

## Keterkaitan Ekspresi Emosi dan Toxic Masculinity pada Mahasiswa Laki Laki

**Edwin Tan<sup>1</sup> Sandi Kartasasmita<sup>2</sup>**

Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia<sup>1,2</sup>

Email: [edwin.705220121@stu.untar.ac.id](mailto:edwin.705220121@stu.untar.ac.id)<sup>1</sup> [sandik@fpsi.untar.ac.id](mailto:sandik@fpsi.untar.ac.id)<sup>2</sup>

### Abstrak

Budaya patriarki yang masih melekat dalam masyarakat Indonesia membentuk pandangan bahwa laki-laki harus tampil kuat, tegas, dan mampu mengendalikan emosi. Pandangan ini sering menekan ekspresi emosi yang dianggap lemah, seperti kesedihan atau ketakutan, sehingga mendorong munculnya toxic masculinity. Tekanan tersebut dapat menghambat kemampuan individu mengenali dan mengekspresikan emosi secara sehat serta memengaruhi keseimbangan psikologis. Penelitian ini menganalisis keterkaitan antara ekspresi emosi dan toxic masculinity pada mahasiswa laki-laki. Pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional digunakan untuk melihat arah dan kekuatan hubungan kedua variabel. Partisipan merupakan mahasiswa laki-laki aktif yang dipilih melalui teknik purposive sampling, dengan data dikumpulkan secara daring menggunakan Emotional Expressivity Scale (EES) dan Toxic Masculinity Scale-28 (TMS-28). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson melalui SPSS versi 27. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara ekspresi emosi dan toxic masculinity, yang berarti semakin tinggi kemampuan mengekspresikan emosi, semakin rendah kecenderungan terhadap nilai-nilai maskulinitas yang kaku. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan ekspresi emosional untuk mendukung kesehatan psikologis dan membangun pola maskulinitas yang lebih adaptif di kalangan mahasiswa laki-laki.

**Kata Kunci:** Ekspresi Emosi, Toxic Masculinity, Mahasiswa Laki-Laki, Gender

### Abstract

*The patriarchal culture that is still ingrained in Indonesian society shapes the view that men must appear strong, assertive, and able to control their emotions. This view often suppresses emotional expressions that are considered weak, such as sadness or fear, thereby encouraging the emergence of toxic masculinity. This pressure can hinder an individual's ability to recognize and express emotions in a healthy manner and affect psychological balance. This study analyzes the relationship between emotional expression and toxic masculinity in male students. A quantitative approach with a correlational design was used to examine the direction and strength of the relationship between the two variables. The participants were active male students selected through purposive sampling, with data collected online using the Emotional Expressivity Scale (EES) and the Toxic Masculinity Scale-28 (TMS-28). Data analysis was performed using Pearson's correlation test through SPSS version 27. The results showed a negative relationship between emotional expression and toxic masculinity, meaning that the higher the ability to express emotions, the lower the tendency toward rigid masculinity values. These findings emphasize the importance of strengthening emotional expression to support psychological health and build more adaptive patterns of masculinity among male students.*

**Keywords:** Emotional Expression, Toxic Masculinity, Social Construction, Male Students



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

### PENDAHULUAN

Perbedaan *gender* tidak hanya ditentukan oleh faktor biologis, tetapi juga dibentuk oleh konstruksi sosial dan budaya yang mengatur peran, tanggung jawab, serta perilaku laki-laki dan perempuan dalam masyarakat. Konsep *gender* memunculkan ekspektasi sosial yang menuntun individu untuk berpikir dan bertindak sesuai dengan norma yang berlaku. Dalam konteks ini, budaya memiliki peran besar dalam membentuk perbedaan *gender*, terutama melalui sistem patriarki yang menempatkan laki-laki sebagai pihak dominan dan

mempertahankan ketimpangan peran antara laki-laki dan perempuan di berbagai ranah kehidupan. Penelitian Kulsum & Sinha (2023) menunjukkan bahwa stereotip *gender* dan tekanan sosial berperan besar dalam mengarahkan perilaku emosional laki-laki dan membatasi ruang mereka untuk mengekspresikan emosi secara bebas.

Konstruksi sosial mengenai *gender* tidak hanya berpengaruh pada peran sosial, tetapi juga pada ekspresi emosional individu. Ekspresi emosi merupakan aspek penting dalam komunikasi sosial karena berfungsi sebagai sarana untuk mengenali, memahami, dan menyesuaikan diri dengan emosi orang lain. Namun, dalam budaya maskulinitas, ekspresi emosi seperti kesedihan atau ketakutan kerap dipandang sebagai bentuk kelemahan. Penelitian Plant et al. (2020) menemukan bahwa masyarakat masih mengasosiasikan emosi tertentu seperti kesedihan, takut, dan cemas sebagai "tidak maskulin", sehingga laki-laki cenderung menekan ekspresi emosinya untuk mempertahankan citra kuat dan rasional. Pola penekanan emosi tersebut berkontribusi terhadap munculnya fenomena *toxic masculinity*, yaitu konstruksi budaya yang mendorong laki-laki untuk menunjukkan dominasi dan menolak kerentanan emosional. Tekanan sosial ini berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, karena individu yang terbiasa menekan emosinya memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengekspresikan perasaan secara adaptif. Studi Masanet-Ripoll et al. (2024) juga menegaskan bahwa laki-laki yang terikat oleh nilai maskulinitas cenderung menunjukkan hambatan dalam ekspresi emosi, ketidakmampuan memvalidasi perasaan diri sendiri, serta kesulitan membangun hubungan *interpersonal* yang sehat.

Dalam konteks mahasiswa laki-laki, tekanan terhadap peran maskulin menjadi semakin kuat karena masa transisi dari remaja menuju dewasa awal merupakan fase penting dalam pembentukan identitas diri, termasuk identitas emosional. Lingkungan kampus yang masih dipengaruhi oleh norma maskulinitas tradisional yang dapat memperkuat keyakinan bahwa menunjukkan emosi merupakan hal yang tidak pantas bagi laki-laki. Akibatnya, mahasiswa laki-laki sering kali menghadapi dilema antara kebutuhan *internal* untuk mengekspresikan perasaan dan tuntutan sosial untuk tetap tampil tangguh. Kondisi ini menekankan pentingnya memahami dinamika antara *toxic masculinity* dan ekspresi emosi pada mahasiswa laki-laki. Oleh karena itu, penting untuk meneliti hubungan antara ekspresi emosi dan *toxic masculinity* pada mahasiswa laki-laki guna memahami sejauh mana nilai-nilai maskulinitas memengaruhi kemampuan individu dalam mengekspresikan emosinya. Pemahaman ini diharapkan dapat memberikan dasar empiris dalam upaya mengembangkan intervensi psikologis yang mendukung keseimbangan emosional dan kesehatan mental laki-laki di lingkungan pendidikan tinggi.

## Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara ekspresi emosi dan *toxic masculinity* pada mahasiswa laki-laki?

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara ekspresi emosi dan *toxic masculinity* pada mahasiswa laki-laki. Partisipan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa laki-laki yang sedang aktif menempuh pendidikan di perguruan tinggi, dengan kriteria tidak sedang mengalami gangguan psikologis yang dapat memengaruhi regulasi emosi. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan karakteristik tertentu

yang relevan dengan tujuan penelitian. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner *Google Form*. Responden mengisi kuesioner melalui perangkat gawai, sementara seluruh data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan aplikasi *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 27. Sebelum pengumpulan data, peneliti menyusun instrumen berdasarkan studi literatur, melakukan proses translasi instrumen ke bahasa Indonesia, dan melakukan validasi isi dengan melibatkan tiga dosen ahli. Uji coba terbatas juga dilakukan untuk memastikan bahwa kuesioner mudah dipahami oleh partisipan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala, yaitu *Toxic Masculinity Scale-28* (TMS-28) dan *Emotional Expressivity Scale* (EES). TMS-28 dikembangkan oleh Sanders et al. (2024) dan terdiri dari 28 item dengan skala Likert empat poin (0 = sangat tidak setuju hingga 3 = sangat setuju), mencakup empat dimensi yaitu *masculine superiority, gender rigidity, emotional restriction, and repressed suffering*. Sementara itu, ekspresi emosi diukur menggunakan *Emotional Expressivity Scale* yang dikembangkan oleh Kring et al. (1994), terdiri dari 17 item dengan skala Likert lima poin (1 = sama sekali tidak menggambarkan diri saya hingga 5 = selalu menggambarkan diri saya), dan bersifat unidimensional. Prosedur penelitian dimulai dengan penyebaran tautan kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria. Kuesioner memuat penjelasan mengenai tujuan penelitian, persetujuan partisipasi, instruksi pengisian, serta item-item pernyataan dari kedua instrumen. Data yang terkumpul kemudian dianalisis melalui beberapa tahap, meliputi statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden, uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* untuk memastikan konsistensi internal instrumen, uji linearitas untuk memeriksa pola hubungan antar variabel, serta uji korelasi Pearson untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara ekspresi emosi dan *toxic masculinity*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini, peneliti memaparkan hasil analisis data yang diperoleh dari penelitian mengenai hubungan antara *toxic masculinity* dan ekspresi emosi pada mahasiswa laki-laki. Analisis dilakukan secara bertahap untuk memberikan gambaran empiris mengenai kualitas instrumen yang digunakan, karakteristik data, serta hubungan antarvariabel penelitian. Langkah awal yang dilakukan adalah uji validitas dan reliabilitas, untuk memastikan bahwa kedua instrument *Toxic Masculinity Scale-28* (TMS-28) dan *Emotional Expressivity Scale* (EES) memiliki konsistensi internal yang memadai dan layak digunakan dalam penelitian. Setelah instrumen dinyatakan reliabel, peneliti melakukan analisis deskriptif untuk melihat gambaran umum tingkat *toxic masculinity* dan ekspresi emosi pada partisipan. Tahap berikutnya adalah uji asumsi normalitas yang bertujuan menentukan jenis analisis korelasi yang tepat. Berdasarkan hasil uji normalitas, kedua variabel menunjukkan distribusi yang normal sehingga peneliti menggunakan uji korelasi parametrik Pearson untuk menganalisis hubungan antara *toxic masculinity* dan ekspresi emosi.

Hasil korelasi kemudian diinterpretasikan dengan mengacu pada teori dan temuan empiris sebelumnya untuk memahami lebih mendalam bagaimana internalisasi nilai-nilai maskulinitas tradisional dapat berpengaruh terhadap kemampuan mahasiswa laki-laki dalam mengekspresikan emosi. Sebelum masuk ke bagian interpretasi, berikut dipaparkan terlebih dahulu hasil analisis deskriptif mengenai kedua variabel penelitian. Berdasarkan pengolahan data terhadap 320 partisipan, diperoleh nilai rata-rata skor *toxic masculinity* sebesar 95.65 dengan standar deviasi 12.80. Sementara itu, skor rata-rata ekspresi emosi sebesar 46.98 dengan standar deviasi 13.34.

**Tabel 1. Uji Analisis Deskriptif**

Variabel	N	Mean	Std. Deviasi	Kategori
Toxic Masculinity	320	95.65	12.802	Sedang-Tinggi
Emotional Expressivity	320	46.98	13.348	Sedang-Rendah

Nilai rata-rata *toxic masculinity* yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa laki-laki memiliki kecenderungan internalisasi nilai maskulinitas pada tingkat sedang menuju tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa berbagai norma maskulinitas seperti keyakinan akan superioritas laki-laki, kekakuan peran *gender*, pembatasan ekspresi emosi, dan kecenderungan menahan penderitaan masih cukup kuat melekat dalam diri mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki masih merasakan tekanan sosial untuk menampilkan citra maskulin yang kuat, tegas, dan tidak mudah menunjukkan kerentanan emosional. Di sisi lain, rata-rata skor ekspresi emosi yang relatif rendah menggambarkan bahwa mahasiswa cenderung mengalami hambatan dalam mengekspresikan emosi secara terbuka, baik dalam konteks interpersonal maupun situasi sosial yang menuntut respons emosional. Rendahnya ekspresivitas emosi ini dapat menunjukkan kecenderungan untuk menekan atau mengontrol ekspresi perasaan, terutama emosi yang dianggap "lemah" seperti sedih, takut, atau cemas.

Temuan ini sejalan dengan kondisi sosial yang masih menempatkan laki-laki dalam tekanan norma *gender* yang *rigid*. Seperti yang dijelaskan oleh Reigeluth et al. (2016), laki-laki yang memegang teguh nilai maskulinitas cenderung merasa terancam untuk mengekspresikan emosi tertentu karena khawatir dipandang lemah. Hal yang sama juga ditunjukkan oleh Logoz et al. (2023), bahwa semakin kuat internalisasi nilai maskulinitas, semakin besar hambatan yang dialami individu dalam mengelola dan mengekspresikan emosinya. Di lingkungan mahasiswa, kondisi ini dapat diperparah oleh dinamika sosial kampus yang sering kali menuntut kompetensi, ketegasan, dan kemandirian sebagai ciri maskulinitas ideal. Kemudian peneliti melakukan uji reliabilitas terhadap instrumen penelitian yang digunakan. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, kedua instrumen penelitian menunjukkan tingkat konsistensi internal yang sangat baik. Skala *Toxic Masculinity Scale-28* (TMS-28) memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.938, sedangkan skala *Emotional Expressivity Scale* (EES) memiliki nilai sebesar 0.952. Mengacu pada Sugiyono (2017), nilai reliabilitas yang berada di atas 0.70 menandakan bahwa instrumen tersebut reliabel dan dapat dipercaya untuk mengukur variabel yang diteliti. Dengan demikian, kedua alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan layak, konsisten, dan dapat dipercaya untuk mengukur *toxic masculinity* serta ekspresi emosi pada mahasiswa laki-laki.

**Tabel 2. Reliabilitas Alat Ukur**

Alat ukur	Cronbach Alpha
<i>Toxic Masculinity Scale</i>	0.938
<i>Emotional Expressivity Scale</i>	0.952

Sebelum melakukan analisis korelasi, peneliti terlebih dahulu menguji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Hasil pengujian menunjukkan bahwa kedua variabel, yaitu *toxic masculinity* dan ekspresi emosi, memiliki nilai signifikansi  $p > 0.05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas pada kedua variabel, analisis korelasi dilakukan menggunakan Pearson. Studi-studi terbaru menunjukkan bahwa Pearson tetap menjadi pendekatan yang direkomendasikan untuk data berdistribusi normal dan stabil dalam berbagai kondisi empiris (Bishara & Hittner, 2015).

**Tabel 3. Uji Normalitas**

Variabel	N	Mean	SD	Sig. (p)	Keterangan
Toxic Masculinity Scale	320	95.65	12.802	0.200	Normal
Emotional Expressivity Scale	320	46.98	13.348	0.200	Normal

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai  $r = -0,810$  dengan signifikansi  $p < 0,01$ , yang mengindikasikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *toxic masculinity* dan ekspresi emosi pada mahasiswa. Nilai korelasi negatif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *toxic masculinity* yang dimiliki individu, maka semakin rendah kemampuan mereka dalam mengekspresikan emosi, dan sebaliknya. Berdasarkan interpretasi korelasi yang dikemukakan oleh (Cohen, 2025) di mana  $r=0,50$  atau lebih dianggap efek besar. Nilai korelasi sebesar  $-0.810$  dapat diklasifikasikan sebagai efek yang sangat besar. Selanjutnya juga dikemukakan oleh Bosco et al. (2015) yang menegaskan bahwa dalam banyak studi korelasi, nilai yang mendekati atau melebihi  $0,80$  menunjukkan kekuatan hubungan yang sangat tinggi.

**Tabel 4. Korelasi Pearson**

Variabel		Toxic Masculinity (TMS)	Emotional Expressivity (EES)
Toxic Masculinity (TMS)	Pearson Correlation	1	-0.810
	Sig.(2-Tailed)		0.00
	N	320	320
Emotional Expressivity (EES)	Pearson Correlation	-0.810	1
	Sig.(2-Tailed)	0.000	
	N	320	320

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan-temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa internalisasi nilai maskulinitas berhubungan dengan hambatan dalam mengekspresikan emosi. Penelitian dari Reigeluth et al. (2016) Logoz et al. (2023) mengungkapkan bahwa semakin kuat seseorang memegang nilai-nilai maskulinitas seperti larangan menunjukkan kerentanan, tuntutan untuk selalu tampak kuat, dan keyakinan terhadap superioritas laki-laki semakin besar kecenderungan individu tersebut untuk membatasi atau menekan ekspresi emosinya. Individu yang memiliki tingkat *toxic masculinity* tinggi biasanya mengembangkan pola pengendalian diri yang *rigid* terhadap emosi tertentu, sehingga mereka lebih memilih menyembunyikan perasaan sedih, takut, atau cemas karena dianggap tidak sesuai dengan citra maskulin yang ideal. Sebaliknya, individu dengan tingkat *toxic masculinity* yang lebih rendah cenderung memiliki ruang psikologis yang lebih fleksibel untuk mengekspresikan emosinya secara sehat. Mereka lebih nyaman mengakui, memahami, dan mengungkapkan perasaan, baik secara verbal maupun nonverbal, tanpa merasa bahwa hal tersebut mengancam identitas maskulinitas mereka. Hal ini sejalan dengan teori regulasi emosi yang menyatakan bahwa norma sosial *gender* dapat membentuk pola ekspresi emosi pria, di mana tekanan sosial untuk “tetap kuat” dapat menghambat kemampuan mereka dalam mengekspresikan emosi secara adaptif.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa *toxic masculinity* tidak hanya berpengaruh pada aspek sosial, tetapi juga memiliki implikasi psikologis yang signifikan. Lingkungan sosial yang menuntut laki-laki untuk selalu tampil kuat, tegar, dan tidak emosional seperti konteks kehidupan mahasiswa laki-laki dapat memperkuat keyakinan bahwa ekspresi emosi adalah bentuk kelemahan. Dalam konteks ini, mahasiswa yang terpapar norma maskulinitas yang ketat cenderung menekan respons emosionalnya, bahkan ketika berada dalam situasi yang membutuhkan ekspresi perasaan, seperti saat mengalami stres akademik, tekanan sosial, atau konflik *interpersonal*. Selain itu, hasil penelitian ini

memberikan bukti empiris bahwa hambatan dalam ekspresi emosi pada mahasiswa laki-laki bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kepribadian, tetapi juga oleh faktor sosial-budaya yang terkait dengan konstruksi maskulinitas. Nilai-nilai maskulinitas toksik yang terus direproduksi melalui pergaulan, media, dan dinamika sosial kampus dapat membentuk keyakinan bahwa emosi tertentu harus ditekan agar seseorang tetap terlihat maskulin. Jika kondisi ini tidak diimbangi dengan pola pikir yang lebih adaptif tentang kesehatan emosional, maka mahasiswa dapat mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan menjalin hubungan *interpersonal* yang sehat. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa *toxic masculinity* merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi rendahnya tingkat ekspresi emosi pada mahasiswa laki-laki. Dengan adanya korelasi negatif yang sangat kuat antara kedua variabel, penelitian ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat internalisasi nilai-nilai maskulinitas toksik, semakin besar pula kecenderungan individu untuk membatasi ekspresi emosinya. Temuan ini menyoroti pentingnya edukasi mengenai kesehatan emosional dan rekonstruksi pemahaman tentang maskulinitas yang lebih inklusif, agar mahasiswa laki-laki dapat mengekspresikan emosi secara lebih bebas dan adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *toxic masculinity* dan ekspresi emosi pada mahasiswa. Analisis korelasi Pearson menghasilkan nilai  $r = -0,810$  dengan  $p < 0,01$ , yang menandakan bahwa peningkatan *toxic masculinity* berkaitan dengan penurunan kemampuan individu dalam mengekspresikan emosi. Dengan kata lain, semakin kuat internalisasi nilai-nilai maskulinitas yang bersifat kaku dan menekan kerentanan emosional, semakin rendah pula kecenderungan mahasiswa untuk menampilkan emosi mereka secara terbuka dan adaptif. Temuan ini menegaskan bahwa *toxic masculinity* berfungsi sebagai faktor psikologis yang membatasi keseimbangan emosional dan ekspresivitas individu. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan terbaru yang menunjukkan bahwa norma maskulinitas tradisional memiliki pengaruh yang kuat terhadap hambatan ekspresi emosi pada laki-laki. Studi Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa internalisasi norma-norma maskulinitas tradisional seperti tuntutan untuk selalu tampak kuat, mandiri, dan tidak menunjukkan kerentanan berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan emotional suppression. Gerdes & Levant (2018) menegaskan bahwa nilai-nilai maskulin yang menekankan kontrol diri dan pengekangan emosi dapat berdampak langsung pada kesehatan psikologis pria, sementara temuan McKenzie et al. (2018) menunjukkan bahwa pria yang terikat pada norma tersebut cenderung membatasi ekspresi emosional mereka untuk mempertahankan citra maskulin yang dianggap ideal. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tekanan untuk mematuhi standar maskulinitas kaku membuat laki-laki kurang mampu mengenali serta mengekspresikan emosi mereka secara terbuka, sehingga berdampak pada berkurangnya fleksibilitas emosional dalam interaksi sosial maupun situasi *interpersonal* lainnya.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa hambatan ekspresi emosi pada mahasiswa laki-laki bukan hanya dipengaruhi oleh karakteristik *personal*, tetapi juga oleh struktur sosial dan budaya yang mempertahankan standar maskulinitas yang tidak realistik. Tekanan lingkungan kampus untuk tampil kuat, mandiri, dan tidak emosional dapat memperkuat keyakinan bahwa menunjukkan emosi berarti melemahkan identitas maskulin. Jika kondisi ini terus berlanjut tanpa adanya pemahaman kesehatan emosional yang memadai, mahasiswa dapat mengalami kesulitan dalam mengelola stres, menjalin hubungan *interpersonal*, serta menjaga kesejahteraan psikologisnya. Berdasarkan hasil tersebut, diperlukan upaya yang lebih serius untuk mengurangi pengaruh *toxic masculinity* dalam

lingkungan mahasiswa. *Intervensi* yang berfokus pada literasi emosional, pelatihan regulasi emosi, dan normalisasi ekspresi emosional dapat membantu mahasiswa laki-laki membangun hubungan yang lebih sehat dengan emosinya. Institusi pendidikan juga berperan penting dalam menyediakan ruang aman bagi mahasiswa untuk mendiskusikan emosi dan identitas *gender* melalui konseling, seminar kesehatan mental, maupun kegiatan pengembangan diri yang inklusif terhadap ekspresi emosi. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada karakteristik sampel yang hanya melibatkan mahasiswa laki-laki, sehingga temuan tidak dapat digeneralisasikan pada kelompok *gender* lain. Penelitian mendatang disarankan untuk melibatkan sampel lintas *gender* atau latar budaya yang lebih beragam untuk memahami dinamika *toxic masculinity* secara lebih luas. Selain itu, studi longitudinal atau pendekatan kualitatif dapat memberikan gambaran mendalam mengenai bagaimana internalisasi maskulinitas berkembang dan memengaruhi ekspresi emosi dari waktu ke waktu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bishara, A. J., & Hittner, J. B. (2015). Reducing Bias and Error in the Correlation Coefficient Due to Nonnormality. *Educational and Psychological Measurement*, 75(5), 785–804. <https://doi.org/10.1177/0013164414557639>
- Bosco, F. A., Aguinis, H., Singh, K., Field, J. G., & Pierce, C. A. (2015). Correlational effect size benchmarks. *Journal of Applied Psychology*, 100(2), 431–449. <https://doi.org/10.1037/a0038047>
- Gerdes, Z. T., & Levant, R. F. (2018). Complex Relationships Among Masculine Norms and Health/Well-Being Outcomes: Correlation Patterns of the Conformity to Masculine Norms Inventory Subscales. *American Journal of Men's Health*, 12(2), 229–240. <https://doi.org/10.1177/1557988317745910>
- Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M. (1994). Individual Differences in Dispositional Expressiveness: Development and Validation of the Emotional Expressivity Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(5), 934–949. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.5.934>
- Kulsum, Z. A., & Sinha, A. (n.d.). Gender Stereotypes, Societal Pressure and Emotional Expression among Men. 11. <https://doi.org/10.25215/1103.194>
- Logoz, F., Eggenberger, L., Komlenac, N., Schneeberger, M., Ehlert, U., & Walther, A. (2023). How do traditional masculinity ideologies and emotional competence relate to aggression and physical domestic violence in cisgender men? *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1100114>
- Masanet-Ripoll, E., Rodríguez-Del-Pino, J. A., & González-Sanjuán, M. E. (2024). Emotional discourses in young masculinities: the case of young men in Valencia, Spain. *Sociologia, Problemas e Práticas*, 106, 101–119. <https://doi.org/10.7458/SPP202410634293>
- McKenzie, S. K., Collings, S., Jenkin, G., & River, J. (2018). Masculinity, Social Connectedness, and Mental Health: Men's Diverse Patterns of Practice. *American Journal of Men's Health*, 12(5), 1247–1261. <https://doi.org/10.1177/1557988318772732>
- Plant, E. A., Hyde, J. S., Keltner, D., & Devine, P. G. (2000). The Gender Stereotyping Of Emotions.
- Reigeluth, C. S., Pollastri, A. R., Cardemil, E. V., & Addis, M. E. (2016). "Mad Scared" versus "I Was Sad": Emotional expression and response in urban adolescent males. *Journal of Adolescence*, 49, 232–243. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.004>
- Sanders, S. M., Garcia-Aguilera, C., Borgogna, N. C., Sy, J. R. T., Comoglio, G., Schultz, O. A. M., & Goldman, J. (2024). The Toxic Masculinity Scale: Development and Initial Validation. *Behavioral Sciences*, 14(11). <https://doi.org/10.3390/bs14111096>
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta