

## ABSTRAK

Skripsi berjudul "*Self Acceptance* pada Mahasiswa yang Mengalami Tekanan *Toxic Masculinity*" disusun oleh Rizka Alifia Ramadhani, NIM: 1860308223262, dengan pembimbing Femita Adelina, S. Psi., M. Si.

**Kata Kunci:** fenomenologi, mahasiswa laki-laki, *self-acceptance*, *toxic masculinity*

Fenomena *toxic masculinity* menjadi salah satu bentuk tekanan sosial yang memengaruhi kehidupan psikologis mahasiswa laki-laki. Tuntutan untuk selalu tampil kuat, mampu mengendalikan emosi, dan tidak menunjukkan kerentanan membuat sebagian mahasiswa mengalami tekanan emosional serta kesulitan menerima dirinya secara utuh. Dalam lingkungan sosial yang masih memandang maskulinitas secara kaku, mahasiswa laki-laki sering kali merasa harus menyesuaikan diri dengan standar tertentu agar dapat diterima oleh lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman mahasiswa laki-laki dalam menghadapi tekanan *toxic masculinity*, proses *self-acceptance* yang terbentuk setelah mengalami tekanan tersebut, serta makna *self-acceptance* bagi partisipan.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif partisipan secara mendalam. Partisipan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa laki-laki yang pernah mengalami tekanan *toxic masculinity*. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan teknik *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan *toxic masculinity* dialami partisipan melalui tuntutan sosial untuk selalu terlihat kuat, menekan emosi, dan memenuhi standar maskulinitas tertentu. Tekanan tersebut memunculkan berbagai dampak psikologis seperti rasa minder, tekanan emosional, kecemasan, serta kesulitan mengekspresikan perasaan. Proses *self-acceptance* berkembang melalui pengalaman emosional, strategi coping, refleksi diri, serta dukungan sosial yang membantu partisipan memahami dirinya secara lebih realistis. Bagi partisipan, *self-acceptance* dimaknai sebagai kemampuan untuk berdamai dengan diri sendiri dan menerima identitas diri tanpa harus terus-menerus mengikuti standar maskulinitas yang kaku. Penelitian ini juga menemukan bahwa pengalaman tekanan *toxic masculinity* membuat partisipan lebih peka terhadap kondisi psikologis orang lain dan mendorong berkembangnya sikap empati serta kepedulian sosial.

## ABSTRACT

*This thesis, entitled "Self-Acceptance in College Students Experiencing Pressure from Toxic Masculinity," was written by Rizka Alifia Ramadhani, Student ID Number: 1860308223262, with the supervisor Femita Adelina, S. Psi., M. Si.*

**Keywords:** *phenomenology, male college students, self-acceptance, toxic masculinity*

*The phenomenon of toxic masculinity is a form of social pressure that impacts the psychological lives of male college students. The demand to always appear strong, control emotions, and avoid showing vulnerability causes some students to experience emotional distress and struggle to fully accept themselves. In a social environment that still views masculinity rigidly, male college students often feel compelled to conform to certain standards to be accepted. This study aims to understand male college students' experiences facing the pressure from toxic masculinity, the self-acceptance process that develops after experiencing this pressure, and the meaning of self-acceptance for the participants.*

*This study used qualitative methods with a phenomenological approach to explore the participants' subjective experiences in depth. Participants were male college students who had experienced the pressures of toxic masculinity. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA).*

*The results showed that the pressures of toxic masculinity were experienced by participants through social demands to always appear strong, suppress emotions, and meet certain standards of masculinity. This pressure resulted in various psychological impacts, such as feelings of inferiority, emotional distress, anxiety, and difficulty expressing feelings. The process of self-acceptance developed through emotional experiences, coping strategies, self-reflection, and social support, which helped participants understand themselves more realistically. For participants, self-acceptance is defined as the ability to make peace with oneself and accept one's identity without having to constantly adhere to rigid standards of masculinity. This study also found that experiencing the pressures of toxic masculinity made participants more sensitive to the psychological well-being of others and encouraged the development of empathy and social awareness.*

## ملخص

كتبت الأطروحة بعنوان "الاستيعاب الذاتي لدى الطلاب الذين يعانون من ضغط الذكورة السامة" من قبل ريزكا علفيا رمضان، رقم التعريف الوطني: 1860308223262، بإشراف فيميثا أدليينا، الحاصلة على درجة الماجستير في علم النفس.

الكلمات المفتاحية: الظواهرية، الطلاب الذكور، تقبل الذات، الذكورة السامة

تُعد ظاهرة الذكورة السامة شكلاً من أشكال الضغط الاجتماعي الذي يؤثر على الحياة النفسية لطلاب الجامعات الذكور. فالمطالبة الدائمة بالظهور بمظهر القوة، وكبح المشاعر، وتجنب إظهار الضعف، تُسبب لبعض الطلاب ضائقة نفسية ومعاناة في تقبل ذواتهم بشكل كامل. في بيئة اجتماعية لا تزال تنظر إلى الذكورة بنظرة جامدة، يشعر طلاب الجامعات الذكور غالباً بأنهم مُجبرون على التوافق مع معايير مُحددة ليحظوا بالقبول. تهدف هذه الدراسة إلى فهم تجارب طلاب الجامعات الذكور في مواجهة ضغوط الذكورة السامة، وعملية تقبل الذات التي تتطور بعد التعرض لهذه الضغوط، ومعنى تقبل الذات بالنسبة للمشاركين.

استخدمت هذه الدراسة منهجاً نوعياً، وتحديدًا المنهج الظاهراتي، لاستكشاف التجارب الذاتية للمشاركين بعمق. كان المشاركون طلاباً جامعيين ذكوراً عانوا من ضغوط الذكورة السامة. جُمعت البيانات من خلال مقابلات شبه مُهيكلية، وحُللت باستخدام التحليل الظاهراتي التفسيري (IPA).

أظهرت النتائج أن المشاركين عانوا من ضغوط الذكورة السامة من خلال المطالب الاجتماعية بالظهور بمظهر القوة الدائمة، وكبت المشاعر، والالتزام بمعايير محددة للرجولة. وقد نتج عن هذه الضغوط آثار نفسية متنوعة، كالشعور بالنقص، والضيق النفسي، والقلق، وصعوبة التعبير عن المشاعر. وتطورت عملية تقبل الذات من خلال التجارب العاطفية، واستراتيجيات التأقلم، والتأمل الذاتي، والدعم الاجتماعي، مما ساعد المشاركين على فهم أنفسهم بشكل أكثر واقعية. ويُعرّف المشاركون تقبل الذات بأنه القدرة على التصالح مع الذات وتقبل الهوية دون الحاجة إلى الالتزام المستمر بمعايير صارمة للرجولة. كما وجدت هذه الدراسة أن تجربة ضغوط الذكورة السامة جعلت المشاركين أكثر حساسية تجاه الصحة النفسية للآخرين، وشجعت على تنمية التعاطف والوعي الاجتماعي.