi juga mencakup konstruksi tubuh dan identitas diri yang rentan terhadap tekanan sosial.

Fenomena laki-laki feminin merujuk pada ekspresi gender laki-laki yang ditampilkan melalui karakteristik yang lebih lembut, baik dalam cara berpakaian, berbicara, maupun bersikap. Ekspresi ini sering kali diposisikan sebagai bentuk penyimpangan dari standar maskulinitas hegemonik yang mendominasi dalam masyarakat, sehingga memunculkan berbagai bentuk stigma negatif, pelabelan yang merendahkan, hingga praktik pengucilan dan diskriminasi dalam kehidupan sosial (N. S. Salsabila & Idrus, 2025). Menurut (Syahfitri & Muh. Mawangir, 2024; Adrias & Prameswari, 2026), fenomena ini berkaitan erat dengan *toxic masculinity*, yang merujuk pada norma-norma maskulin yang menekankan dominasi, kontrol, penekanan emosi, serta penolakan terhadap segala hal yang dianggap feminin.

Dalam konteks perkembangan sosial kontemporer, penggunaan *skincare* oleh laki-laki menunjukkan adanya pergeseran dalam konstruksi maskulinitas. Praktik perawatan diri yang sebelumnya sering diasosiasikan dengan feminitas kini mulai diterima sebagai bagian dari gaya hidup laki-laki modern yang berorientasi pada kesehatan, kebersihan, dan penampilan (Djokowidodo & Bintoro, 2026). Perubahan ini menandai bahwa batas-batas antara maskulinitas dan feminitas tidak lagi bersifat kaku, melainkan mengalami negosiasi seiring dengan dinamika sosial dan budaya. Transformasi tersebut tidak dapat dilepaskan dari peran generasi muda, khususnya

Generasi Z, yang tumbuh dalam lingkungan digital dan memiliki akses luas terhadap berbagai sumber informasi dan representasi identitas melalui media sosial (Nusantara & Chairil, 2025). Sebagai *digital native*, generasi ini cenderung lebih terbuka terhadap keberagaman ekspresi diri, termasuk dalam hal penampilan dan perawatan tubuh. Pola konsumsi media yang lebih fleksibel turut membentuk cara pandang yang berbeda terhadap maskulinitas, di mana praktik seperti penggunaan *skincare* tidak lagi secara otomatis dikategorikan sebagai pelanggaran terhadap norma gender. Namun demikian, penerimaan terhadap perubahan ini tidak sepenuhnya merata dalam masyarakat. Dalam beberapa konteks sosial, penggunaan *skincare* oleh laki-laki masih dihadapkan pada stigma dan pelabelan yang merendahkan, seperti penggunaan istilah yang mengasosiasikan perawatan diri dengan kelemahan atau penyimpangan dari maskulinitas (Ramdani et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa konstruksi *toxic masculinity* masih bekerja dalam membatasi ekspresi diri laki-laki, khususnya ketika praktik tersebut dianggap mendekati karakteristik feminin.

Fenomena ini mengindikasikan adanya ketegangan antara nilai maskulinitas tradisional dan bentuk maskulinitas baru yang lebih fleksibel. Di satu sisi, laki-laki mulai mengadopsi praktik perawatan diri sebagai bagian dari identitas modern; di sisi lain, norma sosial yang menekankan dominasi dan penolakan terhadap feminitas masih mempertahankan batas-batas tertentu dalam ekspresi gender. Dengan demikian, penggunaan *skincare* oleh laki-laki tidak hanya dapat dipahami sebagai perubahan gaya hidup, tetapi juga sebagai bagian dari proses negosiasi identitas dalam menghadapi konstruksi maskulinitas yang terus berkembang.

Dalam kajian gender dan psikologi sosial, kemampuan individu untuk mengenali, menerima, dan mengekspresikan emosi dipandang sebagai bagian penting dari perkembangan identitas dan kesehatan mental. Namun, dalam kerangka *toxic masculinity*, laki-laki sering dikonstruksikan untuk menekan ekspresi emosional sebagai bentuk penyesuaian terhadap norma maskulinitas yang menekankan kekuatan dan kontrol. Kondisi ini menyebabkan ekspresi emosi seperti kesedihan, ketakutan, dan kelelahan dipersepsikan sebagai tanda kelemahan, sehingga laki-laki cenderung menginternalisasi tekanan tersebut dan membatasi ruang ekspresi dirinya.

Dalam konteks ini, konsep *vulnerability* dapat dipahami bukan sebagai kelemahan, melainkan sebagai kapasitas individu untuk terbuka terhadap pengalaman emosionalnya sendiri. Kemampuan untuk mengakui kondisi internal, termasuk perasaan yang tidak nyaman, mencerminkan tingkat kesadaran diri yang lebih tinggi serta berperan dalam membangun relasi sosial yang sehat. Dengan demikian, ekspresi emosi tidak dapat direduksi sebagai bentuk ketidakberdayaan, tetapi sebagai bagian dari mekanisme adaptif manusia dalam menghadapi tekanan sosial dan psikologis.

Pandangan ini sejalan dengan perspektif feminis yang membedakan antara jenis kelamin (*sex*) sebagai kategori biologis dan gender sebagai konstruksi sosial yang membentuk peran serta ekspektasi terhadap individu (Tohirin & Zamahsari, 2021). Dalam kerangka tersebut, anggapan bahwa laki-laki harus selalu kuat dan tidak boleh menunjukkan kerentanan bukanlah suatu kodrat, melainkan hasil dari konstruksi sosial yang terus direproduksi dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pemahaman terhadap maskulinitas perlu dikaji secara kritis agar tidak terjebak dalam pola pikir yang kaku dan eksklusif.

Kritik terhadap *toxic masculinity* membuka ruang bagi terbentuknya pemahaman maskulinitas yang lebih inklusif, di mana laki-laki memiliki kebebasan untuk mengekspresikan emosi tanpa stigma sosial. Transformasi ini tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada struktur sosial yang lebih luas, karena memungkinkan terciptanya relasi yang lebih setara dan empatik. Dengan demikian, makna kekuatan dalam maskulinitas tidak lagi berpusat pada kemampuan menahan emosi, melainkan pada kemampuan individu dalam mengelola serta mengekspresikan pengalaman emosionalnya secara sehat.

2. Dekonstruksi Emosi Laki-Laki dalam Perspektif Gender

Berdasarkan hasil analisis, dekonstruksi emosi laki-laki merupakan proses kritis dalam membongkar pemahaman normatif mengenai maskulinitas yang selama ini membatasi ekspresi

emosional. Dalam perspektif gender, emosi tidak dapat dipisahkan dari konstruksi sosial yang membentuk identitas individu, termasuk laki-laki. Konsep ini sejalan dengan teori *gender performativity* oleh Butler, yang menyatakan bahwa gender bukanlah identitas yang bersifat tetap, melainkan hasil dari praktik sosial yang terus diulang. Dalam konteks ini, ekspresi emosi laki-laki bukan merupakan kodrat biologis, melainkan bagian dari performa sosial yang dibentuk oleh norma dan ekspektasi masyarakat. Upaya untuk membuka ruang pemahaman terhadap konsep *toxic masculinity* dan *toxic feminine* yang selama ini cenderung kaku menjadi hal yang penting. Memperjuangkan kesetaraan gender pada dasarnya merupakan bagian dari hak asasi manusia yang harus diakui dan dihormati (Zahra et al., 2024). Meskipun demikian, di balik berbagai perbedaan tersebut, laki-laki dan perempuan tetap memiliki kesamaan, yaitu sama-sama termasuk dalam spesies manusia serta sebagai makhluk ciptaan Tuhan (Aini & Hasanah, 2019; Sukma, 2024).

Manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang paling sempurna tidak dapat dilepaskan dari hakikatnya sebagai makhluk sosial. Konsep ini menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan perlu saling bekerja sama dalam menjalani kehidupan. Hubungan tersebut dipahami sebagai *the complements*, yaitu relasi yang saling melengkapi satu sama lain (Nuryanti, 2011). Laki-laki, sebagaimana manusia pada umumnya, memiliki kedudukan yang setara dengan perempuan. Oleh karena itu, konsep *toxic masculinity* seharusnya tidak membatasi laki-laki dalam mengekspresikan diri. Emosi merupakan bagian mendasar dari cara manusia bertahan hidup. Berbicara tentang kehidupan berarti berbicara tentang berbagai hambatan, kegagalan, dan kesedihan yang terus hadir.

Sering kali terdapat anggapan bahwa beban yang dipikul laki-laki tidak sepenuhnya terlihat atau dipahami, sehingga pengalaman batin mereka kerap terabaikan. Kondisi ini dapat berkontribusi pada munculnya berbagai tekanan psikologis, termasuk meningkatnya kerentanan terhadap gangguan kesehatan mental. Hal tersebut berkaitan dengan kecenderungan untuk memendam masalah, baik yang berasal dari faktor internal maupun eksternal, sebagai akibat dari konstruksi *toxic masculinity* yang membatasi ruang ekspresi emosional.

Kesehatan mental, kepercayaan diri, dan kemampuan mengekspresikan emosi merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia. Ketiga hal tersebut mulai terbentuk sejak usia dini, sehingga peran orang tua menjadi sangat diperlukan dalam membangun dan mengembangkan ketiganya secara seimbang. Dalam praktiknya, konsep maskulinitas kerap tampak bersifat eksklusif karena cenderung mengabaikan keragaman karakter yang dimiliki oleh laki-laki (Farkhan & Hanjani, 2025).

Keterlibatan laki-laki dalam melawan ketidakadilan dan kekerasan terhadap perempuan merupakan bagian dari tanggung jawab serta peran aktif dalam mewujudkan keadilan gender (Maulana, 2022). Hal tersebut menjelaskan bahwa untuk menghadapi ketimpang tersebut membutuhkan kerjasama antara laki-laki dan perempuan. Toxic masculinity juga membatasi laki-laki agar tidak boleh berteman dengan perempuan. Apabila ada laki-laki yang berteman dengan perempuan dicemooh dengan ucapan kasar. Padahal berteman dengan siapapun tidak harus melihat gender, usia dan latar belakang. Bertemanlah dengan siapapun selagi itu positif, baik, produktif dan yang mengajak diri untuk terus berkembang. Banyak laki-laki memilih untuk tidak menampilkan ekspresi emosional mereka di ruang sosial karena khawatir akan dilabeli sebagai sosok yang "feminin". Pelabelan tersebut sering kali diikuti dengan bentuk cemoohan yang merendahkan, yang kemudian membentuk tekanan sosial tersendiri. Seiring perkembangan zaman, bentuk cemoohan ini dapat berubah, tetapi esensinya tetap sama, yaitu mengontrol perilaku laki-laki agar sesuai dengan standar maskulinitas tertentu. Bahkan, standar tersebut tidak hanya berkaitan dengan ekspresi emosi, tetapi juga merambah pada gaya hidup, seperti anggapan bahwa laki-laki harus merokok, mengonsumsi alkohol, atau menjalin hubungan romantis pada usia remaja agar dianggap "sesuai" dengan norma maskulinitas.

Pernyataan "laki-laki juga manusia" merefleksikan pemahaman bahwa laki-laki, sebagaimana perempuan, memiliki kapasitas emosional yang mencakup pengalaman seperti kecemasan, patah hati, serta perasaan ketidakcukupan diri. Dalam perspektif kemanusiaan, laki-laki

dan perempuan pada dasarnya merupakan individu yang memiliki kesamaan dalam aspek psikologis, yaitu keberadaan emosi, pikiran, dan kesadaran diri. Perbedaan yang tampak pada aspek fisik dan peran sosial sering kali melahirkan konstruksi yang menempatkan laki-laki pada posisi yang dituntut untuk lebih kuat, tegas, dan tahan terhadap tekanan. Konstruksi tersebut dipahami sebagai hasil dari proses sosial dan kultural, bukan sebagai kondisi yang bersifat alamiah (Maulida & Ahmadi, 2025). Dalam kajian psikologi, ekspresi emosi merupakan bagian penting dari mekanisme adaptasi individu terhadap tekanan hidup. Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan, termasuk kesedihan atau kerentanan, berperan dalam menjaga keseimbangan psikologis. Sebaliknya, pembatasan terhadap ekspresi emosi dapat berkontribusi pada munculnya tekanan psikologis yang lebih kompleks. Dengan demikian, kecenderungan laki-laki untuk menahan emosi tidak dapat dipahami sebagai bentuk kekuatan, melainkan sebagai hasil internalisasi norma sosial yang membatasi ruang ekspresi diri. Penelitian menunjukkan bahwa individu tidak selalu membutuhkan solusi dalam menghadapi permasalahan, tetapi juga membutuhkan ruang untuk didengar sebagai bagian dari proses regulasi emosi. Oleh karena itu, setiap individu, termasuk laki-laki, memiliki hak untuk mengekspresikan diri tanpa adanya stigma sosial yang menghambat (Hermawan & Hidayah, 2023; Maulida & Ahmadi, 2025). Dalam konteks ini, kekuatan tidak semata-mata diukur dari kemampuan menahan emosi, melainkan dari kapasitas individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola perasaannya secara adaptif.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *toxic masculinity* merupakan konstruksi sosial yang terbentuk melalui proses sosialisasi, budaya, dan struktur patriarki yang menekankan dominasi, kontrol, serta penekanan emosi pada laki-laki. Konstruksi ini tidak hanya membentuk identitas maskulinitas, tetapi juga memengaruhi cara laki-laki memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi dalam kehidupan sosial. Dampak dari *toxic masculinity* terlihat pada terbatasnya ruang ekspresi emosional laki-laki, meningkatnya tekanan psikologis, serta munculnya berbagai permasalahan kesehatan mental. Selain itu, konstruksi tersebut juga memperkuat stigma terhadap laki-laki yang menampilkan ekspresi di luar standar maskulinitas hegemonik. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa maskulinitas bersifat dinamis dan dapat mengalami proses dekonstruksi. Dalam perspektif gender, ekspresi emosi bukan merupakan kodrat biologis, melainkan hasil konstruksi sosial yang dapat dinegosiasikan dan diubah. Proses dekonstruksi ini membuka ruang bagi terbentuknya pemahaman maskulinitas yang lebih fleksibel, inklusif, dan humanis. Dengan demikian, pemahaman terhadap maskulinitas perlu diarahkan pada pengakuan bahwa laki-laki sebagai individu memiliki kebutuhan emosional yang setara, serta berhak mengekspresikan perasaan tanpa tekanan norma sosial yang membatasi.

Saran

- 1). Bagi akademisi, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian ini dengan menggunakan metode empiris, seperti wawancara atau observasi, sehingga dapat menggali pengalaman subjektif laki-laki secara lebih mendalam dalam konteks sosial tertentu;
- 2). Bagi masyarakat, diperlukan upaya untuk mengurangi stigma terhadap ekspresi emosional laki-laki dengan membangun pemahaman bahwa emosi merupakan bagian alami dari manusia, bukan indikator kelemahan;
- 3). Bagi institusi pendidikan dan keluarga, penting untuk memberikan ruang yang lebih terbuka dalam proses sosialisasi gender sejak dini, sehingga anak laki-laki tidak dibatasi oleh norma maskulinitas yang kaku.

Daftar Pustaka

- Adrias, S. N., & Prameswari, Y. (2026). GAMBARAN TOXIC MASCULINITY PADA LAKI-LAKI DEWASA AWAL. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 8(2), 92–101.
- Aini, S. D., & Hasanah, S. I. (2019). Berpikir Visual dan Memecahkan Masalah: Apakah Berbeda Berdasarkan Gender? *JNPM (Jurnal Nasional Pendidikan Matematika)*, 3(2), 177. <https://doi.org/10.33603/jnpm.v3i2.2192>
- Anas, F., Daud, Muh., & Zainuddin, K. (2024). Hubungan Fatherless Dan Kenakalan Remaja Pada Anak Yang Berhadapan Dengan Hukum Di Makassar. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 3(2), 388–395. <https://doi.org/10.56799/peshum.v3i2.3091>
- Djokowidodo, A., & Bintoro, P. (2026). Konstruksi Laki-Laki Ideal dalam Iklan SkincarePemutih: Kajian Bahasa, Visual, dan Narasi di Media Sosial. *Kajian Linguistik dan Sastra*, 5(1), 99–115.
- Farkhan, S., & Hanjani, V. P. (2025). Melampaui Maskulinitas Tradisional: Pelabelan 'Boti' pada Laki-Laki Pengguna Kosmetik. *SABDA: Jurnal Kajian Budaya*, 20(1), 155–168. <https://doi.org/10.14710/sabda.20.1.155-168>
- Hermawan, I., & Hidayah, N. (2023). Toxic masculinity dan tantangan kaum lelaki dalam masyarakat Indonesia modern. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 12(2), 171–182. <https://doi.org/10.21831/dimensia.v12i2.60991>
- Hisyam, C. J., Islami, P. Y. N., Anas, D. K. N., Faridah, F., Ginting, N. M. B., Khoiriah, S. U., Augea, S. M., & Purba, V. C. (2025). Fenomena Misandry di Dunia Maya: Studi Kasus Tentang Kebencian Terhadap Pria di Sosial Media. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(11), 764–772.
- Hu, S. M., & Rossalia, N. (2025). GAMBARAN TOXIC MASCULINITY DAN KECENDERUNGAN BODY DYSMORPHIC DISORDER (BDD) PADA REMAJA LAKI-LAKI. *Jurnal Psikologi Manasa*, 14(1), 96–101. <https://doi.org/10.25170/manasa.v14i1.6501>
- Maulana, Moh. F. (2022). KETERLIBATAN LAKI-LAKI DALAM KESETARAAN GENDER. *Jurnal Anifa: Studi Gender dan Anak*, 3(2), 138–150. <https://doi.org/10.32505/anifa.v3i2.4899>
- Maulida, A., & Ahmadi, A. (2025). PERLAWANAN LAKI-LAKI TERHADAP TOXIC MASCULINITY DALAM SERIAL SUGAR DADDY. *Jurnal Lazuardi – Edisi XIX*, 8(4), 8–21. <https://doi.org/10.53441/jl.Vol8.Iss4.272>
- Maulina, Y., Nurhikmah, N., & Saudi, A. N. A. (2024). Gambaran Toxic Masculinity pada Pria Dewasa Awal di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 552–557. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3751>
- Novalina, M., Flegon, A. S., Valentino, B., & Gea, F. S. I. (2022). Kajian Isu Toxic Masculinity di Era Digital dalam Perspektif Sosial dan Teologi. *Jurnal EFATA: Jurnal Teologi dan Pelayanan*, 8(1), 28–35. <https://doi.org/10.47543/efata.v8i1.56>
- Nuryanti, R. (2011). *Perempuan Berselimut Konflik: Perempuan Minangkabau Di Masa Dewan Banteng Dan PRRI*. Penerbit Tiara Wacana.
- Nusantara, E. A. P., & Chairil, A. M. (2025). Skincare dalam kacamata laki-laki: Analisis resepsi pesan maskulinitas pada akun @glowupwithfalih. *Jurnal Komunikasi Universitas Garut: Hasil Pemikiran Dan Penelitian*, 11(2), 666–684.
- Ramdani, M. F. F., Putri, A. V. I. C., & Wisesa, P. A. D. (2022). REALITAS TOXICMASCULINITY DI MASYARAKAT. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 1, 230–235.

- Salsabila, N. S., & Idrus, N. I. (2025). Boti: Stigma Terhadap Laki-laki Feminin di Lingkungan Kampus. *EMIK: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Sosial*, 8(1), 24–43. <https://doi.org/10.46918/emik.v8i1.2675>
- Salsabila, R., Kuarnina, Q., & Bangsa, M. B. (2025). TOXIC MASCULINITY DAN TOXIC FEMININITY TERHADAP MENTAL HEALTH OUTCOMES. *Proceedings of Symposium*, 3, 252–262.
- Sukma, V. (2024). Perbedaan Pria dan Wanita sebagai Sesama Manusia dan Sesama Makhluq Ciptaan Tuhan. *Konstruksi Sosial: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial*, 4(2), 72–79. <https://doi.org/10.56393/konstruksisocial.v4i2.2455>
- Syahfitri, A. I. & Muh. Mawangir. (2024). Fenomena Toxic Masculinity di Masyarakat dari Persepsi Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 4(2), 105–116. <https://doi.org/10.19109/ijobs.v4i2.24673>
- Tohirin, T., & Zamahsari, Z. (2021). PERAN SOSIAL LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN PERSPEKTIF AL-QUR'AN. *Profetika: Jurnal Studi Islam*, 22(1), 91–108. <https://doi.org/10.23917/profetika.v22i1.14768>
- Wahyuningsih, Anwar Hakim Derajat, & Hanik Amaria. (2024). Persepsi Masyarakat Terhadap Kesetaraan Gender dalam Organisasi Sosial Masyarakat: (Studi di Desa Sukosewu Kecamatan Gandusari Kabupaten Blitar). *Transgenera: Jurnal Ilmu Sosial, Politik, dan Humaniora*, 1(2), 76–92. <https://doi.org/10.35457/transgenera.v1i2.3757>
- Wirawan, R. P., & Mataram, S. (2025). Perancangan Novel Grafis sebagai Media Edukasi Dampak Emosidari Toxic Masculinity. *MONTASE Jurnal Desain Komunikasi Visual*, 1(2), 31–46.
- Wong, Y. J., Ho, M.-H. R., Wang, S.-Y., & Miller, I. S. K. (2017). Meta-analyses of the relationship between conformity to masculine norms and mental health-related outcomes. *Journal of Counseling Psychology*, 64(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/cou0000176>
- World Health Organization. (2019). *Suicide worldwide in 2019: Global health estimates*.
- Zahra, Z. A., Zhafir, R. S. D., Mandayusdi, C. R. P., Aprial, H., & Nurgiansah, T. H. (2024). Transformasi Sosial: Peran Penting Kesetaraan Gender Dalam Pencapaian Hak Asasi Manusia. *SMASH: Journal of Social Management Sains and Health*, 1(1), 12–16. <https://doi.org/10.57235/smash.v1i1.4330>