

**KONSTRUKSI SOSIAL MASKULINITAS POSITIF DAN  
KESEHATAN MENTAL**

**(Studi Fenomenologi *Toxic Masculinity* Pada Generasi Z)**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto  
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)**

**Oleh :  
NUR FIRDIYOGI  
NIM. 1717101119**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT  
FAKULTAS DAKWAH  
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI  
PURWOKERTO**

**2022**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nur Firdiyogi

NIM : 1717101119

Jenjang : S1

Fakultas : Dakwah

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : **Konstruksi Sosial Maskulinitas Positif dan Kesehatan Mental (Studi Fenomenologi *Toxic Masculinity* Pada Generasi Z)**

Menyatakan bahwa naskah skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Purwokerto, 18 Januari 2022

Menyatakan,



Nur Firdiyogi

**NIM. 171717101119**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

**PENGESAHAN**

**Skripsi Berjudul**

**KONSTRUKSI SOSIAL MASKULINITAS POSITIF DAN KESEHATAN MENTAL**

**(Studi Fenomenologi *Toxic Masculinity* Pada Generasi Z)**

Yang disusun oleh **Nur Firdiyogi NIM. 1717101119** Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Konseling dan Pengembangan Masyarakat** Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifudin Zuhri, telah diujikan pada hari **Senin** tanggal **31 Januari 2022** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial** dalam **Bimbingan dan Konseling** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

Sekretaris Sidang/Penguji II

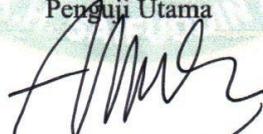
  
**Dr. Henie Kurniawati, M.A., Psikolog**

NIP. 19790530 200701 2 019

  
**Siti Nurmahyati, M.S.I**

NIP. -

Penguji Utama

  
**Ahmad Muttaqin, M.Si.**

NIP. 19791115 200801 1 018

Mengesahkan,  
Purwokerto, 21-2-22.....  
Dekan,



**Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.**

NIP. 19691219 199803 1 001

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Dakwah  
UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto  
di Purwokerto

*Assalamu'alaikum wr.wb*

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan dan koreksi terhadap penelitian skripsi dari :

Nama : Nur Firdiyogi  
NIM : 1717101119  
Jenjang : S1  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah  
Judul Skripsi : **Konstruksi Sosial Maskulinitas Positif dan Kesehatan Mental (Studi Fenomenologi *Toxic Masculinity* Pada Generasi Z)**

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian atas perhatiannya, kami sampaikan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum wr.wb.*

Purwokerto, 18 Januari 2022

Pembimbing,



**Dr. Henie Kurniawati, S.Psi., M.A. Psikolog**

**NIP. 19790530 200701 2 019**

## MOTTO

*“Kecemasan, depresi dan stres disebabkan saat kita hidup untuk  
menyenangkan orang lain”*

**-Paulo Coelho-**



**KONSTRUKSI SOSIAL MASKULINITAS POSITIF DAN  
KESEHATAN MENTAL  
(Studi Fenomenologi *Toxic Masculinity* Pada Generasi Z)**

Nur Firdiyogi

NIM. 1717101119

E-mail : nfirdiyogi@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto

**ABSTRAK**

*Budaya patriarki telah melahirkan toxic masculinity yang membatasi peran gender maskulin agar laki-laki dapat selalu dihormati dan dipandang lebih daripada perempuan. Serta membatasi ruang gerak perempuan dan rawan terjadi kekerasan kepadanya. Toxic masculinity telah mengganggu kehidupan bersosial khususnya pada generasi Z yang menjadi generasi yang senang akan kebebasan. Berdasarkan hal tersebut, diperlukan maskulinitas positif untuk menjadi sebuah konstruksi sosial dalam masyarakat. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan studi fenomenologi. Informan penelitian berasal dari generasi Z berjumlah 5 orang yang didapat berdasarkan kriteria yang telah disusun. Hasil penelitian ini didapat bahwa untuk mengkonstruksi maskulinitas positif menjadi sebuah konstruksi sosial dalam masyarakat diperlukan tiga tahap, yaitu eksternalisasi, objektivasi dan internalisasi yang diketahui didasarkan pada faktor keluarga, teman dan lingkungan sosial. Pada proses eksternalisasi nilai-nilai dalam maskulinitas positif dapat disosialisasikan dalam lingkup sosial terkecil yaitu keluarga untuk ditanamkan dan dibiasakan nilai maskulinitas positif dalam lingkungan keluarga. Kemudian proses objektivasi individu akan berinteraksi pada lingkungan sosial dan individu yang sudah menerapkannya dalam lingkungan keluarga akan keluar mencari kelompok lain yang sudah sama-sama menerapkan maskulinitas positif tersebut agar semakin banyak orang menerapkan dan menjadi sebuah kelompok atas kesamaan pandangan tersebut. Terakhir proses internalisasi dimana manusia menjadi hasil dari masyarakat (man is a social product) dan proses ini terjadi melalui sosialisasi primer dan sekunder. Sosialisasi primer didapat dari lingkungan keluarga dan sosialisasi sekunder berasal dari luar lingkungan keluarga.*

**Kata kunci** : *Konstruksi sosial, Maskulinitas, Toxic Masculinity, Positif, Generasi Z.*

**SOCIAL CONSTRUCTION OF POSITIVE MASCULINITY  
AND MENTAL HEALTH  
(Study of Toxic Masculinity Phenomenology in Generation Z)**

Nur Firdiyogi

NIM. 1717101119

E-mail : nfirdiyogi@gmail.com

Islamic Guidance and Counseling

State Islamic University Professor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto

**ABSTRACT**

*The patriarchal culture has given birth to toxic masculinity which limits masculine gender roles so that men can always be respected and seen as more than women. As well as limiting the movement of women and prone to violence against them. Toxic masculinity has disrupted social life, especially for Generation Z, which is a generation that likes freedom. Based on this, positive masculinity is needed to become a social construction in society. This study uses a qualitative type of research with phenomenological studies. Research informants came from generation Z totaling 5 people who were obtained based on the criteria that had been compiled. The results of this study indicate that to construct positive masculinity into a social construction in society, three stages are needed, namely externalization, objectification and internalization which are known to be based on family, friends and social environment factors. In the process of externalizing values in positive masculinity, it can be socialized in the smallest social sphere, namely the family to be instilled and accustomed to positive masculinity values in the family environment. Then the individual objectification process will interact in the social environment and individuals who have applied it in the family environment will go out to look for other groups that have both applied positive masculinity so that more people apply and become a group based on this common view. Finally, the internalization process in which humans are the result of society (man is a social product) and this process occurs through primary and secondary socialization. Primary socialization is obtained from the family environment and secondary socialization comes from outside the family environment.*

**Keywords** : **Social construction, Masculinity, Toxic Masculinity, Positive, Generation Z.**

## PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang teramat dalam atas segala nikmat dan karunia yang Allah SWT curahkan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan, karya skripsi ini akan saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua tercinta, yaitu Bapak Suparyo dan Ibu Rokhyanti yang selalu mendokan, memberikan *support* yang penuh, kasih sayang dan pengalaman terbaik serta pengorbanan yang tidak dapat tergantikan oleh apapun. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan kepada Bapak dan Ibu, dan senantiasa dalam lindungan Allah SWT.
2. Untuk kakak-kakak penulis, Mba Fitri, Mba Desi, Mas Andri, dan Mas Ari. Terima kasih atas segala dukungan yang telah diberikan, motivasi yang terus disampaikan agar penulis dapat menyelesaikan pendidikan sarjana secepatnya. Terima kasih atas segala *support* yang telah diberikan kepada penulis. Semoga Allah senantiasa memberikan kemudahan dan kelancaran dalam segala urusan.
3. Untuk diri sendiri. Terima kasih telah bekerja sama, menjalani segala *up down* kehidupan yang ternyata banyak yang tidak sesuai dengan ekspektasi. Terima kasih telah bertahan sejauh ini. Banyak tempat yang belum disinggahi, banyak ilmu yang belum dapat digali. Tetap semangat untuk proses selanjutnya, selalu berprogres untuk kedepannya. Terima kasih diriku, semoga Allah SWT selalu memberikan keberkahan dalam perjalanan hidup, kemudahan dan kelancaran dalam setiap langkah.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum wr.wb.*

Alhamdulillah, Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena telah memberikan berkat, rahmat dan hidayahNya. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada para sahabat dan tabi'in. Semoga kita senantiasa mengikuti semua ajarannya dan kelak kita mendapat syafaatnya di hari akhir.

Perjalanan yang jauh dan panjang yang telah penulis lewati, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Konstruksi Sosial Maskulinitas Positif dan Kesehatan Mental (Studi Fenomenologi Toxic Masculinity Pada Generasi Z)**. Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. K.H. Moh. Roqib, M.Ag., Rektor Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. Fauzi, M.Ag., Wakil Rektor I Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Prof. Dr. H. Ridwan, M.Ag., Wakil Rektor II Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Dr. Sul Khan Chakim, S.Ag., M.M., Wakil Rektor III Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah.
6. Dr. Muskinul Fuad, M.Ag., Wakil Dekan I Fakultas Dakwah.
7. Dr. Hj. Khusnul Khotimah, M.Ag., Wakil Dekan II Fakultas Dakwah.
8. Dr. Musta'in, S.Pd., M.Si., Wakil Dekan III Fakultas Dakwah.
9. Nur Azizah, M.Si., Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat. Terima kasih ibu, telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi selama penulis menempuh pendidikan di prodi Bimbingan dan Konseling Islam.

10. Dr. Alief Budiyo, M.Pd., Sekretaris Jurusan Komunikasi Islam. Terima kasih bapak, telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengeksplor kemampuan dan motivasi dalam menyelesaikan pendidikan pada prodi Bimbingan dan Konseling Islam.
11. Dr. Henie Kurniawati, S.Psi., M.A., Psikolog selaku dosen pembimbing penulis. Terima kasih atas kesabaran ibu dalam membimbing penulis menyelesaikan penelitian ini. Terima kasih atas kebaikannya, motivasi, dukungan dan arahan yang telah diberikan kepada penulis.
12. Ageng Widodo, M.A. Terima kasih bapak, telah menjadi *partner in crime* selama penulis berada di Fakultas Dakwah. Banyak ilmu dan pengalaman yang telah penulis dapat untuk dapat mengeksplor kemampuan, dan banyak motivasi untuk segera menyelesaikan pendidikan dan melanjutkan pendidikan ke jenjang selanjutnya.
13. Segenap dosen dan tenaga kependidikan Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
14. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan di Fakultas Dakwah Universitas Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto. Terima kasih atas segala ilmu yang telah bapak/ibu berikan kepada penulis, dan terima kasih telah membantu kelancaran administrasi penulis selama di Fakultas Dakwah.
15. Bapak dan Ibu tercinta, Bapak Suparyo dan Ibu Rokhyanti. Beserta seluruh keluarga besar yang telah membantu, memberikan dukungan, mendoakan dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
16. Teman-teman Organisasi Kemahasiswaan di Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, yaitu : HMJ BKI IAIN Purwokerto 2018, DEMA Fakultas Dakwah 2019, DEMA IAIN Purwokerto 2020, dan Komunitas Mitra Remaja serta berbagai kepanitiaan. Terima kasih telah menerima dan memberikan kepercayaan kepada penulis untuk berproses dan berproses dalam organisasi. Kalian semua hebat!.
17. Untuk Elisabeth, Khusnul Khotimah, Laeli Saputri, Disye Maulidiana. Terima kasih telah menjadi *partner* yang dapat diandalkan dalam berbagai situasi. Jangan lupa untuk *healing*.

18. Untuk Sabdha Soerya Alam, Laeliya Hasanah Mustofa, Yunita Eka Dewi, Muhammad Irfan, Rosna Intan, Wasilatul H. Laeli, dan Laeli Nur Fauziah. Terima kasih kalian sudah mau berteman dari awal perkuliahan sampai sekarang, menjadi bagian dari perjalanan perkuliahan yang terasa jungkir baliknya. Sukses terus kedepannya *gaess*.
19. Untuk Diva Tanika, Fiqi Inayah, Yulia Indriawati, Yayank Kusuma, M. Ihdan Nizar, Wildan Aji Saputra, dan Mas Akrom. Terima kasih selalu menjadi teman di kala senang dan susah. Menjadi tempat untuk *sambat* sekaligus *dolan*. Terima kasih atas *support* kalian semua. Semoga kita semua selalu diberikan rezeki, kesehatan, waktu dan kelancaran dalam setiap langkah karena agenda kita banyak untuk *explore*.
20. Teman-teman mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam 2017. Terima kasih teman-teman atas segala pengalaman yang telah diberikan.
21. Kepada informan penelitian yang sudah mau bekerja sama dengan penulis. Terima kasih atas kesediaan kalian untuk dapat ditulis dalam penelitian ini. Terima kasih banyak.
22. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis tulis satu-persatu. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup ini. Terima kasih orang baik.

Tidak ada kata yang dapat penulis ungkapkan untuk menyampaikan rasa terima kasih yang teramat dalam, melainkan doa semoga amal baik dan segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan lebih dari Allah SWT. Kritik dan saran yang bersifat membangun penulis harapkan untuk karya yang lebih baik di masa depan. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca semua.

Purwokerto, 18 Januari 2022

Penulis



**Nur Firdiyogi**

**NIM.1717101119**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN NOTA DINAS PEMBIMBING .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Penegasan Istilah .....	9
C. Rumusan Masalah .....	14
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	14
E. Kajian Pustaka .....	16
F. Sistematika Penulisan .....	23
BAB II LANDASAN TEORI .....	24
A. Kesehatan Mental .....	24
1. Pengertian Kesehatan Mental .....	24
2. Karakteristik Kesehatan Mental .....	25
3. Prinsip Kesehatan Mental .....	27
4. Faktor yang Mempengaruhi .....	29
B. <i>Toxic Masculinity</i> .....	32
1. Pengertian <i>Toxic Masculinity</i> .....	32

2. Ciri-ciri <i>Toxic Masculinity</i> .....	33
3. Krisis Identitas Laki-laki.....	35
4. <i>Toxic Masculinity</i> dan Perempuan.....	35
C. Konstruksi Sosial.....	37
1. Pengertian Konstruksi Sosial .....	37
2. Proses Dialektika Konstruksi Sosial .....	39
D. Maskulinitas Positif.....	40
1. Pengertian Maskulinitas .....	40
2. Stereotipe Gender Maskulin dan Feminin .....	42
3. 7 Area Maskulin dalam Masyarakat .....	45
4. Pengertian Maskulinitas Positif .....	46
5. Faktor Pembentuk Maskulinitas Positif.....	48
6. Norma Peran Maskulinitas Positif.....	49
E. Generasi Z.....	50
1. Pengertian Generasi Z.....	50
2. Teori Generasi .....	51
3. Karakteristik Generasi Z .....	52
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>55</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	55
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	56
C. Subyek dan Obyek Penelitian .....	57
1. Subyek Penelitian .....	57
2. Obyek Penelitian .....	57
D. Sumber Data .....	58
1. Sumber Data Primer .....	58
2. Sumber Data Sekunder.....	58
E. Metode Pengumpulan Data .....	59
1. Observasi.....	59
2. Wawancara .....	59
3. Telaah Dokumen .....	60
F. Metode Analisis Data .....	61

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>63</b>
<b>A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....</b>	<b>63</b>
1. Persiapan Penelitian.....	63
2. Pelaksanaan Penelitian .....	63
<b>B. Subyek Penelitian .....</b>	<b>64</b>
1. Data Informan Penelitian .....	64
<b>C. Hasil Penelitian.....</b>	<b>67</b>
1. Persepsi Budaya Patriarki dan <i>Toxic Masculinity</i> pada Generasi Z.....	68
2. Persepsi Maskulinitas Positif pada Generasi Z.....	76
3. Persepsi Kesehatan Mental dalam <i>Toxic Masculinity</i> dan Maskulinitas Positif di Generasi Z.....	81
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konstruksi Maskulinitas Positif.....	85
a. Keluarga.....	86
b. Teman.....	89
c. Lingkungan Sosial.....	92
<b>D. Pembahasan .....</b>	<b>94</b>
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>102</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>102</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>103</b>
1. Bagi Generasi Z.....	103
2. Bagi Orang tua .....	103
3. Bagi Masyarakat .....	104

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	: Daftar Sifat Laki-laki dan Perempuan
Tabel 2	: Stereotipe Maskulin dan Feminin Berdasarkan Tema
Tabel 3	: Pengelompokan Generasi
Tabel 4	: Waktu dan Lokasi Penelitian
Tabel 5	: Data Informan 1
Tabel 6	: Data Informan 2
Tabel 7	: Data Informan 3
Tabel 8	: Data Informan 4
Tabel 9	: Data Informan 5
Tabel 10	: Panduan Observasi
Tabel 11	: Verbatim Informan ZAM
Tabel 12	: Verbatim Informan E
Tabel 13	: Verbatim Informan FN
Tabel 14	: Verbatim Informan KK
Tabel 15	: Verbatim Informan AT



## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1 : Proses Analisis Data Penelitian Kualitatif.  
Gambar 2 : Skema Konstruksi Maskulinitas Positif.  
Gambar 3 : Wawancara ZAM.  
Gambar 4 : Wawancara E.  
Gambar 5 : Wawancara FN.  
Gambar 6 : Wawancara KK.  
Gambar 7 : Wawancara AT.



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Panduan Observasi
- Lampiran 2 : Pedoman Wawancara Informan Laki-laki
- Lampiran 3 : Pedoman Wawancara Informan Perempuan
- Lampiran 4 : Lembar Inform Consent ZAM
- Lampiran 5 : Lembar Inform Consent E
- Lampiran 6 : Lembar Inform Consent FN
- Lampiran 7 : Lembar Inform Consent KK
- Lampiran 8 : Lembar Inform Consent AT
- Lampiran 9 : Verbatim Informan ZAM
- Lampiran 10 : Verbatim Informan E
- Lampiran 11 : Verbatim Informan FN
- Lampiran 12 : Verbatim Informan KK
- Lampiran 13 : Verbatim Informan AT
- Lampiran 14 : Dokumentasi
- Lampiran 15 : Curriculum Vitae



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Berada pada lintasan garis khatulistiwa dengan wilayah kepulauan yang terletak di antara benua Asia dan Australia, Indonesia menjadi negara kepulauan yang menjadi salah satu bagian dari Asia Tenggara yang terdiri dari 11 negara dan memiliki beragam kebudayaan dan memiliki kesamaan identitas.

Sebagai negara yang besar dan makmur yang terdiri dari puluhan ribu pulau yang kaya khazanah budaya, Indonesia memiliki keragaman adat istiadat dan bahasa, serta keindahan alam yang memesona. Sebagai negeri yang kaya akan budaya, kehidupan masyarakat Indonesia juga dibesarkan dengan budaya dan adat istiadat yang mengikat di dalamnya. Salah satu budaya masyarakat Indonesia adalah budaya patriarki.

Budaya patriarki menurut Alfian yang ditertulis pada buku “Pengantar Gender dan Feminisme”, menyebutkan bahwa patriarki asal mula kata patriarkat, memiliki arti struktur yang memposisikan peran laki-laki sebagai individu yang menguasai, memiliki peran strategis dan memiliki seluruhnya.<sup>1</sup> Sederhananya, patriarki diartikan sebagai suatu sistem sosial dimana posisi laki-laki ditempatkan lebih dominan atau berkuasa daripada perempuan. Dominasi mengenai peran laki-laki dapat kita temui dalam berbagai sektor sosial masyarakat, mulai dari pendidikan, ekonomi, sosial hingga panggung politik.

Berry menyebutkan bahwa masyarakat yang menjalankan sistem sosial selalu menjadikan patriarki sebagai tolak ukur dalam melihat hubungan yang terjalin dalam struktur dan fungsi sosial.<sup>2</sup> Masyarakat yang menganut patriarki menempatkan dominasi peran laki-laki dalam berbagai bidang lebih besar daripada perempuan. Norma sosial dalam budaya patriarki menerapkan bahwa laki-laki yang menunjukkan sifat maskulin akan dilihat lebih baik, dihormati dan

---

<sup>1</sup> Ade Irma Sakina dan Dessy Hasanah Siti A. 2017. “Menyoroti Budaya Patriarki di Indonesia”, *Social Work Jurnal*. Vol. 7, No. 1, hlm. 72.

<sup>2</sup> Israpil. 2017. “Budaya Patriarki dan Kekerasan Terhadap Perempuan (Sejarah dan Perkembangannya)”, *Jurnal Pusaka*. Vol. 5, No. 2, hlm. 142.

memegang kendali dibandingkan dengan perempuan yang menganut sifat dominan feminin. Hal yang sudah mengakar bertahun-tahun ini diajarkan dan diwariskan secara turun temurun membuat nilai-nilai maskulinitas beracun dan nilai-nilai ketidaksetaraan gender menjamur dan dilanggengkan oleh masyarakat.

Pada dasarnya masyarakat sepakat bahwa perempuan dan laki-laki itu berbeda. Perbedaan yang terbentuk secara sosial tidak muncul secara alami, tetapi dibangun dari waktu ke waktu. Pengkotak-kotakan dan atau konsep gender merupakan istilah dari aspek sosiokultural yang mendasari perbedaan antara perempuan dan laki-laki. Gender yang merupakan atribut dan perilaku yang terbentuk dari proses sosial.<sup>3</sup> Gender mengacu terhadap pola aktivitas dan perilaku yang dianggap layak bagi seorang laki-laki dan perempuan menurut masyarakat dan budaya. Berdasarkan dari gender inilah lahir peran gender, yang merupakan keadaan dimana seorang mengadopsi perilaku spesifik gender yang digariskan kebudayaannya.<sup>4</sup> Selain peran gender, dari konsep gender terdapat identitas gender dan stereotipe gender. Identitas gender adalah seberapa jauh orang mengakui dan mengadopsi peran gendernya dan siap melaksanakannya. Sedangkan stereotipe gender adalah ciri-ciri psikologi atau perilaku yang secara khusus dikaitkan dengan laki-laki dan perempuan.<sup>5</sup>

Gender menjadi salah satu penyekat antara laki-laki dan perempuan. Budaya patriarki di Indonesia telah melabeli laki-laki menjadi motif maskulin dan perempuan menjadi motif feminin yang telah menjelma menjadi paradigma. Maskulinitas didefinisikan oleh Bashin sebagai batasan sosial yang diberikan oleh masyarakat kepada laki-laki.<sup>6</sup> Menurut Bashin, maskulinitas memaksudkan laki-laki untuk harus berperilaku, berpakaian, berpenampilan, dan kualitas serta

---

<sup>3</sup> Feryna Nur Rosydh dan Nunung Nurwati. 2019. "Gender dan Stereotipe : Konstruksi Realitas dalam Media Sosial Instagram", *Social Work Jurnal*. Vol. 9, No. 1, hlm. 11.

<sup>4</sup> Sarlito W. Sarwono. "*Psikologi Lintas Budaya*". (Jakarta : Rajawali Press, 2014), hlm. 107.

<sup>5</sup> Sarlito W. Sarwono. "*Psikologi Lintas Budaya*". (Jakarta : Rajawali Press, 2014), hlm. 107.

<sup>6</sup> Nur Hasyim. 2017. "Kajian Maskulinitas dan Masa Depan Kajian Gender dan Pembangunan di Indonesia", *Jurnal Sosiologi Walisongo*. Vol. 1, No. 1, hlm. 68.

sikap dan perilaku yang wajib dimiliki oleh seorang laki-laki. Berdasarkan pengertian tersebut diperoleh bahwa tidak hanya menjadi sekadar acuan standar bagi laki-laki, tetapi maskulinitas juga mendefinisikan terkait norma yang terdapat di dalamnya yang harus dipatuhi oleh laki-laki dengan konsekuensi inklusi dan eksklusi. Sementara itu, feminin adalah sesuatu yang memiliki sifat keperempuanan.<sup>7</sup> Kemudian Beauvoir berpendapat bahwa sifat-sifat feminin yang menunjukkan pengasuhan dan pembinaan adalah sifat-sifat yang dibentuk oleh budaya patriarki.<sup>8</sup> Dilihat dari sisi lain, Al-Qur'an sebagai sumber ajaran dan pedoman Islam bagi umat Islam memberikan tawaran dan keleluasaan bagi umat Islam untuk menentukan karakter maskulin dan feminin yang dapat menegaskan identitasnya. Manusia dapat memilih karakter yang diinginkannya dan kemudian akan dimintai pertanggungjawabannya di akhirat.<sup>9</sup>

Namun ada juga pandangan dari sebagian ulama yang cenderung memposisikan laki-laki lebih tinggi dari perempuan, atau dengan kata lain karakter maskulin lebih unggul dari karakter feminin. Pandangan ini diperparah dengan melegitimasi ayat-ayat Al-Qur'an. Ayat Al-Qur'an yang biasa digunakan untuk menunjukkan keutamaan laki-laki adalah Surah al-Nisa/4:34 yang berbunyi

:

الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ  
أَمْوَالِهِمْ ۗ فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ ۗ وَاللَّاتِي تَخَافُونَ  
نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ ۗ إِنِ اطَّعْتُمْ فَلَا  
تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا ۗ إِنَّا اللَّهُ كَانَ عَلِيًّا كَبِيرًا

Artinya : *Laki-laki (suami) adalah pelindung bagi perempuan (istri), karena Allah melebihkan sebagian dari mereka (laki-laki) atas sebagian (perempuan)*

<sup>7</sup> Ryani Dhyana Parashakti. 2015. "Perbedaan Gaya Kepemimpinan dalam Perspektif Maskulin dan Feminin", *Jurnal Ilmiah Manajemen dan Bisnis*. Vol.1, No.1, hlm. 93.

<sup>8</sup> Ulvah Nur'aeni. 2020. "Maskulinitas dan Feminitas dalam Al-Qur'an (Implikasi Sosial Atas Karakter Negatif)", *Jurnal Bidang Kajian Islam*. Vol. 6, No. 2, hlm. 311.

<sup>9</sup> Ulvah Nur'aeni. 2020. "Maskulinitas dan Feminitas dalam Al-Qur'an (Implikasi Sosial Atas Karakter Negatif)", *Jurnal Bidang Kajian Islam*. Vol. 6, No. 2, hlm. 318.

*lainnya, dan karena mereka (laki-laki) telah menafkahi harta mereka. Maka wanita shalihah adalah mereka yang taat (kepada Allah) dan menjaga diri ketika (suaminya) tidak ada, karena Allah telah memelihara (mereka). Para wanita yang kamu khawatirkan tentang nusyuz, kamu harus menasihati mereka, meninggalkan mereka di tempat tidur (ranjang terpisah), dan (jika perlu) memukuli mereka. Tetapi jika mereka mematuhi Anda, maka jangan mencari alasan untuk menyusahkan mereka. Sesungguhnya Allah Maha Tinggi, Maha Besar.*

Mengenai maskulinitas dan feminitas yang telah dijelaskan, masyarakat sering beranggapan bahwa laki-laki dianggap sebagai individu tidak emosional atau berperasaan, mandiri dan kuat. Sedangkan perempuan dianggap lemah lembut, penuh kasih sayang dan emosional atau memiliki perasaan yang lebih. Hal tersebut merupakan stereotipe gender yang dikembangkan dalam masyarakat. Menurut penelitian Williams dan Best terhadap 3000 responden di 30 negara membuktikan bahwa 100 sifat yang dipercaya sebagai tipikal laki-laki dan tipikal perempuan ternyata berlaku di semua negara yang diteliti.<sup>10</sup>

Peran dan stereotipe gender yang kaku dalam konstruk sosial masyarakat patriarki, semakin mempolarisasi sifat maskulin dan feminin. Berdasarkan hal tersebut lahir sebuah fenomena dalam masyarakat yang dinamakan *toxic masculinity*. Kupers menggambarkan *toxic masculinity* atau maskulinitas beracun sebagai konstelasi ciri-ciri laki-laki regresif sosial yang berfungsi untuk mendorong dominasi, devaluasi perempuan, homofobia, dan kekerasan.<sup>11</sup> *Toxic masculinity* menjelaskan mengapa pria selalu memiliki jiwa untuk bersaing dan mendominasi orang lain secara agresif dan juga mewujudkan sifat yang paling bermasalah pada pria. *Toxic masculinity* menuntut tidak hanya subordinasi perempuan tetapi juga dari laki-laki yang tidak berpartisipasi secara aktif terhadap standar maskulinitas superior. Pandangan tersebut dapat memicu pada tindak kekerasan dan agresi pada kaum yang mereka anggap lemah Hal ini juga

---

<sup>10</sup> Sarlito W. Sarwono. “*Psikologi Lintas Budaya*”. (Jakarta : Rajawali Press, 2014), hlm. 111.

<sup>11</sup> Malin Christina Wikström. 2019. “*Gendered Bodies and Power Dynamics: The Relation between Toxic Masculinity and Sexual Harassment*”, *Granite Journal*. Vol. 3, No. 2, hlm. 28.

dapat menyebabkan laki-laki melakukan diskriminasi terhadap perempuan karena merasa superior.

Pada studi pendahuluan dalam penelitian ini didapat bahwa stereotipe maskulinitas dalam masyarakat mencakup beberapa hal yang menyangkut aspek individu yaitu karakter, peran, fisik maupun orientasi seksual. Seperti pendapat yang disampaikan oleh LS berikut ini :

*“Laki-laki yang menjadi idaman itu, ya laki-laki yang bertanggung jawab dan mempunyai penghasilan yang tetap. Kalo bertanggung jawabnya itu maksudnya tidak melupakan kewajiban sebagai kepala rumah tangga untuk menafkahi, tetapi juga yang memperhatikan istrinya juga si. Itu paling penting, karena perempuan kan suka diperhatikan”.*

(Wawancara pada 19 November 2021)

Selain itu YK juga mengungkapkan bahwa menjadi seorang laki-laki dalam lingkungannya menjadi sosok panutan dan memaksanya untuk terlihat baik-baik saja. Seperti yang YK sampaikan sebagai berikut :

*“Ya sebenarnya dengan adanya labeling cowo itu harus kuat, harus bisa terlihat baik-baik saja ya ngga semuanya bener. Kadang tuh kita ngerasa lagi down banget, tapi di sisi lain inget kalo cowo tuh harus tetep cool, harus ya ngga bisa mengekspresikan lah, contoh kecil di status WhatsApp aja mikir-mikir mau update kalo lagi galau”.*

(Wawancara pada 19 November 2021)

Pengaruh budaya yang berpandangan tradisional mewajibkan laki-laki harus memiliki sifat kuat, tangguh, pantang menangis, mendominasi dan superior akan berpengaruh pada kondisi mental laki-laki karena mereka beranggapan bahwa laki-laki harus memenuhi standar sosial yang ada dan memprioritaskan hal tersebut di atas kesehatan mental mereka. Ketika laki-laki mengalami *mental illness*, mereka biasanya bingung dan takut untuk membicarakan masalah mereka karena dapat menyebabkan laki-laki

dipermalukan dan mempertanyakan status “laki-laki”-nya sehingga mempengaruhi kondisi mental mereka.

Sementara itu, Federasi Kesehatan Mental Dunia menggambarkan kesehatan mental sebagai keadaan mampu mencapai perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal.<sup>12</sup> Oleh karena itu, dapat dianggap sebagai kelompok sosial yang baik yaitu masyarakat yang memungkinkan seseorang untuk berkembang secara psikologis dalam hidupnya. Sementara pada saat yang sama menjamin pertumbuhannya dan sikap inklusif terhadap orang lain. *Toxic masculinity* yang berkembang dalam masyarakat patriarki menekan kesehatan mental laki-laki, yang bisa menjadi egois, kurang empati, dan berperilaku kasar. Jika ada anak yang tampaknya tidak sesuai dengan maskulinitas yang mapan, laki-laki tersebut dikenakan sanksi sosial, seperti pengucilan dan penindasan sosial.

Realitas sosial dalam masyarakat patriarki yang telah melahirkan *toxic masculinity*, adalah pengetahuan yang memiliki sifat keseharian di mana orang hidup dan berkembang, seperti konsep, kesadaran umum, wacana publik, sebagai hasil konstruksi sosial seperti yang dijelaskan oleh Berger dan Luckmann.<sup>13</sup> Pemahaman tentang “realitas” dan “pengetahuan” yang lahir dari konstruksi sosial realitas sehari-hari sangat dipengaruhi oleh pemahaman individu terhadap sesuatu berdasarkan kebiasaan (*habitus*) dan bekal pengetahuannya.<sup>14</sup> Konstruksi sosial atas realitas (*Social Construction of Reality*) didefinisikan sebagai suatu proses sosial yang mengikuti konstruksi dan interaksi oleh individu atau kelompok individu yang menciptakan suatu realitas yang dimiliki dan dialami bersama secara subjektif. Teori ini berawal dari paradigma konstruktivis yang melihat realitas sosial sebagai konstruksi sosial yang diciptakan oleh individu-individu, yang merupakan manusia bebas. Individu menjadi penentu dalam dunia sosial yang dibangun berdasarkan

---

<sup>12</sup> Kholil Lur Rochman. “*Kesehatan Mental*”. (Yogyakarta : Fajar Media Press, 2010), hlm. 17.

<sup>13</sup> Ferry Adhi Dharma. 2018. “Konstruksi Realitas Sosial : Pemikiran Peter L. Berger Tentang Kenyataan Sosial”, *Jurnal Ilmu Komunikasi*. Vol. 7, No. 1, hlm. 2.

<sup>14</sup> Aimie Sulaiman. 2016. “Memahami Teori Konstruksi Sosial Peter L. Berger”, *Jurnal Society*. Vol.6, No. 1, hlm. 17.

kehendaknya, yang dalam banyak hal memiliki kebebasan untuk bertindak di luar batas kendali struktur dan institusi sosialnya dan biasanya dikaitkan dengan pengaruh sosial dalam pengalaman hidup masing-masing individu..

Konstruksi sosial *toxic masculinity* yang telah terbangun di masyarakat menyebabkan krisis identitas ketika laki-laki berusaha mencapai maskulinitas ideal. Hal ini menyebabkan laki-laki menunjukkan kurangnya empati, mengalami agresi yang cenderung berlangsung lama, terlibat dalam perilaku kasar terhadap yang lain, didiagnosis dengan lebih banyak gangguan mental dan menghindari mencari bantuan profesional. Berdasarkan hal ini, sangat penting untuk mempromosikan maskulinitas yang sehat atau maskulinitas positif.

Maskulinitas positif menurut Isacco adalah istilah yang merujuk pada kualitas peran maskulin tradisional yang lebih positif, berbasis kekuatan dan berpotensi meningkatkan kehidupan manusia dan orang-orang di sekitarnya.<sup>15</sup> Maskulinitas positif menekankan kekuatan karakter adaptif, emosi dan kebijakan laki-laki untuk mempromosikan kesejahteraan dan ketahanan dalam diri dan orang lain. Dengan kata lain, maskulinitas positif adalah tindakan pria yang menyanggah norma gender maskulin secara umum dan tidak sesuai dengan norma gender tradisional. Tetapi dengan memberikan pria pilihan untuk berperilaku sesuai dengan kenyamanannya. Maskulinitas positif adalah antitesis dari *toxic masculinity*. Fokus maskulinitas positif adalah untuk membantu laki-laki mempelajari perilaku sehat dan kemudian menerapkan serta menyebar luaskan konsep maskulinitas tersebut.

Pemahaman maskulinitas positif perlu dikonstruksi ke dalam kehidupan sosial masyarakat. Maskulinitas positif perlu diterapkan dan diciptakan untuk menjadikan kehidupan yang lebih sehat. Terlebih pada generasi sekarang seperti generasi Z. Generasi yang juga disebut sebagai iGeneration, generasi net atau generasi internet ini adalah karena mereka sudah tahu teknologi dan akrab dengan *gadget* mutakhir yang tidak langsung mempengaruhi kepribadian mereka.

---

<sup>15</sup> Matt Englar-Carlson and Mark S. Kiselica. 2013. "Affirming the Strengths in Men : A Positive Masculinity Approach to Assisting Male Clients", *Journal of Counseling & Development*. Vol. 91, hlm. 401.

Generasi Z memiliki ciri-ciri atau karakteristik seperti melek terhadap teknologi, ekspresif, toleran, *multitasking*, *fast swicther*, dan senang untuk berbagi. Sebagai generasi yang sudah akrab dengan teknologi sejak mereka lahir, membuat Generasi Z menjadi pribadi yang cerdas, kreatif, kritis dan terampil dalam memanfaatkan teknologi.

Norma gender tradisional yang kaku berbenturan dengan sifat generasi Z yang toleran, ekspresif dan kritis menjadikan peneliti memilih generasi Z sebagai subyek penelitian. Penelitian ini berusaha menggali mengenai bagaimana generasi Z membentuk maskulinitas positif sebagai konstruksi sosial dalam masyarakat untuk menjaga kesehatan mental akibat *toxic masculinity* yang telah mengakar pada masyarakat patriarki. Sehingga dapat menciptakan situasi dan kehidupan yang sehat. Fokus masalahnya bagaimana pandangan laki-laki sebagai pemilik maskulinitas menyikapi *toxic masculinity* pada lingkungannya dengan maskulinitas positif laki-laki pada generasi Z dimana laki-laki mengekspresikan emosi mereka dan toleran terhadap perempuan. Kemudian bagi perempuan bagaimana sudut pandang mereka akibat budaya patriarki yang menomorduakan mereka dan akibat dominasi laki-laki yang rawan melakukan kekerasan dan ketidaksetaraan gender kepada mereka akibat *toxic masculinity* serta bagaimana perempuan menyikapinya dengan maskulinitas positif menurut mereka.

Berdasarkan permasalahan mengenai konstruksi sosial maskulinitas positif untuk menjaga kesehatan mental akibat *toxic masculinity* pada generasi Z yang telah dijabarkan diatas, dengan itu peneliti tertarik untuk meneliti kondisi tersebut dengan studi fenomenologi yang berarti ilmu yang menggambarkan apa yang dirasakan oleh seseorang, diterima, dan diketahui di dalam kesadaran langsungnya dan pengalamannya.<sup>16</sup>

Harapan dengan dilakukannya penelitian ini bisa menjadikan maskulinitas positif sebagai budaya karena memiliki sikap-sikap positif yang lebih terbuka, menghargai perempuan, toleran, membuat laki-laki bisa lebih dalam

---

<sup>16</sup> Abdul Hadi. “*Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*”, (Banyumas : CV Pena Persada, 2021), hlm. 23.

mengekspresikan emosi sehingga timbul percaya diri yang lebih. Terlebih pada generasi Z yang masih memiliki jiwa-jiwa muda untuk hidup dalam kebebasan, maskulinitas positif dibutuhkan untuk mereduksi maskulinitas beracun yang sudah mengakar dalam masyarakat.

Hal tersebut sejalan dengan kenyataan dalam masyarakat sekarang bahwa maskulinitas yang kaku telah membuat banyak persoalan diantaranya laki-laki tidak bisa mengekspresikan emosinya dengan benar sehingga yang muncul hanya emosi marah yang bisa berakibat buruk pada orang lain dengan melakukan tindak kekerasan dan *bullying*. Serta dominasi superior laki-laki pada perempuan di maskulinitas beracun ini juga rawan terjadinya tindak kekerasan kepada perempuan karena laki-laki berhak memiliki perempuan dan memperlakukan sesuai dengan keinginannya karena dominasi yang dimilikinya.

.Atas dasar permasalahan tersebut, dengan demikian peneliti akan membahas masalah ini lebih lanjut dalam penelitian yang berjudul “**Konstruksi Sosial Maskulinitas Positif dan Kesehatan Mental (Studi Fenomenologi Toxic Masculinity Pada Generasi Z)**”.

## **B. Penegasan Istilah**

Penegasan istilah dalam penelitian ini diperlukan untuk menghindari kesalahpahaman dalam penafsiran judul. Adapun penegasan istilah yang menjadi pokok bahasan adalah :

### **1. Fenomenologi**

Fenomenologi seperti namanya, adalah ilmu (*logos*) tentang apa yang dilihat (*phenomenon*). Atas dasar hal tersebut di atas, setiap kajian atau karya yang membahas munculnya fenomena merupakan fenomenologi.<sup>17</sup> Menurut Hegel, fenomenologi mengacu pada pengalaman yang muncul dalam kesadaran, dan fenomenologi adalah ilmu menjelaskan apa yang

---

<sup>17</sup> Abdul Hadi. “*Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*”, (Banyumas : CV Pena Persada, 2021), hlm. 22.

dirasakan, diterima, dan diketahui seseorang dalam kesadaran dan pengalaman langsung.<sup>18</sup>

Penelitian dengan menggunakan pendekatan fenomenologi bertujuan untuk memahami makna peristiwa dan interaksi bagi orang biasa dalam situasi tertentu. Fenomenologi, kata Littlejohn, adalah studi tentang pengetahuan dari kesadaran atau bagaimana memahami suatu peristiwa untuk mengalaminya.<sup>19</sup>

Kesimpulannya, pendekatan fenomenologi ingin menggali dua dimensi yaitu : apa yang dialami oleh subyek dan bagaimana subyek bisa memaknai pengalaman tersebut. Kaitannya dalam penelitian ini, pendekatan fenomenologi digunakan untuk menggali fenomena *toxic masculinity* dalam masyarakat dan akibatnya pada kesehatan mental generasi Z guna membangun konstruksi sosial maskulinitas positif .

## 2. Konstruksi Sosial

Berger & Luckmann dalam Konstruksi Sosial Realitas: Sebuah Risalah dalam Pengetahuan Sosiologi menyebutkan tentang konstruksi sosial adalah proses sosial empiris tidak terjadi secara langsung, tetapi melalui proses dialektik yang diterima dan ditafsirkan, dan timbal balik terjadi antara sosial dalam jangka panjang oleh individu.<sup>20</sup>

Parera & Frans menyebutkan bahwa pembangunan tiba-tiba pada proses hubungan dan aksi yang berkelanjutan ke fenomena yang dimiliki dan berpengalaman sera menggunakan orang lain. Makna yang dibangun dalam cara yang berkelanjutan dan sebagai referensi untuk individu dalam bertindak, dan makna itu adalah ini terakhir yang dipahami menjadi konstruksi sosial.

---

<sup>18</sup> Abdul Hadi. “*Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*”, (Banyumas : CV Pena Persada, 2021), hlm. 23.

<sup>19</sup> Arief Nuryana, dkk. 2019. “Pengantar Metode Penelitian kepada Suatu Pengertian yang Mendalam Mengenai Konsep Fenomenologi”, *Jurnal Ensains*. Vol. 2 No. 1, hlm. 20.

<sup>20</sup> Alfirahmi dan Retno Ekasari. 2018. “Konstruksi Realitas Sosial Perempuan tentang Gender dalam Pembentukan Karakteristik Anak terhadap Pemahaman Gender”, *Mediakom : Jurnal Ilmu Komunikasi*. Vol.2, No.2, hlm. 253.

Penelitian ini akan membahas mengenai konstruksi sosial yang dilakukan oleh masyarakat khususnya generasi Z terhadap maskulinitas positif. Nantinya akan ada proses eksternalisasi, objektivasi dan internalisasi dalam membentuk sebuah konstruk sosial dengan disertai faktor-faktor pendukungnya. Dengan adanya realitas sosial yang terjadi dalam generasi Z yang terbelenggu *toxic masculinity* dalam masyarakat, maka sebenarnya generasi Z memiliki kebebasan untuk memilih berbagai alternatif konstruksi untuk mencapai tujuannya. Demikian juga generasi Z mempunyai kebebasan memilih maskulinitas positif sebagai pedomannya, sebagai tujuannya, yaitu memilih lebih bebas dalam mengekspresikan emosi, toleran terhadap sesama, dan menjunjung kesetaraan gender guna mencapai kesejahteraan dan kualitas hidup yang lebih sehat dan baik dalam mencapai tujuan-tujuan hidupnya.

### 3. Maskulinitas Positif

Maskulinitas positif didefinisikan oleh Isacco sebagai istilah yang merujuk pada kualitas peran maskulin tradisional yang lebih positif, berbasis kekuatan dan berpotensi meningkatkan kehidupan manusia dan orang-orang di sekitarnya.<sup>21</sup> Secara sederhana maskulinitas positif diartikan sebagai sikap, keyakinan dan perilaku prososial laki-laki dan laki-laki yang melahirkan konsekuensi positif bagi diri sendiri dan orang lain.

Karakteristik ini dipelajari dan diinternalisasi melalui proses sosialisasi. Proses ini mengajarkan laki-laki bagaimana cara menjadi laki-laki yang baik. Terkait dalam penelitian ini, generasi Z mengembangkan maskulinitas positif sebagai konstruksi sosial dalam masyarakat untuk menjadikan tameng terhadap *toxic masculinity* yang sudah mengakar untuk melindungi kesehatan mental mereka.

---

<sup>21</sup> Matt Englar-Carlson and Mark S. Kiselica. 2013. "Affirming the Strengths in Men : A Positive Masculinity Approach to Assisting Male Clients", *Journal of Counseling & Development*. Vol. 91, hlm. 401.

#### 4. Kesehatan Mental

Goble memberikan pengertian bahwa kesehatan mental merupakan terbentuknya sebuah kredibilitas kepribadian dan keselarasan dengan perilaku, pertumbuhan ke arah realisasi diri dan ke arah hubungan yang sehat dengan orang lain.<sup>22</sup> Sementara itu, Organisasi Kesehatan Dunia alias World Health Organization menerangkan jika kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari orang yang di dalamnya termasuk kesehatan mental, kemampuan- kemampuan guna mengelola tekanan kehidupan yang normal, guna bekerja secara produktif, dan berfungsi dalam komunitasnya.<sup>23</sup> Sehingga dapat diketahui mengenai kesehatan mental merupakan suatu kondisi dimana individu merasa batin dalam keadaan tenang dan tentram sehingga dapat menikmati kehidupan sehari-hari dan mampu untuk berperan pada lingkungannya.

Berdasarkan hal tersebut, kesehatan mental dalam penelitian ini mengungkap kondisi generasi Z yang terkena *toxic masculinity* mempengaruhi keadaan emosi individu karena mendapat stigma yang mengekang kebebasan berekspresi dan dominasi seseorang. Hal ini dapat memicu kekerasan pada perempuan karena *toxic masculinity* membuat laki-laki mengungkapkan perasaannya dengan kekerasan dan menunjukkan kekuasaan. Hal ini menyebabkan *toxic masculinity* tidak hanya merugikan laki-laki, namun juga perempuan. Konstruksi maskulinitas positif dengan menjunjung kebebasan ekspresi mendobrak norma gender yang kaku tersebut untuk melindungi kesehatan mental generasi Z.

#### 5. *Toxic Masculinity*

Kupers menjelaskan *toxic masculinity* sebagai konstelasi ciri-ciri laki-laki regresif sosial yang berfungsi untuk mendorong dominasi,

---

12. <sup>22</sup> Kholil Lur Rochman. “*Kesehatan Mental*”. (Yogyakarta : Fajar Media Press, 2010), hlm.

10. <sup>23</sup> Kartika Sari Dewi. “*Kesehatan Mental*”. (Semarang : UPT UNDIP Press, 2012), hlm.

devaluasi perempuan, homofobia, dan kekerasan.<sup>24</sup> *Toxic masculinity* menjelaskan mengapa pria selalu memiliki jiwa untuk bersaing dan mendominasi orang lain secara agresif dan juga mewujudkan sifat yang paling bermasalah pada pria. *Toxic masculinity* menuntut tidak hanya subordinasi perempuan tetapi juga dari laki-laki yang tidak berpartisipasi secara aktif terhadap standar maskulinitas superior.

Pandangan tersebut dapat memicu pada tindak kekerasan dan agresi pada kaum yang mereka anggap lemah. Penelitian ini membahas paradigma *toxic masculinity* yang telah berkembang dalam masyarakat patriarki yang dapat mempengaruhi kesehatan mental generasi Z, dan menjadikan maskulinitas positif sebagai penawar dari *toxic masculinity* yang sudah hidup dalam sendi-sendi masyarakat.

## 6. Generasi Z

Generasi Z dapat dituturkan juga sebagai iGeneration dan generasi internet. Generasi Z dapat mengaplikasikan seluruh aktivitas dalam satu waktu.<sup>25</sup> Semenjak kecil mereka telah memahami teknologi dan akrab dengan *gadget* mutakhir yang secara tidak langsung mempengaruhi dengan karakter mereka. Generasi Z ialah individu yang lahir pada antara tahun 1995-2010.

Bencsik dan Machova menjelaskan bahwa generasi Z memiliki kecepatan dalam mengakses informasi, serta sangat cepat dalam bereaksi tentang informasi yang mereka dapatkan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *Institute for Emerging Issues* di Singh & Dangmei, menjelaskan bahwa Generasi Z adalah generasi yang sangat unik, dan generasi dari beragam dan unggul dalam penguasaan teknologi.<sup>26</sup>

---

<sup>24</sup> Malin Christina Wikström. 2019. “*Gendered Bodies and Power Dynamics: The Relation between Toxic Masculinity and Sexual Harassment*”, *Granite Journal*. Vol. 3, No. 2, hlm. 28.

<sup>25</sup> Hadion Wijoyo, dkk. “*Generasi Z & Revolusi Industri 4.0*”. (Purwokerto : CV. Pena Persada, 2020), hlm. 1.

<sup>26</sup> Dewi Rachmawati. 2019. “*Welcoming Gen Z in Job World (Selamat Datang Generasi Z di Dunia Kerja)*”, *Proceeding Indonesia Career Center Network Summit IV*, hlm. 23.

Generasi Z lahir di era teknologi dan tumbuh dan berkembang bersama dengan semakin canggihnya perkembangan media digital, dengan karakteristik utamanya adalah fasih teknologi, sosial dan *multitasking*. Hal tersebut menjadikan generasi Z menjadi pribadi yang terbuka dan mempunyai rasa toleransi yang besar dalam perbedaan budaya dan lingkungan.

Pengaruh *toxic masculinity* yang di dapat dari keluarga dan lingkungan yang notabennya berasal dari generasi sebelumnya, mengakibatkan generasi Z memerlukan cara untuk mengatasi *toxic masculinity* yang mereka dapat. Dengan tumbuh di era teknologi yang canggih dan leluasa dalam mengakses informasi membuat generasi Z dapat melakukan “perlawanan” terhadap *toxic masculinity* yang didapat dengan konstruksi sosial maskulinitas positif.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan studi pendahuluan yang sudah dijelaskan, rumusan masalah dari penelitian ini adalah : Bagaimana konstruksi sosial maskulinitas positif dan kesehatan mental pada *toxic masculinity* generasi Z?.

### **D. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

#### 1. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konstruksi sosial maskulinitas positif untuk menjaga kesehatan mental akibat *toxic masculinity* pada generasi Z.

#### 2. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua sektor, yaitu teoritis dan praktis sebagai berikut :

##### a. Manfaat Teoritis

- 1) Penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan pada mahasiswa

Bimbingan dan Konseling Islam mengenai konstruksi sosial maskulinitas positif pada generasi Z.

- 2) Penelitian ini menjadi tambahan bahan referensi untuk penelitian ilmiah tentang konstruksi maskulinitas positif untuk menjaga kesehatan mental akibat *toxic masculinity* pada generasi Z.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi generasi Z, penelitian ini diharapkan mereka dapat mengkonstruksi maskulinitas positif pada kehidupannya untuk meningkatkan kualitas mental yang sehat dan tetap *survive* di tengah lingkungan *toxic masculinity* serta tetap menjadi dirinya sendiri.
- 2) Bagi orang tua, sebagai informasi bahwa pendidikan dari orang tua berpengaruh terhadap sikap dan perilaku anak ketika dewasa. Maka dengan itu dengan menerapkan maskulinitas positif sejak dini pada anak, diharapkan anak menjadi pribadi yang santun, terbuka dan toleran.
- 3) Bagi masyarakat, sebagai bahan edukasi bahwa laki-laki bisa untuk mengekspresikan emosinya untuk melindungi kesehatan mental mereka, karena *toxic masculinity* dapat membatasi sifat laki-laki dalam lingkungan sosial dan mengekang sosialisasi dalam masyarakat. Serta untuk memberikan penjelasan bahwa *toxic masculinity* juga berdampak buruk terhadap perempuan karena dominasi dan superior laki-laki mengakibatkan rawan terjadinya kekerasan terhadap perempuan dan ketidaksetaraan gender.

## E. Kajian Pustaka

Berdasarkan penelusuran terhadap penelitian sebelumnya, terdapat sejumlah penelitian dalam jurnal dan skripsi yang terkait dengan tema konstruksi sosial dan maskulinitas. Selain berfungsi sebagai eksplorasi mendalam terhadap temuan terkait penelitian yang dilakukan, juga dapat dijadikan sebagai acuan untuk melihat celah masalah yang belum diteliti oleh penelitian sebelumnya. Kajian pustaka yang digunakan dalam penelitian ini disusun tematik dengan mengangkat tema penelitian tentang maskulinitas yang dijelaskan sebagai berikut :

### 1. *Soft Masculinity*

Data penelitian yang digunakan mayoritas berasal dari jurnal dan skripsi. Data-data tersebut terkait dengan tema maskulinitas. Salah satu yang menangkat tema maskulinitas adalah *soft masculinity* yang digunakan untuk penerimaan dengan nilai maskulinitas baru dan sebagai pemahaman baru melihat konsep maskulinitas. Diantara beberapa penelitian, salah satunya adalah penelitian dari Eka Perwitasari yang berjudul "**Konstruksi Sosial *Soft Masculinity***" menyatakan bahwa analisis sudut pandang generasi melihat konsep *soft masculinity* yang berlawanan dengan maskulinitas di Indonesia.<sup>27</sup> Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa delapan informan menerima konsep *soft masculinity* melalui proses konstruksi sosial media massa. Proses dari eksternal dalam bentuk adaptasi dengan konsep jenis kelamin terjadi melalui konsumsi media. Objektifikasi dari karakteristik dari karisma lembut, kesopanan, dan kemurnian terjadi ketika informan interaksi dengan lingkungan sekitar dan nilai-nilai budaya lokal. Mempelajari konsep *soft masculinity* dalam bentuk penerimaan dengan nilai maskulinitas baru dan digunakan sebagai pemahaman baru melihat konsep maskulinitas.

Hasil studi ini memperkuat asumsi bahwa media sebagai agen budaya memiliki peran penting dalam melakukan pembangunan nilai-nilai sosial

---

<sup>27</sup> Eka Perwitasari Fauzi. 2021. "Konstruksi Sosial *Soft Masculinity*", *Jurnal Ilmu Komunikasi*. Vol. 19, No. 1.

maskulinitas baru. Substansi penelitian ini memberikan kontribusi dalam bentuk rekomendasi terkait maskulinitas yang dibentuk sebagai hasil konstruksi sosial oleh media, dan digunakan sebagai perspektif baru dalam melihat konsep gender di masyarakat.

## 2. Maskulinitas Macho

Data penelitian yang didapatkan didominasi oleh jurnal dan skripsi. Data-data tersebut terkait dengan tema maskulinitas, diantaranya mengenai maskulinitas macho. Maskulinitas macho dalam penelitian ini dikaitkan dengan etnisitas dengan laki-laki yang memiliki pengetahuan tentang budaya, sebagai kepala rumah tangga dan sukunya, dan mampu memenuhi kebutuhan keluarga mereka, baik dalam materi maupun perlindungan (fisik). Salah satu yang membahas tentang penelitian ini adalah Florentina Rumahorbo dari Universitas Sumatera Utara dengan judul penelitian **“Konstruksi Maskulinitas Macho dari Pandangan Etnisitas (Analisis Gender pada Mahasiswa FISIP USU)”** ini memiliki tujuan menentukan pandangan mahasiswa macho FISIP USU dari sudut pandang maskulinitas etnisitas.<sup>28</sup> Penelitian ini menggunakan analisis gender dengan pendekatan kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sifat maskulinitas dalam setiap budaya berbeda. Maskulinitas termasuk komponen budaya yang bervariasi antara budaya satu dengan budaya lain. Perubahan dari waktu ke waktu juga berbeda antara usia, kelas sosial, etnis, seksualitas, tingkat pendidikan, agama dan negara. Maskulinitas di masyarakat sangat dikaitkan dengan tampilan, nilai, keyakinan, sikap, dan perilaku yang dianggap dan diidentifikasi sebagai pria yang memiliki karakteristik laki-laki.

Laki-laki macho adalah laki-laki yang secara fisik tegap, garang, tinggi, dan berwibawa. Secara psikologis, pria macho digambarkan sebagai laki-laki yang bertanggung jawab, kuat, perkasa, memiliki pendidikan dan

---

<sup>28</sup> Florentina Rumahorbo, Skripsi : “Konstruksi Maskulinitas *Macho* Dari Pandangan Etnisitas (Analisis Gender pada Mahasiswa FISIP USU)”, (Medan : Universitas Sumatera Utara, 2018)

materi. Mengetahui adat istiadat dan mampu menjadi seorang pemimpin. Secara etnisitas macho terkait dengan laki-laki yang memiliki pengetahuan tentang budaya, sebagai kepala rumah tangga dan sukunya, dan mampu memenuhi kebutuhan keluarga mereka, baik dalam materi maupun perlindungan (fisik).

### 3. Rekonstruksi Maskulinitas

Data penelitian yang didapatkan terkait dengan tema maskulinitas mayoritas berasal dari jurnal dan skripsi. Penelitian tersebut membahas tentang nilai-nilai maskulinitas yang telah berkembang pada masyarakat secara umum. Maskulinitas yang berkembang dalam masyarakat cenderung negatif yang berkonotasi pada kekerasan. Salah satu penelitian yang membahas tentang rekonstruksi maskulinitas untuk memberikan pandangan terhadap laki-laki dalam masyarakat patriarki tentang kesetaraan gender adalah penelitian dari Gusri Wandi yang berjudul **“Rekonstruksi Maskulinitas: Menguak Peran Laki-Laki dalam Perjuangan Kesetaraan Gender”**.<sup>29</sup> Penelitian ini membahas betapa pentingnya peran laki-laki dalam mencapai kesetaraan gender dan kemungkinan hal itu dapat dilakukan di balik kuatnya budaya masyarakat patriarki yang membatasi berbagai nilai yang telah berakar dalam masyarakat, serta bagaimana usaha yang dapat dilakukan. Penelitian ini menunjukkan bahwa konstruk sosial, sebenarnya ini dapat dilakukan dengan memberikan sudut pandang baru untuk laki-laki, dalam pandangan laki-laki diri sendiri dan hubungannya dengan perempuan. Memberikan arah baru konsep maskulinitas yang telah dicetak selama saat ini dalam masyarakat adalah cara terbaik untuk menciptakan laki-laki pro-gender.

Hal ini dapat dicapai melalui kebijakan pemerintah yang responsif gender; mengarahkan opini publik melalui media, membentuk kelompok laki-laki literasi gender, dan menyebarkan interpretasi dari tafsir agama

---

<sup>29</sup> Gusri Wandi. 2015. “Rekonstruksi Maskulinitas: Menguak Peran Laki-Laki dalam Perjuangan Kesetaraan Gender”, *Jurnal Ilmiah Kajian Gender*. Vol. 5, No. 2.

yang moderat kepada masyarakat. Untuk meningkatkan kehidupan perempuan tidak berarti melawan laki-laki, tetapi bagaimana menempatkan anak itu tidak lagi subjek dan perempuan tidak lagi suatu objek, namun keduanya setara.

#### 4. *Toxic Masculinity*

Data penelitian yang didapatkan terkait dengan tema maskulinitas didominasi oleh jurnal dan skripsi. Salah satu kajian tentang tema maskulinitas dalam penelitian adalah *toxic masculinity*. Kajian tentang *toxic masculinity* membahas tentang konsep maskulinitas beracun yang menstandarisasi sikap dan sifat laki-laki merujuk pada norma budaya tertentu yang cenderung merugikan. Terdapat dua data penelitian tentang *toxic masculinity* yang diangkat dalam kajian pustaka penelitian ini yang berupa jurnal. Pertama penelitian dari Desvira Jufanny dan Lasmery RM Girsang yang berjudul ***Toxic Masculinity dalam Sistem Patriarki (Analisis Wacana Kritis Van Dijk dalam Film “Posesif”)*** Film “Posesif” yang tayang pada tahun 2017 dengan *genre romance-suspense*, mengisahkan mengenai kisah percintaan remaja yang berbalut kekerasan. Film ini menarik diteliti karena mengangkat permasalahan perempuan yang menurut sebuah riset merupakan permasalahan yang paling tinggi terjadi di ranah privat, yakni kekerasan dalam pacaran.<sup>30</sup>

Melalui wacana Kritis Teun A. Van Dijk, ditemukan model dari beberapa dimensi analisis, diantaranya: dimensi teks, dimensi kognisi sosial, dan dimensi konteks sosial. Berdasarkan hasil penelitian didapat bahwa terdapat jalinan yang saling terpaut dalam menonjolkan *toxic masculinity* sebagai bentuk maskulinitas negatif dalam sistem patriarki. Hal tersebut didukung oleh ideologi yang dibawa oleh sutradara dan penulis skenario film “Posesif” untuk mengkritisi isu-isu sosial.

---

<sup>30</sup> Desvira Juvanny dan Lasmery RM Girsang. “*Toxic Masculinity dalam Sistem Patriarki (Analisis Wacana Kritis Van Dijk Dalam Film “Posesif”)*”, *Jurnal Semiotika*. Vol.14, No.1.

Kemudian penelitian yang membahas topik *toxic masculinity* berasal dari penelitian yang ditulis oleh Muhammad Hafiz Wardana, Dimas Krisna Aditya dan Olivine Alifaprilina Supriadi yang berjudul **“Perancangan Buku Aktivitas tentang Meningkatkan Kesadaran *Toxic Masculinity* Terhadap Laki-Laki Disekitar Kita untuk Dewasa Muda di Kota Bandung”**.<sup>31</sup> Latar belakang dari penelitian ini adalah stigma maskulinitas yang didukung budaya patriarki ini adalah salah satu penyebab utama laki-laki tidak berani menunjukkan perasaan emosionalnya dan memilih untuk memendamnya sendiri yang mana dapat memberikan pengaruh buruk terhadap diri dan menyiksa batin seorang laki-laki. Adapun perilaku kesalahpahaman tentang arti sifat maskulinitas seorang laki-laki yaitu disebut *toxic masculinity*.

Perilaku beracun ini tidak hanya mengarah ke fisik, namun juga selera, penampilan, pekerjaan, dan hal lain yang dianggap berkaitan dengan sisi maskulinitas. Pokok dalam penelitian ini penulis akan memanfaatkan media informasi berupa buku aktivitas guna menjawab solusi dari permasalahan. Tujuan perancangan ini adalah memberikan informasi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terkait fenomena *toxic masculinity* terhadap laki-laki dan diharapkan dapat mengurangi tingkat *toxic masculinity* yang masih sering terjadi dilingkungan sekitar kita.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, penelitian dengan mengangkat tema maskulinitas telah banyak diangkat, diantaranya mengenai *soft masculinity*, *toxic masculinity*, maskulinitas macho dan rekonstruksi maskulinitas untuk kesetaraan gender. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan mengenai penelitian tentang maskulinitas bahwa konsep maskulinitas dalam masyarakat masih memiliki citra negatif yang identik dengan kekerasan, tampilan, nilai, sikap dan perilaku yang menonjol dari seorang laki-laki. Citra tersebut dilanggengkan dengan

---

<sup>31</sup> Muhammad Hafiz Wardana, dkk. 2021. “Perancangan Buku Aktivitas tentang Meningkatkan Kesadaran *Toxic Masculinity* Terhadap Laki-Laki Disekitar Kita untuk Dewasa Muda di Kota Bandung”, *e-Proceeding of Art & Design*. Vol. 8, No. 3.

budaya patriarki sehingga dapat membuat ketidaksetaraan gender dalam masyarakat.

Kemudian mengenai perbedaan dan persamaan dengan penelitian-penelitian di atas antara lain : Jurnal dari Eka Perwitasari Fauzi membahas tentang analisis sudut pandang Generasi Y terhadap konsep *soft masculinity* yang bertentangan dengan konsep hegemonitas maskulin di Indonesia. Berbeda dengan penelitian ini yang membahas mengenai konstruksi sosial maskulinitas positif untuk menjaga kesehatan mental akibat *toxic masculinity* pada generasi Z, dan subyek penelitian yang digunakan juga berbeda yaitu Generasi Y berjumlah 8 orang. Sementara itu, persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan studi fenomenologi sebagai metode penelitian dengan menggali makna berdasarkan pengalaman subyek penelitian.

Kedua, penelitian dari Florentina Rumahorbo, perbedaan dengan penelitian penulis pada penelitiannya membahas mengenai konstruksi maskulinitas *macho* dari sudut pandang etnisitas dalam sistem patriarki, dengan subyek atau informan sejumlah 12 orang mahasiswa lintas etnis. Berbeda dengan penelitian penulis yang membahas mengenai konstruksi sosial maskulinitas positif generasi Z. Persamaan dengan penelitian ini sama-sama membahas mengenai topik maskulinitas pada masyarakat patriarki dan menggunakan penelitian kualitatif.

Kemudian penelitian dari Gusri Wandu memfokuskan dengan bahasan pentingnya peran laki-laki dalam kesetaraan gender dan bagaimana mewujudkannya. Berbeda dengan penelitian ini yang membahas mengenai konstruk sosial maskulinitas positif. Informan yang diteliti keseluruhannya laki-laki dan berbeda dengan penelitian penulis yang meneliti 5 orang (3 laki-laki dan 2 perempuan). Persamaannya adalah sama-sama mengangkat topik mengenai rekonstruksi maskulinitas dan menggunakan metode kualitatif.

Selain itu, jurnal dari Desvira Jufanny dan Lasmary RM Girsang yang membahas mengenai *toxic masculinity* pada anak SMA yang termasuk pada

fase remaja akhir khususnya kekerasan terhadap perempuan. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama membahas mengenai *toxic masculinity* yang menjadi bentuk maskulinitas negatif dari budaya patriarki. Kemudian perbedaan dengan penelitian ini adalah dengan subjek penelitian yang dipakai yaitu Film Posesif dengan pemain utama yaitu Lala dan Yudhis yang merupakan anak SMA. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan generasi Z yang mengalami secara langsung *toxic masculinity*.

Teakhir, jurnal penelitian dari Muhammad Hafiz Wardana, Dimas Krisna Aditya dan Olivine Alifaprilina Supriadi yang membahas tentang perancangan buku aktivitas untuk meningkatkan kesadaran tentang *toxic masculinity* pada laki-laki di kota Bandung ini memiliki kesamaan topik penelitian yaitu *toxic masculinity*. Informan yang dipakai dalam penelitian merupakan remaja hingga dewasa muda yang berdomisili di kota Bandung. Terdapat perbedaan dalam penelitian ini yaitu pada penelitian Hafidz Wardana dkk membahas tentang rancangan buku aktivitas yang berisi tema *toxic masculinity* sedangkan pada penelitian ini membahas tentang konstruksi sosial maskulinitas positif akibat *toxic masculinity*. Selain itu juga berbeda pada informan yang digunakan, pada penelitian ini menggunakan generasi Z yang tidak berdomisili di area tertentu namun memiliki latar belakang budaya patriarki. Namun terdapat persamaan dalam penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan jenis penelitian kualitatif.

Berdasarkan beberapa literatur di atas, sejauh penelusuran yang telah penulis lakukan terhadap karya-karya terdahulu, dapat digaris bawahi bahwa penelitian **“Konstruksi Sosial Maskulinitas Positif dan Kesehatan Mental (Studi Fenomenologi Toxic Maculinity Pada Generasi Z)”** ini belum pernah secara sama atau persis telah diteliti sebelumnya.

## F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan merupakan kerangka dari skripsi secara umum yang bertujuan untuk memberi petunjuk mengenai permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini. Maka penulis menyusun sistematika penulisan skripsi ini ke dalam lima bab sebagai berikut :

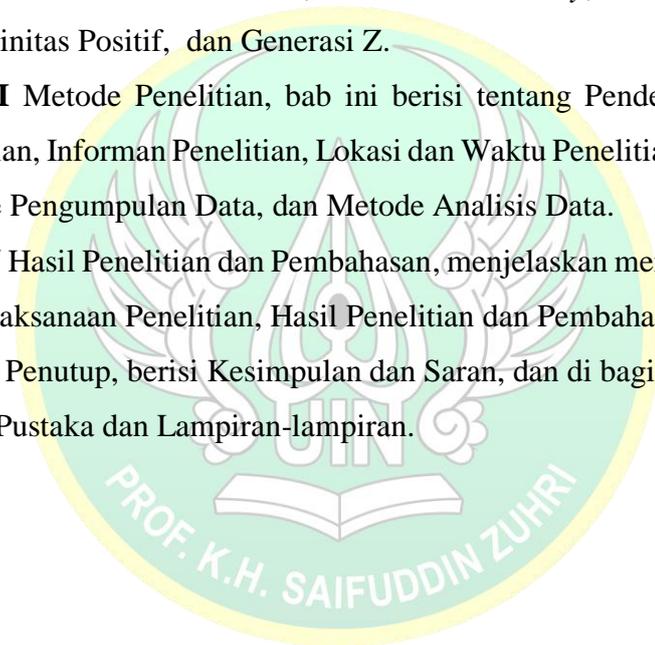
**Bab I** Pendahuluan, dalam bab ini terdiri dari Latar Belakang Masalah, Penegasan Istilah, Rumusan Masalah, Tujuan dan Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka dan Sistematika Penulisan.

**Bab II** Landasan Teori, bab ini akan menjelaskan landasan teoritis mengenai Kesehatan Mental, *Toxic Masculinity*, Konstruksi Sosial, Maskulinitas Positif, dan Generasi Z.

**Bab III** Metode Penelitian, bab ini berisi tentang Pendekatan dan Jenis Penelitian, Informan Penelitian, Lokasi dan Waktu Penelitian, Sumber Data, Metode Pengumpulan Data, dan Metode Analisis Data.

**Bab IV** Hasil Penelitian dan Pembahasan, menjelaskan mengenai Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian, Hasil Penelitian dan Pembahasan.

**Bab V** Penutup, berisi Kesimpulan dan Saran, dan di bagian akhir terdapat Daftar Pustaka dan Lampiran-lampiran.



## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Kesehatan Mental

#### 1. Pengertian Kesehatan Mental

Darajat mendefinisikan kesehatan mental sebagai keharmonisan di kehidupan yang terwujud dalam fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi masalah yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif.<sup>32</sup> Kemudian, Darajat menekankan bahwa kesehatan mental adalah kondisi dimana individu terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala penyakit jiwa (*psychose*).

Selain itu, Goble memberikan pengertian bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya integritas kepribadian dan keserasian dengan jati diri, pertumbuhan ke arah realisasi diri dan ke arah hubungan yang sehat dengan orang lain.<sup>33</sup> Pengertian mengenai kesehatan mental juga datang dari Mujib yang menegaskan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya individu dari keluhan dan gangguan mental seperti neurosis maupun psikosis ; adaptasi terhadap lingkungan sosial.<sup>34</sup> Kemudian Michael dan Patrick menilai bahwa seseorang yang memiliki mental yang sehat adalah jika individu tersebut terbebas dari gejala psikiatris dan berfungsi secara normal dan optimal dalam lingkungan sosialnya.<sup>35</sup>

Berdasarkan pengertian dari ahli diatas, dapat disimpulkan kesehatan mental sebagai suatu upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam

---

<sup>32</sup> Diana Vidya Fakhriyani. "*Kesehatan Mental*". (Pamekasan : Duta Media Publishing, 2019), hlm. 10.

<sup>33</sup> Kholil Lur Rochman. "*Kesehatan Mental*". (Yogyakarta : Fajar Media Press, 2010), hlm. 12.

<sup>34</sup> Kholil Lur Rochman. "*Kesehatan Mental*". (Yogyakarta : Fajar Media Press, 2010), hlm. 14.

<sup>35</sup> Kholil Lur Rochman. "*Kesehatan Mental*". (Yogyakarta : Fajar Media Press, 2010), hlm. 16.

menyesuaikan diri yang dilakukan oleh individu untuk menjaga keserasian dalam hubungan yang sehat dan positif dengan orang lain.

## 2. Karakteristik Kesehatan Mental

Kesehatan mental yang sehat memiliki beberapa karakteristik. Berikut ini penjelasan mengenai karakteristik atau ciri-ciri mental yang sehat,<sup>36</sup> antara lain :

### a. Terhindar dari gangguan jiwa

Darajat menyebutkan bahwa ada dua kondisi kejiwaan yang terganggu dan keduanya berbeda yaitu gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala penyakit jiwa (*psychose*). Definisi dari mental yang sehat adalah mental yang terhindar baik dari gangguan mental, maupun penyakit mental. Dalam hal ini, individu dengan mental yang sehat, mampu hidup di alam nyata dan mampu mengatasi masalah yang dihadapinya.

### b. Mampu menyesuaikan diri

*Self adjustment* atau penyesuaian diri diartikan sebagai proses pemenuhan kebutuhan (*need satisfaction*) individu untuk mengatasi stress, konflik dan masalah-masalah tertentu. individu dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang optimal apabila individu tersebut dapat menyelesaikan masalah yang sulit ataupun tidak dalam hidupnya, secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, serta sesuai dengan norma sosial dan agama.

### c. Mampu memanfaatkan potensi diri

Tidak hanya mampu menghadapi permasalahan dalam hidup dengan menggunakan berbagai alternatif solusi pemecahannya, termasuk hal penting lain yang merupakan indikasi sehat secara mental adalah secara aktif individu mampu memanfaatkan

---

<sup>36</sup> Diana Vidya Fakhriyani. "Kesehatan Mental". (Pamekasan : Duta Media Publishing, 2019), hlm. 12.

kelebihannya. Yaitu dengan cara mengeksplor potensi semaksimal mungkin.

Memanfaatkan potensi secara maksimal dapat dilakukan dengan keikutsertaan secara aktif oleh individu dalam berbagai macam kegiatan yang positif serta konstruktif bagi pengembangan kualitas dirinya. Misalnya dengan kegiatan belajar (di rumah, sekolah, atau lingkungan masyarakat), bekerja, berorganisasi, olahraga, pengembangan hobi serta kegiatan-kegiatan positif lainnya yang mampu memicu eksplorasi potensi masing-masing individu.

d. Mampu mencapai kebahagiaan diri sendiri dan orang lain

Individu dengan mental yang sehat menunjukkan perilaku atau respon terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhannya, dengan perilaku atau respon positif. Respon positif tersebut berdampak positif pula baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

Tidak mengorbankan hak orang lain demi kepentingan diri sendiri, serta tidak mencari kesempatan / keuntungan di atas kerugian orang lain, merupakan bagian dari pencapaian kebahagiaan pribadi dan orang lain. Individu dengan gambaran di atas selalu berupaya untuk mencapai kebahagiaan bersama tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain.

Selain itu, ciri-ciri mental yang sehat juga dijelaskan oleh Toto Tasmara yang menjelaskan bahwa konsep kesehatan mental bukan dari konsep yang sudah terbentuk. Namun sebuah wacana awal yang masih dalam proses pembentukan wacana yang secara konseptual terumuskan pada tiga konsep dasar yaitu pengelolaan yang proposional terhadap realitas kalbu, memahami makna hidup dan mampu memosisikan diri menjadi muslim yang kaffah.<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup> Kholil Lur Rochman. "*Kesehatan Mental*". (Yogyakarta : Fajar Media Press, 2010), hlm. 76.

Secara mendasar, varian dari konsep dasar tersebut dapat dirinci sebagai berikut :

- a. Mental yang sehat adalah suatu keadaan yang ditandai dengan hati yang bersih
- b. Mental yang sehat adalah mental yang mampu mengontrol diri untuk tidak larut dalam kehidupan dunia yang menipu dan bahkan mampu menjadi inspirator dalam lingkungan untuk kehidupan yang lebih baik.
- c. Mental yang sehat adalah keadaan yang memperlihatkan realitas diri yang mampu berperan aktif dalam pengembangan diri dan mampu menjadi panutan dalam masyarakat sehingga memberikan kebermanfaatan kepada sesama.
- d. Mental yang sehat adalah percampuran yang proporsional antara hati yang bersih yang dapat diartikulasikan sebagai saleh secara pribadi dan peran aktif terhadap realitas yang disebut sehat sosial.
- e. Mental yang sehat adalah kondisi kepribadian yang mampu memahami arti kehidupan secara maksimal, yang mampu menjalani hidup secara hakiki yang mampu menemukan makna sehingga memperoleh kebahagiaan secara alami.
- f. Mental yang sehat adalah mental yang mampu memahami realitas, termasuk di dalamnya cobaan ataupun kebahagiaan dan selalu menggantungkan segala sesuatunya, meminta petunjuk dan perlindungan kepada Allah.

### 3. Prinsip Kesehatan Mental

Pondasi dalam hidup perlu ditegakkan untuk menopang kehidupan. Salah satunya dengan prinsip kesehatan mental. Prinsip kesehatan mental adalah kondisi yang membentuk hubungan antara kesehatan mental, kepribadian dengan aspek-aspek lainnya yang beragam. Menurut Schneiders, prinsip-prinsip kesehatan mental menurut didasarkan pada

beberapa kategori, yakni pertama, hakikat manusia sebagai organisme; kedua, hubungan manusia dengan lingkungannya; ketiga, Hubungan manusia dengan Tuhan.<sup>38</sup>

Sama halnya, prinsip kesehatan mental menurut A.F Jaelani dikemukakan ke dalam delapan pokok prinsip-prinsip kesehatan mental,<sup>39</sup> yaitu :

- a. Gambaran sikap baik terhadap diri sendiri, yang artinya mau menerima dirinya sendiri, percaya kepada dirinya sendiri sehingga mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan, orang lain dan Tuhan.
- b. Integrasi diri, yaitu keseimbangan antara kekuatan-kekuatan jiwa dalam diri, kesatuan pandangan hidup, dan mampu mengatasi stres yang bermuara pada keseimbangan *id*, *ego*, dan *superego*.
- c. Perwujudan diri, artinya mampu menggunakan potensi yang dimiliki, menghargai diri sendiri serta peningkatan motivasi dan semangat hidup.
- d. Kemampuan untuk menerima orang lain, melakukan aktifitas sosial dan beradaptasi terhadap lingkungan tempat tinggal.
- e. Berniat dalam tugas dan kerja, yaitu menjadi pribadi yang produktif, aktif dan bertanggungjawab kepada tugas yang diberikan sehingga memberi kebahagiaan dan kepuasan.
- f. Agama, cita-cita dan falsafah hidup. Agama dapat membantu manusia mengatasi persoalan diluar kemampuannya. Cita-cita membuat manusia bersemangat dan memiliki ghairah hidup untuk berorientasi ke depan. Kemudian falsafah hidup membuat manusia dapat melewati rintangan dalam hidup dengan mudah.

---

<sup>38</sup> Diana Vidya Fakhriyani. “*Kesehatan Mental*”. (Pamekasan : Duta Media Publishing, 2019), hlm. 20.

<sup>39</sup> Kholil Lur Rochman. “*Kesehatan Mental*”. (Yogyakarta : Fajar Media Press, 2010), hlm. 27.

- g. Pengawasan diri, yaitu mampu mengendalikan emosi, hawa nafsu yang negatif dalam diri dan menggunakan akal pikiran dalam setiap langkah hidup.
- h. Rasa benar dan tanggung jawab, adalah membebaskan individu dari rasa berdosa, bersalah dan kecewa, sehingga membuat perasaan aman untuk menjalani hidup.

#### 4. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental. Faktor tersebut adalah biologis, faktor ibu selama masa kehamilan, aspek psikis, kebutuhan, lingkungan sosial, dan interaksi manusia.<sup>40</sup> Keenam faktor tersebut akan dijelaskan di bawah ini :

##### a. Biologis

Para ahli telah melakukan penelitian yang menghubungkan aspek biologis dengan kesehatan mental. Aspek biologis tersebut secara langsung berdampak pada kesehatan mental, yaitu :

- 1) Otak. Otak sangat kompleks secara fisiologis, tetapi memiliki fungsi yang sangat penting bagi keseluruhan aktifitas manusia. Fungsi otak seperti motorik, intelektual, emosional dan afeksi berhubungan dengan mentalitas individu.
- 2) Sistem endoktrin, terdiri atas sekumpulan kelenjar yang bekerja sama dengan sistem syaraf otonom yang sama-sama memberikan fungsi yang penting untuk menghubungkan berbagai bagian tubuh. Sistem endoktrin berhubungan dengan kesehatan mental. Contohnya terganggunya kelenjar adrenalin seperti terganggunya *mood* dan tidak dapat melakukan *coping stress*

---

<sup>40</sup> Kholil Lur Rochman. “*Kesehatan Mental*”. (Yogyakarta : Fajar Media Press, 2010), hlm. 34.

- 3) Faktor genetik, faktor ini diakui memiliki pengaruh yang besar terhadap kesehatan mental manusia. Gangguan psikosis seperti schizophrenia dan manic-depresif merupakan gangguan mental yang diwariskan secara genetik oleh orang tuanya.
- 4) Sensori, merupakan alat yang menangkap stimuli dari luar. Termasuk di dalamnya ada pendengaran, penglihatan, perabaan, pengecap dan penciuman. Terganggunya fungsi sensori dapat mempengaruhi emosi individu.

b. Faktor ibu selama masa kehamilan

Selama masa kehamilan, kesehatan janin ditentukan oleh kondisi ibu yang mengandungnya. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental sejak dalam kandungan, yaitu : usia, nutrisi, obat-obatan, radiasi, penyakit yang diderita, stress dan komplikasi.

c. Aspek psikis

Aspek psikis merupakan suatu kesatuan dalam aspek biologis. Aspek-aspek psikis tidak dapat dipisahkan dari aspek yang lain dalam kehidupan manusia, seperti :

- 1) Pengalaman awal, ini merupakan segenap pengalaman individu yang terjadi pada masa lalunya yang menentukan kondisi mental individu di masa depan.
- 2) Proses pembelajaran, perilaku manusia sebagian besar adalah belajar. Manusia belajar sejak dalam kandungan untuk beradaptasi pada lingkungannya. Oleh sebab itu keadaan lingkungan sangat mempengaruhi mental individu.

d. Kebutuhan

Pemenuhan kebutuhan dapat meningkatkan mental seseorang. Maslow mengatakan bahwa ketidakmampuan individu dalam mengenali dan memenuhi kebutuhannya adalah dasar dari gangguan mental individu.

e. Lingkungan sosial

Lingkungan sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental untuk membuat mental individu menjadi positif atau negatif yang merupakan *stressor* yang dapat mengganggu kesehatan mentalnya. Ada beberapa lingkungan sosial yang berpengaruh terhadap kesehatan mental, diantaranya :

- 1) Stratifikasi sosial, aspek ini dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental misalnya kaum minoritas yang tertindas sehingga lebih besar terkena gangguan mental.
- 2) Interaksi sosial. Terdapat dua pandangan interaksi sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental. Pertama, teori psikodinamik yang mengemukakan bahwa individu yang mengalami gangguan mental dapat berakibat pada pengurangan interaksi sosial yang merupakan perilaku regresi akibat tekanan mental. Kedua, rendahnya interaksi sosial menyebabkan adanya gangguan mental.
- 3) Keluarga. Keluarga yang lengkap dan fungsional serta mampu membentuk homeostatis akan dapat meningkatkan kesehatan mental anggota keluarganya.
- 4) Perubahan sosial. Individu yang tidak dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan sosial dapat menyebabkan tekanan mental. Kegagalan penyesuaian terhadap perubahan tersebut dapat termanifestasikan dalam bentuk patologis.
- 5) Sosial budaya. Kebudayaan pada prinsipnya memberikan aturan kepada anggota masyarakatnya untuk bertindak yang seharusnya dan meninggalkan tindakan yang seharusnya tidak dilakukan.
- 6) *Stressor* psikososial lainnya. Aspek ini dapat menyebabkan individu mengalami efek negatif, namun

variasi *stressor* ini berbeda antar individu, tergantung pada kondisi sosial masyarakatnya.

f. Interaksi sosial

Kondisi lingkungan yang sehat akan mendukung kesehatan manusia itu sendiri, akan tetapi sebaliknya jika lingkungan tidak sehat, maka akan mengganggu kesehatan manusia termasuk kesehatan mental.

## B. Toxic Masculinity

### 1. Pengertian *Toxic Masculinity*

*Toxic Masculinity* berdampak negatif pada laki-laki, perempuan, anak-anak dan semua masyarakat. Fokus utama dari *toxic masculinity* adalah bagaimana laki-laki dikonstruksi untuk berperilaku dengan cara yang dapat diterima oleh masyarakat sehubungan dengan stereotip tradisional laki-laki, yang meliputi pembatasan emosi, dominasi, kebencian terhadap perempuan dan homofobia. Sangat penting untuk memahami beberapa aspek yang tergolong dalam perilaku ini, sehingga tidak digambarkan dan tidak diajarkan.

Harapan gender tradisional laki-laki adalah mereka harus tegar, kuat (fisik dan mental) dan tidak menunjukkan tanda-tanda kelemahan dan emosi, misalnya menangis di depan umum. Laki-laki diharapkan secara fisik lebih besar dari perempuan, baik dalam kaitannya dengan tinggi dan massa otot. Dworkin dan Wachs menyebutkan bahwa Ketika garis yang jelas antara gender dikaburkan atau ditantang, “ketakutan akan feminisasi fisik dan sosial menjadi lebih umum”.<sup>41</sup> Ketakutan utama adalah ‘bahwa anak laki-laki tidak akan menjadi laki-laki jika mereka "terlalu" terkena pengaruh "non"-maskulinisasi’.<sup>42</sup> Sebelum membahas lebih lanjut tentang maskulinitas beracun ini, perlu definisi alternatif tentang pengertian *toxic masculinity* dan bagaimana anak laki-laki harus dibesarkan. Terry A.

---

<sup>41</sup> Malin Christina Wikström. 2019. “*Gendered Bodies and Power Dynamics: The Relation between Toxic Masculinity and Sexual Harassment*”, *Granite Journal*. Vol. 3, No. 2, hlm. 28.

<sup>42</sup> Malin Christina Wikström. 2019. “*Gendered Bodies and Power Dynamics: The Relation between Toxic Masculinity and Sexual Harassment*”, *Granite Journal*. Vol. 3, No. 2, hlm. 28.

Kupers menggambarkan *toxic masculinity* sebagai konstelasi ciri-ciri laki-laki regresif sosial yang berfungsi untuk mendorong dominasi, devaluasi perempuan, homofobia, dan kekerasan.<sup>43</sup>

Meskipun tidak ada definisi konsep disepakati secara umum mengenai *toxic masculinity*, konsep ini dapat dijelaskan sebagai kumpulan norma, kepercayaan, dan perilaku yang saling terkait dengan maskulinitas, yang berbahaya bagi perempuan, laki-laki, anak-anak, dan masyarakat secara lebih luas.<sup>44</sup> Mengesampingkan perdebatan tentang karakter biologis atau yang dibangun secara sosial dari norma, kepercayaan, dan perilaku ini, penerapan istilah pertama "*toxic*" mengungkapkan bahaya dari praktik dan wacana yang membentuk gagasan ini. *American Psychological Association* (APA) mengemukakan temuannya bahwa laki-laki yang disosialisasikan untuk menyesuaikan diri dengan ideologi maskulinitas tradisional lebih mungkin menderita masalah kesehatan mental dan fisik, dan memberikan rekomendasi tentang cara mengurangi efek berbahaya dari sosialisasi ini.<sup>45</sup>

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa *toxic masculinity* merupakan konsep kemaskulinan yang terbentuk dari norma sosial kaku yang mengatur bagaimana laki-laki boleh dan tidak dalam bertindak. Dengan menjadikan laki-laki sebagai individu yang harus menunjukkan kekuatan, kekuasaan, dan pantang mengekspresikan emosi.

## 2. Ciri-ciri *Toxic Masculinity*

Konsep *toxic masculinity* mengacu pada penggambaran sifat-sifat yang melingkupi hegemoni maskulinitas yang secara khusus berdampak negatif dan merusak masyarakat ketika diaktualisasikan oleh laki-laki dan anak

---

<sup>43</sup> Malin Christina Wikström. 2019. "*Gendered Bodies and Power Dynamics: The Relation between Toxic Masculinity and Sexual Harassment*", *Granite Journal*. Vol. 3, No. 2, hlm. 28.

<sup>44</sup> Bryant W. Schulos. 2017. "*Who's Affraid Toxic Masculinity?*", *Class, Race and Corporate Power – U.S Labor and Social Justice Journal*. Vol. 5, No. 3, hlm. 6.

<sup>45</sup> Schaefer Edwards, *Thesis Project*. "*Toxic Masculinity : Roots, Reality, and Breaking the Cycle*". (North Carolina : *University of North Carolina*, 2020), hlm. 5.

laki-laki, demikian menurut Salam.<sup>46</sup> Ciri-ciri ini termasuk praktik dominasi kekerasan, keserakahan, kebencian terhadap wanita, dan homofobia. Dengan kata lain, maskulinitas menjadi *toxic masculinity* pada saat laki-laki bertindak berdasarkan stereotip, gagasan hegemonik perilaku maskulin dengan cara yang berdampak negatif pada orang-orang di sekitar mereka.

Scolus menjelaskan bahwa istilah *toxic masculinity* diciptakan pada pertengahan 1980-an oleh seorang psikolog bernama Shepherd Bliss, dalam sebuah artikel di *Yoga Journal* Bliss menggambarkan gerakan *mythopoeic* atau mitos sebagai kelompok yang “berusaha belajar dari nenek moyang dan mengambil hikmah dari masa lalu sehingga dapat diterapkan ke dalam kehidupan manusia saat ini”.<sup>47</sup> Pada sebuah wawancara tentang asal-usul penggunaan frasa "*toxic masculinity*," Bliss menggambarkan konsep tersebut sebagai mengacu pada bagian yang kasar, terlalu fokus pada kekuasaan, dan tertekan secara emosional dari jiwa laki-laki.<sup>48</sup>

Pada kehidupan bermasyarakat, ciri-ciri *toxic masculinity* dapat diketahui dengan perilaku yang secara umum ditemui dibawah ini :

- a. Mempunyai pandangan bahwa laki-laki tidak seharusnya mengeluh dan menangis.
- b. Laki-laki cenderung bersikap kasar terhadap orang lain.
- c. Rasa mendominasi terhadap orang lain.
- d. Agresif, bahkan kasar secara seksual terhadap pasangan atau orang lain.
- e. Laki-laki tidak perlu membela hak kaum perempuan dan kaum marginal lain.
- f. Menganggap “keren” perilaku berbahaya dan beresiko seperti,

---

<sup>46</sup> Schaefer Edwards, *Thesis Project*. "*Toxic Masculinity : Roots, Reality, and Breaking the Cycle*". (North Carolina : *University of North Carolina*, 2020), hlm. 13.

<sup>47</sup> Schaefer Edwards, *Thesis Project*. "*Toxic Masculinity : Roots, Reality, and Breaking the Cycle*". (North Carolina : *University of North Carolina*, 2020), hlm. 13.

<sup>48</sup> Schaefer Edwards, *Thesis Project*. "*Toxic Masculinity : Roots, Reality, and Breaking the Cycle*". (North Carolina : *University of North Carolina*, 2020), hlm. 14.

berkendara dalam kecepatan tinggi, minum alkohol, dan merokok dan mengonsumsi obat terlarang.

- g. Menganggap kegiatan dalam rumah tangga seperti memasak, menyapu, berkebun, dan mengasuh anak sebagai tugas perempuan.

### 3. Krisis Identitas Laki-Laki

Menurut Erikson, krisis identitas didefinisikan sebagai tahap untuk membuat keputusan dari permasalahan-permasalahan penting yang terkait dengan identitas dirinya.<sup>49</sup> Krisis identitas terjadi pada saat individu merasa tidak yakin terhadap jati dirinya. Hal ini juga dapat terjadi ketika seorang laki-laki terkena *toxic masculinity*. Seorang pria yang tidak bisa memenuhi kriteria maskulin yang ideal akan memunculkan krisis identitas dan memiliki efek negatif pada mental dan emosional mereka, antara lain :

- a. Menampilkan emosi yang diredam.
- b. Menunjukkan kurangnya rasa empati.
- c. Mengalami agresi yang lama.
- d. Terlibat dalam perilaku kasar terhadap orang lain.
- e. Mengalami diagnosis gangguan mental yang lebih.
- f. Mendapatkan diagnosis gangguan psikologis yang salah.
- g. Menghindari mencari bantuan dari profesional.

### 4. *Toxic Masculinity* dan Perempuan

Sebuah sistem sosial yang memberikan kekuasaan dan preferensial perlakuan kepada laki-laki yang menyebabkan setiap laki-laki berpotensi menjadi pelaku kekerasan terhadap perempuan dan terhadap kelompok yang berada dalam dominasi laki-laki. Konstruksi maskulinitas (*patriarchal masculinity, toxic masculinity, hegemonic masculinity*) memiliki kaitan atau berpengaruh besar kepada tindak kekerasan laki-laki terhadap perempuan serta dominasi dan penguasaan laki-laki terhadap perempuan dan kelompok

---

<sup>49</sup> Nur Hidayah dan Huriati. 2016. "Krisis Identitas Diri pada Remaja '*Identity Crisis of Adolescents*'", *Jurnal Sulesana*. Vol.10, No.1, hlm. 49.

marjinal lainnya di dalam masyarakat. Konstruksi maskulinitas ini mewujud dalam sistem kepercayaan laki-laki, konfigurasi praktik laki-laki serta sistem norma sosial masyarakat. Oleh karena itu konstruksi maskulinitas ini bersifat sistemik. Maskulinitas sebagai sistem kepercayaan laki-laki artinya laki-laki memiliki konsep maskulinitas tertentu yang diyakini sebagai kebenaran dan konsep itu mengarahkan bagaimana laki-laki bersikap dan berperilaku serta berelasi dengan perempuan dan laki-laki lain.

Secara umum, patriarki adalah sistem sosial yang menempatkan laki-laki sebagai pemegang kekuasaan dari utama dan mendahului dalam peran kepemimpinan politik, otoritas moral, hak sosial dan penguasaan properti. Sebaliknya, patriarki menempatkan perempuan sebagai bawahan dan posisi laki-laki sebagai pemegang utama kontrol mendominasi dan mengatur perempuan.<sup>50</sup> Lebih lanjut, praktek sistem patriarki sering membawa perempuan ke posisi yang tidak adil. Ketidakadilan tersebut juga dapat dimasukkan ke dalam berbagai aspek kehidupan, seperti aspek domestik, ekonomi, politik, dan budaya. Bentuk nyata dari ketidakseimbangan gender juga dapat dilihat dari kesenjangan antara peran laki-laki dan perempuan dalam masyarakat.

Sistem patriarkal yang menganggap wanita dan pria tidak dalam posisi yang sejajar dapat menyebabkan masalah sosial, yang merupakan kondisi yang tidak terjadi oleh sebagian besar warga masyarakat. Sebagai contoh masalah sosial yang dapat dihasilkan dari sistem patriarki kekerasan terhadap perempuan.

Berdasarkan konsep budaya patriarkal, posisi perempuan terpinggirkan karena tidak penting, bawahan karena dianggap tidak mampu dan diberikan label negatif karena dianggap lemah, mengalami kekerasan karena dianggap harus “dididik”, mengalami pelecehan seksual karena dianggap sebagai objek seksual, menanggung beban ganda sebagai perempuan setiap hari. Mengalami ketidakadilan “hanya” karena wujudnya adalah

---

<sup>50</sup> Desvira Juvanny dan Lasmery RM Girsang. “*Toxic Masculinity* dalam Sistem Patriarki (Analisis Wacana Kritis Van Dijk Dalam Film “Posesif)”, *Jurnal Semiotika*. Vol.14, No.1, hlm. 9.

perempuan, dikurangi haknya “hanya” karena dia adalah seorang perempuan. Pembangunan sosial, budaya patriarki dan dikonfirmasi oleh interpretasi agama bahwa misoginis menyebabkan perempuan harus berjuang sendiri untuk membuktikan bahwa dia juga orang yang memiliki kewajiban dan hak-hak sama seperti laki-laki.<sup>51</sup>

Berdasarkan konstruk budaya patriarki, posisi perempuan terpinggirkan karena dianggap tidak penting, disubordinasi karena dianggap tidak mampu, diberi label negatif karena dianggap lemah, mengalami kekerasan karena dianggap harus ‘dididik’, mengalami pelecehan seksual karena dianggap sebagai objek seksual, menanggung beban ganda sebagai bagian dari menjalankan kewajiban terhadap keluarga, merupakan hal-hal yang harus dialami perempuan dalam kesehariannya. Mengalami ketidakadilan ‘hanya’ karena sosoknya yang perempuan, direduksi hak-haknya ‘hanya’ karena dia perempuan. Konstruksi sosial, budaya patriarki dan diteguhkan oleh interpretasi agama yang misoginis menyebabkan perempuan seolah harus berjuang sendiri untuk membuktikan bahwa dia juga manusia yang mempunyai kewajiban dan hak-hak yang sama dengan laki-laki.

### C. Konstruksi Sosial

#### 1. Pengertian Konstruksi Sosial

Pemahaman “kenyataan” dan “pengetahuan” lahir dari pembangunan realitas sosial dari hari ke hari sangat dipengaruhi oleh individu memahami sesuatu yang didasarkan pada kebiasaan (habitus) dan pengetahuan cadangan (*stock of knowledge*).<sup>52</sup> Kehidupan sehari-hari menampilkan diri sebagai kenyataan yang ditafsirkan oleh manusia dan mempunyai makna subyektif sebagai satu dunia yang teratur.<sup>53</sup> Pembangunan sosial realitas (konstruksi sosial) didefinisikan sebagai proses sosial mengikuti konstruksi

---

<sup>51</sup> Desvira Juvanny dan Lasmery RM Girsang. “*Toxic Masculinity* dalam Sistem Patriarki (Analisis Wacana Kritis Van Dijk Dalam Film “Posesif””, *Jurnal Semiotika*. Vol.14, No.1, hlm. 9.

<sup>52</sup> Aimie Sulaiman. 2016. “Memahami Teori Konstruksi Sosial Peter L. Berger”, *Jurnal Society*. Vol.6, No. 1, hlm. 17.

<sup>53</sup> Peter L Berger dan Thomas Luckmann. “*Tafsir Sosial Atas Kenyataan Risalah tentang Sosiologi Pengetahuan*”, (Jakarta : LP3ES, 1990), hlm. 27.

dan interaksi oleh individu atau kelompok individu untuk menciptakan realitas yang dapat diandalkan dan dialami bersama dalam subyektif.

Kenyataan sosial kehidupan sehari-hari dipahami dalam suatu rangkaian berbagai tipifikasi yang menjadi semakin anonim dengan semakin jauhnya tipifikasi itu dari “di sini dan sekarang” dalam situasi tatap muka.<sup>54</sup> Dalam kehidupan sehari-hari terdapat struktur sosial yang merupakan jumlah keseluruhan tipifikasi itu serta pola-pola interaksi yang terjadi berulang-ulang dalam tipifikasi tersebut dan dapat disederhanakan sebagai suatu unsur yang esensial dari kenyataan hidup sehari-hari.<sup>55</sup>

Istilah konstruksi sosial realitas (konstruksi sosial) didefinisikan sebagai proses sosial melalui tindakan dan interaksi di mana individu membuat realitas yang terus-menerus dimiliki dan dialami bersama-sama secara subyektif.<sup>56</sup> Berger dan Luckman menjelaskan dalam buku mereka, bahwa realitas sosial adalah teori yang memisahkan pemahaman "realitas " dan "pengetahuan". Realitas didefinisikan sebagai suatu peristiwa yang eksistensi yang tidak tergantung pada kehendak manusia. Sementara pengetahuan didefinisikan sebagai insiden dengan karakteristik yang terbentuk secara spesifik.<sup>57</sup> Singkatnya, kenyataan tidak terbentuk dengan sendirinya dalam ketiadaan individu yang membentuk itu.

Secara umum, teori dalam paradigma dari pandangan sosial bahwa manusia adalah aktor yang kreatif dari realitas sosial. Dalam arti, tindakan manusia tidak sepenuhnya ditentukan oleh norma-norma, kebiasaan, nilai-nilai dan sebagainya, yang semuanya tercakup dalam fakta sosial bahwa tindakan yang menggambarkan struktur dan lembaga-lembaga sosial.

---

<sup>54</sup> Peter L Berger dan Thomas Luckmann. *“Tafsir Sosial Atas Kenyataan Risalah tentang Sosiologi Pengetahuan”*, (Jakarta : LP3ES, 1990), hlm. 45.

<sup>55</sup> Peter L Berger dan Thomas Luckmann. *“Tafsir Sosial Atas Kenyataan Risalah tentang Sosiologi Pengetahuan”*, (Jakarta : LP3ES, 1990), hlm. 46.

<sup>56</sup> Endang Dwi Novendri, Skripsi : *“Konstruksi Sosial Tentang Maskulinitas di Masyarakat Desa (Studi Kasus di Dusun Lor Pasar, Kelurahan Matesih, Kecamatan Matesih, Kabupaten Karanganyar)”*. (Surakarta : Universitas Sebelas Maret, 2014), hlm. 11.

<sup>57</sup> Burhan Bungin. *“Sosiologi Komunikasi”*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2007), hlm.

Parera & Frans menjelaskan bahwa pembangunan masa kini melalui tindakan dan interaksi individu, terus melawan kenyataan yang dimiliki dan dialami bersama orang lain secara subyektif.<sup>58</sup> Arti dibangun atau terkonstruksi terus menerus, dan menjadi pijakan untuk individu dalam tindakan, dan artinya kemudian dipahami sebagai konstruksi sosial.

Orang selalu menganggap kenyataan adalah objektivitas dan fakta nyata yang muncul dan terjadi dengan sendirinya. Pandangan masyarakat kemudian disebut paradigma positif. Kondisi di balik pandangan bahwa realitas sosial seperti membangun gedung kokoh dibangun dengan berbagai unsur yang diperoleh dari kehidupan sosial itu sendiri. Proses pembangunan realitas sosial dibentuk oleh masyarakat itu sendiri melalui interaksi sosial dengan satu sama lain secara terus menerus.

## 2. Dialektika Konstruksi Sosial

Menurut Berger, masyarakat adalah produk dari manusia dan manusia adalah produk masyarakat. Namun seseorang dapat menjadi diri sendiri yang memiliki identitas ketika ia masih tinggal di masyarakat. Bungin mengekspresikan dialektik terjadi dalam tiga tahap. Tahap menjadi proses interpretasi dilakukan oleh setiap individu untuk lingkungan dan aspek di luar dirinya yang terdiri dari proses dari eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi. **Eksternalisasi** adalah penyesuaian diri dengan sosialisasi dunia sebagai produk manusia, **objektivasi** adalah interaksi sosial di dunia intersubjektif menanamkan atau menjalani proses ketidakstabilan dan **internalisasi** adalah individu diri sendiri sebagai lembaga sosial dimana individu adalah anggota individu.<sup>59</sup>

Realitas sosial dalam masyarakat dibentuk atau dibangun oleh manusia yang ada di masyarakat. Orang-orang yang membentuk sebuah kelompok

---

<sup>58</sup> Alfirahmi dan Retno Ekasari. 2018. "Konstruksi Realitas Sosial Perempuan tentang Gender dalam Pembentukan Karakteristik Anak terhadap Pemahaman Gender", *Mediakom : Jurnal Ilmu Komunikasi*. Vol.2, No.2, hlm. 253

<sup>59</sup> Muhammad Imam Baihaqi, Skripsi : "Konstruksi Realitas Sosial Citra Polisi pada Reality Show NET 86 di NET. TV". (Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah, 2016), hlm. 16.

yang mengakibatkan munculnya kelompok sosial. Selain itu, manusia dapat berkembang tidak hanya dengan lingkungan tertentu, tetapi dengan tatanan budaya dan sosial tertentu.<sup>15</sup> Dengan kata lain, manusia dapat berkembang tidak hanya berinteraksi dengan lingkungannya, namun juga dengan sosial budaya yang ada di lingkungan tersebut.

Konstruksi sosial adalah teori sosiologi kontemporer diciptakan oleh Peter L. Berger dan Thomas Luckmann menjelaskan paradigma dari konstruktif, realitas sosial adalah konstruksi sosial yang diciptakan oleh individu. Individu adalah manusia yang bebas yang melakukan hubungan antara manusia dan satu dengan yang lain. Individu menjadi penentu di dunia sosial yang dibangun berdasarkan kehendak-Nya. Individu bukanlah korban dari fakta-fakta sosial, tetapi sebagai media produksi dan reproduksi yang kreatif dalam mengkonstruksi kehidupan sosialnya.

#### **D. Maskulinitas Positif**

##### **1. Pengertian Maskulinitas**

Connel berpendapat bahwa maskulinitas seperangkat nilai, norma dan karakteristik kepribadian yang dikonstruksikan secara khusus hanya kepada laki-laki oleh masyarakat melalui berbagai institusi sosial dan tradisi sehingga mempengaruhi pembentukan jati diri dan keyakinannya tentang gambaran laki-laki ideal yang kemudian mempengaruhi perilaku laki-laki.<sup>60</sup> Sementara itu, Flood melakukan pengujian atas bermacam-macam pengertian maskulinitas dan didapatkan tiga gugus fenomena relevan maskulinitas,<sup>61</sup> yaitu :

- a. Maskulinitas merujuk pada kepercayaan, ideal, citra, representasi dan wacana.

---

<sup>60</sup> Aditya Putra Kurniawan. 2017. "Perubahan Konsep Maskulinitas Peserta Program "Laki-Laki Peduli" di Kabupaten Gunung Kidul, Yogyakarta", *Jurnal InSight*. Vol. 19, No.2, hlm. 118.

<sup>61</sup> Oktarizal Drianus. 2019. "*Hegemonic Masculinity* Wacana Relasi Gender dalam Tinjauan Psikologi Sosial", *Psychosophia : Journal of Psychology, Religion and Humanity*. Vol.1, No.1, hlm. 38.

- b. Maskulinitas merujuk pada sifat-sifat yang membedakan antara laki-laki dan perempuan.
- c. Maskulinitas merujuk pada strategi laki-laki berkuasa dan strategi untuk mengekalkan kekuasaan laki-laki.

Pada saat maskulinitas sebagai konstruksi sosial maka situasi sosial berperan penting dalam menetapkan maskulinitas. Situasi sosial yang beragam dan dinamis membuat maskulinitas tidaklah tunggal akan tetapi plural (beragam). Seperti yang dijelaskan oleh Kimmel yang mengidentifikasi bahwa kemajemukan maskulinitas dalam empat hal; *pertama*, maskulinitas berbeda-beda antara satu budaya dengan budaya yang lain. *Kedua*, maskulinitas dalam suatu masyarakat itu tidak statis tapi berkembang dari waktu ke waktu. *Ketiga*, maskulinitas itu berubah-ubah dalam siklus kehidupan seseorang. *Keempat*, makna maskulinitas itu bervariasi bahkan dalam suatu masyarakat dalam suatu waktu.<sup>62</sup>

Berikut adalah tabel daftar kata sifat *Adjective Check List (ACL)* 100 sifat laki-laki dan perempuan menurut Williams dan Best :

**Tabel 1 Daftar Sifat Laki-laki dan Perempuan**

Sifat yang dihubungkan dengan laki-laki		Sifat yang dihubungkan dengan perempuan	
Acuh tak acuh	Malas	Baik hati	Pemimpi
Agresif	Mampu	Berhati-hati	Penakut
Aktif	Mantap	Berubah-ubah	Pencemas
Angkuh	Minat yang luas	Bingungan	Pengertian
Arogan	Munafik	Bodoh	Penyanyang
Autokratik	Pamer	Canggih	Plin-plan
Banyak akal	Pandangan tajam	Emosional	Rewel
Berani	Pasti	Gugup	Ringan
Bossy	Pelit	Hangat	Sabar
Cari kesenangan	Penemu	Hati lembut	Sederhana

<sup>62</sup> Nur Hasyim. 2017. "Kajian Maskulinitas dan Masa Depan Kajian Gender dan Pembangunan di Indonesia", *Jurnal Sosiologi Walisongo*. Vol. 1, No. 1, hlm. 68.

Sifat yang dihubungkan dengan laki-laki		Sifat yang dihubungkan dengan perempuan	
Dogmatis	Percaya diri	Imaginatif	Seksi
Gelisah	Petualang	Ingin tahu	Sembrono
Giat	Presisi	Lemah	Sensitif
Humoris	Progresif	Lembut	Sopan santun
Individualistik	Rasional	Malu-malu	Submisif
Inisiatif	Realistik	Mengasihani diri sendiri	Suka komplain
Jenaka	Serakah	Menghargai	Tahayul
Kacau	Serius	Menyenangkan	Tak berambisi
Kaku	Sinis	Mudah dibisiki	Tak stabil
Kejam	Tak banyak bicara	Mudah terangsang	Tak terpelajar
Keras	Tak bermoral	Mudah tersinggung	Tergantung
Keras (berisik)	Tak bersahabat	Patuh	Terpengaruh
Keras kepala	Tak menyenangkan	Pemaaf	Tukang bicara
Kuat	Tangguh	Pemalu	Usikan

Sumber : William dan Best dalam buku Psikologi Lintas Budaya.<sup>63</sup>

Berdasarkan hal tersebut, maskulinitas adalah suatu stereotipe yang diciptakan dalam budaya menjadi sebuah konstruk kelakian terhadap laki-laki dan relasi lainnya saling berdialektika sehingga membentuk dengan struktur sosialnya serta menjadi persoalan ketika maskulinitas diangkat menjadi sesuatu yang normatif lalu menjadi dogma atau doktrin, apalagi dengan konstruksi yang keliru dan merugikan.

## 2. Stereotipe Gender Maskulin dan Feminin

Gender yang merupakan hasil konstruksi masyarakat, sama halnya dengan nilai-nilai maskulinitas yang sudah terpatrit menjadi konstruksi dengan hasil bagaimana seorang laki-laki berperilaku. Seringkali dalam masyarakat belum bisa membedakan antara jenis kelamin dan gender.

<sup>63</sup> Sarlito W. Sarwono. "Psikologi Lintas Budaya". (Jakarta : Rajawali Press, 2014), hlm. 111-112.

Gender terbentuk karena konstruksi masyarakat dalam sosial dan budaya, sedangkan jenis kelamin adalah kodrat yang sebenarnya yang merupakan konstruk biologis.

Konsep gender membedakan waktu, tempat, peralatan, tugas, gerak-gerik, bentuk tuturan dan bermacam persepsi yang dikaitkan pada laki-laki atau perempuan. Budaya patriarki mengajarkan bahwa laki-laki harus kuat dan dominan sedangkan perempuan harus lemah lembut, penurut dan penuh perasaan sehingga memunculkan maskulinitas dan feminitas.

Stereotipe diartikan sebagai penilaian yang tidak seimbang terhadap suatu kelompok masyarakat karena cenderung melakukan penilaian yang menggeneralisasi dan tanpa diferensiasi.<sup>64</sup> Stereotipe juga merupakan gambaran yang ada pada individu mengenai ciri khas dari suatu kelompok tertentu. Sehingga dalam stereotipe gender dapat didefinisikan sebagai ciri-ciri psikologik atau perilaku yang secara khusus diasosiasikan dengan laki-laki dan perempuan.<sup>65</sup> Stereotipe gender disimpulkan sebagai gambaran-gambaran pada pikiran seseorang mengenai sifat dan karakteristik psikologis yang khas antara laki-laki dan perempuan secara sosial dan budaya.

Berdasarkan hal tersebut, dibawah ini disajikan tabel mengenai klasifikasi stereotipe maskulin dan feminin ke dalam beberapa tema, yang meliputi :

- a. Penampilan
- b. Afeksi (emosi)
- c. Kognisi (pikiran)
- d. Pekerjaan

Selengkapnya dalam tabel berikut ini :

---

<sup>64</sup> Murdianto. 2018. "Stereotipe, Prasangka, dan Resistensinya (Studi Kasus pada Etnis Madura dan Tionghoa di Indonesia)", *Jurnal Qalamuna*. Vol. 10, No.2, hlm. 141.

<sup>65</sup> Sarlito W. Sarwono. "*Psikologi Lintas Budaya*". (Jakarta : Rajawali Press, 2014), hlm. 107.

**Tabel 2 Stereotipe Maskulin dan Feminin Berdasarkan Tema**

<b>Tema</b>	<b>Maskulin</b>	<b>Feminin</b>	<b>Keterangan</b>
Penampilan	a. Tidak suka merawat diri/cuek	a. Suka merawat diri/berdandan	Feminin divisualisasikan sebagai individu yang memperhatikan kecantikan tubuh. Sedangkan maskulin sebagai individu yang cuek dengan penampilan.
Afeksi (Emosi)	a. Tidak emosional b. Hampir memendam emosi c. Tidak terpengaruh kemelut kecil d. Tidak mudah tersinggung e. Sulit menangis	a. Sangat emosional b. Tidak memendam emosi c. Sangat terpancing kemelut kecil d. Mudah tersinggung e. Mudah menangis f. Penuh kasih sayang g. Iba/kasih h. Merasa senang jika dirayu	Maskulin dikaitkan dengan seseorang yang sulit mengekspresikan emosi dan cenderung menutup diri dari berbagai bentuk afeksi. Sedangkan feminin digambarkan sebagai individu yang bebas dalam mengekspresikan emosinya dengan afeksi yang lebih tinggi.
Kognisi (Pikiran)	a. Memakai logika b. Tidak mudah terpengaruh c. Objektif d. Mudah membuat keputusan	a. Tidak memakai logika b. Mudah terpengaruh c. Penuh pengertian d. Subyektif	Maskulin lebih menonjol pada sisi kognisi dengan individu yang rasional dan analitis. Kemudian feminin digambarkan sebagai individu yang cenderung irrasional dan mengutamakan perasaan.
Konasi (Tindakan)	a. Produktif b. Kasar c. Agresif d. Aktif e. Suka mendominasi/menguasai	a. Konsumtif b. Lemah lembut c. Tidak agresif d. Pasif e. Mengalah	

Tema	Maskulin	Feminin	Keterangan
	a. Berani bersaing/ berkompetisi b. Bertindak sebagai pemimpin	a. Berbicara dengan suara keras b. Simpati	
Pekerjaan	a. Orientasi dunia	a. Orientasi rumah	Maskulin pada wilayah publik dan feminin pada wilayah domestik.

Sumber : Skripsi Invansi Budaya Feminin ke dalam Arena Maskulin.<sup>66</sup>

### 3. 7 Area Maskulin dalam Masyarakat

Janet Saltzman Chafetz yang seorang sosiolog menjabarkan tujuh area maskulin dalam masyarakat,<sup>67</sup> antara lain:

- a. Fisik, terdiri dari : perkasa, atletis, kuat, berani. Mengesampingkan penampilan diri.
- b. Fungsional, terdiri dari : pencari nafkah.
- c. Seksual , terdiri dari : agresif, berpengalaman, status lajang diterima.
- d. Emosional, terdiri dari : tenang dan tidak emosional
- e. Interpersonal, terdiri dari : individualis, pemimpin, mendominasi, mandiri, disiplin.
- f. Intelektual, terdiri dari : logis, rasional, intelektual, objektif.
- g. Karakter personal lainnya, yaitu : berorientasi sukses, ambisius, bangga, egois, bermoral, dapat dipercaya, penentu, kompetitif, berjiwa petualang.

Konsep maskulinitas ditampilkan berbeda dalam setiap budaya, akan tetapi tetap mengerucut pada sifat maskulin yang mementingkan kekuatan fisik yang jauh dari rasa kelembutan, sebagai individu yang rasional dan cenderung mengesampingkan penampilan. Konsep maskulinitas yang kaku

<sup>66</sup> Made Diah Pitaloka Negara Putri, Skripsi : “Invansi Budaya Feminin ke dalam Arena Maskulin (Studi Analisis Isi Rubrik Majalah *Cosmopolitan Men*)”. (Salatiga : Universitas Kristen Satya Wacana, 2013), hlm. 14.

<sup>67</sup> Florentina Rumahorbo, Skripsi : “Konstruksi Maskulinitas *Macho* Dari Pandangan Etnisitas (Analisis Gender pada Mahasiswa FISIP USU)”, (Medan : Universitas Sumatera Utara, 2018), hlm. 15.

tersebut cenderung membuat laki-laki memilih untuk tidak membahas dirinya sendiri terutama perasaannya.

Padahal sangat diperlukan tempat untuk berdialog bagi laki-laki untuk mengkritisi konsep maskulinitas termasuk membuka ruang bagi laki-laki untuk membicarakan kondisi kesehatan mentalnya terutama kecemasan-kecemasannya terhadap konsep maskulinitas yang kaku dan cenderung membebani. Termasuk perasaan kecemasan yang dialaminya dalam menghadapi situasi yang berubah terkait dengan perubahan konsep maskulinitas.

Tuntutan kesetaraan gender antara perempuan dengan laki-laki juga menghendaki laki-laki untuk berani berbagi kekuasaan dengan perempuan di semua level kehidupan sosial. Termasuk dengan penawaran konsep diri baru laki-laki dalam maskulinitas positif yang penuh cinta kasih, sabar, setia dengan pasangan, *supportive*, egaliter, dan anti terhadap segala bentuk kekerasan.

#### 4. Pengertian Maskulinitas Positif

Haen menulis bahwa karena gender sering dilihat dari sudut pandang biner yaitu laki-laki dan perempuan, tampaknya tidak banyak yang perlu diketahui dalam hal kompetensi. Berdasarkan pandangan konstruktivis sosial, gagasan feminitas dan maskulinitas, dan dengan demikian pengalaman hidup setiap individu, ditentukan oleh kekuatan budaya, sejarah, sosial ekonomi, dan kelembagaan.<sup>68</sup> Brooks dan Silverstein menyimpulkan bahwa ada "sisi gelap" pada maskulinitas tradisional, dan Levant berpendapat bahwa ada krisis maskulinitas dengan laki-laki yang membutuhkan redefinisi dan pertimbangan ulang maskulinitas.<sup>69</sup>

---

<sup>68</sup> Matt Englar-Carlson and Mark S. Kiselica. 2013. "Affirming the Strengths in Men : A Positive Masculinity Approach to Assisting Male Clients", *Journal of Counseling & Development*. Vol. 91, hlm. 399.

<sup>69</sup> Matt Englar-Carlson and Mark S. Kiselica. 2013. "Affirming the Strengths in Men : A Positive Masculinity Approach to Assisting Male Clients", *Journal of Counseling & Development*. Vol. 91, hlm. 399.

Penelitian tentang psikologi laki-laki dan maskulinitas diselaraskan dengan sikap aktivis yang kuat untuk mengurangi kekuatan patriarki, dominasi laki-laki, seksisme laki-laki, dan restrukturisasi maskulinitas itu sendiri bagi banyak individu, gagasan memberdayakan laki-laki atau mengidentifikasi kekuatan mungkin tampak asing atau benar-benar bertentangan dengan seseorang yang bekerja untuk mengurangi kekuasaan, hak istimewa, dan seksisme laki-laki. Perhatian utama bisa jadi bahwa advokasi untuk psikologi positif laki-laki, atau maskulinitas positif, dapat menutupi sisi gelap maskulinitas dan dapat dikaitkan dengan mendukung struktur patriarki.

Maskulinitas positif adalah istilah yang digunakan untuk merujuk pada kualitas peran maskulin tradisional yang lebih positif, berbasis kekuatan, dan berpotensi digunakan untuk meningkatkan kehidupan manusia dan orang-orang di sekitarnya, demikian yang dijelaskan oleh Isacco.<sup>70</sup> Lebih lanjut Isacco menjelaskan konsep maskulinitas positif menekankan kekuatan karakter adaptif, emosi, dan kebajikan laki-laki yang mempromosikan kesejahteraan dan ketahanan dalam diri dan orang lain.

Bekerja dari kerangka maskulinitas positif mencakup penekanan pada pengakuan kekuatan yang ada; kapasitas dan keterampilan yang ada pada pria; dorongan potensi pada pria; dan kemampuan untuk melihat pria apa adanya, daripada siapa mereka sebenarnya. Maskulinitas positif bergerak menjauh dari hanya menangani apa yang salah dengan laki-laki untuk mengidentifikasi kualitas yang memberdayakan laki-laki untuk meningkatkan diri mereka sendiri dan masyarakat. Hal ini ditandai dengan menonjolkan harapan dan harapan yang terkait dengan kontribusi positif yang dibuat dan akan terus dipertahankan oleh laki-laki.

Harris & Harper menyebutkan bahwa maskulinitas positif dibangun tidak bertentangan dengan hegemoni maskulinitas, tetapi di luar konstruksi

---

<sup>70</sup> Matt Englar-Carlson and Mark S. Kiselica. 2013. "Affirming the Strengths in Men : A Positive Masculinity Approach to Assisting Male Clients", *Journal of Counseling & Development*. Vol. 91, hlm. 400.

biner tradisional maskulinitas. peneliti telah menemukan bahwa maskulinitas positif adalah proses aktif di mana laki-laki membuat pilihan sadar bertentangan dengan norma-norma sosial untuk laki-laki.<sup>71</sup> Sementara itu, Badaszewski mengistilahkan maskulinitas positif sebagai “laki-laki yang melanggar norma-norma gender untuk merangkul rasa diri individu, kenyamanan di kulit mereka sendiri dan keinginan untuk membantu orang lain”.<sup>72</sup>

Berdasarkan pengertian tersebut, maskulinitas positif dapat disimpulkan sebagai sikap prososial yang berlawanan dengan norma tradisional laki-laki untuk mendobrak norma gender maskulin pada umumnya dengan memberika laki-laki pilihan dalam berperilaku untuk kenyamanan dan kestabilan mental. Serta memberi pesan positif pada lingkungan sekitarnya.

#### 5. Faktor Pembentuk Maskulinitas Positif

Terdapat beberapa faktor pembentuk maskulinitas positif yang disebutkan oleh Philip Daniel Badaszewski<sup>73</sup>, yaitu :

- a. Jujur
- b. Mengungkapkan kebutuhan mereka, seperti kebutuhan emosional
- c. Percaya diri, aman, dapat dipercaya dan tidak takut dikucilkan
- d. Mengetahui diri sendiri
- e. Berhubungan baik dengan orang lain
- f. Menggunakan kekuatan mereka dengan cara yang positif, seperti melindungi orang lain
- g. Menghormati perempuan
- h. Mencapai tujuan
- i. Menjadi suami, pasangan, dan ayah yang baik terhadap perempuan

---

<sup>71</sup> Philip Daniel Badaszewski, *Dissertation* : “*Beyond The Binary : How College Men Construct Positive Masculinity*”. (Athens, Georgia : *The Univerisity of Georgia*, 2014), hlm. 6.

<sup>72</sup> Philip Daniel Badaszewski, *Dissertation* : “*Beyond The Binary : How College Men Construct Positive Masculinity*”. (Athens, Georgia : *The Univerisity of Georgia*, 2014), hlm. 7.

<sup>73</sup> Philip Daniel Badaszewski, *Dissertation* : “*Beyond The Binary : How College Men Construct Positive Masculinity*”. (Athens, Georgia : *The Univerisity of Georgia*, 2014), hlm. 12.

## 6. Norma Peran Maskulinitas Positif

Meskipun penelitian menunjukkan bahwa maskulinitas positif dapat memfasilitasi perilaku yang lebih adaptif. Salah satu alasan kurangnya penelitian mungkin karena peneliti tidak memiliki definisi standar maskulinitas positif. Sementara maskulinitas tradisional telah dipelajari dan diteliti secara ekstensif melalui instrumen laporan diri yang mengukur norma peran maskulin yang kaku. Englar Carlson & Kiselica menggambarkan norma peran maskulin yang positif harus mewakili mempelajari karakteristik dan perilaku yang positif dan diharapkan dari laki-laki dalam budaya yang lebih luas.<sup>74</sup>

Sampai saat ini, peneliti sangat bervariasi dalam hal karakteristik maskulinitas positif yang sesuai dengan dua kriteria ini. Karena dalam pendiriannya, para peneliti telah menemukan bahwa norma-norma peran maskulin tradisional tertentu (misalnya, pengambilan risiko, dominasi, keunggulan pekerjaan, dan pengejaran status) biasanya terkait dengan kesehatan mental negatif, kadang-kadang prediktif positif. konstruksi seperti keberanian, otonomi, daya tahan, dan ketahanan.<sup>75</sup> Temuan tersebut menyoroti kompleksitas mendefinisikan dan mengukur norma-norma peran maskulin yang positif.

Berdasarkan dari pengamatan terhadap laki-laki, studi kualitatif, dan argumen teoretis, peneliti lain telah mengusulkan berbagai atribut maskulinitas positif (yaitu, perilaku dan karakteristik) yang mungkin mewakili norma-norma peran maskulin yang positif. Misalnya, norma peran maskulin positif dapat mewujudkan harapan masyarakat bahwa pria memecahkan masalah untuk orang yang mereka cintai, mengorbankan kantor dan menafkahi keluarga mereka, tetap tenang dalam menghadapi

---

<sup>74</sup> Ryon C. McDermott, dkk. 2018. "In Search of Positive Masculine Role Norms: Testing the Positive Psychology Positive Masculinity Paradigm", *Psychology of Men & Masculinity-American Psychological Association*. Hlm. 2.

<sup>75</sup> Ryon C. McDermott, dkk. 2018. "In Search of Positive Masculine Role Norms: Testing the Positive Psychology Positive Masculinity Paradigm", *Psychology of Men & Masculinity-American Psychological Association*. Hlm. 2.

kesulitan, menunjukkan keberanian, kekuatan melalui rintangan, dan menjadi ayah atau panutan yang adil, hangat, dan penuh perhatian.<sup>76</sup>

Norma peran maskulin positif juga dapat mewakili rasa tugas, tanggung jawab, keinginan untuk melindungi orang lain, ketekunan, orientasi keadilan, generativitas, kesetiaan, atau ketahanan pria. berdasarkan tinjauan baru-baru ini tentang paradigma PPPM, Kiselica dan rekan lebih jauh menguraikan 11 domain potensial maskulinitas positif yang dikembangkan dari teori dan penelitian kualitatif, yaitu kemandirian laki-laki, tradisi pekerja-penyedia laki-laki, penghormatan pria terhadap wanita, keberanian laki-laki, berani, dan berani mengambil risiko, orientasi kelompok laki-laki dan anak laki-laki; bentuk layanan laki-laki; penggunaan humor laki-laki.<sup>77</sup>

## E. Generasi Z

### 1. Pengertian Generasi Z

Generasi Z juga disebut iGeneration dan generasi internet. Mereka dapat menerapkan semua kegiatan dalam satu waktu.<sup>78</sup> Karena mereka sudah tahu teknologi dan akrab dengan *gadget* mutakhir yang secara tidak langsung berpengaruh pada kepribadian mereka. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *Institute for Emerging Issues* di Singh dan Dangmei menjelaskan bahwa Generasi Z adalah generasi yang paling unik, dan generasi dari beragam dan menguasai teknologi.<sup>79</sup>

Jika dibandingkan dengan generasi lain, Generasi Z adalah generasi yang berpengaruh dalam masyarakat. Ini adalah hasil paparan dari berbagai hal yang ada di internet. Sladek dan Grabinger menjelaskan jika anda

---

<sup>76</sup> Ryon C. McDermott, dkk. 2018. "In Search of Positive Masculine Role Norms: Testing the Positive Psychology Positive Masculinity Paradigm", *Psychology of Men & Masculinity-American Psychological Association*. Hlm. 3.

<sup>77</sup> Ryon C. McDermott, dkk. 2018. "In Search of Positive Masculine Role Norms: Testing the Positive Psychology Positive Masculinity Paradigm", *Psychology of Men & Masculinity-American Psychological Association*. Hlm. 3.

<sup>78</sup> Hadion Wijoyo, dkk. "Generasi Z & Revolusi Industri 4.0". (Purwokerto : CV. Pena Persada, 2020), hlm. 1.

<sup>79</sup> Dewi Rachmawati. 2019. "Welcoming Gen Z in Job World (Selamat Datang Generasi Z di Dunia Kerja)", *Proceeding Indonesia Career Center Network Summit IV*, hlm. 23.

memiliki pengalaman baik atau buruk tentang sesuatu, generasi ini tidak akan tinggal diam, mereka akan mengungkapkannya.<sup>80</sup> Selain itu, Generasi Z dikenal sebagai generasi berpikiran global. Generasi Z adalah generasi yang lahir pada tahun 1995-2010.

Berdasarkan pemahaman para ahli di atas, dapat menyimpulkan bahwa Generasi Z adalah generasi yang lahir di era teknologi maju dan akrab dengan teknologi maju yang secara tidak langsung mempengaruhi kepribadian mereka dalam sebuah generasi yang berpikiran terbuka, global, unik dan menguasai teknologi dan literasi serta toleran.

## 2. Teori Generasi

Selama beberapa tahun terakhir definisi generasi telah tumbuh, salah satunya adalah definisi yang disampaikan oleh Kopperschmidt's ini mengatakan bahwa generasi adalah kelompok individu yang mengidentifikasi kelompok berdasarkan kesamaan dari tahun kelahiran, usia, lokasi, dan peristiwa-peristiwa dalam kehidupan suatu kelompok dari individu-individu yang memiliki pengaruh yang signifikan dalam fase pertumbuhan mereka.<sup>81</sup>

Berdasarkan beberapa definisi teori tentang perbedaan perbedaan generasi oleh Howe dan Strauss tahun 1991. Howe & Strauss membagi generasi berdasarkan kesamaan dari kerangka waktu kelahiran dan kesamaan peristiwa dalam sejarah.<sup>82</sup> Pembagian generasi tersebut juga banyak dikemukakan oleh peneliti – peneliti lain dengan label yang berbeda-beda, tetapi secara umum memiliki makna yang sama.

Divisi generasi ini juga banyak dinyatakan oleh peneliti lain dengan label yang berbeda, tetapi pada umumnya memiliki arti yang sama.

---

<sup>80</sup> Ranny Rastiti. 2018. “Media Literasi Bagi *Digital Natives* : Perspektif Generasi Z di Jakarta”, *Jurnal Teknologi Pendidikan*. Vol. 6, No.1, hlm. 64.

<sup>81</sup> Yanuar Surya Putra. 2016. “*Theoretical Review* : Teori Perbedaan Generasi”, *Jurnal Among Makarti*. Vol.9, No.18, hlm. 124.

<sup>82</sup> Yanuar Surya Putra. 2016. “*Theoretical Review* : Teori Perbedaan Generasi”, *Jurnal Among Makarti*. Vol.9, No.18, hlm. 125.

Beberapa pendapat ahli di atasnya dapat menyimpulkan bahwa ada dua hal yang dapat membedakan antara generasi, yaitu tahun kelahiran dan fenomena atau sejarah peristiwa yang terjadi di setiap generasi. Penyebutan Generasi Z ini adalah tambahan sering disingkat ke Gen Z, juga kadang-kadang disebut Gen I atau iGen. Dan ada juga menyebutnya pos Milenium. Tabel berikut tentang perbedaan antara generasi :

**Tabel 3. Pengelompokan Generasi**

Sumber	Generasi					
Bencsik, Csikos, Juhaz, 2016	<i>Veteran Generation</i> 1925-1946	<i>Baby Boom Generation</i> 1946-1960	X <i>Generation</i> 1960-1980	Y <i>Generation</i> 1980-1995	Z <i>Generation</i> 1995-2010	Alfa <i>Generati on</i> 2010+
<i>Consultancy.</i> uk dalam Cilliers, 2017	<i>The Traditionalist</i> 1928-1944	<i>The Baby Boomer Generation</i> 1945-1965	X <i>Generation</i> 1965-1979	Y <i>Generation</i> 1980-1995	Z <i>Generation</i> 1995+	
Oblinger & Oblinger (2005) dalam Putra, 2016	<i>Matures</i> <1946	<i>Baby Boomers</i> 1947-1964	Xers <i>Generation</i> 1965-1980	Gen-Y/NetGen 1981-1995	<i>Post Millenials</i> 1995- <i>present</i>	

Sumber : *Proceeding Indonesia Career Center Network Summit IV, "Welcoming Gen Z in Job World (Selamat Datang Generasi Z di Dunia Kerja)"*<sup>83</sup>

### 3. Karakteristik Generasi Z

Generasi Z memiliki kesamaan dengan generasi Y. Akan tetapi generasi Z mampu menerapkan semua kegiatan dalam satu waktu (*multi-tasking*) seperti: menjalankan media sosial menggunakan *smartphone*, meramban menggunakan PC, dan mendengarkan musik menggunakan *headset*.<sup>84</sup>

<sup>83</sup> Dewi Rachmawati. 2019. "Welcoming Gen Z in Job World (Selamat Datang Generasi Z di Dunia Kerja)", *Proceeding Indonesia Career Center Network Summit IV*, hlm. 22.

<sup>84</sup> Hadion Wijoyo, dkk. "Generasi Z & Revolusi Industri 4.0". (Purwokerto : CV. Pena Persada, 2020), hlm. 27.

Segala sesuatu yang dilakukan cenderung berhubungan dengan dunia maya. Karena generasi ini sudah akrab dengan teknologi dan akrab dengan gawai canggih yang secara tidak langsung berpengaruh pada kepribadian.

Penelitian yang dilakukan oleh *Institute for Emerging Issues*, menjelaskan bahwa generasi Z adalah generasi yang paling unik dan generasi dari beragam dan teknologi maju. Generasi ini memiliki cara komunikasi dan media sosial yang informal, individu, dan sangat lurus dalam kehidupan mereka.<sup>85</sup> Mereka adalah generasi *do-it-yourself*. Selain itu, dalam studi yang dilakukan oleh Schawbel, generasi Z cenderung lebih memilih menjadi pengusaha, dapat dipercaya, toleran, dan kurang termotivasi oleh uang daripada generasi Y. Mereka lebih realistis tentang harapan pekerjaan mereka dan lebih positif tentang masa depan.<sup>86</sup> Sementara berdasarkan temuan *Generational White Paper*, generasi Z cenderung lebih tidak sabar, lebih berpikiran instan, kurang ambisi daripada generasi sebelumnya, memiliki perhatian defisit gangguan dengan ketergantungan tinggi pada teknologi dan memiliki perhatian rendah, individualisme, lebih serakah, materialistis dan merasa generasi yang paling tepat.<sup>87</sup>

Ciri-ciri Generasi Z dijelaskan sebagai berikut<sup>88</sup> :

- a. Merupakan generasi digital yang mahir dan gandrung akan teknologi informasi dan berbagai aplikasi komputer. Informasi yang dibutuhkan untuk kepentingan pendidikan maupun pribadi akan mereka akses dengan cepat dan mudah.

---

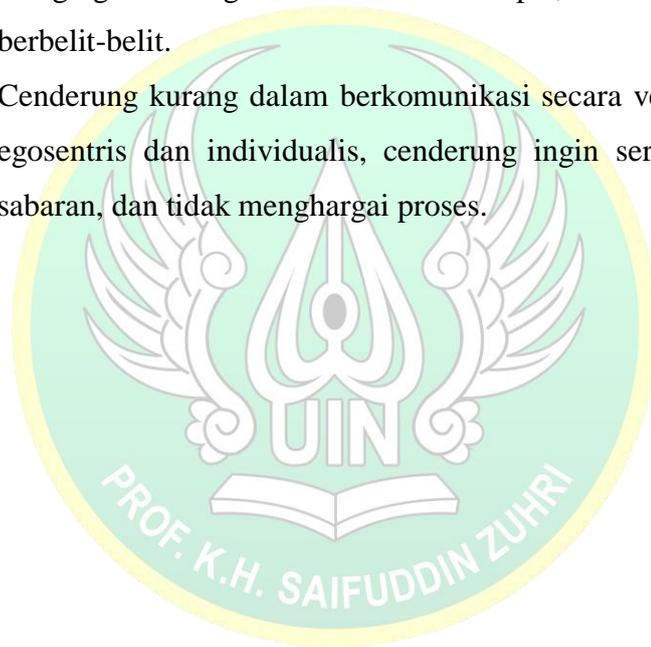
<sup>85</sup> Dewi Rachmawati. 2019. "Welcoming Gen Z in Job World (Selamat Datang Generasi Z di Dunia Kerja)", *Proceeding Indonesia Career Center Network Summit IV*, hlm. 23.

<sup>86</sup> Dewi Rachmawati. 2019. "Welcoming Gen Z in Job World (Selamat Datang Generasi Z di Dunia Kerja)", *Proceeding Indonesia Career Center Network Summit IV*, hlm. 23.

<sup>87</sup> Dewi Rachmawati. 2019. "Welcoming Gen Z in Job World (Selamat Datang Generasi Z di Dunia Kerja)", *Proceeding Indonesia Career Center Network Summit IV*, hlm. 23.

<sup>88</sup> Hadion Wijoyo, dkk. "Generasi Z & Revolusi Industri 4.0". (Purwokerto : CV. Pena Persada, 2020), hlm. 27.

- b. Sangat suka dan sering berkomunikasi dengan semua kalangan khususnya lewat jejaring sosial seperti Facebook, Twitter atau SMS. Melalui media ini mereka jadi lebih bebas berekspresi dengan apa yang dirasa dan dipikir secara spontan.
- c. Cenderung toleran dengan perbedaan kultur dan sangat peduli dengan lingkungan .
- d. Terbiasa dengan berbagai aktifitas dalam satu waktu yang bersamaan. Misalnya membaca, berbicara, menonton, dan mendengarkan musik secara bersamaan. Hal ini karena mereka menginginkan segala sesuatu serba cepat, tidak bertele-tele dan berbelit-belit.
- e. Cenderung kurang dalam berkomunikasi secara verbal, cenderung egosentris dan individualis, cenderung ingin serba instan, tidak sabaran, dan tidak menghargai proses.



### BAB III

## METODE PENELITIAN

### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang diangkat dalam penelitian ini, yaitu untuk mengetahui bagaimana konstruksi sosial maskulinitas positif untuk menjaga kesehatan mental akibat *toxic masculinity* pada generasi Z, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode jenis penelitian fenomenologi. Penelitian kualitatif merupakan penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena atau kejadian pada konteks sosial secara alamiah dengan mengedepankan proses interaksi yang komprehensif antara peneliti dengan fenomena yang diteliti.<sup>89</sup>

Menurut Mantra yang ditulis pada buku Moleong disebutkan bahwa metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diteliti.<sup>90</sup> Sedangkan menurut Bogdan dan Taylor penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang dan perilaku yang dapat diamati.<sup>91</sup> Sehingga dapat diketahui bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian suatu prosedur penelitian yang digunakan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik dan deskriptif serta bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.

Penelitian ini menggunakan fenomenologi sebagai kerangka berfikir utama. Fenomenologi adalah studi tentang pengetahuan yang berasal dari kesadaran atau cara memahami suatu objek/peristiwa dengan mengalaminya secara

---

<sup>89</sup> Abdul Hadi. “*Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*”, (Banyumas : CV Pena Persada, 2021), hlm. 12.

<sup>90</sup> Sandu Siyoto dan Ali Sodik. “*Dasar Metodologi Penelitian*”, (Yogyakarta : Literasi Media Publishing, 2015), hlm. 28.

<sup>91</sup> Tohirin. “*Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*”, (Jakarta : Rajawali Pers, 2016), hlm. 2.

sadar.<sup>92</sup> Penelitian fenomenologi dalam fokus pertanyaannya di arahkan terhadap dua pertanyaan yang saling berhubungan, yaitu fenomena apa yang terjadi atau dialami dan bagaimana fenomena itu muncul. *Toxic Masculinity* yang hadir pada budaya patriarki yang mengakar di Indonesia dipahami bahwa maskulinitas sebagai nilai sosial bagaimana seorang laki-laki seharusnya atau tidak seharusnya bersikap dan berperilaku yang melahirkan karakteristik yang membatasi dan dianggap sebagai acuan bagaimana bersikap sebagai laki-laki. Berkaitan dengan hal tersebut, pembatasan karakteristik ini yang bisa mengakibatkan *toxic masculinity* pada masyarakat dan bukan hanya membahayakan kaum laki-laki namun juga kaum perempuan. Dari hal ini kemudian hadir maskulinitas positif sebagai dekonstruksi makna maskulinitas dalam masyarakat.

Alasan peneliti menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi karena fokus utama dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui konstruksi sosial di masyarakat mengenai maskulinitas positif untuk menjaga kesehatan mental generasi Z yang diakibatkan oleh *toxic masculinity* yang sudah terbentuk di masyarakat. Atas dasar tersebut, dibutuhkan metode yang dapat menggambarkan sebuah proses dari awal hingga munculnya fenomena tersebut. Dalam artian ini penelitian fenomenologis fokus pada sesuatu yang dialami dalam kesadaran individu informan penelitian.

## **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penentuan lokasi penelitian ini, yaitu *offline* atau lapangan dengan bertemu secara langsung dengan subyek penelitian. Sedangkan waktu penelitian ini dimulai dari 29 November 2021 sampai 5 Januari 2022. Pengambilan data informan dilakukan melalui observasi dan wawancara. Pengambilan data observasi dan wawancara dilakukan di tempat yang berbeda-beda, seperti di *café*, rumah kontrakan informan, ruang studio, tempat makan dan rumah subyek penelitian. Sebelum dilakukan pengambilan

---

<sup>92</sup> Abdul Hadi. “*Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*”, (Banyumas : CV Pena Persada, 2021), hlm. 22.

data, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan mengenai penelitian ini dan menanyakan kembali kesediaan mereka sebagai informan dalam penelitian dengan mengisi lembar inform consent.

### C. Subyek dan Objek Penelitian

#### 1. Subyek Penelitian

Subyek penelitian merupakan individu yang menyampaikan atau memberikan informasi mengenai situasi dan kondisi latar penelitian.<sup>93</sup> Subyek penelitian yang memberikan informasi dalam penelitian ini didapatkan dari beberapa informan dengan beberapa kriteria. Berikut ini kriteria informan yang dibutuhkan dalam penelitian ini, yaitu :

- a. Laki-laki dan Perempuan
- b. Termasuk dalam generasi Z (Kelahiran tahun 1995-2010)
- c. Memiliki latar belakang budaya patriarki pada keluarga atau lingkungan.
- d. Memiliki gejala gangguan kesehatan mental akibat mengalami kejadian yang sulit atau penuh tekanan akibat *toxic masculinity*.
- e. Bersedia mengisi lembar inform consent.

Berdasarkan kriteria penelitian, informan yang didapat dan diminta informasinya oleh peneliti sebanyak 5 orang. Terdiri dari 3 orang laki-laki dan 2 orang perempuan generasi Z.

#### 2. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah poin yang ditelaah dalam suatu penelitian untuk mendapatkan data.<sup>94</sup> Objek dalam penelitian ini yaitu maskulinitas positif dan kesehatan mental yang dikonstruksikan dalam kehidupan sosial oleh generasi Z akibat *toxic masculinity* yang mereka alami.

---

<sup>93</sup> Lexy J. Moelong. “*Metode Penelitian Kualitatif*”, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2002), hlm. 6.

<sup>94</sup> Sugiyono. “*Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, R&D*”, (Bandung : Alfabeta, 2010), hlm. 13.

#### D. Sumber Data

Moleong menjelaskan bahwa sumber data penelitian kualitatif merupakan tampilan yang berbentuk kata-kata lisan atau tertulis yang dipahami oleh peneliti, dan benda-benda yang diamati secara rinci agar dapat terungkap makna yang tersirat dalam dokumen atau benda tersebut.<sup>95</sup> Terdapat dua sumber data pada penelitian ini, yakni sumber data primer dan sumber data sekunder yang dijelaskan di bawah ini.

##### 1. Sumber Data Primer

Data primer adalah bentuk verbal atau kata-kata yang diucapkan informan dan gerak-gerik atau perilaku yang dilakukan oleh informan yang berkenaan pada penelitian.<sup>96</sup> Perolehan data primer ini dilakukan dengan cara observasi, wawancara baik secara langsung atau tidak, dan dokumentasi. Data primer ini digunakan untuk menghasilkan informasi secara langsung dari informan penelitian. Kelima informan yaitu ZAM, E, KK, FN dan AT menjadi data primer sebagai fokus dalam penelitian ini, karena penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi yang dimana sumber utama adalah informan itu sendiri. Sumber data primer dari kelima informan dilampirkan dalam skripsi ini dalam bentuk verbatim data wawancara.

##### 2. Sumber Data Sekunder

Data Sekunder merupakan data yang didapat dari dokumen-dokumen grafis seperti tabel, catatan, notulen rapat, dll, kemudian film, foto, rekaman video, jurnal, buku dan benda lain yang dapat memperkaya data primer.<sup>97</sup> Penelitian ini menggunakan data sekunder untuk kerangka teori dan hasil penelitian yang dilakukan peneliti berupa jurnal ilmiah, buku dan artikel ilmiah serta catatan.

---

<sup>95</sup> Sandu Siyoto dan Ali Sodik. *“Dasar Metodologi Penelitian”*, (Yogyakarta : Literasi Media Publishing, 2015), hlm. 28.

<sup>96</sup> Sandu Siyoto dan Ali Sodik. *“Dasar Metodologi Penelitian”*, (Yogyakarta : Literasi Media Publishing, 2015), hlm. 28.

<sup>97</sup> Sandu Siyoto dan Ali Sodik. *“Dasar Metodologi Penelitian”*, (Yogyakarta : Literasi Media Publishing, 2015), hlm. 28.

## E. Metode Pengumpulan Data

### 1. Observasi

Observasi merupakan sumber kaya masalah penelitian. Berdasarkan pendapat Gardner, Denzin & Lincoln menjelaskan bahwa observasi kualitatif digunakan untuk memahami latar belakang masalah dengan fungsi yang berbeda antara objektif, interpretatif interaktif, dan interpretatif *grounded*.<sup>98</sup> Observasi dalam penelitian ini dilakukan pengamatan dan pencatatan terhadap kondisi informan yang akan diteliti.

Observasi yang dilakukan oleh peneliti dilakukan dengan cara mengamati secara langsung informan dan dengan terlebih dahulu menghubungi informan melalui media WhatsApp untuk membuat janji bertemu secara tatap muka. Metode ini digunakan untuk memperoleh gambaran tentang konsep maskulinitas dan kesehatan mental pada generasi Z, termasuk di dalamnya sikap dan perilaku generasi Z.

### 2. Wawancara

Wawancara adalah suatu kaidah mengumpulkan data dalam penelitian sosial ketika informan dan peneliti berada pada kondisi tatap muka dalam proses mendapatkan informasi untuk keperluan data primer. Wawancara digunakan untuk memperoleh informasi sesuai dengan fakta, kepercayaan, perasaan, keinginan, dan lain-lain yang dibutuhkan untuk memenuhi tujuan penelitian.<sup>99</sup>

Wawancara pada penelitian kualitatif memiliki sedikit perbedaan dibandingkan wawancara yang lain. Wawancara pada penelitian kualitatif merupakan pembicaraan yang memiliki tujuan dan diawali dengan pertanyaan informal, pada rentang yang tidak berstruktur sampai

---

<sup>98</sup> Abdul Hadi. “*Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*”, (Banyumas : CV Pena Persada, 2021), hlm. 59.

<sup>99</sup> Mita Rozalia. 2015. “Wawancara, Sebuah Interaksi Komunikasi dalam Penelitian Kualitatif”, *Jurnal Ilmu Budaya*. Vol. 11 No. 2, hlm. 71.

terstruktur.<sup>100</sup> Wawancara dalam penelitian kualitatif terdiri dari wawancara tidak berstruktur, semi terstruktur dan wawancara terstruktur.

Penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur, yaitu wawancara yang memiliki pedoman wawancara. Pedoman wawancara ini berbeda dengan yang ada pada penelitian kuantitatif yang merupakan jadwal. Pedoman wawancara berfokus pada subyek area tertentu yang diteliti dan peneliti dapat melakukan *improvisasi*. Pedoman wawancara menjamin peneliti dapat mengumpulkan jenis data yang sama dari informan dengan tujuan penelitian dapat tercapai dan topik penelitian tergal.

Pedoman wawancara menjamin peneliti dapat mengumpulkan jenis data yang sama dari informan dengan tujuan penelitian dapat tercapai dan topik penelitian tergal. Proses wawancara ini ditujukan kepada informan yaitu generasi Z yang berjumlah lima orang (ZAM, E, FN, KK dan AT) untuk memperoleh data-data penelitian terkait konsep maskulinitas dan kesehatan mental, dalam hal ini *toxic masculinity* dan maskulinitas positif, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya.

### 3. Telaah Dokumen

Menurut Guba dan Lincoln dalam Meleong menjabarkan istilah dokumen dibedakan dengan *record*. Pengertian *record* adalah setiap pernyataan tertulis yang disusun oleh individu/lembaga untuk kepentingan pengujian suatu peristiwa atau menyajikan akunting.<sup>101</sup> Sedangkan dokumen adalah setiap bahan tertulis atau juga film, lain dari *record*, yang tidak dipersiapkan karena adanya penyidik.

Sedangkan menurut Bogdan yang dikutip oleh Sugiyono mengistilahkan dokumen merupakan catatan peristiwa yang telah berlalu, bisa berbentuk tulisan, gambar, karya-karya monumental dari

---

<sup>100</sup> Imami Nur Rachmawati. 2007. "Pengumpulan Data dalam Penelitian Kualitatif ; Wawancara", *Jurnal Keperawatan Indonesia*. Vol. 11 No. 1, hlm. 36.

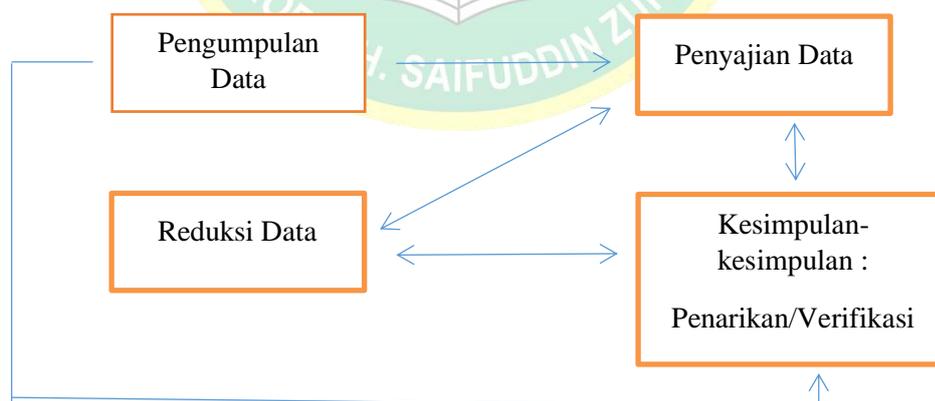
<sup>101</sup> Natalina Nilamsari. 2014. "Memahami Studi Dokumentasi dalam Penelitian Kualitatif", *Jurnal Wacana*. Vol. XIII No. 2, hlm. 178.

seseorang.<sup>102</sup> Dengan demikian dapat disimpulkan dokumentasi merupakan sumber data yang digunakan untuk melengkapi penelitian yang berupa sumber tertulis, film, foto, dan karya-karya yang dapat memberikan informasi terhadap penelitian. Dokumentasi yang digunakan pada penelitian ini adalah foto, gambaran umum informan, jurnal ilmiah, skripsi, berita dari internet, dan kunjungan perpustakaan.

## F. Metode Analisis Data

Menurut Sugiyono, teknik analisis data diartikan sebagai proses mencari data menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjelaskan ke dalam unit-unit, melakukan sintesis, dan menyusun ke dalam pola mana yang penting dan akan dipelajari serta membuat kesimpulan sehingga dapat dipahami oleh diri sendiri dan orang lain.<sup>103</sup>

Penelitian ini menggunakan analisis data Miles dan Huberman, penggambaran proses analisis datanya sebagai berikut :



**Gambar 1.** Proses Analisis Data Penelitian Kualitatif.<sup>104</sup>

<sup>102</sup> Natalina Nilamsari. 2014. "Memahami Studi Dokumentasi dalam Penelitian Kualitatif", *Jurnal Wacana*. Vol. XIII No. 2, hlm. 178.

<sup>103</sup> Abdul Hadi. "Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi", (Banyumas : CV Pena Persada, 2021), hlm. 68.

<sup>104</sup> Ahmad Rijali. 2018. "Analisis Data Kualitatif", *Jurnal Alhadharah*. Vol. 17 No. 33, hlm. 83.

Gambar di atas memperlihatkan sifat interaktif pengumpulan data dengan analisis data dengan analisis data, pengumpulan data merupakan bagian integral dari kegiatan analisis data. Kemudian reduksi data ialah upaya menyimpulkan data yang selanjutnya melakukan pemilahan data dalam satuan konsep tertentu, kategori tertentu dan tema tertentu.<sup>105</sup> Proses reduksi data ini dimulai dari peneliti mengumpulkan seluruh data yang telah didapatkan dan menyederhanakannya. Selanjutnya hasil reduksi data berupa rekaman wawancara diolah menjadi verbatim supaya terlihat bentuknya secara utuh. Hal ini dilakukan untuk memudahkan pemaparan dan penegasan kesimpulan.

Tahap selanjutnya dilakukan penyajian data berupa pengorganisasian data yang disusun ke dalam bentuk narasi dan tabel. Dalam hal ini peneliti akan menyajikan data penelitian ke dalam bentuk teks dan untuk memperjelas hasil penelitian digunakan tabel atau gambar.

Terakhir, dilakukan proses verifikasi atau penarikan kesimpulan untuk menarik temuan yang telah didapatkan dalam penelitian yang berupa deskripsi atau gambaran dan menjawab tentang rumusan dari penelitian ini yaitu bagaimana konstruksi sosial maskulinitas positif untuk menjaga kesehatan mental akibat *toxic masculinity* pada generasi Z.

Proses tersebut dilakukan berulang atau berinteraksi secara bolak-balik tergantung dari kompleksitas masalah dan ketajaman daya lacak peneliti dalam komparasi pengumpulan data.

---

<sup>105</sup> Ahmad Rijali. 2018. "Analisis Data Kualitatif", *Jurnal Alhadharah*. Vol. 17 No. 33, hlm. 83

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Persiapan Penelitian**

Serangkaian proses penelitian ini dimulai dari menentukan topik masalah yang akan diangkat dan diteliti. Kemudian setelah itu menentukan informan penelitian yaitu informan dari generasi Z sejumlah lima orang yang termasuk dalam kriteria yang telah ditetapkan dalam penelitian ini. Peneliti mendapatkan informan penelitian dengan bertanya kepada teman, serta relasi yang dimiliki oleh peneliti yang kemudian disesuaikan dengan kriteria yang diajukan sesuai dengan topik permasalahan yang diangkat dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan lima informan penelitian generasi Z karena selama pengambilan data yang dibutuhkan dalam penelitian sudah cukup dan berdinamika.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti menyusun beberapa panduan dan lembar persetujuan yaitu panduan wawancara, lembar inform consent dan alat perekam suara yang digunakan untuk merekam selama proses pengambilan wawancara serta kamera untuk dokumentasi.

##### **2. Pelaksanaan Penelitian**

Proses pengambilan data diawali dengan peneliti membuat janji untuk bertemu untuk pengambilan data dengan lokasi bervariasi sesuai dengan kesepakatan dengan subyek penelitian yaitu di rumah, rumah kontrakan, studio dan *cafe*/tempat makan. Setelah bertemu di lokasi dengan subyek penelitian, dijelaskan kembali mengenai penelitian yang akan dilakukan dan menyerahkan lembar inform consent untuk diisi dan ditandatangani sebagai bentuk persetujuan bersedia diambil datanya dalam penelitian ini. Selama proses wawancara dilakukan dengan alat bantu perekam suara untuk merekam seluruh percakapan dalam proses

pengambilan data, dan pengambilan foto untuk dokumentasi. Gambaran proses pelaksanaan penelitian akan dijelaskan pada tabel di bawah ini :

**Tabel 4. Waktu dan Lokasi Penelitian**

No.	Subyek Penelitian	Keterangan
1.	Informan 1	Wawancara pada hari Sabtu, 25 Desember 2021, pukul 19.45 WIB di Etnik Cafe Jakarta Barat.
2.	Informan 2	Wawancara pada hari Rabu, 29 Desember 2021, pukul 14.30 WIB di Warung Tepi Sawah Bumiayu.
3.	Informan 3	Wawancara pada hari Kamis, 30 Desember 2021, pukul 13.30 WIB di rumah kontrakan.
4.	Informan 4	Wawancara pada hari Minggu, 2 Januari 2022, pukul 13.00 WIB di rumah informan.
5.	Informan 5	Wawancara pada hari Senin, 3 Januari 2022, pukul 11.00 WIB di Studio.

Proses wawancara dengan informan dimulai pada Sabtu, 25 Desember 2021 sampai Senin, 3 Januari 2022 dengan mendatangi secara langsung informan yang bersangkutan untuk dilakukan wawancara pengambilan data.

## B. Subyek Penelitian

### 1. Data Informan Penelitian

**Tabel 5. Data Informan 1**

No.	Keterangan	Subyek 1
1.	Nama	ZAM
2.	Umur	20 tahun
3.	Urutan Saudara	Pertama
4.	Alamat	Kebon Jeruk, Jakarta Barat
5.	Agama	Islam
6.	Pendidikan	S1 (dalam proses)
7.	Pekerjaan	Mahasiswa
8.	Kegiatan sehari-hari	Kuliah, organisasi, game

Informan ZAM merupakan seorang mahasiswa yang berusia 20 tahun dan berjenis kelamin laki-laki. ZAM merupakan anak pertama yang berdomisili di Kebon Jeruk, Jakarta Barat. Saat ini selain berkuliah, ZAM juga mengikuti organisasi mahasiswa untuk pengembangan keterampilan bagi dirinya. Selain itu ZAM juga sering untuk bermain *game online* sebagai aktifitas selingan dalam kegiatan sehari-hari.

**Tabel 6. Data Informan 2**

No.	Keterangan	Subyek 2
1.	Nama	E
2.	Umur	21 tahun
3.	Urutan Saudara	Kedua
4.	Alamat	Bumiayu, Brebes.
5.	Agama	Islam
6.	Pendidikan	S1 (dalam proses)
7.	Pekerjaan	Mahasiswa
8.	Kegiatan sehari-hari	<i>Freelancer</i>

Informan E adalah seorang perempuan yang berusia 21 yang saat ini masih aktif tercatat sebagai mahasiswa tingkat akhir. Anak nomor dua yang berdomisili di Bumiayu, Kabupaten Brebes ini juga seorang *freelancer* untuk mengisi waktu luangnya.

**Tabel 7. Data Informan 3**

No.	Keterangan	Subyek 3
1.	Nama	FN
2.	Umur	22 tahun
3.	Urutan Saudara	Pertama
4.	Alamat	Keniten, Kedungbanteng, Banyumas.
5.	Agama	Islam
6.	Pendidikan	S1 (dalam proses)
7.	Pekerjaan	Mahasiswa
8.	Kegiatan sehari-hari	Kuliah

Informan FN merupakan anak pertama dari 3 bersaudara yang berusia 22 tahun. FN merupakan seorang laki-laki dan saat ini bertempat tinggal di Keniten, Kecamatan Kedungbanteng, Kabupaten Banyumas dan masih aktif sebagai mahasiswa.

**Tabel 8. Data Informan 4**

No.	Keterangan	Subyek 4
1.	Nama	KK
2.	Umur	23 tahun
3.	Urutan Saudara	Pertama
4.	Alamat	Pagubugan, Binangun, Cilacap
5.	Agama	Islam
6.	Pendidikan	S1 (dalam proses)
7.	Pekerjaan	Mahasiswa
8.	Kegiatan sehari-hari	Menyelesaikan skripsi

Informan KK merupakan anak perempuan pertama yang berumur 23 tahun. KK bertempat tinggal di Pagubungan, Kecamatan Binangun, Kabupaten Cilacap. Saat ini masih menjadi mahasiswa dan sedang menyelesaikan skripsinya.

**Tabel 9. Data Informan 5**

No.	Keterangan	Subyek 5
1.	Nama	AT
2.	Umur	20 tahun
3.	Urutan Saudara	Kelima
4.	Alamat	Purwokerto Barat, Banyumas
5.	Agama	Islam
6.	Pendidikan	S1 (dalam proses)
7.	Pekerjaan	Mahasiswa
8.	Kegiatan sehari-hari	Kuliah

Informan AT merupakan seorang laki-laki dan anak kelima. AT saat ini berdomisili di Purwokerto Barat, Kabupaten Banyumas dan masih

aktif sebagai mahasiswa. AT saat ini berumur 20 tahun dan kesehariannya adalah kuliah.

### C. Hasil Penelitian

Toxic masculinity sering dipahami sebagai pemikiran sempit mengenai gender dan sifat laki-laki. Konsep maskulinitas sangat menempel dengan sifat laki-laki yang identik dengan kekerasan. Hal tersebut menggeneralisir bahwa wajar jika laki-laki lebih bersikap dominan dan pantang mengekspresikan emosinya serta cenderung merendahkan perempuan. Dewasa ini seiring dengan perkembangan teknologi membuat masyarakat lebih menyorot isu mengenai *toxic masculinity*.

Hal ini tidak lain karena dampak yang ditimbulkan dari perbuatan tersebut karena *toxic masculinity* secara tidak langsung telah mendarah daging dari generasi ke generasi dalam budaya masyarakat. *Toxic masculinity* tidak hanya merugikan laki-laki itu sendiri, akan tetapi juga perempuan sebagai pihak yang tertindas akibat dominasi di segala bidang oleh laki-laki. Generasi Z sebagai generasi yang terbuka, berpikiran luas, unik, toleran dan melek teknologi memandang *toxic masculinity* merugikan mereka terutama dalam hal kesehatan mental.

Sebagai generasi yang ekspresif, *toxic masculinity* telah membatasi ruang gerak mereka dengan batasan-batasan konsep maskulinitas yang harus mereka taati. Selain itu, karena dominasi laki-laki terhadap perempuan juga rawan terjadinya kekerasan terhadap perempuan, baik secara mental maupun secara fisik. Pemikiran dan perbuatan maskulinitas beracun seperti ini dapat didekonstruksi atau mencari arti dan makna dari konsep maskulinitas dan mengenaili serta menerapkan maskulinitas positif. Maskulinitas positif sebagai sikap laki-laki yang mendobrak norma gender tradisional dan memberikan laki-laki pilihan untuk berperilaku dan mengekspresikan dirinya sesuai dengan kehendaknya.

Penelitian ini difokuskan pada bagaimana maskulinitas bisa menjadi konstruksi sosial dalam masyarakat dengan generasi Z sebagai pionir, karena

generasi Z merupakan generasi mayoritas yang terdapat dalam masyarakat Indonesia dengan 27,94 persen dari total populasi penduduk Indonesia atau sejumlah 58,65 juta jiwa.<sup>106</sup> Maskulinitas positif ini dijadikan konstruksi oleh generasi Z salah satunya sebagai reduksi dari perilaku *toxic masculinity* untuk menjaga kesehatan mental mereka.

Berdasarkan dari fenomena diatas, peneliti berusaha untuk mendeskripsikan konsep maskulinitas positif pada generasi Z. Peneliti ingin menjelaskan terlebih dahulu data penelitian dari hasil wawancara penelitian. Selama proses penelitian telah ditemukan informasi mengenai maskulinitas positif sebagai konstruksi sosial untuk mengurai masalah *toxic masculinity* yang mempengaruhi kesehatan mental generasi Z.

Berikut ini data hasil penelitian dengan yang telah diperoleh dari informan penelitian sebanyak 5 orang generasi Z yaitu (dengan menggunakan inisial) ZAM, E, FN, KK dan AT. Untuk lebih jelasnya peneliti menguraikan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Persepsi Budaya Patriarki dan *Toxic Masculinity* pada Generasi Z

Hidup dalam balutan budaya, menjadikan masyarakat harus menaati *rules* yang ada dalam budaya tersebut dan mengaplikasikannya pada segala aspek di kehidupan masyarakat. Seringkali kita menemukan beberapa hal efek dari produk budaya tersebut yang justru menjadi *boomerang* kepada masyarakat. Sebagai salah satu budaya yang telah mengakar di masyarakat, budaya patriarki yang secara turun temurun membentuk perbedaan perilaku antara laki-laki dan perempuan, status dan otoritas, dimana laki-laki memiliki keunggulan kekuasaan dibanding perempuan dalam satu atau beberapa aspek sehingga laki-laki dapat memonopoli semua peran.

Budaya patriarki menjadikan laki-laki sebagai sentral dari kehidupan sosial sehingga menciptakan dampak dari pandangan tersebut. Laki-laki dalam budaya patriarki harus terlihat berwibawa, memiliki

---

<sup>106</sup> Berita Resmi Statistik No. 7/01/Th. XXIV 21 Januari 2021. Badan Pusat Statistik, hlm.

kekuasaan, dihormati dan dihargai lebih daripada perempuan serta memiliki kedudukan lebih tinggi.

Seperti yang diungkapkan ZAM bahwa :

*“Kalo budaya patriarki di sekitar saya itu ya lebih sering ketika apa ya, ketika menunjuk seorang ketua itu lebih apa ya, masih banyak yang bilang seorang ketua itu lebih baik seorang pria loh, padahal kan kita bisa apa ya, bisa juga loh mengambil ketua seorang wanita atau pemimpin itu seorang wanita. Tapi masih banyak yang bilang bahwa lebih cocok atau lebih pantas itu seorang pemimpin itu seorang pria, dan contoh lainnya kita masih sering gitu kan liat seorang perempuan ketika ingin mengejar cita-cita atau impiannya itu banyak yang bilang perempuan buat apasih mengejar atau menggapai cita-cita yang tinggi, toh nanti akhirnya juga seorang perempuan itu tugasnya hanya di dalam rumah, hanya di dalam dapur lah, lebih kasarnya malah. Juga ketika kita melihat lebih simpel dalam kegiatan rumah tangga ketika ada piring kotor atau rumah kotor gitu kan itu pasti yang bakal kita suruh gitu, atau kita sorot itu seorang perempuan. Pastinya kita ini gimana nih perempuannya masa ini kotor gitu, ketika ada dua gender di dalam satu tempat tinggal, pasti yang disorot itu perempuan. Padahal kan seorang laki-laki bisa juga kan untuk melakukannya, seperti itu.*

(Wawancara pada 25 Desember 2021)

Implementasi dari patriarki juga telah menjadikan perempuan mengalami ketidakadilan gender yang selanjutnya dapat melahirkan penjelasan yang lebih mendalam dan kuat terhadap aspek-aspek yang beragam dalam hubungan gender.

Seperti yang dijelaskan oleh E bahwa :

*“(Budaya patriarki) itu masih kentel banget, maksudnya kaya aku kan anak terakhir ya, mbaku udah ya ibaratnya sama suami lah di luar kota gitu. Nah sebenarnya walaupun belum lulus kuliah gitu kan aku*

*kan kerja freelance juga, sebenarnya aku memilih kerja di daerah tempat tinggalku sendiri yaitu biar tujuan utamanya biar bisa ngurus mamah, bisa ngurus bapa gitu kan. Tapi kadang yang namanya tetangga, orang disekitar itu pada mikirnya kaya mahasiswa kuliah jauh-jauh, kuliah tinggi-tinggi kok gitu-gitu aja ya, terus mereka kaya bener kan yang namanya cewe mau kuliah setinggi apapun bakal kodratnya bakal kaya gitu. Padahal kaya em, ngomongin kodrat, kodrat itu apasih, kan cuma menstruasi sama melahirkan kan. Baiklah ada menyusui tapi harusnya bisa kan kaya misalnya cewe mompas asinya, cowo nidurin anaknya sambil ibaratnya netein pake apa namanya pake dot gitu kan. Jangan ngomongin kodrat deh kalo lu bener-bener ga mau ngaca diri lo kaya apa. Jadi itu masih kentel banget yang namanya patriarki, gitu.*

(Wawancara pada 29 Desember 2021)

Berdasarkan temuan tersebut dapat diketahui bahwa budaya patriarki telah menjadikan peran gender begitu kaku dan terkesan mengkotak-kotakan bagaimana perempuan dan laki-laki seharusnya berperilaku dan berperan dalam masyarakat. Dimana laki-laki sebagai pemegang kontrol utama yang mendominasi dan mengatur perempuan.

Produk peran gender yang kaku ini dapat menghasilkan efek negatif karena dominasi sikap dan perilaku laki-laki yang telah membentuk konstruksi maskulinitas bahwa laki-laki harus tegas, berjiwa pemimpin, dan menguasai semua hal. Sikap dan perilaku ini harus diikuti oleh semua laki-laki dan apabila laki-laki tersebut melenceng dari pedoman laki-laki yang telah distruktur dari generasi ke generasi maka akan mendapat *bullying* dan pengucilan dari masyarakat.

Hal ini lah yang dinamakan dengan *toxic masculinity* yang menurut Kupers menjelaskan bahwa *toxic masculinity* sebagai konstelasi ciri-ciri laki-laki regresif sosial yang berfungsi untuk mendorong dominasi,

devaluasi perempuan, homofobia, dan kekerasan<sup>107</sup>. Berkat langgengnya budaya patriarki dalam masyarakat menjadikan *toxic masculinity* menjadi bagian tidak terpisahkan dari sendi-sendi kehidupan sosial. *Toxic masculinity* telah mengatur bagaimana laki-laki seharusnya bersikap dan apabila ada yang melenceng dari sikap tersebut maka akan mendapatkan stigma dalam masyarakat.

Hal ini seperti diungkapkan oleh AT yaitu :

*“Banyak (stigma toxic masculinity yang didapatkan). Bencong, gay terus apa ya cowo ngondek, terus apalagi, banyak. Terus ngga guna, gitu-gitu.”*

(Wawancara pada 3 Januari 2022)

Kemudian ZAM juga merasakan stigma tersebut yaitu :

*“Pastinya kan seorang laki-laki punya perasaan ya, ngga mungkin ngga. Tapi ketika saya menangis ya menangis tuh dalam artian terharu, tapi itu malu untuk nangis di depan orang lain. Padahal ketika kita menangis karena faktor yang itu, kan itu salah satu faktor apa ya apresiasi buat diri kita sendiri, kita itu udah melakukan hal yang luar biasa. Terus ngga bisa ekspresif si, contohnya pas lagi di forum itu sebenarnya ada rasa penyesalan, tapi ketika kita ingin meluapkan di depan orang banyak itu banyak pertimbangan lah ketika kita mau meluapkan itu. Masa laki-laki nangis di depan umum gitu, terus pas kecil itu sering juga orang tua bilang masa laki-laki nangis si, itu si.”*

(Wawancara pada 25 Desember 2021)

Berbeda dari subyek AT dan ZAM, FN mengalami hal yang lebih kompleks. Selain mendapatkan stigma, FN juga harus ikut melakukan

---

<sup>107</sup> Malin Christina Wikström. 2019. “Gendered Bodies and Power Dynamics: The Relation between Toxic Masculinity and Sexual Harassment”, *Granite Journal*. Vol. 3, No. 2, hlm. 28.

berbagai hal agar bisa diterima oleh lingkungannya. Hal tersebut telah FN jabarkan sebagai berikut :

*“Kalo saya dulunya kan ngga pernah minum-minuman ya, terus waktu sekolah dulu disuruh minum. Katanya disuruh kaya kamu minum buat menghormati temen-temen yang lain yang minum gitu. Akhirnya jadi ikut minum dan itu dipaksa si. Selain itu, terkait dulu itu berantem juga. Kamu ikut berantem ayo. Masa anak STM ngga mau beratem, ngga mau ikut tawuran, ngga mau ikut minggat dan lain-lain. Karena anak STM kan dulu terkenal sering tawuran, apalagi sekolahku juga dulu sering tawuran. Terus kalo ngga ikut tawuran itu dibilang letoy lah lemah lah dll”.*

(Wawancara pada 30 Desember 2021)

Dogma maskulinitas kaku yang telah mengakar dalam masyarakat telah memberikan sekat untuk laki-laki dalam bertindak. Selain berefek negatif kepada laki-laki itu sendiri, *toxic masculinity* juga menysasar kepada perempuan karena laki-laki lebih superior dalam budaya patriarki.

Sejalan dengan hal tersebut dialami oleh KK yang dalam ceritanya yaitu :

*“Yang aku dapetin (toxic masculinity) lebih ke kekerasan dalam bentuk verbal, lebih ke chat. Tindakan yang ngancem si, tapi dalam bentuk verbal. Terus kalimat-kalimat kasar, terus ya itu ancenam dalam bentuk chat ya kaya nantang-nantang kaya gitu deh, nantang berkelahi padahal aku perempuan gitu loh”.*

(Wawancara pada 2 Januari 2022)

Temuan-temuan tersebut menjadikan budaya patriarki yang telah terbentuk di dalam masyarakat dan menghasilkan produk yaitu *toxic masculinity* yang melanggengkan dominasi laki-laki terhadap perempuan, membuat laki-laki semakin superior, membuat laki-laki

bersikap maskulin dan menjadi laki-laki seutuhnya. Selain itu praktik maskulinitas beracun ini juga membatasi peran yang dilakukan oleh laki-laki dan perempuan. Gender yang menjadi salah satu pemisah antara laki-laki dan perempuan yang terbentuk dari budaya juga menjadi suatu paradigma yang tertanam dalam masyarakat.

Selain stigma tentang *toxic masculinity* yang generasi Z dapatkan. Terdapat pengalaman pula yang masih membekas di dalam hidup mereka akibat perlakuan yang didapat akibat pengaruh *toxic masculinity*. Pengalaman tersebut semakin meneguhkan konsep bahwa seorang laki-laki tidak boleh untuk mengekspresikan apa yang ada dalam dirinya, pantang untuk terlihat sedih, terjebak dalam senioritas dan harus menaati aturan yang ada serta bersikap layaknya laki-laki yang telah ditetapkan.

Seperti yang AT sampaikan tentang pengalamannya :

*“Yang pertama waktu SD itu di upacara. Waktu itu gue jadi pemimpin upacara. Nah ada satu guru masih inget banget dia itu manggil gue mba dan panggil gue bencong di depan semua orang. Nah terus di SD juga kelas tiga waktu itu, ini awalnya tau gue berbeda. Karena di lingkungan gue, orang tua gue dan semuanya ngga pernah yang namanya beda-bedain gue karena mereka menganggap gue itu ya emang kaya gini. Waktu itu pertama kalinya gue tau gue berbeda adalah satu guru dia itu ngomong, “Kamu itu cowo apa cewe si? Ngga normal ya? Ganda ini pasti”. Terus akhirnya dari situ tuh gue menanyakan pada gue sendiri apakah gue kaya gini dan itu lama banget ya kan dan gue baru tau jawabannya setelah gue SMA. Dari kelas tiga sampe SMA itu kan lama dan itu menurut gue itu ya salah satu yang terburuk. Maksudnya oknum yang melakukan itu kan oknum yang mencerminkan pendidikan, dan harus mempunyai kredibilitas yang tinggi untuk mendidik orang gitu dan ternyata dia ngga bisa menerapkan hal itu ya malah menurutku setelah gue tau hal itu gue ngerasa kasian sama orang itu. Dia*

*orangnya kurang kompeten kaya gitu. Terus pas SMP diplorotin juga di depan semua orang, lagi waktu itu mau praktek tapi posisinya itu lagi abis upacara masih ada banyak orang mau ada praktek, ujian praktek pake baju olah raga gue diplorotin celananya, dan itu posisinya itu gue lagi berduka, bokap gue baru aja meninggal sekitar dua mingguan. Nah ya gue ancur banget dong terus akhirnya gue nelfon kaka gue terus gue pulang, nah gitu sih, lagi-lagi di lingkungan sekolah”.*

(Wawancara pada 3 Januari 2022)

Subyek AT bercerita bahwa ia menerima perlakuan berbeda dari orang-orang disekitarnya justru pada lingkungan sekolah. Perlakuan tersebut AT dapatkan dari guru yang melihat dia berbeda dari teman-teman lainnya dan langsung melabeli AT. Teman-teman dari AT juga bersikap cenderung melecehkan hanya karena AT bersikap dan berperilaku berbeda dengan teman-teman lainnya.

Selain AT yang mendapat perlakuan *toxic* dari lingkungan sekolah, ZAM juga mengalami hal yang serupa tetapi dalam lingkup pondok pesantren karena ZAM menempuh pendidikan dari SMP-SMA di pondok pesantren.

ZAM mengungkapkan sebagai berikut :

*“Kalo pengalaman terburuk bagi saya ya, mungkin karena dulu saya SMP-SMA di pesantren gitu kan dan otomatis disana sangat kentel gitu yang namanya senioritas lah. Jadi pernah tuh ketika apa ya, di pondok kan saya masih kelas 1 SMP. Ibaratnya baru anak paling kecil lah di dalam pondok, paling junior lah bahasanya. Itu tu adalah kaka tingkat yang dia nganggep itu tu hal yang biasa atau iseng gitu kan. Terus ketika saya tidur duluan itu matanya dikasih freshcare gitu, diatas dibawah mata lah. Jadi bangun-bangun perih kadang-kadang. Terus di pondok saya dulu itu ada namanya bahasanya dipacet, kaya dikasih odol terus dibakar pake lidi gitu.*

*Disitu nanti kita melepuh gitu kulitnya itu ada dulu di pondok kaya gitu ya kadang-kadang kalo ngga itu gitu juga, cuma dia ngga ke saya doang ke orang lain juga gitu. Cuma menurut saya sendiri kaya ngapain si gitu lah hal yang ngga faedah banget buat dilakuin kan itu juga bisa dibilang pengalaman yang kurang baik lah menurut saya”.*

(Wawancara pada 25 Desember 2021)

Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa pada generasi Z, *toxic masculinity* telah menjadi sebuah beban yang harus ditanggung akibat sebuah struktur sosial yang telah terjadi turun temurun, dari generasi ke generasi. Pembatasan yang dialami, struktur sosial yang kaku menjadikan generasi Z menerima banyak stigma yang ada akibat proses budaya tersebut. Padahal sebagai generasi yang *flexibel*, generasi Z perlu ruang agar dia bisa berekspresi sesuai dengan keinginannya.

Berdasarkan hal tersebut diatas didapat data penelitian bahwa budaya patriarki yang telah terkonstruksi menjadi *toxic masculinity* memberikan dampak negatif seperti laki-laki memiliki kekuasaan, dihormati dan harus terlihat berwibawa terlihat ketika dalam suatu forum pemilihan ketua lebih diprioritaskan laki-laki untuk menjadi pemimpin dibanding perempuan. Selain itu ketika ada perempuan bekerja dianggap belum penting karena masyarakat menganggap tugas perempuan adalah di rumah yang dapat menjadikan perempuan mengalami ketidakadilan gender. Kemudian *toxic masculinity* juga mengatur bagaimana laki-laki seharusnya bersikap dan apabila ada yang tidak sesuai dengan perilaku tersebut akan mendapat perundungan dan stigma dalam masyarakat seperti bencong, gay dan tidak berguna. Selain itu laki-laki juga tidak bisa mengekspresikan emosinya secara langsung dengan menangis karena akan menunjukkan kelemahannya. Selain mendapat stigma, individu dapat melakukan *toxic masculinity* untuk dapat diterima di dalam lingkungannya, dengan alasan untuk

menghormati teman dan dipaksa untuk melakukannya seperti diajak minum-minuman keras, tawuran dan bolos sekolah. Apabila individu tersebut tidak mengikuti maka akan dianggap lemah dan tidak diterima dalam lingkungannya. *Toxic masculinity* juga berimbas kepada perempuan karena dalam budaya patriarki posisi laki-laki dianggap lebih superior seperti melakukan kekerasan verbal pada pasangannya.

Kemudian senioritas, kekerasan terhadap perempuan dan laki-laki itu sendiri, dan ketidaksetaraan gender. Selain itu, maskulinitas juga menekan kepada laki-laki untuk tidak mengungkapkan ekspresi emosi secara jelas. Bukan tidak mungkin dari berbagai tekanan yang mereka alami dapat berimbas pada kesehatan mental mereka. Juga kepada perempuan yang mengalami penindasan akibat ketidaksetaraan gender dapat memberikan trauma dan perasaan yang membekas akibat perbuatan tersebut.

## 2. Persepsi Maskulinitas Positif pada Generasi Z

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa konsep *toxic masculinity* telah menjebak laki-laki dan perempuan dalam suatu konstruk masyarakat yang kaku dalam maskulinitas negatif. Seiring dengan berjalannya waktu, masyarakat mulai sadar bahwa hal tersebut membuat dampak yang buruk terhadap jalannya kehidupan. Perlu ada sebuah cara atau dekonstruksi untuk mencari makna dari maskulinitas yang baru, yang dapat membuat hidup menjadi lebih bermakna. Dari sini lah maskulinitas positif hadir untuk memberikan masyarakat terutama generasi Z, pilihan untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

Menurut subyek FN maskulinitas positif dijelaskan sebagai berikut:

*“Kalo menurutku konsep dari maskulinitas positif itu memberikan laki-laki pilihan dalam berperilaku untuk kenyamanan dan kestabilan mentalnya sih.”*

(Wawancara pada 30 Desember 2021)

FN berpendapat bahwa maskulinitas itu memberikan pilihan dalam berperilaku untuk kestabilan mentalnya sendiri. Hal ini diakibatkan pada struktur maskulinitas kaku, laki-laki dipaksa untuk mengikuti aturan agar berperilaku yang selayaknya laki-laki. Senada dengan FN, AT juga berpendapat mengenai maskulinitas positif bukan dari fisik atau bentuknya, tetapi dari perlakuannya.

AT menyampaikan sebagai berikut :

*“Maskulin yang sebenarnya itu bukan dari fisik atau appearance of looknya kaya apa itu ngga sama sekali. Tapi gimana kita bisa ngetreat diri kita dulu untuk bahagia. Mentreat orang lain untuk jadi diri mereka sendiri ketika di lingkungan kita, di sekitar kita. Lalu mentreat orang di sekitar kita yang kaya misalnya temen, saudara dan lain sebagainya, ngerasa nyaman dengan kita dan ngerasa kita itu ada apa ya kita berharga dan orang lain juga berharga. Itu maskulin positif menurut gue kaya gitu. Bisa membuat orang lain, hidup mereka itu nyaman, gitu”.*

(Wawancara pada 3 Januari 2022)

Kemudian sebagai penyintas kekerasan, subyek KK juga menjelaskan mengenai konsep dari maskulinitas positif yaitu :

*“Konsep yang ngga kaku, yang lebih bebas, yang lebih toleran, perempuan itu lebih bisa dihargai gitu.”*

(Wawancara pada 2 Januari 2022)

Selain itu, ZAM juga mendeskripsikan maskulinitas positif sebagai berikut :

*“Yang dimana tu kita bisa menanganinya dari toxic masculinity tersebut gitu jadi konsepnya maskulinitas positif itu bisa mengatasi lah dari toxic masculinity tersebut”.*

(Wawancara pada 25 Desember 2021)

ZAM menjelaskan jika laki-laki yang mempunyai maskulinitas positif yaitu laki-laki yang jujur dan melakukan apa yang diinginkan, tentunya dalam hal yang positif. Juga berpendapat bahwa laki-laki harus bisa mengungkapkan apa yang dirasakan, lebih ekspresif dan percaya diri. Initinya adalah menjadi laki-laki yang sadar dengan dirinya sendiri.

Berbicara mengenai sadar, E berpendapat bahwa laki-laki dalam maskulinitas positif juga harus sadar mengenai posisi laki-laki. Bahwa laki-laki yang baik itu laki-laki yang tidak mengekang pasangannya, yang justru membuat pasangannya terpenjara karena sikapnya.

E menjelaskannya sebagai berikut :

*“Cowo yang positif itu cowo yang sadar. Maksudnya sadar itu dia tau, apalagi ini masih pacaran itu ya belum menikah. Buat cowo-cowo gitu kan, lo itu tau lo ngga bisa 24 jam ngejagain cewe lo yang dalam hal ini pacaran. Makanya lo ngga usah sok-sokan ngatur, ngga usah sok-sokan merintah-merintah dia gitu kan. Lo tuh belum jadi siapa-siapanya dia, biarkan dia merdeka dengan pilihannya. Karena menurut gue cewe yang dikekang sama pacarnya itu ngga jauh lebih baik daripada cewe yang kena mentalnya yang diperkosa gitu. Maksudnya mereka tuh sama-sama dibatasi skala sosialnya gitu loh, makanya jangan anggap itu remeh”.*

(Wawancara pada 29 Desember 2021)

Persepsi dari generasi Z mengenai maskulinitas positif tersebut menandakan bahwa ada banyak hal positif yang ada di dalam kehidupan tetapi tidak terlihat karena terbelenggu sistem yang kaku. Maskulinitas negatif yang memandang maskulinitas itu identik dengan keras, kasar, kuat, pantang mengeluh, pantang menangis dan hal-hal superior lainnya justru dapat merugikan pihak lain. Dengan menjadi pembully, perilaku kekerasan, menyakiti perempuan hingga perilaku yang merugikan orang lain, tidak berlaku untuk dipandang sebagai manusia yang bermartabat.

Untuk menjadi pribadi yang lebih baik dalam maskulinitas positif, diperlukan sebuah sikap untuk melaksanakannya. Sikap-sikap dalam maskulinitas positif dalam diri laki-laki dapat diimplementasikan secara menyeluruh dalam kehidupan sosial. Sikap-sikap tersebut untuk menangkis perbuatan *toxic* yang selama ini sudah terlanjur mengakar dalam kehidupan masyarakat.

Menurut E seorang laki laki harus memiliki sikap maskulinitas positif sebagai berikut :

*“Percaya, supportif, dia juga apa ya dia pandai untuk berterima kasih”.*

(Wawancara pada 29 Desember 2021)

Selain itu, KK juga berpendapat mengenai sikap maskulinitas positif yaitu :

*“Pertama jujur, terus peka, terus jangan baperan, jangan mudah emosi. Terus misal kalo gigih pendirian maksude kalo misal kita ada versi yang lebih bagus ya diturutin, e lebih dihargai pendapat perempuan maksudnya. Terus ngga semua yang cowo pikirin benar itu benar, terus egoisnya diturunin, ya gitu si”.*

(Wawancara pada 2 Januari 2022)

Selain itu, ZAM juga berpendapat jika sikap maskulinitas positif yang dimiliki oleh laki-laki yaitu :

*“Otomatis ya kita udah ngga bergantung, udah ngga berpikiran dari toxic masculinity yang membuat kita terhambat lah karena kita sudah bisa mengatasinya dengan maskulinitas positif. Dengan cara jujur lah dalam arti kita melakukan apa yang kita ingin. Jadi karena hal ini kita jadi ngga melakukan apa yang kita inginkan. Terus juga mengungkapkan kebutuhan apa yang kita inginkan. Mengeluarkan lah keluhan kesah yang kita rasakan. Lebih ekspresif lah dan lebih percaya diri dalam menjalankan kegiatan sehari hari”.*

(Wawancara pada 25 Desember 2021)

Kemudian lebih lanjut subyek AT memberikan penjelasan mengenai sikap maskulinitas positif yang dimiliki oleh laki-laki sebagai berikut :

*“Biarkan orang yang menurut lo berbeda dari konsep lo biarkan aja gitu. Karena lo ngga tau cerita mereka tuh kaya apa untuk berada dititik sampe didepan mata lo gitu. Mungkin dibelakang kaya mereka udah berjuang banget gitu. Terus jangan nyakitin perempuan dalam segi apapun. Mungkin mereka ada kesalahan ya, tapi let them to know. Biarkan mereka untuk mengetahui dengan cara yang apa ya yang baik, ya bukan sama perempuan doang si, sama yang lain juga kaya gitu. Tapi kita kan mesti nemuin ya perempuan-perempuan yang ngga srek sama kita mesti ya, ya udah orang dia sifatnya kaya gitu, biarin aja”.*

(Wawancara pada 3 Januari 2022)

Selain menghargai perempuan dan menghargai konsep yang berbeda yang merupakan pendapat dari AT, FN menyebutkan bahwa sikap maskulinitas positif adalah :

*“Sikapnya itu ya jujur, terus bertanggung jawab, toleransi, menghormati perempuan, menjadi diri sendiri, udah si menurutku itu”.*

(Wawancara pada 30 Desember 2021)

Berdasarkan beragam pendapat di atas dapat ditarik data penelitian bahwa maskulinitas positif maskulinitas positif memberikan *impact* yang positif pula bagi laki-laki maupun perempuan. Laki-laki dalam maskulinitas positif sadar mengenai posisinya dan tidak mengekang pasangannya. Laki-laki yang masih berpacaran tidak untuk mengatur secara berlebihan pasangannya dan membatasi dalam kehidupannya. Kemudian laki-laki juga harus memiliki sikap jujur kepada diri sendiri dan pasangannya, supportif dan pandai untuk berterima kasih. Selain itu

juga menghargai pendapat orang lain dan tidak memaksakan kehendaknya sendiri. Dengan menunjukkan sikap yang lebih toleran, jujur, lembut, dan menghargai perempuan tidak membuat laki-laki kehilangan sifat kelaki-lakiannya. Justru menjadikan laki-laki tersebut pribadi yang santun dan dapat menghargai sesama. Tindakan mendobrak norma gender yang kaku dalam masyarakat memang tidak mudah, hal tersebut perlu waktu agar dapat menjadi konstruktif sebagaimana *toxic masculinity* dan budaya patriarki yang telah terjadi turun temurun dalam masyarakat.

### 3. Persepsi Kesehatan Mental dalam *Toxic Masculinity* dan Maskulinitas Positif di Generasi Z

Praktik dari maskulinitas yang kaku tidak hanya berdampak pada pihak yang menjadi korban, akan tetapi laki-laki yang mempraktikkan konsep *toxic masculinity* juga mengalami hal yang sama. Laki-laki yang harus mempunyai jiwa yang kuat ketika dia mempunyai masalah, maka laki-laki tersebut akan memilih menyembunyikan masalah tersebut daripada menceritakannya kepada orang lain. Hal ini karena jika laki-laki tersebut menceritakan masalahnya kepada orang lain maka laki-laki tersebut akan dicap lemah dan tidak dapat menyelesaikan masalahnya sendiri. Perbuatan seperti ini tentunya akan memiliki efek dalam kesehatan mental laki-laki tersebut. Ekspresi emosi di dalam dirinya hanya muncul kemarahan, tidak dalam bentuk emosi lain seperti menangis. Hal ini tentunya akan membuat bom waktu tersendiri jika masalah tersebut tidak ditangani dengan maksimal.

Kesehatan mental dalam *toxic masculinity* mempunyai ikatan satu garis lurus. Seperti contoh yang sudah diungkap sebelumnya bahwa *toxic masculinity* membawa pengalaman yang buruk bagi seseorang. Hal tersebut dapat membuat trauma tersendiri bagi penyintasnya.

Seperti yang dijelaskan oleh AT yaitu :

*“Ya karena itu nyakitin yah. Satu nyakitin, yang kedua waktu itu gue bakal sedih tapi sekarang malah gue lucu aja gitu liat orang yang kaya gitu, masih ada ya orang kaya gitu. Itu sih, sekarang kaya lucu aja”.*

(Wawancara pada 3 Januari 2022)

Selain itu KK juga berpendapat bahwa :

*“Trauma si. Kalo misalkan orang jatuh kaya gitu dia ngga bakalan langsung sembuh, ya trauma”.*

(Wawancara pada 2 Januari 2022)

Pengalaman kejadian akibat *toxic masculinity* memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental penyintasnya. Sebagai individu yang pernah mengalami *toxic masculinity* bahkan sampai bertahun-tahun, selain trauma juga ada beberapa gejala yang dirasakan oleh para penyintasnya. Gejala gejala tersebut disebutkan oleh pendapat subyek, antara lain :

Subyek AT menerangkan bahwa *toxic masculinity* yang dialaminya bertahun-tahun sangat mempengaruhi kesehatan mentalnya dan memberikan gangguan pada mental dirinya, seperti :

*“Ngga menerima diri gue, khawatir ketemu orang terus akhirnya menutup diri. Terus juga dulu kalo makan muntah, dimuntahin lagi. Dulu pernah dan nyokap gue bawa ke tenaga kesehatan mental terus itu karena gue terlalu khawatir sama bentuk gue. Jadi gue itu dulu menganggap gue kaya gini itu karena banyak makan, terus akhirnya gue jadi kurus. Dulu gue gemuk tapi ngga gemuk banget tapi kaya apa ya ngerasa kalo gue gemuk dan menurut gue kan dulu dikatain bokong gue kaya bebek kan, megal-megol kaya gitu kan. Terus oh dari bokong gue nih, terus cara tangan gue mungkin karena lemak kali ya terus karena apa ya gendut terus gue akhirnya kaya gitu. Yang paling parah si kaya gitu”.*

(Wawancara pada 3 Januari 2022)

KK juga menjelaskan bahwa kejadian yang dia alami akibat *toxic masculinity* memiliki efek bagi kesehatan mentalnya. Hal tersebut membuat dirinya menjadi malas dan tidak produktif. Dia menyebutkan sebagai berikut :

*“Tadi itu kan cemas, trauma berkepanjangan, tertekan, ketakutan juga. Jadi itu buat kan itu jadi males berfikir, mager gitu lah”.*

(Wawancara pada 2 Januari 2022)

Selain itu FN yang menjadi penyintas sekaligus yang melakukan perbuatan akibat *toxic masculinity* yang dialami di lingkungan sekolahnya juga merasa hal tersebut mempengaruhi kesehatan mentalnya. Pada awal sudah dijelaskan bahwa FN melakukan perbuatan seperti minum-minuman keras dan tawuran akibat paksaan dari teman-temannya agar FN dapat diterima dengan baik di pergaulan lingkungan sekolahnya.

FN mengungkapkan seperti ini :

*“Ya jadi was-was jadi ngga percaya diri, jadi pokoknya jadi kepikiran terus sama toxic masculinitynya. Terus was-wasnya itu kalo abis minum takut ketahuan sama orang tua, takut kalo abis tawuran takut ketangkap satpol pp apa apa kaya gitu”.*

(Wawancara pada 30 Desember 2021)

Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui data bahwa *toxic masculinity* membawa pengaruh negatif ke dalam kesehatan mental individu. Stigma dari *toxic masculinity* membuat individu menjadi trauma karena menyakitinya. Selain itu juga menjadikan individu tidak menerima dirinya dan menghindari bertemu dengan orang lain, karena bentuk badannya yang lebih sehingga tidak mau makan karena khawatir dengan bentuk badannya. Kemudian menjadikan malas dan tidak produktif karena merasa ketakutan, was-was dan tertekan. Perbuatan

yang dilakukan secara terus-menerus secara bertahun-tahun dapat mempengaruhi kondisi mental seseorang. Individu dapat merasa cemas, takut berinteraksi, bahkan hingga menutup diri akibat stigma yang mereka dapatkan akibat *toxic masculinity* ini.

Berbeda dengan akibat *toxic masculinity* pada kesehatan mental individunya. Pada maskulinitas positif, individu diajak untuk lebih memikirkan kesehatan mentalnya. Hal ini seperti transparansi seputar masalah kesehatan mental dan menjadikan individu menjadi lebih terbuka. Maskulinitas positif memberikan individu kenyamanan untuk berinteraksi dan berperilaku sesuai dengan kehendaknya. Hal ini secara tidak langsung dapat mempengaruhi kesehatan mental individu yang menerapkan maskulinitas positif.

Seperti yang diungkapkan oleh ZAM sebagai berikut :

*“Pastinya lebih enak lah lebih tenang dalam menjalankan kegiatan sehari-hari lebih percaya diri juga kan ibaratnya lebih apa ya enak lah dalam menjalankan kegiatan diri sendiri”.*

(Wawancara pada 25 Desember 2021)

Kemudian subyek E juga mengungkapkan hal yang serupa :

*“Of course, ya jadinya tuh ngga ada beban. Ya let it flow”.*

(Wawancara pada 29 Desember 2021)

Hal ini mereka dapatkan dari maskulinitas positif yang sudah diterapkan pada kehidupan sehari-hari. Subyek E juga menjelaskan perasaannya setelah mendapatkan maskulinitas positif dari laki-kali, yaitu :

*“Ya beruntunglah kaya keluar dari penjara gitu si, feel free. Akhirnya kita berdua bisa sama-sama sadar dan sama-sama tau kebutuhan kita itu apa”.*

(Wawancara pada 29 Desember 2021)

Dengan kesadaran menerapkan maskulinitas positif dalam diri sendiri juga dirasakan perubahan mentalnya ke dalam posisi yang lebih baik daripada sebelumnya dan menjadikannya nyaman. Seperti yang subyek FN lakukan :

*“Nyaman, aku nyaman, saya nyaman setelah melakukannya karena itu memberikan efek yang cukup bikin kesehatan mental saya agak membaik”.*

(Wawancara pada 30 Desember 2021)

Hal yang serupa juga dirasakan oleh ZAM, yaitu :

*“Pastinya lebih enak lah lebih tenang dalam menjalankan kegiatan sehari-hari lebih percaya diri juga kan ibaratnya lebih apa ya enak lah dalam menjalankan kegiatan diri sendiri”.*

(Wawancara pada 25 Desember 2021)

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa maskulinitas positif mempunyai efek yang lebih positif kepada individu yang menerapkannya. Individu yang sudah menerapkan maskulinitas positif merasakan bahwa hidupnya lebih nyaman, lebih percaya diri dan lebih enak dalam menjalani kehidupan sosialnya karena sudah menerima dirinya sendiri. Terlebih pada perempuan, bagi perempuan yang sudah menerima maskulinitas positif dari laki-laki merasa dirinya lebih bebas dan sehat karena sudah saling mengetahui porsinya masing-masing tentang kebutuhan mereka.

#### 4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konstruksi Maskulinitas Positif

Individu yang mengalami *toxic masculinity* dan yang menerapkan maskulinitas positif tidak akan terlepas dari berbagai hal yang melatar belakangnya. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan beberapa hal faktor yang mempengaruhi konstruksi maskulinitas. Sebagai penjelasan,

berikut ini peneliti sampaikan faktor-faktor yang mempengaruhi konstruksi maskulinitas :

a. Keluarga

Keluarga menjadi tempat pertama untuk seorang individu belajar. Melalui keluarga individu tersebut dapat mengenal dunia yang luas, karena keluarga merupakan tempat pertama anak mendapat pendidikan dan lebih banyak berinteraksi dengan anggota keluarga yang lain. Dalam keluarga, seorang anak dibentuk oleh orang tua menjadi dirinya saat ini. Seperti pendapat yang diutarakan oleh subyek E, yaitu :

*“Kalo mama aku lebih kaya sering menceritakan pengalamannya dia yah, kaya misalkan milih cowo gitu-gitu juga mamahku selalu bilang untuk cari yang ngga usah yang duitnya harus segini gitu. Tapi cari dia yang mau bener-bener kerja keras dari nol kaya gitu. Terus cari yang dia itu sayang sama ibunya kaya gitu. Kalo dia sayang mamahnya dia juga bakal sayang sama kamu bakal peduli sama anak-anak kamu kaya gitu”.*

(Wawancara pada 29 Desember 2021)

Sedangkan menurut FN yang bercerita bahwa :

*“Orang tuaku membentukku sebenarnya tuh rasa sayangnya orang tuaku dengan cara itu yang tadi yang ngga boleh pulang malem, ngga boleh ngerokok sebenarnya, terus harus jadi anak pertama yang jadi panutan buat adek-adeknya gitu lah”.*

(Wawancara pada 30 Desember 2021)

Menjadi tempat pendidikan yang pertama kalinya dalam setiap individu, figur seorang ayah dan ibu juga menjadi acuan mereka dalam bertindak. Subyek KK menjelaskan bahwa ayahnya merupakan sosok ayah yang bertanggung jawab dan mau belajar banyak hal

karena menurutnya, laki-laki harus menguasai banyak keterampilan. Hal ini KK sebutkan pada wawancara berikut ini :

*“Ayahku ya itu dia bertanggung jawab. Dia lebih ke apa-apa itu pengen belajar gitu, apapun itu bahwa laki-laki harus bisa segalanya, kalo bisa segalanya dan mau belajar kaya gitu”.*

(Wawancara pada 2 Januari 2022)

Kemudian dalam figur sosok seorang ibu, menurut ZAM ibunya membentuk dirinya saat ini dengan disiplin yang ia jabarkan sebagai berikut :

*“Ibu saya orang yang sangat-sangat keren lah gitu. Karena ibu kan kerjanya seorang guru gitu kan. Guru kan masalah segala sisi lah diperhatiin. Tapi menurut saya paling diperhatikan sama ibu itu yang saya bilang masalah waktu. Masalah waktu itu mamah sangat sensitif gitu. Terus masalah ke depannya saya mau menjadi apa juga kadang mamah memberi saran gitu lah. Ya walaupun sarannya itu juga kembali ke kita mau mengikuti saran tersebut atau engga. Intinya kan dari mamah udah ngomongin lah, nih kamu kedepannya coba gini, gini. Cuma kan kembali lagi kita sreg atau ngga ketika mamah bilang untuk menjadi seperti itu”.*

(Wawancara pada 25 Desember 2021)

Pendidikan di dalam keluarga selain membentuk individu tersebut secara langsung, juga dilakukan melalui pembagian peran dalam keluarga. Anak-anak yang sedang tumbuh dewasa dididik oleh orang tuanya menjadi pribadi yang bertanggung jawab dengan melakukan tugas rumah tangga dan tugas lain yang diberikan oleh orang tua. Hal tersebut menjadikan individu menjadi pribadi yang teratur dan bertanggung jawab. Seperti yang disampaikan oleh subyek ZAM sebagai berikut :

*“Apa ya kalo tugas si pastinya kalo kita udah memulai suatu hal kaya kuliah ya kita harus menyelesaikan gitu apa yang udah kita mulai. Karena mereka yang sudah mencari uang lah ibaratnya, jadi kita harus ngga enak lah. Masa iya mereka udah nyari uang susah-susah kita ngga selesai, sayang-sayang banget saya pikirnya. Terus tugasnya kalo ayah si lebih ke agama si, kaya sholat jangan lupa gitu kadang-kadang. Cuma ya ngga terlalu keras itu intinya agak lumayan sering lah untuk mengingatkan. Terus kalo ibu si tentang masalah kedepannya si. Kedepan yang tadi saya bilang tuh kaya nih kamu kalo bisa kesini kesini. Itu bisa dibilang tugas kan ketika kita ingin mengikuti apa yang diomongin sama mamah saya sendiri, seperti itu. Terus kalo tugas rumah si kalo dari masalah dapur si lebih ke ade ya lebih condong, cuman kalo masalah nganterin, ngangkat-ngangkat galon gitu kan, terus beli gas ya itu lebih aku yang disuruh terus nganterin mamah ke pasar, atau nganterin mamah ke sekolah. Itu biasanya aku disuruhnya seperti itu si”.*

(Wawancara pada 25 Desember 2021)

Selain itu, subyek E diberikan kelonggaran sesuai dengan kebutuhan yang diperlukannya. Ibu E tidak mengekang E harus bangun pagi, tapi menyesuaikan kondisi/rutinitas yang sedang dilakukan oleh E. Seperti yang dijelaskan pada berikut ini :

*“Ini yang aku sebenarnya aku suka dari mamah aku. Mamah aku ngga berpikiran bahwa kalo orang tua lain gitu ya, kan mungkin cewe mah kaya gini kalo pagi cewe harus nyapu dan sebagainya, kalo mamah aku ngga, ngga kaya gitu. Dia tahu jam sembilan aku kerja, abis subuh aku tidur jam delapan aku dibangunin gitu. Jadi ngga kaya jam enam harus bangun, ngga. Dia tahu kebutuhan anaknya, karena aku butuh tidur makanya mamahku memberikan kelonggaran waktu kaya gitu”.*

(Wawancara pada 29 Desember 2021)

Pendidikan yang telah ditanamkan dari kecil oleh keluarga membuat individu lebih banyak menangkap untuk diaplikasikan pada kehidupan sosialnya. Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa keluarga menjadi pionir dalam pembentukan karakter anak. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa sikap maskulinitas positif diantaranya adalah bertanggung jawab dan toleran. Pendidikan dalam keluarga menjadikan individu dapat mengetahui peran masing-masing sesuai dengan kebutuhannya. Sehingga pada saat dewasa, anak dapat menjadi pribadi yang toleran, bertanggung jawab dan mengerti akan kebutuhan masing-masing.

b. Teman

Faktor teman tentunya juga memiliki singgungan dengan kehidupan seorang individu. Setelah berada di fase keluarga, teman menjadi proses sosialisasi individu selanjutnya. Terlebih pada masa remaja, pengaruh teman dalam pengembangan dan pembentukan identitas gender bisa dianggap penting. Karena dengan temannya individu tersebut bertukar informasi, saling menceritakan pengalaman, berbagi dan bersosialisasi dengan dunia luar.

Seperti diungkap oleh FN bahwa teman membentuk dirinya secara tidak langsung, seperti yang dijelaskan berikut ini :

*“Menurutku temen-temen membentukku si secara tidak langsung si. Dengan aku mendengarkan cerita dari teman itu, aku jadi tau bagaimana aku harus bersikap. Bagaimana aku harus menganggapi permasalahan jika aku menemukan permasalahan yang sudah diceritakan oleh teman itu”.*

(Wawancara pada 30 Desember 2021)

Kemudian disampaikan juga oleh E, yaitu :

*“Temen-temen aku alhamdulillah support ya, dan mereka juga termasuknya kaya sefrekuensi sama aku. Jadi mereka juga ngga suka apalagi terkait itu ya toxic masculinity, bahkan kita sering juga kok bikin bincang-bincang juga terkait hal itu”.*

(Wawancara pada 29 Desember 2021)

Selain itu, AT lebih berpendapat bahwa ia lebih memilih untuk tidak memiliki teman dekat atau sahabat karena tidak mau terikat dan menyakiti orang lain. seperti yang AT ungkapkan berikut ini :

*“Engga, sama sekali. Mungkin ada yang menganggap aku (punya temen deket/sahabat) gitu, tapi aku ngga menganggap mereka. Jahat si, condongnya jahat. Tapi gue ngga sejahat itu, maksudnya bukan dalam artian itu. Karena gue ngga mau terikat sama orang. Gue orangnya kaya gitu ngga mau terikat sama orang dan gue juga apa ya, kalo misal gue terikat sama orang gue harus baik terus dong. Gue ngerasa gue ada tanggung jawab ngga boleh nyakitin mereka karena mereka udah baik sama gue. Gue jadi kaya ya udah si gitu, tapi gue sering ngrepotin mereka si”.*

(Wawancara pada 3 Januari 2022)

AT memilih untuk tidak memiliki teman dekat. Karena menurutnya, teman hanya sebatas untuk teman bermain, tidak lebih. Seperti ungkapannya berikut :

*“Temen-temen gue apa ya, soalnya gue lebih sama diri gue sendiri sih. Jadi temen-temen gue cuma main, ngga pernah nyinggung kehidupan, jadi biasa aja. Masing-masing, tapi main ya main”.*

(Wawancara pada 3 Januari 2022)

Menurut Setiadi, dkk., faktor-faktor yang mempengaruhi proses interaksi sosial adalah faktor imitasi, faktor sugesti, faktor identifikasi dan faktor simpati.<sup>108</sup> Dalam hal ini generasi Z juga melakukan proses interaksi dengan teman-temannya dipengaruhi antara lain faktor imitasi, yaitu pembentukan nilai dengan meniru cara orang lain. subyek ZAM mengalami faktor ini dengan melihat pengalaman dari teman-temannya. Seperti dalam wawancara berikut ini :

*“Ya pasti banyak lah pengalaman yang bisa saya ambil lah karena dari setiap orang itu beda pengalaman dari teman-teman saya. Itu yang pasti pengalaman bisa saya ambil. Terus juga ilmu juga bisa kan. Terus relasi pasti kan, karena setiap orang punya teman lagi itu relasinya bisa saya pelajari juga. Ya mungkin masih banyak si, cuma intinya ketiga poin itu si”.*

(Wawancara pada 25 Desember 2021)

Kemudian pada faktor sugesti yaitu pengaruh dalam pikiran yang berasal dari dirinya atau dari orang lain yang pada umumnya diterima. Subyek E mengalaminya sesuai yang ia ceritakan, yaitu :

*“Ngga usah kebanyakan ngeluh, semua orang udah punya porsinya masing-masing.”.*

(Wawancara pada 29 Desember 2021)

Selain itu, pada faktor identifikasi yaitu perasaan yang lebih mendalam dari imitasi dan sugesti, perasaan untuk sama dengan temannya.

*“Kalo teman-teman di organisasi ya lebih itu si bertanggung jawab terus jangan males, kaya gitu. Kalo di temen kerja itu profesional sama optimis”.*

(Wawancara pada 2 Januari 2022)

---

<sup>108</sup> Nur Rachma Permatasary dan R. Indriyanto. 2016. “Interaksi Sosial Penari Bujangganong pada Sale *Creative Community* di Desa Sale Kabupaten Rembang”, *Jurnal Seni Tari*. Vol. 5, No. 1, hlm.4.

Kemudian yang terakhir mengenai faktor simpati yang merupakan perasaan tertarik kepada orang lain yang tidak berdasarkan dengan rasional, lebih kepada perasaan. Hal ini juga disampaikan oleh ZAM dengan berinteraksi dengan teman yang lebih tua, ZAM lebih tertarik kepada pengalaman yang diceritakan temannya, yaitu :

*“Kalo yang lebih tua, kita bahasnya yang lebih tua. Kalo yang lebih tua kan pastinya mereka mempunyai pengalaman yang lebih banyak, ilmu yang lebih banyak karena faktor usia juga mereka lebih diatas kita. Jadi ya kita lebih menghormati lah karena juga lebih tua kan dari segala sisi”.*

(Wawancara pada 25 Desember 2021)

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa teman memiliki pengaruh dalam pembentukan karakter individu. Peranan teman terutama berkaitan dengan sikap, pembicaraan, minat, penampilan dan perilaku. Mempunyai teman yang mendukung aktifitas dan satu frekuensi akan memberikan lebih *positive vibes* terhadap diri sendiri. Sejalan dengan maskulinitas positif bahwa memiliki teman yang pemikiran lebih *flexibel* dan lebih terbuka pada kesetaraan gender akan cenderung memperlakukan perempuan dengan hormat dan tidak melakukan tindakan *bullying*.

#### c. Lingkungan Sosial

Lingkungan memiliki andil dalam membentuk sistem nilai laki-laki. Lingkungan mempunyai aturan yang tidak tertulis mengenai peran yang harus dilakukan oleh laki-laki. Proses interaksi dengan masyarakat, dengan lingkungan sekitarnya juga menjadi penilaian dalam aturan tersebut. Apabila ada yang tidak sesuai tentu akan menjadi bahan omongan pada lingkungan. Hal tersebut dapat membuat trauma individu, salah satunya pada subyek AT yaitu :

*“Kalo di rumah ngga ada sama sekali. Karena gue kaya anti, bukan anti si lebih tepatnya takut buat memulai interaksi sama tetangga. Karena dulu-dulunya kan inget ya gitu, jadinya gue kalo memulai lagi takut. Mau dipaksa kaya apapun takut, mau misal lagi ada rapat ini, remaja ya gue ngga ikut. Kerja bakti udah sepuluh tahun ngga ikut, terus di lingkungan rumah ngga ada sama sekali. Terus di lingkungan yang lain ngga tau karena orangnya kalo gue si, yang penting gue bisa berteman sama orang siapa aja gitu”.*

(Wawancara pada 3 Januari 2022)

Hal senada juga dialami oleh E, akan tetapi subyek E bisa *menghandle* perasaan takut menjadi sesuatu yang produktif. Seperti yang diungkapkannya sebagai berikut :

*“Aku belakangan ngerasa aku berguna. Jadi karena aku terlalu cuek yah, jadi sebelum aku cuek sama orang-orang di lingkungan aku, aku kan ngerasanya kaya ya ampun aku kerja yang lain mah jam delapan itu ngga boleh keluar rumah gitu kan sedangkan aku kerja kadang pulang jam sepuluh, kadang pulang jam sebelas pastinya jadi omongan gitu kan. Nah semakin aku mikirin itu, aku semakin kerdil gitu loh. Semakin aku ngerasa ketakutan. Nah setelah aku ngerasa, kaya ya udah lah ada baiknya gua buat cuek. Itu gue malah jadi kaya setiap ada orang ngobrol gua mau berbaur dengan mereka karena gua kan ngga mikir negatif, kira-kira mereka ngomogin apa ya, tentang aku gitu kan”.*

(Wawancara pada 29 Desember 2021)

Menjadi penyintas tentang masalah maskulinitas merupakan yang tidak mudah untuk dirasakan dan dialami. Lingkungan yang menjadi wilayah sehari-hari melakukan kegiatan justru seolah-olah menghakimi karena perbedaan pandangan. Selain itu beberapa tradisi

juga dapat membentuk stereotipe peran gender. Tradisi dalam masyarakat juga dilakoni oleh KK dimana menjadi seorang perempuan di lingkungannya kini identik dengan beberapa simbol seperti :

*“Itu si kalo perempuan kebanyakan kan muslim ya walau ada yang non Islam tapi kebanyakan itu. Dan untuk saat ini itu kebanyakan udah berhijab”.*

(Wawancara pada 2 Januari 2022)

Selain itu pada laki-laki juga dirasakan oleh ZAM terlebih pada sisi keagamaan yang didapatnya , yaitu :

*“Mungkin dari tradisi agama si. Dalam agama saya sendiri laki-laki dituntut untuk wajib menjalankan sholat jumat, wajib yang namanya sunat gitu kan apa membentuk tradisi laki-laki dalam agama saya”.*

(Wawancara pada 25 Desember 2021)

Sebagai suatu tradisi, aspek-aspek tersebut akan mengarahkan perilaku dari suatu masyarakat melalui simbol-simbol tertentu yang bisa membuat konstruksi budaya yang begitu kuat yang bisa mempengaruhi cara pandang masyarakat. Maskulinitas positif bisa menjadi sebuah konstruksi dalam masyarakat apabila semua masyarakat sadar dan mau menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dan dibentuk sebagai budaya. Karena kaum egalitas percaya bahwa kekuatan dari budaya bisa membentuk sifat manusia.

#### **D. Pembahasan**

Hidup dalam masyarakat patriarki memang mempunyai banyak tantangan. Kehidupan yang dijalani memiliki banyak sekat dan kurang memiliki ruang untuk berekspresi. Budaya patriarki yang memosisikan laki-laki lebih dominan dan superior dalam segala bidang cenderung

menjadikan relasi kuasa berbasis gender menjadi sumber kekerasan baik terhadap laki-laki itu sendiri maupun terhadap perempuan.

Seringkali kita mendengar percakapan bahwa “harus seorang laki-laki yang menjadi pemimpin”, “laki-laki diatas perempuan”. Semua itu terbentuk dari sistem norma sosial yang kaku dimana seorang laki-laki yang menunjukkan sifat maskulin akan dihormati dan terlihat lebih baik, serta dapat memegang segala kendali.

Maskulin dan feminin yang merupakan bagian dari gender yang terbentuk karena konstruk budaya yang memisahkan antara peran, norma dan hubungan antara laki-laki dan perempuan. Jadi gender tersebut seperti peran seseorang dalam kehidupan. Akan tetapi dalam budaya patriarki, gender diasosiasikan sebagai norma-norma yang kaku dimana laki-laki harus berbuat lebih daripada perempuan. Terkadang laki-laki juga memaksa dengan keras untuk dilihat lebih “laki”, agar dapat diterima dengan baik di masyarakat. Sikap laki-laki yang demikian adalah contoh laki-laki yang sedang menjalani nilai maskulinitas tradisional yang justru menjadikan racun dalam kehidupannya yang sayangnya telah diwariskan secara turun temurun. Hal tersebut kita kenal pada masa ini dengan *toxic masculinity*.

*Toxic masculinity* mengajarkan bahwa laki-laki tidak boleh untuk berekspresi secara lebih. Dalam artian mereka tidak boleh untuk menangis. Emosi yang diperlihatkan hanya sikap yang dominan. Mereka dipaksa menjadi individu yang tabah, logis dan tidak boleh menunjukkan perasaan. Sehingga dapat menyebabkan perkembangan emosi yang buruk. Hal tersebut dapat memicu tindak kekerasan apabila individu tidak sejalan dengan konsep tersebut. Mereka yang berbeda rawan terkena *bullying* akibat dianggap tidak “laki” dan perempuan yang rawan terkena kekerasan baik mental maupun fisik karena sikap yang dominan yang ditunjukkan.

Persepsi mengenai maskulinitas beracun ini telah membentuk stereotipe-stereotipe yang memberikan dampak pada kehidupan

seseorang. Salah satunya berimbas kepada kesehatan mental seseorang. Individu yang selama bertahun-tahun atau dalam kesehariannya menerima stigma *toxic masculinity* akan merasa jengah, takut, was-was karena segala tindak-tanduknya seolah-olah diawasi terus menerus. Hal tersebut tentunya tidak sehat apabila dibiarkan terus terjadi. Terkhusus pada generasi Z yang menyukai kebebasan dan tidak menyukai otoritas, stigma *toxic masculinity* dipandang sebagai suatu beban yang memberatkan langkah dan mempengaruhi kehidupan karena menyinggung aspek kesehatan mental mereka, yang merupakan simbol dari kemerdekaan individu. Kalangan generasi Z tidak membedakan dalam hak kelompok usia dan tidak pula ada perbedaan diantara laki-laki dan perempuan asalkan sejalan dengannya. Atas dasar itu, *toxic masculinity* yang mengandung norma maskulinitas kaku bertolak belakang dengan kehidupan generasi Z.

Dalam persoalan ini, maskulinitas positif hadir sebagai solusi yang memberikan angin segar bahwa seseorang bebas untuk berekspresi sesuai dengan kehendaknya dan hidup mereka ditangan sendiri tanpa terpengaruh dogma maskulinitas kaku. Maskulinitas positif perlu dikonstruksikan dalam kehidupan masyarakat sosial sebagai bentuk kemerdekaan individu. Telah disebutkan dalam hasil penelitian diketahui bahwa setelah mendapatkan maskulinitas positif, generasi Z mengalami perubahan ke stabilan mental yang lebih baik. Pada subyek laki-laki diketahui bahwa setelah menerapkan maskulinitas positif mereka merasakan perubahan kondisi psikis yang lebih nyaman, lebih menerima diri sendiri, menjadi lebih percaya diri dalam melakukan aktifitas sehari-hari karena mereka sudah jujur kepada diri sendiri, bersikap terbuka dan toleran sehingga memunculkan semangat positif dalam diri mereka.

Selain itu pada subyek perempuan, mereka merasa beruntung menerima maskulinitas positif oleh laki-laki. Subyek perempuan beranggapan bahwa setelah mendapatkan maskulinitas positif tersebut mereka seperti keluar dari penjara yang telah mengungkung mereka

selama ini. Pasangan mereka dapat lebih memahami dan sama-sama sadar akan kebutuhan masing-masing, tidak hanya memaksakan kehendak salah satu pihak. Selanjutnya menjadikan hubungan mereka harmonis dan tidak lagi bertengkar karena merasa sudah dihargai dan menghargai satu sama lain.

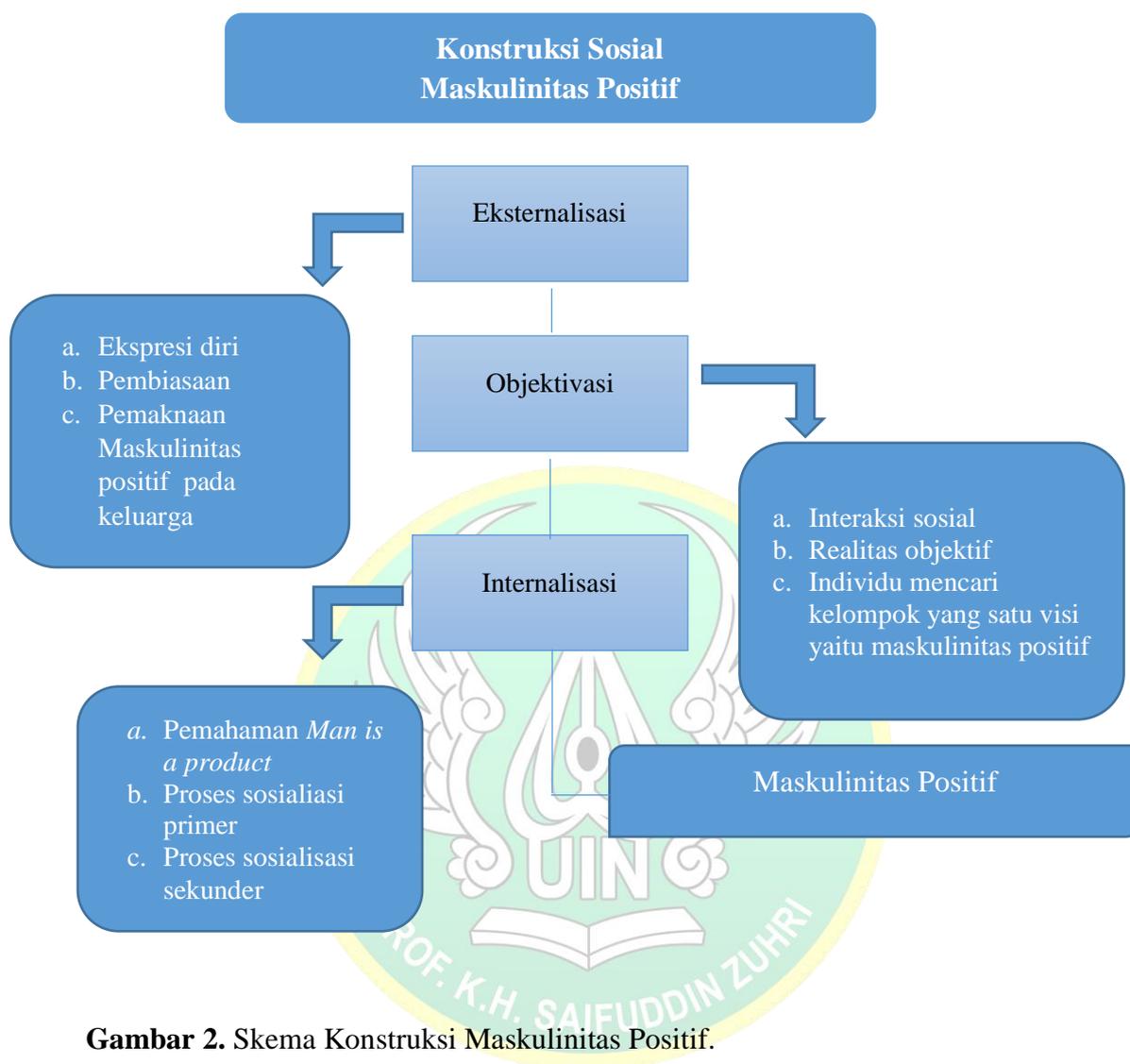
Atas dasar itu diperlukan maskulinitas positif agar semakin membuat kesehatan mental generasi Z stabil dan dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan nyaman dan lebih produktif karena sebagai generasi yang sudah akrab dengan teknologi sejak dini, *hectic* yang dirasakan lebih terasa karena cepatnya arus informasi menjadikan generasi ini sebagai generasi yang cakap, kreatif, kritis, terbuka dan mandiri, sehingga diperlukan kesehatan mental yang stabil agar dapat menjalankan kehidupan dengan maksimal.

Berdasarkan penelitian, agar maskulinitas positif dapat menjadi sebuah konstruksi sosial, menurut Berger dan Luckmann menggunakan konsep kunci yaitu proses dialektis yang dialami oleh manusia melalui tiga peristiwa, antara lain; eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi. Peristiwa-peristiwa tersebut tidak hanya berjalan dalam satu garis waktu, akan tetapi masyarakat dan individu yang menjadi bagian di dalamnya secara bersama-sama dikarakterisasi oleh ketiga peristiwa itu, sehingga analisa dari masyarakat harus melewati tiga peristiwa tersebut.<sup>109</sup>

Maka dari itu dapat digambarkan skema konstruksi sosial maskulinitas positif berdasarkan hasil dari penelitian, yaitu :

---

<sup>109</sup> Ferry Adhi Dharma. 2018. "Konstruksi Realitas Sosial : Pemikiran Peter L. Berger Tentang Kenyataan Sosial", *Jurnal Ilmu Komunikasi*. Vol. 7, No. 1, hlm. 5.



**Gambar 2.** Skema Konstruksi Maskulinitas Positif.

Skema diatas dapat dijabarkan pertama dari proses eksternalisasi. Proses **eksternalisasi** merupakan usaha dari ekspresi diri manusia ke dalam lingkungannya di dunia, baik secara mental maupun fisik. Proses ini merupakan bentuk ekspresi diri untuk menguatkan kehadiran individu dalam masyarakat. Proses eksternalisasi yang dilakukan dengan berulang-ulang menghasilkan pola yang akan terlihat dan dipahami yang kemudian dikenal sebagai *habitualisasi* atau pembiasaan. Berdasarkan pembiasaan ini lah yang berlangsung terus menerus maka akan terbentuk menjadi tradisi yang akan diwariskan secara turun-temurun ke generasi

selanjutnya. Nilai-nilai dalam maskulinitas positif dapat disosialisasikan dalam lingkup sosial terkecil yaitu keluarga. Pemaknaan bahwa maskulinitas tidaklah kaku dan sesaklek itu ditanamkan dan dibiasakan dalam lingkungan keluarga, seperti bekerja sama menyelesaikan tugas rumah.

Tiap anggota rumah memiliki tugas dan tanggung jawab mengurus rumah sehingga tidak menumpuk pada salah seorang anggota keluarga. Hal tersebut dapat membuat seseorang menjadi pribadi yang bertanggung jawab dan toleran serta mengetahui kebutuhan masing-masing sehingga tidak memaksakan kehendak. Masing-masing anggota keluarga juga diberikan ruang untuk berpendapat dan mengutarakan ekspresinya, sehingga menjadi pribadi yang terbuka. Setelah dari keluarga maka akan ditularkan kepada lingkungan sekitar atau kepada anggota keluarga lain melalui berbagai media seperti teman sepermainan, sekolah, *person to person* dan melalui sosial media yang sekarang sedang berkembang pesat dalam asuhan generasi Z.

Kemudian dalam **objektivasi** merupakan hasil yang telah didapat dari proses eksternalisasi individu (dalam hal fisik dan mental) yang berupa realitas obyektif. Objektivasi berupa interaksi sosial yang dilembagakan atau mengalami proses institusionalisasi. Dalam hal ini akan ada proses perbandingan dengan individu lain yang lebih rumit. Individu tersebut akan mencari kawan yang memiliki kesamaan pandangan tentang konsep maskulinitas positif tersebut dalam lingkungan masyarakat. Jadi, individu yang sudah menerapkannya dalam lingkungan keluarga akan keluar mencari teman-temannya yang sudah sama-sama menerapkan maskulinitas positif tersebut agar semakin banyak orang menerapkan dan menjadi sebuah kelompok atas kesamaan pandangan tersebut. Karena mengalami pembiasaan maka individu memaknai realitas tersebut menjadi hal yang objektif.

Setelah ini adalah proses **internalisasi** atau proses penyerapan kembali pemahaman atau penafsiran yang langsung dari suatu peristiwa

obyektif sebagai pengungkapan suatu makna. Melalui internalisasi, manusia menjadi hasil dari masyarakat (*man is a social product*). Individu memahami diri sendiri berada dalam lembaga-lembaga sosial yang mana individu tersebut menjadi anggotanya. Proses internalisasi ini terjadi melalui sosialisasi primer dan sekunder. Sosialisasi primer didapat dari lingkungan keluarga dan sosialisasi sekunder berasal dari luar lingkungan keluarga. Sosialisasi primer dan sekunder yang dialami oleh generasi Z mempengaruhi konstruksi sosial atas realitas dalam hal ini adalah maskulinitas positif.

Pada saat berada di lingkungan keluarga seorang generasi Z dididik dengan sikap tanggung jawab dan mau untuk berbagi peran dalam rumah tangga. Kemudian pada saat proses sosialisasi sekunder dengan bertemu teman-teman sebaya yang sama-sama menerapkan maskulinitas positif dalam kesehariannya, maka perilaku tersebut akan terpatritasi dan semakin mendalam karena intensitas pergaulan generasi Z ada di lingkungan teman sebayanya.

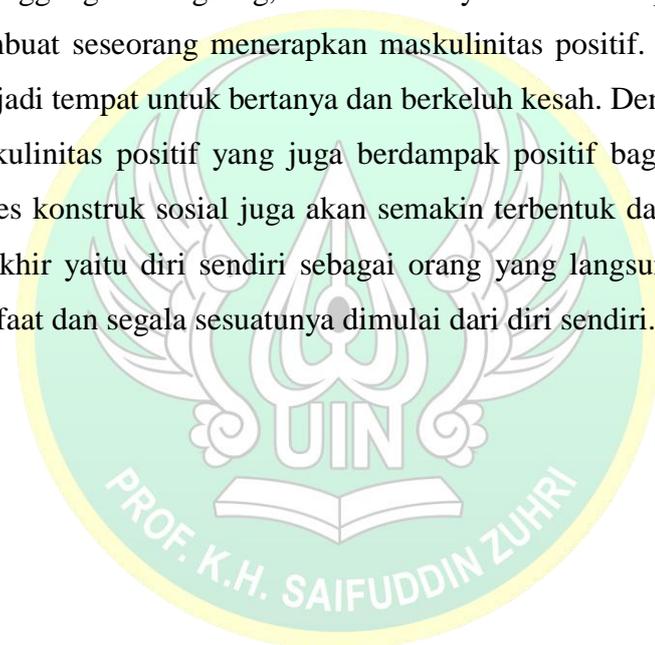
Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa teman menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap berbagai perilaku individu. Karena dari teman, individu tersebut mendapatkan pengalaman yang dapat dipelajari dan meniru perilaku tersebut untuk diterapkan dalam kesehariannya.

Ketika sudah melewati tahap-tahap tersebut maka akan muncul sikap maskulinitas positif yaitu terbuka, toleran, bertanggung jawab, percaya diri dengan tidak takut untuk dikucilkan, menggunakan kekuatan mereka dengan cara positif seperti untuk menolong dan melindungi orang lain. kemudian memiliki sikap yang jujur, menghormati perempuan, dapat mengekspresikan kebutuhan emosi mereka sehingga tidak hanya ekspresi marah yang dikenal. Terakhir dapat menjadi laki-laki sebagai ayah, pasangan, suami yang baik bagi perempuan.

Berdasarkan pembahasan yang sudah diuraikan diatas bahwa konstruksi sosial maskulinitas positif dapat dibentuk melalui tiga tahap

yaitu eksternalisasi, objektivasi dan internalisasi yang saling terkait satu dengan lainnya. Proses tersebut juga dipengaruhi oleh faktor-faktor yaitu keluarga yang merupakan tempat pertama dalam memperoleh pendidikan dan informasi. Kemudian dalam lingkungan sosial yang merupakan tempat berinteraksi yang paling banyak dalam kehidupan individu.

Lingkungan sangat berpengaruh terhadap perilaku dan pola pikir individu sesuai dengan budaya yang telah terkonstruksi dari generasi ke generasi. Selain itu terdapat teman sebaya. Sebagai orang yang bersinggungan langsung, teman sebaya memiliki pengaruh untuk membuat seseorang menerapkan maskulinitas positif. Teman biasanya menjadi tempat untuk bertanya dan berkeluh kesah. Dengan menularkan maskulinitas positif yang juga berdampak positif bagi individu maka proses konstruk sosial juga akan semakin terbentuk dalam masyarakat. Terakhir yaitu diri sendiri sebagai orang yang langsung mendapatkan manfaat dan segala sesuatunya dimulai dari diri sendiri.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, maka simpulan data dalam penelitian ini adalah maskulinitas positif menjadi suatu hal yang diperlukan untuk dikonstruksi dalam masyarakat. Maka dari itu, untuk menjadikan maskulinitas positif sebagai konstruksi sosial dalam masyarakat diperlukan tiga tahap yaitu eksternalisasi, objektivasi dan internalisasi yang diketahui didasarkan pada faktor keluarga, teman dan lingkungan sosial yang membentuk menjadi sebuah konstruksi.

Pada proses eksternalisasi dilakukan dengan berulang-ulang menghasilkan pola yang akan terlihat dan dipahami yang kemudian dikenal sebagai *habitualisasi* atau pembiasaan. Berdasarkan pembiasaan inilah yang berlangsung terus menerus maka akan terbentuk menjadi tradisi yang akan diwariskan secara turun-temurun ke generasi selanjutnya. Nilai-nilai dalam maskulinitas positif dapat disosialisasikan dalam lingkup sosial terkecil yaitu keluarga. Pemaknaan bahwa maskulinitas tidaklah kaku dan sesaklek itu ditanamkan dan dibiasakan dalam lingkungan keluarga.

Kemudian pada tahap proses objektivasi individu tersebut akan mencari kawan yang memiliki kesamaan pandangan tentang konsep maskulinitas positif tersebut dalam lingkungan masyarakat. Jadi, individu yang sudah menerapkannya dalam lingkungan keluarga akan keluar mencari teman-temannya yang sudah sama-sama menerapkan maskulinitas positif tersebut agar semakin banyak orang menerapkan dan menjadi sebuah kelompok atas kesamaan pandangan tersebut.

Terakhir dalam proses internalisasi, manusia menjadi hasil dari masyarakat (*man is a social product*). Individu memahami diri sendiri berada dalam lembaga-lembaga sosial yang mana individu tersebut menjadi anggotanya. Proses internalisasi ini terjadi melalui sosialisasi primer dan sekunder. Sosialisasi primer didapat dari lingkungan keluarga dan

sosialisasi sekunder berasal dari luar lingkungan keluarga. Sosialisasi primer dan sekunder yang dialami oleh generasi Z mempengaruhi konstruksi sosial atas realitas dalam hal ini adalah maskulinitas positif.

Atas dasar itu diperlukan kerjasama dari pihak-pihak tersebut untuk senantiasa menerapkan maskulinitas positif agar kesehatan mental mereka lebih stabil, terkhusus pada generasi Z karena maskulinitas telah memberi efek yang lebih baik untuk menjadikan kehidupan lebih positif dan produktif. Sebagaimana maskulinitas positif hadir untuk mereduksi persoalan *toxic masculinity*, yang merupakan suatu dobrakan untuk menentang nilai maskulinitas kaku, yang membebaskan laki-laki dalam berperilaku sesuai dengan kehendaknya dan kenyamanannya serta lebih bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya.

## B. Saran

### 1. Bagi Generasi Z

Maskulinitas positif dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan mental karena memiliki sifat *positive vibes* oleh generasi Z. Sikap maskulinitas juga bisa dikampanyekan oleh generasi Z di berbagai media sosial seperti Instagram, YouTube, TikTok, WhatsApp, Twitter dan aplikasi lainnya untuk semakin memperluas informasi. Karena maskulinitas kaku telah menyebabkan banyak persoalan seperti *bullying*, kekerasan terhadap perempuan dan stigma-stigma lain yang terlanjur tergeneralisir di dalam masyarakat.

### 2. Bagi Orang tua

Bagi orang tua sebagai tempat awal anak memperoleh pendidikan, dapat belajar mengenai maskulinitas positif agar dapat melihat sisi dari anak juga yang patut untuk didengarkan. Tidak hanya menuntut hak tapi juga memberikan kewajiban untuk mendidik anak menjadi pribadi yang bertanggung jawab dan dapat menghargai orang lain. Maskulinitas

positif diajarkan sejak dini kepada anak karena akan membentuk pribadi mereka menjadi lebih positif.

### 3. Bagi Masyarakat

Kemudian bagi masyarakat, sudah saatnya mulai tersadar bahwa kehidupan saat ini yang didasarkan kepada budaya patriarki telah membuat norma gender yang terbentuk menjadi kaku dan menyebabkan berbagai persoalan yang menyertainya. Mulai untuk mempelajari maskulinitas positif sebagai bentuk maskulinitas yang baru yang tidak hanya menuntut tetapi juga memberi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Alfirahmi dan Retno Ekasari. 2018. “*Konstruksi Realitas Sosial Perempuan Tentang Gender dalam Pembentukan Karakteristik Anak terhadap Pemahaman Gender*”, *Mediakom : Jurnal Ilmu Komunikasi*. Vol.2, No.2.
- Badaszewski, Philip Daniel. “*Beyond The Binary : How College Men Construct Positive Masculinity*”. *Dissertation*. Athens, Georgia : *The Univeristy of Georgia*.
- Berger, Peter L dan Thomas Luckmann. 1990. “*Tafsir Sosial Atas Kenyataan Risalah tentang Sosiologi Pengetahuan*”. Jakarta : LP3ES.
- Budiastuti, Arum dan Nur Wulan. 2014. “*Konstruksi Maskulinitas Ideal Melalui Konsumsi Budaya Populer oleh Remaja Perkotaan*”, *Jurnal Mozaik*. Vol. 14, No.1.
- Carlson, Matt Englar dan Mark S. Kiselica. 2013. “*Affirming the Strengths in Men : A Positive Masculinity Approach to Assisting Male Clients*”, *Journal of Counseling & Development*. Vol. 91.
- Christiani, Lintang Citra dan Prinsia Nurul Ikasari. 2020. “*Generasi Z dan Pemeliharaan Relasi Antar Generasi dalam Perspektif Budaya Jawa*”, *Jurnal Komunikasi dan Kajian Media*. Vol. 4 No. 2.
- Dewi, Kartika Sari. 2012. *Kesehatan Mental*. Semarang : UPT UNDIP Press.
- Dharma, Ferry Adhi. 2018. “*Konstruksi Realitas Sosial : Pemikiran Peter L. Berger Tentang Kenyataan Sosial*”, *Jurnal Ilmu Komunikasi*. Vol. 7, No. 1.
- Drianus, Oktarizal. 2019. “*Hegemonic Masculinity Wacana Relasi Gender dalam Tinjauan Psikologi Sosial*”, *Psychosophia : Journal of Psychology, Religion and Humanity*. Vol.1, No.1.
- Edwards, Schaefer. 2020. “*Toxic Masculinity : Roots, Reality, and Breaking the Cycle*”. *Thesis Project*. North Carolina : *University of North Carolina*.
- Fakhriyani, Diana Vidya. 2019. *Kesehatan Mental*. Pamekasan : Duta Media Publishing
- Fauzi, Eka Perwitasari. 2021. “*Konstruksi Sosial Soft Masculinity*”, *Jurnal Ilmu Komunikasi*. Vol. 19, No. 1.
- Fauzi, Eka Perwitasari. 2021. “*Konstruksi Sosial Soft Masculinity*”, *Jurnal Ilmu Komunikasi*. Vol. 19, No. 1.
- Hadi, Abdul. 2021. *Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*. Banyumas : CV Pena Persada.

- Hasyim, Nur. 2017. “*Kajian Maskulinitas dan Masa Depan Kajian Gender dan Pembangunan di Indonesia*”, Jurnal Sosiologi Walisongo. Vol. 1, No. 1.
- Hidaya, Nur dan Huriati. 2016. “*Krisis Identitas Diri pada Remaja ‘Identity Crisis of Adolescents’*”, Jurnal Sulesana. Vol.10, No.1.
- Israpil. 2017. “*Budaya Patriarki dan Kekerasan Terhadap Perempuan (Sejarah dan Perkembangannya)*”, Jurnal Pusaka. Vol. 5, No. 2.
- Juvanny, Desvira dan Lasmary RM Girsang. 2020. “*Toxic Masculinity dalam Sistem Patriarki (Analisis Wacana Kritis Van Dijk Dalam Film ‘Posesif’)*”, Jurnal Semiotika. Vol.14, No.1.
- Kurniawan, Aditya Putra. 2017. “*Perubahan Konsep Maskulinitas Peserta Program ‘Laki-Laki Peduli’ di Kabupaten Gunung Kidul, Yogyakarta*”, Jurnal InSight. Vol. 19, No.2.
- McDermott, Ryon C., dkk. 2018. “*In Search of Positive Masculine Role Norms: Testing the Positive Psychology Positive Masculinity Paradigm*”, *Psychology of Men & Masculinity-American Psychological Association*.
- Novendri, Endang Dwi. 2014. “*Konstruksi Sosial Tentang Maskulinitas di Masyarakat Desa (Studi Kasus di Dusun Lor Pasar, Kelurahan Matesih, Kecamatan Matesih, Kabupaten Karanganyar)*”. Skripsi. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Nur’aeni, Ulvah. 2020. “*Maskulinitas dan Feminitas dalam Al-Qur’an (Implikasi Sosial Atas Karakter Negatif)*”, Jurnal Bidang Kajian Islam. Vol. 6, No. 2.
- Nuryana, Arief, dkk. 2019. “*Pengantar Metode Penelitian kepada Suatu Pengertian yang Mendalam Mengenai Konsep Fenomenologi*”, Jurnal Ensains. Vol. 2 No. 1.
- Parashaktim Ryani Dhyhan. 2015. “*Perbedaan Gaya Kepemimpinan dalam Perspektif Maskulin dan Feminin*”, Jurnal Ilmiah Manajemen dan Bisnis. Vol.1, No.1.
- Puteri, Made Diah Pitaloka Negara. 2013. “*Invansi Budaya Feminin ke dalam Arena Maskulin (Studi Analisis Isi Rubrik Majalah Cosmopolitan Men)*”. Skripsi. Salatiga : Universitas Kristen Satya Wacana
- Putra, Yanuar Surya. 2016. “*Theoretical Review : Teori Perbedaan Generasi*”, Jurnal Among Makarti. Vol.9, No.18.
- Rachmawati, Dewi. 2019. “*Welcoming Gen Z in Job World (Selamat Datang Generasi Z di Dunia Kerja)*”, *Proceeding Indonesia Career Center Network Summit IV*.

- Rastiti, Ranny. 2018. “*Media Literasi Bagi Digital Natives : Perspektif Generasi Z di Jakarta*”, Jurnal Teknologi Pendidikan. Vol. 6, No.1.
- Rohman, Kholil Lur. 2010. *Kesehatan Mental*. Yogyakarta : Fajar Media Press.
- Rosydah, Feryna dan Nunung Nurwati. 2019. “*Gender dan Stereotipe : Konstruksi Realitas dalam Media Sosial Instagram*”, *Social Work Jurnal*. Vol. 9, No. 1.
- Rumahorbo, Florentina. 2018. “*Konstruksi Maskulinitas Macho Dari Pandangan Etnisitas (Analisis Gender pada Mahasiswa FISIP USU)*”, Skripsi. Medan : Universitas Sumatera Utara.
- Sakina, Ade Irma dan Dessy Dessy Hasanah Siti A. 2017. “*Menyoroti Budaya Patriarki di Indonesia*”, *Social Work Jurnal*. Vol. 7, No. 1.
- Sarwono, W. Sarlito. 2014. *Psikologi Lintas Budaya*. Jakarta : Rajawali Press
- Schulos, Bryant W. 2017. “*Who’s Affraid Toxic Masculinity?*”, *Class, Race and Corporate Power – U.S Labor and Social Justice Journal*. Vol. 5, No. 3.
- Sulaiman, Aimie. 2016. “*Memahami Teori Konstruksi Sosial Peter L. Berger*”, *Jurnal Society*. Vol.6, No. 1.
- Wandi, Gusri. 2015. “*Rekonstruksi Maskulinitas: Menguak Peran Laki-Laki dalam Perjuangan Kesetaraan Gender*”, *Jurnal Ilmiah Kajian Gender*. Vol. 5, No. 2.
- Wardana, Muhammad Hafiz, dkk. 2021. “*Perancangan Buku Aktivitas tentang Meningkatkan Kesadaran Toxic Masculinity Terhadap Laki-Laki Disekitar Kita untuk Dewasa Muda di Kota Bandung*”, *e-Proceeding of Art & Design*. Vol. 8, No. 3.
- Wijoyo, Hadion dkk. 2020. “*Generasi Z & Revolusi Industri 4.0*”. Purwokerto : CV. Pena Persada.
- Wikström, Malin Christina. 2019. “*Gendered Bodies and Power Dynamics: The Relation between Toxic Masculinity and Sexual Harassment*”, *Granite Journal*. Vol. 3, No. 2.

