

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Memasuki fase dewasa, seseorang mulai menanggung tanggung jawab yang semakin banyak. Fase dewasa, yang berlangsung antara usia 18 hingga 25 tahun, dianggap sebagai periode produktif dan kreatif, sekaligus sebagai tahap pendidikan yang signifikan bagi mahasiswa dalam pengembangan diri.³ Secara umum, di Indonesia, mahasiswa rata-rata berada di rentang usia 18- 24 tahun. Pada fase ini, mahasiswa mulai membangun konsep diri yang lebih stabil dan berusaha menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial maupun ekspektasi budaya di sekitarnya.⁴ Masa ini juga dipenuhi dinamika emosional dan sosial yang kompleks, sehingga mahasiswa laki-laki seringkali berhadapan dengan tekanan internal maupun eksternal mengenai siapa mereka dan bagaimana seharusnya mereka tampil di hadapan masyarakat. Tekanan internal maupun eksternal yang dialami mahasiswa laki-laki tersebut tidak dapat dilepaskan dari konteks budaya yang membentuk cara masyarakat memaknai laki-laki. Dengan kata lain, dinamika psikologis yang mereka hadapi turut dipengaruhi oleh konstruksi sosial yang hidup dalam budaya Indonesia.

³ Taqiya Puteri Prawiranegara, Asti Meiza, and Witrin Gamayanti, "Pengaruh Konflik Peran Gender Laki-Laki Dewasa Terhadap Strategi Koping," *Journal of Psychology Students*, 2023.

⁴ Elizabeth B. Hurlock, *Personality Development*, New York, 1974.

Dalam konteks budaya Indonesia, konstruksi sosial mengenai laki-laki sangat dipengaruhi oleh nilai patriarki yang sudah lama mengakar. Fenomena patriarki selama ini lebih sering dibahas dalam kaitannya dengan penindasan terhadap perempuan, namun data menunjukkan bahwa laki-laki juga terdampak oleh konstruksi tersebut. Hal ini terlihat dari tingginya angka kekerasan seksual pada laki-laki yang kerap tidak dilaporkan. Di Indonesia, kekerasan seksual terhadap laki-laki masih menjadi isu yang sering terabaikan, meskipun data menunjukkan angka yang signifikan. Berdasarkan laporan terbaru dari Kementerian PPPA 2025, tercatat ada 7.895 kasus kekerasan seksual, dengan 1.619 di antaranya melibatkan korban laki-laki. Selain itu, dalam survei yang dilakukan oleh Koalisi Ruang Publik Aman (KRPA), ditemukan bahwa 1 dari 10 laki-laki pernah mengalami pelecehan seksual di ruang publik, sebuah angka yang cukup mencolok mengingat isu ini sering kali dianggap tabu untuk dibicarakan.⁵ Data tersebut menunjukkan bahwa laki-laki pun rentan menjadi korban, tetapi seringkali tidak mendapatkan ruang aman untuk mengungkapkan pengalaman traumatisnya. Kondisi ini terjadi karena norma patriarki menuntut laki-laki untuk selalu tampil kuat, tidak boleh menunjukkan kelemahan, dan tidak boleh mengakui bahwa ia menjadi korban.

Budaya ini menempatkan laki-laki pada posisi sebagai sosok yang harus kuat, rasional, tidak mudah menangis, dan mampu menahan emosi.⁶ Di lingkungan kampus, tekanan ini dapat muncul melalui komentar antar-teman

⁵ Nanda Putriana, Henny Indreswari, and Fitri Wahyuni, ““Cowok Kok Nangis?”: Tantangan Maskulinitas Beracun (Toxic Masculinity) di Sekolah,” 2025.

⁶ Ade Irma and Dessy Hasanah, “Menyoroti budaya patriarki di Indonesia,” *Social Work Jurnal*, 2019.

“cowok kok nangis?”, “masa laki-laki takut presentasi?”, sikap meremehkan ekspresi emosional, maupun tuntutan untuk tampil kuat di hadapan kelompok sosial. Penelitian Putriana dkk. menemukan bahwa stereotip laki-laki tidak boleh menangis masih kuat diinternalisasi oleh siswa dan mahasiswa, sehingga mereka sering kali menyembunyikan rasa sedih atau cemas demi memenuhi ekspektasi maskulin.⁷ Hal ini menunjukkan bahwa *toxic masculinity* bukan hanya fenomena sosial luas, tetapi juga hadir secara nyata di lingkungan pendidikan tinggi, termasuk kampus.

Stereotip bahwa laki-laki harus selalu tampil maskulin, tegar, dan tidak menunjukkan kerentanan membuat banyak mahasiswa laki-laki kesulitan mengungkapkan perasaan secara terbuka. Kondisi ini diperkuat oleh pola asuh dan pendidikan yang secara tidak sadar membatasi ruang ekspresi emosional laki-laki.⁸ Namun, meskipun korban laki-laki cukup banyak, mereka cenderung enggan melapor karena stigma sosial yang melekat pada laki-laki sebagai sosok yang harus kuat dan tidak mungkin menjadi korban, sehingga mereka merasa malu atau takut dianggap lemah. Dapat disimpulkan bahwa permasalahan ini masih belum teratasi secara maksimal hingga saat ini.

Konstruksi budaya tersebut menjadi landasan munculnya fenomena *toxic masculinity*, yaitu tekanan sosial yang mendorong laki-laki untuk menyesuaikan diri dengan standar maskulin ideal yang kaku dan tidak realistis. Konsep ini dijelaskan oleh Connell sebagai bentuk hegemoni maskulinitas

⁷ Nanda Putriana, Henny Indreswari, and Fitri Wahyuni, ““ Cowok Kok Nangis? ”: Tantangan Maskulinitas Beracun (Toxic Masculinity) di Sekolah,” 2025.

⁸ Yubaedi Siron et al., “Indonesian Journal of Early Childhood Education Anak Laki-laki Tidak Boleh Menangis?: Bias Gender Pengasuhan Anak Usia Dini,” 2023.

yang menekankan dominasi, ketangguhan, dan represi emosi sebagai ciri utama laki-laki sejati.⁹ *Toxic masculinity* dalam kajian sosial dipahami sebagai seperangkat norma yang mengharuskan laki-laki untuk selalu tampil kuat, berkuasa, agresif, serta tidak menunjukkan kerentanan emosional.¹⁰ Novalina dan rekan menyebut bahwa norma tersebut terbentuk dan dipertahankan melalui pengaruh budaya digital yang memperkuat stereotip laki-laki ideal.¹¹ Hermawan dan Hidayah menambahkan bahwa tekanan tersebut tidak hanya membatasi ekspresi emosional, tetapi juga menimbulkan beban psikologis yang membuat laki-laki merasa gagal apabila tidak memenuhi standar maskulin hegemonik.¹² Selain itu, Yudhistira dan Darmawan menunjukkan bahwa *toxic masculinity* dalam konteks Indonesia semakin menguat karena proses globalisasi kontemporer, di mana media dan ruang publik menstandarkan figur laki-laki sempurna sehingga laki-laki terdorong untuk terus membandingkan dirinya dengan citra maskulin yang dominan.¹³

Konsep ini pada akhirnya menjelaskan bahwa dalam banyak masyarakat, termasuk Indonesia, laki-laki sering diukur berdasarkan sejauh mana mereka mampu menampilkan citra kuat, tangguh, dan dominan, bukan berdasarkan kemampuan mereka mengelola emosi secara sehat. Tekanan sosial

⁹ R. W. Connell and James W. Messerschmidt, "Hegemonic masculinity rethinking the concept," *Gender and Society*, 2005.

¹⁰ Carol Harrington, "What is 'Toxic Masculinity' and Why Does it Matter?," *Men and Masculinities*, 2021.

¹¹ Martina Novalia et al., "Kajian Isu Toxic Masculinity di Era Digital dalam Perspektif Sosial dan Teologi," *Jurnal EFATA: Jurnal Teologi Dan Pelayanan*, 2021.

¹² Irfan Hermawan and Nur Hidayah, "Toxic masculinity dan tantangan kaum lelaki dalam masyarakat Indonesia modern," *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 2023.

¹³ Al Faiz Alif Yudhistira and Muhamad Afdhel Darmawan, "Toxic Masculinity Dalam Globalisasi Kontemporer: Studi Kasus Toxic Masculinity Di Indonesia," *Academia.edu*, 2019.

semacam ini menghambat laki-laki untuk mengekspresikan sisi emosional dan rentan mereka secara wajar. Akibatnya, banyak laki-laki merasa harus menekan perasaan, bersikap kaku, menolak kelemahan, serta terus mempertahankan kontrol agar tidak dianggap kurang laki-laki. Penelitian kontemporer menunjukkan bahwa *toxic masculinity* bukan sekadar wacana, melainkan praktik sosial yang nyata dan memengaruhi kehidupan laki-laki dalam konteks modern, termasuk di lingkungan perguruan tinggi. Dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa laki-laki sering merasa dituntut untuk selalu terlihat kuat, tidak boleh gagal, tidak boleh menunjukkan kesedihan, serta harus mampu bersaing di berbagai aspek akademik maupun sosial.

Tekanan *toxic masculinity* memiliki dampak serius terhadap kesehatan psikologis laki-laki, terutama dalam konteks kehidupan mahasiswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa internalisasi tuntutan untuk selalu tampil kuat, rasional, dan tidak emosional mendorong laki-laki untuk menekan pengalaman afektifnya secara kronis. Akibatnya, banyak laki-laki mengalami peningkatan stres, kecemasan, dan ketegangan psikologis karena tidak memiliki ruang emosional yang aman untuk mengekspresikan kerentanan diri.¹⁴ Penekanan emosi ini juga menimbulkan konflik internal, seperti pertentangan antara kebutuhan personal untuk dipahami dengan tuntutan sosial untuk tetap terlihat tangguh.¹⁵

¹⁴ Martina Novalia et al., "Kajian Isu Toxic Masculinity di Era Digital dalam Perspektif Sosial dan Teologi," *Jurnal EFATA: Jurnal Teologi Dan Pelayanan*, 2021.

¹⁵ Irfan Hermawan and Nur Hidayah, "Toxic masculinity dan tantangan kaum lelaki dalam masyarakat Indonesia modern," *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 2023.

Hasil wawancara pendahuluan terhadap satu narasumber laki-laki mengungkapkan bagaimana tekanan maskulinitas dapat dirasakan secara berat dan melelahkan bagi mahasiswa laki-laki. Subjek tumbuh dengan keyakinan bahwa laki-laki harus selalu kuat, mampu menahan lelah, serta menutup rapat kelemahan dan masalah pribadi. Keyakinan tersebut membuatnya terus memaksakan diri meskipun tubuh dan pikirannya berada pada titik kelelahan. Dalam kondisi tersebut, subjek tidak memberi ruang bagi dirinya untuk mengeluh atau meminta pertolongan, karena mengungkapkan kelemahan dipersepsikan sebagai sesuatu yang tidak pantas bagi laki-laki. Tekanan yang dipendam dalam waktu lama akhirnya berujung pada stres mendalam dan pelampiasan emosi yang menyakitkan diri sendiri, bahkan sempat memunculkan pikiran untuk mengakhiri hidup. Gambaran ini menunjukkan bahwa maskulinitas yang dimaknai secara kaku dapat menjauhkan individu dari relasi yang menenangkan dan dari upaya merawat kesehatan mentalnya sendiri.

Namun, temuan penelitian awal lainnya justru menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa laki-laki merespons tekanan maskulinitas dengan cara yang sama. Subjek kedua mengungkapkan bahwa meskipun ia merasakan tekanan sosial untuk tampil maskulin, ia tidak serta-merta pasrah terhadap tuntutan tersebut. Ia justru berusaha memahami dirinya secara lebih realistis dan menerima bahwa menjadi laki-laki tidak harus sejalan dengan standar sosial yang kaku. Ia mengatakan bahwa ia berhak merasakan sedih, lelah, takut, dan berhak mengekspresikan emosi tersebut tanpa merasa kurang sebagai laki-laki.

Temuan awal ini mengindikasikan bahwa terdapat mahasiswa laki-laki yang mampu menghadapi tekanan maskulinitas dan membangun penerimaan diri (*self-acceptance*) yang lebih sehat. Temuan ini memperkuat pentingnya penelitian mendalam mengenai bagaimana mahasiswa laki-laki berproses dalam menerima dirinya di tengah tekanan maskulinitas. Temuan awal ini kemudian perlu dipahami lebih dalam melalui perspektif psikologi perkembangan, khususnya terkait konsep *self-acceptance* yang menjadi dasar bagi kemampuan individu dalam menerima dirinya secara sehat.

Dalam perspektif psikologi perkembangan, *self-acceptance* merupakan salah satu aspek penting dalam kematangan pribadi karena berperan sebagai landasan bagi individu untuk memahami dan menerima dirinya secara utuh. Hurlock menjelaskan bahwa *self-acceptance* adalah kemampuan individu untuk menerima seluruh aspek diri baik kelebihan maupun kekurangan, secara realistis, tanpa penolakan, dan tanpa rasa malu atas kelemahan yang dimilikinya.¹⁶ Individu yang mencapai *self-acceptance* mampu memandang dirinya secara objektif, memiliki penghargaan diri yang stabil, serta tidak merasa terancam oleh pengalaman negatif atau ketidaksempurnaan diri.¹⁷ Temuan ini diperkuat oleh penelitian Musyafiroh dan Musslifah pada tahun 2024 yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-acceptance* yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik maupun sosial karena mereka dapat menerima keterbatasannya sambil memaksimalkan

¹⁶ Hurlock, *Personality Development*, 165–188.

¹⁷ *ibid*

potensi yang dimiliki.¹⁸ Selain itu, Refnadi dkk. juga menegaskan bahwa *self-acceptance* juga mencakup kemampuan memahami kondisi diri secara jujur, mengelola ekspektasi pribadi, serta membangun gambaran diri yang positif.¹⁹ Penelitian lainnya turut menyoroti faktor yang memengaruhi perkembangan *self-acceptance*. Oktavia dan Setiawan menemukan bahwa mahasiswa dengan kondisi psikologis tertentu, seperti anhedonia, dapat *membangun self-acceptance* melalui rekonsiliasi dengan pengalaman masa lalu, pengelolaan emosi negatif, dan peningkatan kesadaran diri.²⁰

Meskipun berbagai penelitian menunjukkan bahwa *self-acceptance* dapat berkembang melalui proses pemahaman diri, dukungan sosial, dan regulasi emosi, kondisi ini tidak selalu mudah dicapai oleh setiap individu, terutama bagi mahasiswa laki-laki yang berada dalam lingkungan sosial dengan standar maskulinitas yang kuat. Namun, dalam konteks budaya maskulin yang menuntut kesempurnaan dan menolak ekspresi kerentanan, proses *self-acceptance* pada mahasiswa laki-laki menjadi sangat menantang. Standar maskulinitas yang menekankan kekuatan, ketangguhan, serta kontrol emosional membuat laki-laki sulit menerima sisi rentan dirinya, sehingga menghambat perkembangan kematangan emosional.

Penelitian-penelitian sebelumnya yang membahas penerimaan diri (*self-acceptance*) pada mahasiswa dan remaja menunjukkan bahwa tema ini

¹⁸ M W Sholihah and A R Musslifah, "Gambaran Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Universitas Sahid Surakarta Yang Bekerja," *Innovative: Journal Of Social Science ...*, 2024.

¹⁹ Refnadi Refnadi, Marjohan Marjohan, and Yarmis Syukur, "Self-acceptance of high school students in Indonesia," *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2021.

²⁰ Oktavia Shefhira and Setiawan ntonius, "Penerimaan diri pada mahasiswa dengan anhedonia," *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2024.

telah dikaji dalam berbagai konteks, namun belum secara spesifik menyoroti pengalaman mahasiswa laki-laki yang menghadapi tekanan maskulinitas. Misalnya penelitian dari Musyafiroh dan Musslifah pada tahun 2024, misalnya, meneliti penerimaan diri pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah dan menemukan bahwa penerimaan diri mereka terbentuk melalui kemampuan mengelola waktu, dukungan lingkungan, dan kemandirian dalam menjalankan peran ganda.²¹ Pada konteks yang berbeda, Refnadi dkk. meneliti penerimaan diri siswa SMA dan melaporkan bahwa tingkat penerimaan diri bervariasi berdasarkan jenis kelamin, etnis, serta penggunaan media sosial, dengan temuan bahwa siswa laki-laki justru memiliki tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi dibandingkan perempuan.²²

Selain itu, beberapa penelitian lainnya mengkaji *self-acceptance* pada kelompok dengan kondisi tertentu, seperti mahasiswa dengan anhedonia, individu korban *body shaming*, hingga laki-laki korban pelecehan seksual. Studi-studi ini menekankan bahwa *self-acceptance* berkembang melalui pemahaman diri, dukungan sosial, dan evaluasi diri yang realistis, namun tidak menghubungkan proses tersebut dengan tekanan gender spesifik. Dengan demikian, penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa meskipun *self-acceptance* telah dibahas dalam berbagai konteks, belum ada penelitian yang secara langsung mengkaji dinamika *self-acceptance* mahasiswa laki-laki yang mengalami tekanan *toxic masculinity*.

²¹ M W Sholihah and A R Musslifah, "Gambaran Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Universitas Sahid Surakarta Yang Bekerja," *Innovative: Journal Of Social Science ...*, 2024.

²² Refnadi Refnadi, Marjohan Marjohan, and Yarmis Syukur, "Self-acceptance of high school students in Indonesia," *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2021.

Padahal, laki-laki khususnya mahasiswa pada fase dewasa awal mengalami tuntutan maskulinitas yang khas, seperti keharusan tampil kuat, rasional, dan tidak menunjukkan kerentanan emosional. Tekanan ini berpotensi memengaruhi proses penerimaan diri dan pembentukan identitas mereka. Oleh karena itu, terdapat kesenjangan penelitian yang signifikan, yaitu perlunya kajian mendalam mengenai *self-acceptance* mahasiswa laki-laki yang menghadapi *toxic masculinity*.

Berdasarkan gambaran tersebut, penelitian ini menjadi penting karena dapat menghadirkan gambaran nyata pengalaman mahasiswa laki-laki yang hidup di tengah tekanan *toxic masculinity*. Pengalaman mereka dalam menghadapi tuntutan untuk selalu kuat, menahan emosi, dan menyesuaikan diri dengan standar maskulinitas tertentu tidak hanya dialami oleh satu atau dua individu, tetapi juga oleh banyak laki-laki lain yang mungkin belum memiliki ruang aman untuk menyalurkan perasaannya. Melalui pengungkapan pengalaman ini, penelitian diharapkan dapat menjadi cermin dan sumber pemahaman bagi laki-laki lain yang sedang berjuang dengan tekanan serupa. Dengan pendekatan kualitatif fenomenologis, penelitian ini berusaha mendengarkan cerita para mahasiswa secara jujur dan apa adanya tentang bagaimana mereka merasakan tekanan tersebut, bagaimana konflik batin itu hadir dalam keseharian mereka, serta bagaimana mereka perlahan belajar memahami dan menerima diri sendiri. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menelaah tekanan sosial yang melekat pada peran laki-laki, tetapi juga

memberi ruang pada pengalaman emosional dan kebutuhan psikologis mereka untuk diterima dan mengekspresikan diri secara autentik.

B. Fokus dan Pertanyaan Penelitian

Penelitian ini berfokus pada pengalaman mahasiswa laki-laki dalam menghadapi tekanan sosial yang berkaitan dengan norma maskulinitas (*toxic masculinity*) serta proses *self-acceptance* yang mereka alami setelahnya. Berdasarkan fokus tersebut, pertanyaan penelitian dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana mahasiswa mengalami tekanan *toxic masculinity* dalam kehidupan sehari-hari?
2. Bagaimana proses *self-acceptance* yang dilalui mahasiswa setelah mengalami tekanan *toxic masculinity*?
3. Bagaimana makna *self-acceptance* bagi mahasiswa yang mengalami tekanan *toxic masculinity*?

C. Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan pengalaman mahasiswa laki-laki dalam menghadapi tekanan *toxic masculinity*.
2. Menjelaskan proses *self-acceptance* yang dilalui mahasiswa setelah mengalami tekanan *toxic masculinity*.
3. Mengungkap makna *self-acceptance* bagi mahasiswa yang telah melalui proses *self-acceptance*.

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi, wawasan pemikiran, dan pengetahuan serta memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang Psikologi, khususnya dalam kajian mengenai *self-acceptance* dan tekanan sosial maskulinitas. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu bahan acuan atau studi banding bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan penelitian serupa mengenai dinamika psikologis mahasiswa dalam menghadapi tekanan sosial berbasis gender.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

Diharapkan penelitian ini dapat menambah informasi dan memperkaya bahan bacaan kepastakaan di Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, khususnya pada Program Studi Psikologi. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu referensi akademik dalam memahami fenomena tekanan sosial maskulin dan penerimaan diri pada mahasiswa laki-laki, serta menjadi bahan pembelajaran bagi sivitas akademika yang tertarik pada kajian psikologi gender dan kesehatan mental.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dan bahan perbandingan bagi penelitian berikutnya, khususnya yang membahas mengenai *self-acceptance*, identitas maskulinitas, dan tekanan sosial pada laki-laki di lingkungan pendidikan tinggi. Selain itu, diharapkan penelitian

selanjutnya dapat memperluas kajian ini dengan menambahkan perspektif intervensi psikologis dalam membangun penerimaan diri mahasiswa laki-laki.

E. Penegasan Istilah

1. *Self-Acceptance*

Merujuk pada kemampuan individu untuk menerima segala aspek dalam dirinya secara realistis dan positif, baik kelebihan maupun kelemahannya. Menurut Hurlock, *self-acceptance* adalah sikap menerima diri tanpa menolak bagian yang dianggap tidak ideal, serta memiliki pandangan seimbang terhadap kekuatan dan kelemahan diri.²³

2. *Toxic Masculinity*

Istilah yang digunakan untuk menggambarkan tekanan sosial terhadap laki-laki agar selalu sesuai dengan norma maskulinitas tradisional, seperti larangan menampilkan emosi, dorongan untuk selalu dominan, dan pandangan bahwa kelembutan adalah kelemahan. Konsep ini berakar pada teori *hegemonic masculinity* yang dikemukakan oleh Connell dan Messerschmidt, di mana maskulinitas ideal dipandang sebagai bentuk kekuasaan sosial.²⁴

3. Mahasiswa

Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa adalah individu laki-laki yang sedang menempuh pendidikan tinggi di Universitas Islam Negeri

²³ Elizabeth B. Hurlock, *Personality Development*, (New York: McGraw-Hill, 1974)

²⁴ R. W. Connell and James W. Messerschmidt, "Hegemonic masculinity rethinking the concept," *Gender and Society*, 2005.

Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dan berada pada masa perkembangan dewasa awal (sekitar usia 18–25 tahun), yaitu fase pembentukan identitas diri dan penyesuaian terhadap tuntutan sosial.²⁵

²⁵ Elizabeth B. Hurlock, *Developmental Psychology: A Life-Span Approach*, (New York: McGraw-Hill, 1980)