# BAB I
# PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Fenomena maskulinitas toksik (*toxic masculinity*) kini menjadi perhatian global seiring meningkatnya kesadaran akan dampak negatif stereotip gender yang kaku terhadap kesehatan mental. *World Health Organization* (2019) melaporkan bahwa tingkat bunuh diri pada laki-laki dewasa muda 3,5 kali lebih tinggi dibandingkan perempuan, dengan salah satu faktor risiko utama adalah ketidakmampuan mengekspresikan emosi secara sehat. Studi longitudinal selama 15 tahun oleh Pleck *et al*., (2023) terhadap 2.847 remaja laki-laki di Amerika Serikat menunjukkan bahwa kepatuahan terhadap norma maskulinitas tradisional berkorelasi positif dengan tingkat depresi dan kecemasan

Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2023 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional pada remaja laki-laki mencapai 12,8%, meningkat dari 9,2% pada tahun 2018. Penelitian Sari & Dewi (2022) terhadap 456 siswa SMA di Jakarta menemukan bahwa 64% remaja laki-laki menunjukkan karakteristik *toxic masculinity* level sedang hingga tinggi dengan korelasi signifikan ($r = 0.42$, $p < 0.01$) terhadap tingkat agresi verbal dan fisik. Secara spesifik, remaja laki-laki menghadapi tekanan sosial untuk memenuhi ekspektasi maskulinitas tradisional yang seringkali bertentangan dengan kesehatan psikologis.

Fenomena *toxic masculinity* berakar dari norma sosial yang diskriminatif terhadap laki-laki sebagai kelompok gender. Laki-laki tidak diberi kebebasan untuk berekspresi secara penuh, melainkan dituntut memperlihatkan citra maskulin berupa fisik yang bugar dan gagah, vokal yang berat, serta kepribadian yang kokoh dan penuh keberanian. Tuntutan sosial kepada laki-laki mengharuskan mereka untuk selalu terlihat tangguh dan menahan diri dari menunjukkan emosi, terutama perasaan sedih (Ramdani *et al*., 2022).

Paralel dengan fenomena *toxic masculinity*, *alexithymia* muncul sebagai kondisi psikologis yang ditandai oleh kesulitan mengidentifikasi, memahami, dan

mengekspresikan emosi. Bagby *et al*., (2020) menemukan bahwa prevalensi *alexithymia* pada populasi remaja mencapai 13-17%, dengan tingkat yang secara konsisten lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan perempuan.

Hasil wawancara mendalam dengan 12 siswa laki-laki di SMK Negeri 3 Gorontalo pada bulan Agustus 2025 ditemukan bahwa para siswa memandang ekspresi emosi seperti menangis atau curhat sebagai tanda kelemahan yang tidak sesuai dengan identitas laki-laki, sehingga mereka cenderung menyimpan masalah secara individual daripada mencari dukungan sosial. Lingkungan jurusan teknik di sekolah tersebut terbukti memperkuat stereotip gender melalui stigmatisasi terhadap perilaku yang dianggap "feminin", dimana terdapat ekspektasi kuat untuk menampilkan sikap keras dan tidak sensitif sebagai cara memvalidasi maskulinitas mereka sebagai respons terhadap tekanan sosial ini. Para siswa mengadopsi strategi penghindaran emosional berupa penekanan perasaan dan sikap acuh tak acuh yang pada akhirnya mengindikasikan kesulitan dalam regulasi emosi yang sehat dan komunikasi interpersonal yang efektif, sehingga lingkungan sekolah kejuruan khususnya jurusan teknik dapat menjadi ruang yang secara tidak disadari memperkuat norma-norma *toxic masculinity* dan menghambat perkembangan keterampilan emosional yang adaptif pada remaja laki-laki.

Selain itu, remaja menghadapi stresor unik berupa transisi dari lingkungan sekolah menuju dunia kerja atau pendidikan tinggi. Tekanan ini sering kali mengintensifkan adherence terhadap norma maskulinitas sebagai strategi *coping* dan persiapan menghadapi ekspektasi sosial di lingkungan yang baru. Studi pendahuluan Courtenay (2000) melalui *focus group discussion* dengan delapan siswa kelas 12 juga mengidentifikasi tema-tema yang mencerminkan internalisasi *toxic masculinity*. Terdapat 87% respons yang menyatakan bahwa laki-laki harus kuat, tidak boleh cengeng, dan tidak perlu terlalu memikirkan masalah yang penting terus bekerja.

*Toxic masculinity* merupakan seperangkat norma sosial yang menekan laki-laki untuk menampilkan sifat-sifat dominan seperti kekuatan, ketegasan, dan ketangguhan, sekaligus menghindari ekspresi emosi yang dianggap lemah seperti kesedihan atau kerentanan. Pola ini menanamkan keyakinan bahwa menunjukkan

emosi adalah bentuk kelemahan, sehingga laki-laki cenderung menekan atau menolak perasaan mereka sendiri. Pola *toxic masculinity* menanamkan keyakinan bahwa menunjukkan emosi adalah bentuk kelemahan, sehingga laki-laki cenderung menekan atau menolak perasaan mereka sendiri (Levant *et al,* 2013). Individu yang tumbuh dalam lingkungan dengan nilai-nilai *toxic masculinity* sering kali tidak mendapatkan ruang untuk mengembangkan kesadaran emosional, mereka belajar untuk mengabaikan atau menekan emosi demi mempertahankan citra maskulin (Foste, 2014). Akibatnya, kemampuan untuk mengenali dan menamai emosi menjadi tumpul, yang merupakan ciri utama dari *alexithymia.* Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Ulya (2024) yang melibatkan 312 remaja laki-laki di SMK Palapa Kota Semarang menemukan bahwa *toxic masculinity* memiliki hubungan positif dengan *alexithymia*, artinya semakin tinggi *toxic masculinity* maka akan semakin tinggi pula kecenderungan *alexithymia* begitu pula sebaliknya jika semakin rendah *toxic masculinity* , maka akan semakin rendah pula kecenderungan *alexithymia*.

Korelasi antara *toxic masculinity* dan *alexithymia* dapat dipahami melalui kerangka teori *gender role strain* Pleck (1995) dan teori *emotional socialization* Eisenberg *et al*., (1998) Gender Role Strain Paradigm menjelaskan bahwa tekanan untuk memenuhi norma maskulinitas tradisional seperti restriksi emosional, kemandirian ekstrem, dan penghindaran feminitas menciptakan lingkungan yang menekan ekspresi dan kesadaran emosi. Teori emotional socialization melengkapi pemahaman ini dengan menunjukkan bahwa anak laki-laki mengalami sosialisasi yang menekankan penekanan emosi "lemah" (sedih, takut) dan hanya memvalidasi emosi "maskulin" (marah), sehingga menghambat perkembangan vocabulary emosional. Norma maskulinitas tradisional yang menekankan emotional stoicism menciptakan hambatan struktural bagi pengembangan kesadaran emosional. Studi kualitatif oleh Wijaya *et al*., (2022) melalui *focus group discussion* dengan 32 remaja laki-laki di Surabaya mengidentifikasi tema-tema yang konsisten dengan teori bahwa tekanan untuk "menjadi laki-laki sejati" menghambat pengembangan *vocabulary* emosional dan kesadaran *interoceptive*.

Meskipun terdapat bukti empiris yang semakin kuat tentang hubungan antara maskulinitas dan regulasi emosi, penelitian spesifik mengenai korelasi *toxic masculinity* dengan *alexithymia* pada konteks remaja laki-laki Indonesia masih

terbatas. Studi sebelumnya oleh Harris (2021) mengkaji *toxic masculinity* mendorong remaja laki-laki untuk menekan emosi yang dianggap "lemah" seperti rasa takut, sedih, atau kerentanan dan mempromosikan ketidakpekaan emosional *(emotional detachment)* sebagai bentuk kekuatan.

Hal ini dapat menghambat kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengungkapkan emosi, yang merupakan ciri khas *alexithymia*. Studi oleh Plant *et al.,* (2019) secara langsung menguji bagaimana *alexithymia* dan ideologi maskulin tradisional memengaruhi sikap pria terhadap pencarian bantuan profesional. Mereka menemukan bahwa *alexithymia* berkorelasi negatif dengan sikap mencari bantuan, dan bahwa ideologi maskulin tradisional memperkuat hubungan ini. Dengan ini, menunjukkan bahwa kesulitan dalam memproses emosi *(alexithymia)* yang diperburuk oleh norma maskulin, secara signifikan menghambat pria untuk mencari dukungan

Hal ini sejalan dengan penelitian Plant *et al.,* (2016), studi kualitatif ini melaporkan bahwa laki-laki yang sangat mematuhi norma maskulin tradisional melaporkan lebih banyak kesulitan dalam mengenali dan menamai emosi mereka sendiri, yang konsisten dengan ciri-ciri *alexithymia*. Adanya permasalahan ini, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *toxic masculity* dan alexithymia pada remaja laki-laki di SMK 3 Gorontalo.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Fenomena *toxic masculinity* di kalangan remaja laki-laki

Remaja laki-laki dituntut mematuhi standar maskulinitas konvensional seperti menyembunyikan perasaan dan selalu tampak tangguh. Kondisi ini menciptakan kesenjangan antara emosi yang dialami dengan perilaku yang harus ditampilkan, sehingga dapat mengganggu kemampuan regulasi emosi dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental.

2. Perbedaan tingkat *alexithymia* pada remaja laki-laki

Tidak semua remaja laki-laki memiliki kemampuan yang sama dalam mengenali dan mengekspresikan emosi. Remaja dengan *alexithymia* tinggi mengalami kesulitan mengidentifikasi perasaan dan mengkomunikasikan pengalaman emosionalnya, yang dapat menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal dan kesehatan mental.

## 1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

"Apakah terdapat hubungan antara *toxic masculinity* dengan *alexithymia* pada remaja laki-laki di SMK Negeri 3 Gorontalo?"

## 1.4 Kegunaan Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dalam bidang ilmu psikologi khususnya bidang psikologi sosial terkait *toxic masculinity* dan *alexithymia*.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Sekolah

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan dasar untuk pengembangan program bimbingan konseling yang sensitif gender dan fokus pada pengembangan keterampilan regulasi emosi siswa laki-laki.

2. Bagi siswa

Penelitian ini diharapkan dapat mencegah siswa mengalami stress berlebihan, depresi, atau kecemasan, dan membantu mereka menjadi pribadi yang lebih terbuka dan fleksibel tanpa terikat pada stereotip laki-laki yang negatif.

3. Bagi peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dan dasar teori bagi peneliti lain yang ingin meneliti topik serupa tentang hubungan antara *toxic masculinity* dan *alexithymia*.

## 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar dan rumusan masalah yang telah di tetapkan maka tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dan mengetahui hubungan antara *toxic masculinity* dengan *alexithymia* pada remaja laki-laki di SMK Negeri 3 Gorontalo.