

# Stigma *Boys Don't Cry*: Tekanan Sosial dan Kesehatan Mental Mahasiswa Laki-Laki

Gabriel Dini<sup>1\*</sup>, Susana C L Pellu<sup>2</sup>, Imanta I Perangin Angin<sup>3</sup>, Chris S Oiladang<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Sosiologi, Universitas Nusa Cendana

gebydini1@gmail.com\*



e-ISSN: 2987-811X

**MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin**

<https://ejournal.lumbungpare.org/index.php/maras>

Vol. 4 No. 2 Juni 2026

Page: 580-594

## Article History:

Received: 01-06-2026

Accepted: 07-06-2026

**Abstrak** : *Stigma boys don't cry* merupakan bagian dari konstruksi maskulinitas yang menempatkan laki-laki sebagai individu yang harus kuat, mandiri, dan tidak menunjukkan kerentanan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk-bentuk tekanan sosial yang dialami mahasiswa laki-laki, mengkaji respons mereka terhadap stigma *boys don't cry*, serta menjelaskan dampaknya terhadap kesehatan mental. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang dilaksanakan di Program Studi Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Nusa Cendana. Informan penelitian berjumlah 8 mahasiswa laki-laki angkatan 2019 yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi tekanan sosial berupa tuntutan kemandirian ekonomi, konflik peran sebagai mahasiswa dan pekerja, serta ekspektasi mengenai kelulusan dan masa depan. Dalam merespons stigma *boys don't cry*, mahasiswa menunjukkan respons adaptif melalui pencarian dukungan sosial dan respons maladaptif berupa pemendam emosi. Stigma tersebut berdampak pada meningkatnya tekanan sosial, kesulitan mengekspresikan emosi, stres, gangguan konsentrasi, dan beban psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa norma maskulinitas berperan dalam membentuk pengalaman sosial dan kesehatan mental mahasiswa laki-laki.

**Kata Kunci** : *Boys Don't Cry*; Maskulinitas; Tekanan Sosial; Kesehatan Mental; Mahasiswa Laki-laki

## PENDAHULUAN

Norma sosial yang menuntut laki-laki untuk selalu kuat, mandiri, rasional, dan tidak menunjukkan emosi masih menjadi bentuk kontrol sosial yang memengaruhi kehidupan laki-laki. Konstruksi maskulinitas tersebut membentuk cara laki-laki memahami identitas, menjalankan peran sosial, dan mengekspresikan emosi, sehingga

kerentanan seperti menangis, mengeluh, takut, atau meminta bantuan sering dianggap tidak sesuai dengan identitas maskulin yang ideal. Norma ini terus direproduksi melalui keluarga, pendidikan, media, pergaulan sebaya, dan lingkungan sosial (Tremmel & Wahl, 2023).

Konstruksi maskulinitas memiliki implikasi terhadap kesehatan mental laki-laki. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa laki-laki cenderung lebih sulit mengekspresikan masalah emosional dan enggan mencari bantuan psikologis karena khawatir dianggap lemah atau gagal memenuhi standar maskulinitas (Kim & Yu, 2023). Kondisi ini menjadi penting mengingat Indonesia National Adolescent Mental Health Survey menunjukkan bahwa sekitar satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental dan hanya sebagian kecil yang memperoleh bantuan profesional (Barus, 2022). Selain itu, Pusiknas Polri mencatat 849 kasus bunuh diri sepanjang Januari–Agustus 2024, dengan kelompok usia 17–25 tahun mencapai sekitar 8,8% dari seluruh kasus (Pusiknas Polri, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa tidak hanya merupakan persoalan pribadi, tetapi juga berkaitan dengan tekanan akademik, ekonomi, keluarga, relasi sosial, dan norma gender.

Dalam konteks mahasiswa, tekanan kesehatan mental semakin nyata. Survei global tahun 2024 menunjukkan mahasiswa menghadapi kurang tidur, kecemasan, kelelahan akademik, kesulitan membangun relasi sosial, dan minimnya dukungan dari universitas (Akbar, 2025). Di Indonesia, berbagai perguruan tinggi mulai mengembangkan layanan konseling dan pendampingan psikologis sebagai bentuk perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Kondisi tersebut juga terlihat di Universitas Nusa Cendana yang telah menyediakan Layanan Psikologi Terpadu berupa konseling, psikoterapi, asesmen psikologi, pelatihan, serta pendidikan dan penelitian di bidang psikologi (Undana, 2024). Pada tahun 2026, layanan ini diperkuat dengan fasilitas ruang konseling privat, ruang FGD, dan dukungan tenaga profesional psikologi (Undana, 2026). Meskipun demikian, keberadaan layanan tersebut belum tentu mendorong mahasiswa laki-laki untuk mencari bantuan karena norma maskulinitas yang menuntut mereka selalu kuat dan tidak menunjukkan kelemahan.

Dalam konteks tersebut, stigma *boys don't cry* menjadi penting untuk dikaji karena merepresentasikan keyakinan bahwa laki-laki tidak seharusnya menunjukkan emosi seperti sedih, takut, cemas, atau menangis. Stigma ini berkembang melalui proses sosialisasi yang menjadikan ketegaran emosional sebagai ukuran utama maskulinitas (Aritonang et al., 2024), sehingga banyak laki-laki memilih menekan emosi dan menghindari pencarian bantuan ketika menghadapi masalah psikologis.

Urgensi penelitian semakin kuat karena mahasiswa laki-laki Program Studi Sosiologi FISIP Universitas Nusa Cendana angkatan 2019 masih menghadapi tekanan akademik, ekonomi, pekerjaan, relasi sosial, dan harapan keluarga. Sebagian harus bekerja sambil menyelesaikan studi sehingga menghadapi tekanan berlapis sebagai mahasiswa, pekerja, anak, anggota masyarakat, dan laki-laki yang dituntut tetap kuat. Selain itu, hasil pemetaan DASS tahun 2025 menunjukkan mayoritas mahasiswa mengalami stres berat hingga sangat berat sebesar 42%, kecemasan sangat berat sebesar 54%, dan depresi kategori sedang hingga sangat berat sebesar 39%. Data ini menunjukkan bahwa tekanan psikologis mahasiswa merupakan kondisi nyata yang dapat semakin tersembunyi akibat norma maskulinitas.

Kajian sebelumnya menunjukkan bahwa kampanye *boys don't cry* merepresentasikan maskulinitas tradisional (Fauziah & Arista, 2023), patriarki dan *toxic masculinity* memengaruhi kesehatan mental mahasiswa (Ramadhan et al., 2023), norma maskulinitas memengaruhi perilaku mencari bantuan kesehatan mental (Hapsari & Krianto, 2023), serta media budaya turut mereproduksi stereotip maskulinitas (Fakharoenvissa & Sulastri, 2024). Namun, masih terdapat kesenjangan penelitian karena kajian yang membahas internalisasi stigma *boys don't cry* dalam kehidupan akademik mahasiswa laki-laki, khususnya yang menghadapi keterlambatan studi, bekerja sambil kuliah, tuntutan keluarga, dan tekanan sosial di lingkungan UNDANA, masih terbatas.

Oleh karena itu, penelitian ini memandang stigma *boys don't cry* sebagai bentuk tekanan sosial yang memengaruhi cara mahasiswa laki-laki memahami diri, mengelola emosi, menghadapi masalah, dan mencari bantuan. Penelitian menggunakan Teori Maskulinitas Hegemonik Connell (2005) untuk menjelaskan bagaimana norma maskulinitas dominan membentuk identitas gender dan mendorong mahasiswa menekan ekspresi emosional demi mempertahankan citra maskulin yang diterima secara sosial (Jewkes et al., 2015). Penelitian ini bertujuan menganalisis bentuk tekanan sosial yang dialami mahasiswa laki-laki, mengkaji respons mereka terhadap tuntutan sosial, serta menjelaskan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis, sehingga dapat memperkaya kajian sosiologi gender sekaligus memberikan masukan bagi pengembangan lingkungan akademik yang lebih responsif terhadap kesehatan mental mahasiswa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami pengalaman mahasiswa laki-laki dalam menghadapi stigma *boys don't cry* serta dampaknya terhadap tekanan sosial dan kesehatan mental. Penelitian dilaksanakan di Program Studi Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Nusa Cendana. Informan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa laki-laki angkatan 2019 yang masih aktif menempuh pendidikan di Program Studi Sosiologi, FISIP, Universitas Nusa Cendana.

Jumlah informan dalam penelitian ini sebanyak delapan orang dengan rentang usia 24–27 tahun. Seluruh informan merupakan mahasiswa aktif yang berada pada tahap akhir masa studi dengan lama kuliah antara 6–7 tahun. Dari segi pekerjaan, sebagian informan bekerja sambil sebagai karyawan swasta, pekerja lepas (*freelance*), maupun usaha mandiri untuk memenuhi kebutuhan kuliah dan kehidupan sehari-hari, sedangkan sebagian lainnya berfokus pada penyelesaian studi. Berdasarkan kondisi ekonomi, informan berasal dari latar belakang ekonomi yang beragam, mulai dari ekonomi menengah ke bawah hingga menengah, sehingga sebagian di antaranya masih menghadapi tekanan ekonomi yang memengaruhi proses perkuliahan.

Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña (2014) yang meliputi kondensasi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik untuk memastikan konsistensi dan kredibilitas temuan penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, ditemukan tiga tema utama yang menjelaskan pengalaman mahasiswa dalam menghadapi stigma *Boys Don't Cry*, yaitu:

### 1. Bentuk-Bentuk Tekanan Sosial yang Dialami Mahasiswa Laki-Laki dalam Stigma *Boys Don't Cry*

#### a. Tekanan Kemandirian Ekonomi dan Tuntutan Menjadi Laki-Laki yang Bertanggung Jawab

Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu tekanan utama yang dihadapi mahasiswa adalah tuntutan untuk mandiri secara ekonomi dan bertanggung jawab terhadap kebutuhan hidupnya sendiri. Tekanan ini muncul seiring dengan posisi mereka sebagai mahasiswa tingkat akhir yang tidak hanya dituntut menyelesaikan studi, tetapi juga memenuhi kebutuhan finansial secara mandiri. Dalam konteks ini, bekerja sambil kuliah bukan sekadar aktivitas untuk memperoleh penghasilan, melainkan menjadi bentuk pemenuhan tanggung jawab yang dilekatkan pada identitas laki-laki. Kemandirian ekonomi dipandang sebagai indikator kedewasaan dan keberhasilan laki-laki dalam menjalankan peran sosialnya.

Tekanan tersebut terlihat pada pengalaman informan AEA, yang harus bekerja untuk membiayai pendidikannya setelah kedua orang tuanya meninggal dunia. Dalam wawancara, ia mengungkapkan: *“Ada kuliah baru sambil kerja ni terbeban ju, mau bagi waktu antara kerja deng pi kampus ini stenga mati, harus cari uang dolo supaya bisa jalan pi kampus. Beta mau kerja ju supaya bisa biaya be pung biaya kuliah sendiri karena be pung orang tua dua dua su meninggal jadi mau son mau beta harus kerja supaya bayar uang regis”*.

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa keputusan untuk bekerja tidak sepenuhnya lahir dari pilihan pribadi, melainkan merupakan konsekuensi dari kondisi kehidupan yang mengharuskannya bertanggung jawab terhadap keberlangsungan pendidikan. Dalam situasi tersebut, informan menempatkan dirinya sebagai pihak yang harus memastikan kebutuhan akademiknya tetap terpenuhi meskipun berada dalam keterbatasan dukungan keluarga.

Pengalaman serupa juga diungkapkan oleh informan ADSL, yang memilih bekerja agar tidak lagi membebani orang tua dalam membiayai pendidikan. Ia menyatakan: *“Saya kerja karna su semester akhir jadi su tidak mau merepotkan atau buat beban orang tua lagi, jadi berusaha sendiri supaya bisa bayar kuliah sendiri. Beban su pasti ada, apalagi kalau yang dari kampung su tanya tanya kapan wisuda”*.

Pernyataan tersebut memperlihatkan bahwa tekanan yang dialami informan tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan ekonomi, tetapi juga berasal dari dorongan moral untuk menunjukkan kemandirian kepada keluarga. Keinginan untuk tidak menjadi beban bagi orang tua menunjukkan adanya kesadaran mengenai tanggung jawab yang harus dipikul sebagai laki-laki dewasa. Pada saat yang sama, tekanan tersebut semakin kuat ketika lingkungan sosial turut memberikan ekspektasi mengenai penyelesaian studi dan masa depan yang harus segera dicapai. Berbeda dengan kedua informan sebelumnya, informan MLJ memaknai pekerjaan sebagai bentuk aktualisasi diri sekaligus sarana untuk mencapai kemandirian ekonomi. Sebagai seorang capster, ia mengungkapkan: *“Saya bekerja sebagai capster/barberman karena memang itu passion saya sejak*

dulu. Bekerja sambil kuliah adalah kemauan saya sendiri, bukan karena paksaan orang tua. Sisi positifnya, saya bisa menghasilkan uang setiap hari dan memenuhi kebutuhan tanpa bergantung pada kiriman orang tua”.

Meskipun dilandasi oleh minat pribadi, pernyataan tersebut tetap menunjukkan adanya nilai kemandirian yang menjadi orientasi utama informan. Kemampuan menghasilkan uang sendiri dipandang sebagai sesuatu yang penting karena memungkinkan dirinya memenuhi kebutuhan tanpa bergantung pada orang tua. Hal ini memperlihatkan bahwa kemandirian ekonomi tidak hanya dipahami sebagai kebutuhan praktis, tetapi juga sebagai simbol kemampuan laki-laki untuk mengelola kehidupannya secara mandiri.

Berdasarkan hasil wawancara, tuntutan untuk mandiri secara finansial menjadi pengalaman yang menonjol di kalangan mahasiswa laki-laki angkatan 2019. Kondisi tersebut muncul akibat beragam situasi, mulai dari keterbatasan dukungan keluarga, keinginan untuk tidak menambah beban orang tua, hingga dorongan untuk memperoleh penghasilan sendiri guna membiayai pendidikan. Meskipun memiliki latar belakang yang berbeda, para informan menunjukkan pola yang serupa, yaitu berupaya memenuhi kebutuhan kuliah melalui pekerjaan yang mereka jalani. Hal ini menunjukkan bahwa usaha memperoleh penghasilan tidak hanya dimaknai sebagai kebutuhan material, tetapi juga sebagai bentuk tanggung jawab yang dilekatkan pada identitas laki-laki.

Fenomena tersebut dapat dipahami melalui perspektif Maskulinitas Hegemonik yang menempatkan laki-laki sebagai sosok yang mandiri, tangguh, dan bertanggung jawab terhadap pemenuhan kebutuhan hidupnya (Connell & Messerschmidt, 2005). Dalam konteks ini, keputusan bekerja sambil kuliah bukan semata-mata respons terhadap keterbatasan finansial, melainkan juga refleksi dari nilai-nilai sosial yang mengaitkan kedewasaan laki-laki dengan kemampuan mengelola dan memenuhi kebutuhannya sendiri. Upaya membiayai pendidikan secara mandiri menjadi salah satu cara untuk menunjukkan bahwa mereka mampu menjalankan peran tersebut.

Analisis ini semakin diperkuat oleh konsep *breadwinner masculinity* yang menempatkan peran pencari nafkah sebagai salah satu fondasi identitas laki-laki. Dalam kerangka ini, memperoleh pendapatan bukan hanya aktivitas ekonomi, tetapi juga sarana memperoleh pengakuan sosial. Meskipun para informan belum memasuki kehidupan berkeluarga, orientasi untuk menjadi individu yang mampu menanggung kebutuhannya sendiri telah tampak melalui pilihan bekerja dan mengurangi ketergantungan pada keluarga. Dengan demikian, peran pencari nafkah telah mulai dibentuk sejak masa mahasiswa sebagai bagian dari proses konstruksi identitas gender. Pandangan ini sejalan dengan Thomas (2026) yang menjelaskan bahwa pekerjaan dan kemampuan menghasilkan pendapatan masih menjadi unsur penting dalam pembentukan status sosial laki-laki.

Selain itu, konsep *masculine provider role* membantu menjelaskan bahwa dorongan untuk bekerja tidak hanya berhubungan dengan kebutuhan ekonomi, tetapi juga dengan ekspektasi sosial yang menempatkan laki-laki sebagai pihak yang bertanggung jawab menyediakan sumber daya bagi dirinya maupun orang-orang di sekitarnya. Gonalons-Pons dan Gangl (2021) menunjukkan bahwa norma *male breadwinner* tetap memiliki pengaruh kuat dalam membentuk identitas laki-laki. Oleh karena itu, kemampuan memperoleh penghasilan sering kali

dipandang sebagai simbol tanggung jawab dan keberhasilan menjalankan peran gender. Situasi yang dialami para informan memperlihatkan bagaimana ekspektasi tersebut telah diinternalisasi bahkan ketika mereka masih berada pada tahap pendidikan tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Noorizki et al. (2026) yang menunjukkan bahwa konstruksi maskulinitas masih memengaruhi cara mahasiswa memahami tanggung jawab sosialnya. Kajian Putra dan Farizan (2026) juga memperlihatkan bahwa norma gender mendorong laki-laki untuk menyelesaikan berbagai persoalan secara mandiri. Dengan demikian, upaya bekerja sambil kuliah yang dilakukan informan tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan pembiayaan pendidikan, tetapi juga merupakan bagian dari proses pemenuhan ekspektasi sosial yang menempatkan kemampuan mencari nafkah sebagai salah satu indikator penting kekelakian.

b. Konflik Peran antara Mahasiswa dan Pekerja

Selain menghadapi tuntutan untuk mandiri secara ekonomi, mahasiswa laki-laki mengalami konflik peran sebagai mahasiswa sekaligus pekerja. Posisi ganda tersebut menempatkan mereka pada situasi yang mengharuskan pembagian waktu, tenaga, dan perhatian antara kewajiban akademik dengan tuntutan pekerjaan. Dalam kondisi tertentu, pekerjaan menjadi kebutuhan yang tidak dapat ditinggalkan karena berkaitan dengan pemenuhan biaya hidup dan pendidikan. Di sisi lain, kewajiban akademik tetap harus diselesaikan agar studi dapat diselesaikan tepat waktu. Situasi ini menciptakan tekanan tersendiri karena kedua peran tersebut sama-sama menuntut komitmen dan tanggung jawab yang tinggi.

Pengalaman tersebut terlihat pada informan AEA yang mengungkapkan kesulitannya dalam membagi waktu antara pekerjaan dan aktivitas perkuliahan. Ia menyatakan: *“Ada kuliah baru sambil kerja ni terbeban ju, mau bagi waktu antara kerja deng pi kampus ini stenga mati, harus cari uang dolo supaya bisa jalan pi kampus”*.

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pekerjaan dan perkuliahan sering kali berada pada posisi yang saling bersinggungan. Informan harus menghadapi dilema antara memenuhi kebutuhan ekonomi melalui pekerjaan dan memenuhi kewajiban akademik sebagai mahasiswa. Kondisi ini menyebabkan munculnya tekanan karena keterbatasan waktu dan energi yang dimiliki harus dibagi untuk memenuhi dua tanggung jawab yang berbeda secara bersamaan.

Pengalaman serupa juga dialami oleh informan MLJ yang bekerja sebagai capster. Ia mengakui bahwa pekerjaan memberikan manfaat ekonomi, tetapi pada saat yang sama turut mempengaruhi proses studinya.

*“Sisi positifnya, saya bisa menghasilkan uang setiap hari dan memenuhi kebutuhan tanpa bergantung pada kiriman orang tua. Namun, sisi negatifnya, waktu lebih banyak tersita untuk bekerja sehingga perkuliahan terkadang menjadi terhambat karena fokus lebih tertuju pada pekerjaan yang sudah menghasilkan”*.

Pernyataan tersebut memperlihatkan adanya pertarungan prioritas antara aktivitas yang menghasilkan pendapatan dengan kewajiban akademik yang manfaatnya baru dapat dirasakan dalam jangka panjang. Ketika pekerjaan memberikan keuntungan ekonomi secara langsung, perhatian dan energi

informan cenderung lebih banyak diarahkan pada aktivitas kerja. Akibatnya, proses perkuliahan berpotensi mengalami hambatan karena tidak memperoleh alokasi waktu yang sama.

Kondisi yang tidak jauh berbeda juga terlihat pada informan ADSL yang harus tetap bekerja sambil menyelesaikan studinya. Meskipun pekerjaan dilakukan sebagai bentuk tanggung jawab terhadap kebutuhan pendidikan, situasi tersebut tetap menimbulkan beban karena harus menjalankan dua peran secara bersamaan.

*“Saya kerja karna su semester akhir jadi su tidak mau merepotkan atau buat beban orang tua lagi, jadi berusaha sendiri supaya bisa bayar kuliah sendiri”.*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa keputusan untuk bekerja membawa konsekuensi berupa bertambahnya tanggung jawab yang harus dijalankan. Informan tidak hanya dituntut menyelesaikan skripsi dan memenuhi target akademik, tetapi juga harus mempertahankan pekerjaan agar kebutuhan finansial tetap terpenuhi. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa berada dalam situasi yang rentan terhadap kelelahan fisik maupun psikologis.

Dapat dipahami bahwa konflik peran menjadi salah satu sumber tekanan yang dialami mahasiswa laki-laki angkatan 2019. Peran sebagai mahasiswa menuntut penyelesaian tugas akademik, penelitian, dan skripsi, sedangkan peran sebagai pekerja menuntut komitmen terhadap pekerjaan yang menjadi sumber penghasilan. Kedua peran tersebut sering kali sulit dijalankan secara seimbang karena keterbatasan waktu, tenaga, dan sumber daya yang dimiliki mahasiswa. Akibatnya, mahasiswa harus melakukan berbagai penyesuaian dalam kehidupan sehari-hari untuk memastikan kedua tanggung jawab tersebut tetap dapat dijalankan.

Dalam perspektif Teori Maskulinitas Hegemonik Connell (2005), konflik peran yang dialami informan dapat dipahami sebagai konsekuensi dari tuntutan sosial yang mengharuskan laki-laki menunjukkan produktivitas, kemandirian, dan tanggung jawab. Standar maskulinitas hegemonik tidak hanya menuntut laki-laki untuk mampu memenuhi kebutuhan ekonomi, tetapi juga mengharuskan mereka tetap menunjukkan kemampuan mengendalikan berbagai persoalan yang dihadapi. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa laki-laki berusaha mempertahankan identitas dirinya sebagai individu yang bertanggung jawab melalui pekerjaan, meskipun harus menghadapi risiko keterlambatan studi dan tekanan akademik. Dengan kata lain, konflik peran yang muncul bukan hanya persoalan manajemen waktu, tetapi juga berkaitan dengan upaya memenuhi ekspektasi sosial mengenai bagaimana laki-laki seharusnya menjalankan perannya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wong et al. (2017) yang menunjukkan bahwa norma maskulinitas memengaruhi cara laki-laki menghadapi tekanan kehidupan dan cenderung mendorong mereka untuk memikul tanggung jawab secara mandiri. Temuan ini juga mendukung penelitian Staiget et al. (2020) yang menemukan bahwa konstruksi maskulinitas dapat menjadi sumber tekanan psikologis karena laki-laki dituntut untuk selalu mampu menghadapi berbagai persoalan tanpa menunjukkan kelemahan.

#### c. Tekanan Sosial Akibat Ekspektasi Kelulusan dan Masa Depan

Selain menghadapi tekanan ekonomi dan konflik peran sebagai mahasiswa sekaligus pekerja, mahasiswa laki-laki juga mengalami tekanan sosial yang

berasal dari ekspektasi lingkungan mengenai penyelesaian studi dan masa depan mereka. Sebagai mahasiswa tingkat akhir, mereka berada pada posisi yang diharapkan segera menyelesaikan pendidikan dan memasuki tahap kehidupan berikutnya. Harapan tersebut tidak hanya datang dari keluarga, tetapi juga dari kerabat, teman sebaya, dan masyarakat sekitar yang menjadikan kelulusan sebagai indikator keberhasilan individu. Dalam kondisi demikian, keterlambatan studi sering kali memunculkan perasaan tertekan karena mahasiswa merasa harus memenuhi ekspektasi sosial yang terus diarahkan kepada mereka.

Tekanan tersebut tergambar dalam pengalaman informan ADSL, yang mengungkapkan "*Beban su pasti ada, apalagi kalau yang dari kampung su tanya-tanya kapan wisuda*". Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa tekanan yang dialami informan tidak hanya berasal dari proses akademik itu sendiri, tetapi juga dari interaksi sosial yang terus mengingatkan dirinya terhadap target kelulusan. Pertanyaan mengenai wisuda yang berulang kali muncul pada dasarnya merupakan bentuk ekspektasi sosial yang menempatkan mahasiswa pada posisi untuk segera menunjukkan pencapaian yang dianggap penting oleh lingkungan. Akibatnya, keterlambatan penyelesaian studi tidak lagi dipahami sebagai persoalan akademik semata, tetapi juga menjadi sumber tekanan psikologis karena berkaitan dengan penilaian sosial terhadap diri mahasiswa.

Tekanan serupa juga dapat dipahami dari pengalaman informan AEA yang harus bekerja untuk membiayai kuliahnya sendiri. Ia mengatakan: "*Mau son mau beta harus kerja supaya bayar uang regis*". Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa keterlambatan studi tidak selalu disebabkan oleh kurangnya komitmen akademik, tetapi sering kali berkaitan dengan kondisi sosial dan ekonomi yang dihadapi mahasiswa. Namun demikian, lingkungan sosial cenderung melihat kelulusan sebagai tanggung jawab individu tanpa mempertimbangkan berbagai hambatan yang melatarbelakanginya. Akibatnya, mahasiswa tetap merasakan tekanan untuk memenuhi standar keberhasilan yang telah ditentukan oleh masyarakat.

Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa laki-laki angkatan 2019 berada dalam situasi yang diwarnai oleh ekspektasi sosial mengenai keberhasilan akademik dan masa depan. Kelulusan dipandang sebagai simbol keberhasilan menuju kehidupan dewasa, sehingga keterlambatan studi tidak hanya menimbulkan konsekuensi akademik, tetapi juga penilaian sosial yang memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri. Kondisi ini menunjukkan bahwa tekanan yang dialami bersifat multidimensional karena melibatkan aspek akademik, ekonomi, dan sosial.

Fenomena tersebut dapat dijelaskan melalui Teori Maskulinitas Hegemonik Connell (2005) yang menempatkan pencapaian, produktivitas, dan kemampuan mengelola masa depan sebagai atribut penting identitas laki-laki. Penyelesaian studi, akses terhadap pekerjaan, dan kemandirian ekonomi menjadi ukuran kedewasaan dan keberhasilan sosial, sehingga pertanyaan mengenai waktu wisuda tidak hanya berkaitan dengan proses akademik, tetapi juga merefleksikan tuntutan agar mahasiswa segera memasuki tahap kehidupan yang dianggap ideal. Akibatnya, keterlambatan studi dapat dimaknai sebagai ketidakmampuan memenuhi harapan sosial yang melekat pada peran gender laki-laki.

Temuan ini juga dapat dipahami melalui konsep *breadwinner masculinity* yang menempatkan keberhasilan ekonomi sebagai sumber utama pengakuan identitas laki-laki. Pendidikan dipandang sebagai modal untuk memperoleh pekerjaan dan pendapatan sehingga penyelesaian studi menjadi tahapan penting menuju peran sebagai pencari nafkah. Tekanan yang dirasakan informan ketika ditanya mengenai kelulusan menunjukkan bahwa wisuda tidak hanya dipahami sebagai capaian akademik, tetapi juga sebagai penanda kesiapan memasuki dunia kerja dan memenuhi tanggung jawab ekonomi. Pandangan ini sejalan dengan Thomas (2026) yang menjelaskan bahwa laki-laki masih diposisikan sebagai pihak yang bertanggung jawab terhadap pemenuhan kebutuhan ekonomi, sehingga pekerjaan dan kemampuan menghasilkan pendapatan menjadi bagian penting dari identitas sosialnya.

Selain itu, konsep *masculine provider role* menjelaskan bahwa kekhawatiran mengenai masa depan muncul karena peran sebagai penyedia kebutuhan ekonomi menuntut tanggung jawab dan stabilitas hidup. Gonals-Pons dan Gangl (2021) menunjukkan bahwa norma *male breadwinner* masih berpengaruh kuat, sehingga laki-laki yang belum mencapai posisi ekonomi yang dianggap mapan cenderung menghadapi penilaian sosial yang negatif. Dalam konteks penelitian ini, semakin lama proses studi berlangsung, semakin besar pula kekhawatiran informan terhadap kemampuan mereka memenuhi peran sosial yang diharapkan setelah lulus. Interpretasi ini sejalan dengan penelitian Edward dan Jones (2009) yang menunjukkan bahwa konstruksi maskulinitas mendorong laki-laki membuktikan dirinya melalui pencapaian dan pemenuhan tanggung jawab sosial. Temuan ini juga mendukung pandangan Yulianti et al. (2017) bahwa maskulinitas hegemonik bekerja melalui standar sosial yang menjadi dasar pengakuan terhadap identitas laki-laki. Dengan demikian, dorongan untuk segera menyelesaikan studi tidak hanya berasal dari tuntutan akademik, tetapi juga dari harapan sosial agar mereka segera memasuki dunia kerja, memperoleh kemandirian ekonomi, dan menjalankan peran sebagai penyedia kebutuhan yang dilekatkan pada identitas laki-laki.

## 2. Respons Mahasiswa Laki-Laki terhadap Stigma *Boys Don't Cry* dalam Menghadapi Tekanan Sosial dan Menjaga Kesehatan Mental

### 1. Respons Adaptif: Mencari Dukungan Sosial sebagai Strategi Mengelola Tekanan

Bentuk respons adaptif terlihat dari kecenderungan mahasiswa untuk menyalurkan perasaan dan mencari dukungan sosial ketika menghadapi tekanan emosional. Informan ADSL mengungkapkan bahwa ia lebih memilih berbagi cerita kepada teman yang dipercaya dibandingkan memendam masalah yang dihadapi. *"Beta lebih memilih cari kawan yang biasa deng beta untuk cerita, karena beta sonde suka pendam masalah, masalah hari ini cukup hari ini cukup di hari ini, karena pendam-pendam son bae"*.

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa informan memandang komunikasi dengan teman sebagai cara yang lebih sehat untuk menghadapi tekanan. Bagi informan, memendam masalah justru berpotensi menambah beban pikiran sehingga perlu disalurkan melalui interaksi dengan orang lain yang dipercaya.

Pandangan serupa juga disampaikan oleh informan PYS yang mengaku lebih nyaman menceritakan masalah kepada orang tua maupun teman dekat.

*“Saya merespon itu dengan menceritakan ke orang tua atau teman yang saya percayai, saya juga tidak pernah pendam”.*

Sementara itu, informan JRM menjelaskan bahwa berbagi cerita tidak hanya membantu mengurangi tekanan emosional, tetapi juga memberikan perspektif baru terhadap masalah yang sedang dihadapi. *“Kalo ada masalah beta lebih pilih untuk cerita di orang terdekat karena kadang beta susah menemukan jalan keluar dari masalah yang ada, makanya beta cerita di orang lain untuk tahu jalan keluar dari sudut pandang yang berbeda”.*

Ketiga pernyataan tersebut menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa tidak sepenuhnya menerima tuntutan sosial yang mengharuskan laki-laki selalu kuat dan menghadapi masalah sendirian. Mereka memilih mencari dukungan sosial sebagai strategi untuk menjaga keseimbangan emosional dan mengurangi tekanan yang dihadapi. Dalam konteks ini, keterbukaan emosional dipandang sebagai bentuk pengelolaan diri yang sehat, bukan sebagai tanda kelemahan.

## 2. Respons Maladaptif: Memendam Emosi dan Menghadapi Masalah Secara Mandiri

Selain respons adaptif, hasil penelitian juga menunjukkan adanya respons maladaptif yang ditandai dengan kecenderungan memendam perasaan dan menghindari keterbukaan emosional. Informan MLJ mengungkapkan bahwa: *“Saya orangnya tidak pandai bercerita tentang masalah yang saya hadapi, saya lebih baik pendam sendiri saja”.*

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya kecenderungan untuk menghadapi tekanan secara individual tanpa melibatkan dukungan sosial. Sikap serupa juga ditunjukkan oleh informan NL: *“Saya memilih untuk memendam karena saya lebih nyaman melakukan refleksi diri dan mencari solusi secara mandiri tanpa ingin membebani orang lain dengan masalah pribadi saya”.*

Bagi kedua informan tersebut, memendam masalah dipandang sebagai bentuk tanggung jawab pribadi dalam menghadapi kesulitan hidup. Keinginan untuk tidak membebani orang lain membuat mereka memilih mengelola tekanan secara mandiri meskipun harus menanggung beban emosional sendiri.

Informan ADSL yang menyatakan: *“Kalau ada masalah beta lebih pilih pendam sendiri, soalnya laki-laki harus bisa hadapi sendiri dari pada harus cerita pi orang lain”.* Pernyataan ini memperlihatkan bagaimana stigma *boys don't cry* mempengaruhi cara mahasiswa memahami peran laki-laki. Kemampuan menghadapi masalah tanpa bantuan orang lain dipandang sebagai ciri laki-laki yang kuat, sehingga keterbukaan emosional cenderung dihindari.

Temuan lain dari pengalaman informan AEA yang mengaku lebih mudah mengungkapkan perasaan setelah mengonsumsi alkohol. *“Saya orang yang tidak pandai bercerita tentang masalah yang saya hadapi, jadi cenderung saya akan bercerita kalau sudah kena alkohol”.*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan untuk mengekspresikan emosi sebenarnya tetap ada. Namun, tekanan sosial yang membatasi keterbukaan emosional membuat informan membutuhkan media tertentu agar merasa lebih nyaman dalam mengungkapkan perasaan yang selama ini dipendam.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa respons mahasiswa terhadap stigma *boys don't cry* berada pada dua kecenderungan utama. Sebagian mahasiswa menunjukkan respons adaptif dengan mencari dukungan sosial dan berbagi cerita kepada orang terdekat ketika menghadapi tekanan. Sebagian

lainnya menunjukkan respons maladaptif dengan memendam masalah, menutup diri, dan berusaha menghadapi tekanan secara mandiri. Perbedaan respons tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak menerima norma maskulinitas secara seragam, melainkan melakukan berbagai bentuk negosiasi dalam menghadapi tuntutan untuk selalu terlihat kuat.

Dalam perspektif Teori Maskulinitas Hegemonik Connell (2005), respons maladaptif dapat dipahami sebagai bentuk internalisasi terhadap norma maskulinitas dominan yang menempatkan laki-laki sebagai individu yang kuat, mandiri, dan mampu mengendalikan emosi. Sementara itu, respons adaptif menunjukkan adanya proses negosiasi terhadap norma tersebut. Mahasiswa yang memilih mencari dukungan sosial tetap menyadari keberadaan tuntutan maskulinitas, tetapi tidak sepenuhnya menerima bahwa laki-laki harus menghadapi semua persoalan secara sendiri. Temuan ini menunjukkan bahwa maskulinitas bukan sesuatu yang bersifat tetap, melainkan terus dinegosiasikan melalui pengalaman sosial individu.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Hapsari dan Krianto (2023) yang menemukan bahwa norma maskulinitas memengaruhi perilaku laki-laki dalam mencari bantuan kesehatan mental. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa laki-laki yang menginternalisasi nilai maskulinitas tradisional cenderung lebih sulit mencari dukungan ketika menghadapi tekanan psikologis. Temuan ini juga mendukung penelitian Ramadhan et al. (2023) yang menjelaskan bahwa konstruksi maskulinitas dapat mendorong laki-laki untuk memendam emosi demi mempertahankan citra diri sebagai individu yang kuat. Namun demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa menerima norma tersebut secara penuh. Sebagian mahasiswa justru mengembangkan strategi yang lebih adaptif melalui dukungan sosial sebagai upaya menjaga kesehatan mental di tengah tekanan sosial yang mereka hadapi.

### 3. Dampak Stigma *Boys Don't Cry* terhadap Tekanan Sosial dan Kesehatan Mental Mahasiswa Laki-Laki

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stigma *boys don't cry* tidak hanya memengaruhi cara mahasiswa laki-laki mengekspresikan emosi, tetapi juga berdampak pada munculnya tekanan sosial dan beban psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Tuntutan untuk selalu terlihat kuat membuat mahasiswa merasa harus mengendalikan emosi yang dirasakan agar tetap sesuai dengan ekspektasi maskulinitas yang berlaku di lingkungan sosialnya. Akibatnya, banyak mahasiswa memilih menahan perasaan sedih, kecewa, maupun tekanan yang mereka alami karena khawatir memperoleh penilaian negatif dari orang lain. Dari pengalaman informan ADSL yang mengaku lebih memilih menahan emosinya ketika berada di lingkungan pergaulan karena merasa malu dan takut menjadi bahan ejekan. *"Kalau menahan pernah karena adanya perasaan malu dan takut untuk di ejek-ejek sehingga lebih memilih tempat sepi yg tenang untuk meluapkan emosi"*.

Pengalaman serupa disampaikan oleh informan BAL yang mengungkapkan bahwa: *"Kalau mau menangis tu malu deng kawan-kawan lain, takut dapa ganggu bilang kek perempuan, jadi kalau ada masalah tahan-tahan sa"*.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya berhadapan dengan masalah yang mereka alami, tetapi juga dengan kekhawatiran mengenai

bagaimana lingkungan akan menilai ekspresi emosional mereka. Ketakutan terhadap ejekan dan stigma membuat mahasiswa lebih memilih menyembunyikan perasaan yang dirasakan. Kondisi ini menunjukkan bahwa stigma *boys don't cry* berfungsi sebagai mekanisme kontrol sosial yang membatasi ruang ekspresi emosional laki-laki.

Tekanan sosial tersebut diperkuat oleh proses sosialisasi yang telah berlangsung sejak masa kanak-kanak. Informan JRM mengungkapkan bahwa dirinya terbiasa menahan emosi karena sejak kecil diajarkan bahwa laki-laki tidak boleh menangis. Hal serupa juga diungkapkan oleh informan TT yang menyatakan: *"Dari kecil su biasa dibilang kalau laki-laki jang terlalu tunjuk perasaan apalagi menangis, nanti orang lain anggap lemah"*.

Hal tersebut menunjukkan stigma *boys don't cry* bukan sekadar tekanan yang muncul di lingkungan kampus, tetapi merupakan hasil internalisasi nilai maskulinitas yang telah ditanamkan sejak masa kecil. Proses sosialisasi tersebut membentuk keyakinan bahwa ekspresi emosional merupakan sesuatu yang bertentangan dengan identitas laki-laki sehingga mahasiswa cenderung menekan perasaan yang mereka alami.

Dampak dari kondisi tersebut terlihat pada kesehatan mental mahasiswa. Informan AEA mengungkapkan bahwa berbagai masalah yang dipendam sering kali menimbulkan stres dan beban pikiran yang sulit dikendalikan. *"Kadang kalau masalah su terlalu banyak stres dan pikiran ju, hanya mau kermana lai"*.

Pengalaman yang hampir sama disampaikan oleh informan NL yang mengaku mengalami tekanan emosional dan kesulitan berkonsentrasi ketika menghadapi masalah. *"Ada juga rasa tertekan dan stres kalau ada masalah, paling cuma tidak fokus saja karna terlalu kepikiran"*.

Sementara itu, informan PYS menjelaskan bahwa kebiasaannya memendam masalah menyebabkan dirinya mengalami stres dan terganggu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dampak stigma *boys don't cry* terhadap kesehatan mental tidak terjadi secara langsung, melainkan melalui proses psikologis tertentu. Ketika mahasiswa meyakini bahwa kesedihan, tangisan, atau kerentanan merupakan perilaku yang tidak sesuai dengan identitas laki-laki, mereka cenderung menekan ekspresi emosi yang dirasakan. Pada tahap ini, rasa malu dan ketakutan terhadap penilaian negatif berfungsi sebagai mekanisme kontrol yang membatasi keterbukaan emosional. Akibatnya, berbagai permasalahan yang dihadapi tidak memperoleh saluran pelepasan maupun dukungan sosial yang memadai.

Dalam kondisi tersebut, emosi yang dipendam tidak benar-benar hilang, tetapi terus bertahan dalam bentuk pikiran yang berulang mengenai masalah yang dihadapi. Proses ini menyebabkan mahasiswa lebih mudah mengalami beban mental, kesulitan berkonsentrasi, serta perasaan tertekan yang berkepanjangan. Dengan kata lain, stres yang dialami informan bukan semata-mata disebabkan oleh masalah akademik atau persoalan pribadi, melainkan oleh kecenderungan untuk menanggung tekanan tersebut secara sendiri akibat internalisasi stigma *boys don't cry*. Semakin kuat keyakinan bahwa laki-laki harus selalu terlihat kuat dan tidak boleh menunjukkan kerentanan, semakin kecil kemungkinan mereka mengekspresikan emosi atau mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan.

Dalam perspektif Teori Maskulinitas Hegemonik Connell (2005), temuan ini menunjukkan bagaimana norma maskulinitas bekerja melalui tuntutan agar laki-laki selalu tampil kuat, rasional, dan mampu mengendalikan emosi. Standar tersebut mendorong mahasiswa untuk menekan ekspresi emosional sebagai upaya mempertahankan identitas maskulin yang diterima oleh lingkungan sosialnya. Namun, upaya tersebut justru menghasilkan konsekuensi berupa tekanan sosial dan beban psikologis karena mahasiswa kehilangan ruang yang aman untuk mengekspresikan kerentanan yang mereka rasakan. Temuan ini memperlihatkan bahwa maskulinitas hegemonik tidak hanya membentuk perilaku laki-laki, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental mereka melalui mekanisme kontrol sosial yang membatasi ekspresi emosi. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Hapsari dan Krianto (2023) yang menemukan bahwa norma maskulinitas berpengaruh terhadap perilaku laki-laki dalam menghadapi masalah kesehatan mental dan mencari bantuan psikologis. Temuan ini juga mendukung penelitian Ramadhan et al. (2023) yang menunjukkan bahwa konstruksi maskulinitas dapat menjadi sumber tekanan psikologis karena laki-laki dituntut untuk selalu terlihat kuat dan mandiri.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stigma *boys don't cry* masih menjadi bagian dari pengalaman sosial mahasiswa laki-laki angkatan 2019 Program Studi Sosiologi FISIP Universitas Nusa Cendana. Stigma tersebut hadir melalui berbagai bentuk tekanan sosial yang berkaitan dengan tuntutan kemandirian ekonomi, tanggung jawab finansial, konflik peran sebagai mahasiswa dan pekerja, serta ekspektasi sosial mengenai kelulusan dan masa depan. Dalam menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa menunjukkan respons yang beragam. Sebagian mahasiswa merespons secara adaptif dengan mencari dukungan sosial melalui teman, keluarga, atau orang terdekat, sedangkan sebagian lainnya merespons secara maladaptif dengan memendam emosi dan menghadapi masalah secara mandiri. Penelitian ini juga menemukan bahwa stigma *boys don't cry* berdampak pada meningkatnya tekanan sosial dan munculnya beban psikologis berupa stres, tekanan pikiran, gangguan konsentrasi, serta kesulitan mengekspresikan emosi secara terbuka. Temuan tersebut menunjukkan bahwa norma maskulinitas tidak hanya membentuk perilaku laki-laki, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi teoretis dan praktis. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat relevansi Teori Maskulinitas Hegemonik Connell dalam menjelaskan bagaimana norma maskulinitas bekerja melalui tuntutan sosial yang mengharuskan laki-laki tampil kuat, mandiri, dan mampu mengendalikan emosi. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa tidak sepenuhnya menerima norma tersebut secara pasif, melainkan melakukan berbagai bentuk negosiasi dalam merespons tekanan sosial yang dihadapi. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi masukan bagi perguruan tinggi untuk mengembangkan lingkungan akademik yang lebih responsif terhadap kesehatan mental mahasiswa laki-laki melalui penyediaan ruang yang aman untuk berbagi pengalaman, layanan konseling yang mudah diakses, serta program edukasi yang mendorong kesadaran bahwa ekspresi emosi merupakan bagian yang wajar dari kehidupan setiap individu.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu pertama, penelitian hanya melibatkan 8 informan yang berasal dari satu program studi sehingga temuan penelitian belum dapat menggambarkan pengalaman seluruh mahasiswa laki-laki di lingkungan perguruan tinggi. Kedua, penelitian berfokus pada mahasiswa angkatan 2019 yang masih aktif menempuh studi sehingga pengalaman mahasiswa dari angkatan atau program studi lain. Ketiga, penelitian ini lebih menitikberatkan pada pengalaman subjektif informan dalam memahami dan merespons stigma *boys don't cry*, sehingga belum mengeksplorasi secara mendalam pengaruh faktor keluarga, budaya lokal, maupun lingkungan pergaulan yang berpotensi membentuk konstruksi maskulinitas mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan informan yang lebih beragam.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Akbar, R. (2025). *Tantangan Kesehatan Mental yang Dihadapi Mahasiswa Global pada 2024 / Pusat Data Ekonomi dan Bisnis Indonesia / Databoks*. <https://databoks.katadata.co.id/layanan-konsumen-kesehatan/statistik/6875b3310e4e5/tantangan-kesehatan-mental-yang-dihadapi-mahasiswa-global-pada-2024>
- [2] Aritonang, D. A. N., Situmorang, A., & Sihombing, M. (2024). *Stigma Sosial terhadap Kesehatan Mental pada Laki-laki*. Pustaka Akademik.
- [3] Barus, G. (2022, October 24). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. *Universitas Gadjah Mada*. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- [4] Connell, R. W., & Messerschmidt, J. W. (2005). Hegemonic Masculinity: Rethinking the Concept. *Gender & Society, 19*(6), 829–859. <https://doi.org/10.1177/0891243205278639>
- [5] Edwards, K. E., & Jones, S. R. (2009). “Putting My Man Face On”: A Grounded Theory of College Men’s Gender Identity Development. *Journal of College Student Development, 50*(2), 210–228. <https://doi.org/10.1353/csd.0.0063>
- [6] Fakhroenvissa, L. H., & Sulastri, R. (2024). Representasi Stereotype Laki-laki dalam Lirik Lagu The Lucky Lucky “Aku Bukanlah Superman.” *Gunung Djati Conference Series, 39*, 54–59.
- [7] Fauziah, A. N., & Asrita, S. (2023). *Representation of Masculinity in the White Ribbon “Boys Don’t Cry” Advertisement*.
- [8] Gonalons-Pons, P., & Gangl, M. (2021). Marriage and Masculinity: Male-Breadwinner Culture, Unemployment, and Separation Risk in 29 Countries. *American Sociological Review, 86*(3), 465–502. <https://doi.org/10.1177/00031224211012442>
- [9] Hapsari, J. H., & Karjoso, T. K. (2023). Maskulinitas dan Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada Laki-laki di Negara Berkembang: Literature Review: *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 6*(3), 373–383. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i3.2848>
- [10] Jewkes, R., Morrell, R., Hearn, J., Lundqvist, E., Blackbeard, D., Lindegger, G., Quayle, M., Sikweyiya, Y., & Gottzén, L. (2015). Hegemonic masculinity: Combining theory and practice in gender interventions. *Culture, Health & Sexuality, 17*(sup2), 96–111. <https://doi.org/10.1080/13691058.2015.1085094>

- [11] Kim, S., & Yu, S. (2023). Men's mental health and interventions tailored to masculinity: A scoping review. *Journal of Men's Health*. <https://doi.org/10.22514/jomh.2023.111>
- [12] Noorrizki, R.-D., Hanurawan, F., Sa'id, M., & Putri, I.-S. (2026). Menace Unveiled: Social Cognition and Cultural Influence on Traditional Masculinity Norm in Indonesian Young Adult Men. *Masculinities & Social Change*, 1–25. <https://doi.org/10.17583/mcs.16583>
- [13] Pusiknas Polri. (2024). *Bunuh Diri, Gangguan Masyarakat dengan Jumlah Kasus Terbanyak ke-4 / Pusiknas Bareskrim Polri*. [https://pusiknas.polri.go.id/detail\\_artikel/bunuh\\_diri%2C\\_gangguan\\_masyarakat\\_dengan\\_jumlah\\_kasus\\_terbanyak\\_ke-4?](https://pusiknas.polri.go.id/detail_artikel/bunuh_diri%2C_gangguan_masyarakat_dengan_jumlah_kasus_terbanyak_ke-4?)
- [14] Putra, D. A., & Farisan, A. R. (2026). Weight of Masculinity: An Exploratory Analysis of Male Technical Workers in Karawang. *International Journal of Marketing & Human Resource Research*, 7(1), 288–296. <https://doi.org/10.47747/ijmhrr.v7i1.3361>
- [15] Ramadhan, N. P., Nareswari, L. Z., & Sari, N. P. (2023). Pengaruh Aktivitas Patriarki dan Toxic Maskulinitas dalam Kesehatan Mental Mahasiswa di Banjarmasin Menurut Perspektif Agama Islam. *Religion : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(4), 676–686. <https://doi.org/10.55606/religion.v1i4.466>
- [16] Staiger, T., Stiawa, M., Mueller-Stierlin, A. S., Kilian, R., Beschoner, P., Gündel, H., Becker, T., Frasch, K., Panzirsch, M., Schmauß, M., & Krumm, S. (2020). Masculinity and Help-Seeking Among Men With Depression: A Qualitative Study. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 599039. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.599039>
- [17] Thomas, J. (2026). *Role of Man: As a Breadwinner in the Household*. 12(8).
- [18] Tremmel, M., & Wahl, I. (2023). Gender stereotypes in leadership: Analyzing the content and evaluation of stereotypes about typical, male, and female leaders. *Frontiers in Psychology*, 14, 1034258. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1034258>
- [19] Undana. (2024, October 10). Fakultas Kesehatan Masyarakat UNDANA Resmikan Layanan Psikologi Terpadu. *UNDANA KUPANG*. <https://undana.ac.id/2024/fakultas-kesehatan-masyarakat-undana-resmikan-layanan-psikologi-terpadu/>
- [20] Undana. (2026, January 27). Prioritas Kesehatan Mental: Undana Hadirkan Layanan Psikologi Terpadu bagi Civitas dan Publik. *UNDANA KUPANG*. <https://undana.ac.id/2026/prioritas-kesehatan-mental-undana-hadirkan-layanan-psikologi-terpadu-bagi-civitas-dan-publik/>
- [21] Wong, Y. J., Ho, M.-H. R., Wang, S.-Y., & Miller, I. S. K. (2017). Meta-analyses of the relationship between conformity to masculine norms and mental health-related outcomes. *Journal of Counseling Psychology*, 64(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/cou0000176>
- [22] Yuliyanti, F. D., Bajari, A., & Mulyana, S. (2017). Representasi Maskulinitas Dalam Iklan Televisi Pond's Men #Lelakimasakini (Analisis Semiotika Roland Barthes Terhadap Representasi Maskulinitas). *Jurnal Komunikasi*, 9(1), 16. <https://doi.org/10.24912/jk.v9i1.180>