

GAMBARAN TOXIC MASCULINITY DAN KECENDERUNGAN *BODY DYSMORPHIC DISORDER* (BDD) PADA REMAJA LAKI-LAKI

Sarah Magia Hu & Nanda Rossalia

Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta, Indonesia
Corresponding Authors: sarah.magia.hu@gmail.com, nanda.rossalia@atmajaya.ac.id

ABSTRACT

Masculinity is often associated with social expectations requiring men to be resilient, strong, and determined. However, these expectations can create social pressures leading to toxic masculinity, which increases the risk of mental health issues such as a tendency toward Body Dysmorphic Disorder (BDD). BDD is characterized by an exaggerated perception of minor or non-existent flaws in one's appearance. This study aims to explore toxic masculinity and the tendency toward BDD in male adolescents. The research employs a qualitative descriptive approach using structured interviews conducted on high school boys aged 17–18. Three participants were selected based on CMNI-46 screening scores above 119 to ensure they represent the targeted masculinity characteristics. Data were analyzed using thematic analysis, maintaining integrity through triangulation. The findings reveal toxic masculinity and BDD tendencies in male adolescents, shaped by traditional masculinity expectations emphasizing dominance, emotional suppression, and avoidance of vulnerability. Pressure to meet standards, such as achieving an ideal physical image, triggers compulsive behaviors, anxiety, and social isolation, negatively impacting mental health. Factors such as family, culture, social media, religion, economy, and birth order influence masculinity perceptions. The study underscores the need for education and further research to create safe spaces for boys to express emotions without stigma and provide adequate psychological support.

Keywords: *toxic masculinity, tendency of body dysmorphic disorder (BDD), adolescent boys*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang penting dalam kehidupan manusia, ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2019). Pada tahap ini, remaja mulai mengembangkan identitas diri, memahami peran sosial, dan menghadapi tekanan dari norma-norma masyarakat. Perubahan biologis yang dialami mencakup pertumbuhan fisik yang pesat, perubahan hormon, munculnya ciri-ciri seksual

sekunder seperti perubahan suara, tumbuhnya rambut tubuh, jerawat, serta perubahan bentuk tubuh seperti peningkatan massa otot atau lemak. Perubahan-perubahan ini sering kali menjadi sumber perbandingan dan evaluasi diri, sehingga dapat menimbulkan masalah citra tubuh, terutama ketika tubuh mereka tidak sesuai dengan standar ideal yang dibentuk oleh masyarakat atau media.

Salah satu tugas perkembangan penting di masa remaja adalah kemampuan menerima dan memanfaatkan tubuh secara

efektif, yang berarti remaja mampu menerima perubahan fisiknya dengan positif dan menggunakan tubuhnya untuk menjalani fungsi sehari-hari secara adaptif, misalnya dalam aktivitas sosial, olahraga, atau perawatan diri (Safitri et al., 2020). Namun, ketidakmampuan dalam menerima perubahan ini dapat memicu ketidakpuasan terhadap penampilan. Ketidakpuasan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk standar sosial, stereotip gender, dan tekanan lingkungan, yang dapat berdampak pada kepercayaan diri serta kesehatan mental remaja.

Salah satu fenomena yang berkaitan erat dengan permasalahan citra tubuh adalah *toxic masculinity*. Dalam sistem patriarki, *toxic masculinity* hadir sebagai hasil konstruksi sosial yang menuntut laki-laki untuk menunjukkan dominasi, kekuatan fisik, dan ketangguhan emosional, sekaligus menghindari perilaku yang dianggap feminin (Husodo & Sethio, 2021). Ekspektasi ini sering kali menciptakan tekanan besar bagi remaja laki-laki untuk memenuhi standar maskulinitas yang kaku. Hal ini berdampak pada kecenderungan mereka untuk menginternalisasi ketidakpuasan terhadap tubuh dan mengarah pada masalah kesehatan mental, seperti *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) (De Boise, 2019).

Menurut DSM-V (2013), BDD merupakan gangguan psikologis di mana individu terobsesi terhadap kekurangan fisik yang sering kali tidak tampak bagi orang lain (Hanifia, 2021). Dalam konteks *toxic masculinity*, tekanan untuk memenuhi citra tubuh ideal dapat memperburuk gejala BDD pada remaja laki-laki. Sayangnya, minimnya pemahaman dan stigma terkait kesehatan

mental di masyarakat seringkali membuat mereka enggan mencari bantuan. Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara *toxic masculinity* dan kecenderungan BDD pada remaja laki-laki guna menciptakan kesadaran yang lebih luas serta memberikan intervensi yang tepat dalam mengatasi masalah ini.

Fenomena Toxic Masculinity

Toxic masculinity adalah dampak negatif dari budaya maskulinitas yang menuntut individu untuk memenuhi standar maskulin tertentu yang dipercaya oleh masyarakat (Zaelan, 2022). Konsep ini mencakup pembatasan emosi, dominasi, kebencian terhadap perempuan, dan homofobia, yang merugikan perempuan, laki-laki, serta masyarakat secara luas (Wikstrom, 2019). Maskulinitas dianggap sebagai sesuatu yang dipelajari melalui sosialisasi, media, dan institusi sosial lainnya sejak usia dini (Connell, 2005). Dalam praktiknya, laki-laki diharapkan menunjukkan sifat-sifat seperti dominasi, kekuatan fisik, dan mental, serta menolak hal-hal yang dianggap feminin. Hal ini seringkali diperkuat melalui stereotip tradisional yang membatasi ekspresi gender, menyebabkan berbagai dampak buruk pada kesehatan mental, hubungan sosial, dan dinamika masyarakat.

Dalam konteks penelitian ini, *toxic masculinity* dipahami sebagai konformitas berlebihan terhadap norma-norma maskulin tradisional yang menekan ekspresi emosional, mendorong dominasi sosial, serta menganjurkan kekerasan atau kontrol terhadap orang lain. Ciri utama *toxic masculinity* meliputi sikap misoginis

terhadap perempuan, dominasi, dan kekerasan (Kupers, dalam Waruwu & Wahyuni, 2023). Dampak negatifnya sangat luas, termasuk tekanan emosional, gangguan psikologis, bunuh diri, penyalahgunaan zat berbahaya, fungsi sosial yang buruk, *bullying*, hingga kekerasan dan pelecehan seksual. Norma tradisional ini sering mendorong pria untuk menahan emosi, menekan kerentanan, dan menegaskan kekuasaan mereka dengan cara destruktif. Salah satu dampak psikologis yang juga dapat muncul dari tekanan untuk memenuhi standar maskulinitas ini adalah kecenderungan terhadap *Body Dysmorphic Disorder* (BDD), yaitu kondisi ketika individu mengalami ketidakpuasan ekstrem terhadap penampilan fisiknya. Dalam masyarakat yang memuja tubuh maskulin ideal seperti tubuh berotot, tinggi, dan bebas dari “ciri feminin”, sehingga pria dapat terdorong untuk mengkritik dan mengontrol penampilannya secara obsesif, sebagai bentuk usaha mempertahankan citra maskulin yang dianggap sah secara sosial.

Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder (BDD)

Body Dysmorphic Disorder (BDD) adalah gangguan yang ditandai oleh preokupasi berlebihan terhadap kekurangan atau cacat dalam penampilan fisik, yang sering kali tidak signifikan atau bahkan tidak tampak (Phillips, dalam Rahma, 2022). Kondisi ini dapat menyebabkan penderita mengalami kesulitan dalam fungsi sosial, pekerjaan, atau aktivitas sehari-hari. Gejala BDD meliputi obsesi berlebihan terhadap bagian tubuh tertentu, kecenderungan menghindari interaksi sosial, dan tindakan

ekstrem untuk memperbaiki kekurangan yang dirasakan (Phillips, dalam Hanifia, 2021). Menurut DSM-V (2013), penderita BDD menunjukkan perilaku obsesif terhadap kekurangan fisik yang membebani pikiran mereka setiap hari. Karakteristik BDD ringan memungkinkan individu masih berfungsi dalam kehidupan sehari-hari, meskipun mereka tetap terobsesi pada kekurangan fisiknya (Hanifia, 2021).

Faktor-faktor yang memengaruhi BDD meliputi biologis, psikologis, peristiwa pencetus, dan pengaruh budaya serta sosial (Phillips, dalam Hanifia, 2021). Faktor biologis melibatkan genetika, evolusi, ketidakseimbangan neurotransmitter seperti serotonin, serta kecenderungan fokus berlebihan pada detail kecil. Secara psikologis, pengalaman hidup seperti celaan, penindasan, kepribadian perfeksionis, dan estetika yang diutamakan dapat berkontribusi pada BDD. Peristiwa pencetus, seperti komentar buruk atau perubahan fisik, juga dapat memperparah kondisi ini. Pengaruh budaya dan sosial, termasuk tekanan dari media mengenai standar kecantikan ideal, semakin meningkatkan ketidakpuasan penampilan pada individu dengan BDD.

Remaja

Masa remaja adalah periode transisi penting antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Menurut Santrock (2019), masa remaja dimulai sekitar usia 10-12 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun, dengan penekanan pada pencarian identitas dan kemandirian. Selama masa ini, remaja mengalami perubahan fisik signifikan, seperti pertumbuhan tubuh dan

perubahan hormonal, serta perkembangan kemampuan berpikir yang lebih abstrak dan kompleks (Santrock, 2019). Selain itu, mereka mulai mencari identitas diri, membentuk hubungan yang lebih mendalam dengan teman sebaya dan keluarga, serta mengembangkan nilai-nilai moral dan etika mereka sendiri.

Pada masa remaja, terdapat sejumlah tugas perkembangan yang penting untuk mencapai kesuksesan dalam fase kehidupan berikutnya. Santrock (2019) menjelaskan bahwa remaja harus menjalankan tugas-tugas seperti pencarian identitas diri, mencari kemandirian dalam pengambilan keputusan, serta membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya. Selain itu, remaja perlu mengembangkan keterampilan akademik dan persiapan karier untuk masa depan, memahami perubahan biologis dan seksual, serta menerapkan nilai moral dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan dalam menjalankan tugas-tugas perkembangan ini akan memberikan fondasi yang kuat untuk kehidupan dewasa mereka.

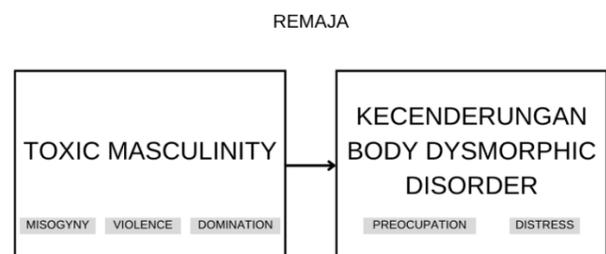
Namun, dalam proses menjalani tugas perkembangan tersebut, tidak semua remaja memiliki pengalaman dan pengaruh lingkungan yang sama. Beberapa faktor seperti pola asuh keluarga, tekanan sosial, ekspektasi gender, pengaruh media, dan dinamika pertemanan dapat membentuk cara remaja laki-laki memahami maskulinitas serta memandang tubuh mereka sendiri. Ketika norma-norma maskulinitas yang mereka serap bersifat kaku, dominan, dan menekan ekspresi diri, maka muncul risiko internalisasi nilai-nilai *toxic masculinity*. Dalam konteks ini, maskulinitas bukan hanya menjadi bagian dari identitas sosial, tetapi

juga dapat menjadi sumber tekanan yang mengganggu kesejahteraan psikologis. Salah satu dampaknya adalah meningkatnya risiko terhadap gangguan citra tubuh, seperti *Body Dysmorphic Disorder* (BDD), terutama ketika standar maskulinitas yang mereka anut menuntut kesempurnaan fisik tertentu.

Ketika remaja laki-laki merasa tidak sesuai dengan standar maskulinitas yang ideal, mereka lebih rentan mengalami kecenderungan BDD, yang ditandai oleh preokupasi berlebihan terhadap penampilan fisik dan *distress* psikologis akibat ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Dinamika ini semakin diperkuat oleh lingkungan sosial yang menuntut maskulinitas tertentu, sehingga memperbesar tekanan terhadap remaja laki-laki dalam membentuk citra diri mereka.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali gambaran *toxic masculinity* dan kecenderungan BDD pada remaja laki-laki. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi bagaimana *toxic masculinity* berperan dalam pembentukan identitas dan persepsi penampilan diri pada remaja laki-laki, serta bagaimana tuntutan untuk menunjukkan maskulinitas yang sesuai dengan standar *toxic masculinity* dapat meningkatkan risiko terhadap BDD.

Figur 1
Kerangka Konseptual



Figur 1 menggambarkan bagaimana *toxic masculinity* berkontribusi terhadap kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) pada remaja laki-laki. Faktor *toxic masculinity*, yang ditandai dengan *misogyny*, *violence*, dan *domination* (Kupers dalam Waruwu & Wahyuni, 2023), menciptakan tekanan sosial bagi remaja laki-laki untuk memenuhi standar maskulinitas yang kaku. Ekspektasi ini dapat memengaruhi persepsi diri mereka, terutama dalam hal penampilan fisik tubuh mereka. Perilaku yang tampak dari kondisi ini bisa mencakup obsesi terhadap bentuk tubuh, ketidakpuasan ekstrem terhadap penampilan, menghindari interaksi sosial karena rasa malu terhadap tubuh, atau terus-menerus memeriksa dan membandingkan penampilan diri.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk menggali pemahaman mendalam tentang fenomena *toxic masculinity* dan kecenderungan BDD pada remaja laki-laki. Pendekatan ini dipilih karena mampu mengeksplorasi pengalaman subjektif, emosi, dan pemaknaan individu secara rinci dalam konteks sosial, budaya, dan psikologis. Metode kualitatif memungkinkan penyesuaian fokus penelitian berdasarkan data yang muncul, yang relevan untuk mengungkap hal-hal yang sulit diukur secara kuantitatif. Desain penelitian ini menggunakan jenis deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena secara alami dan menekankan karakteristik serta hubungan antar aktivitas. Tujuan penggunaan metode ini adalah untuk mengelaborasi dan mendeskripsikan fenomena *toxic masculinity* dan BDD dengan

lebih jelas, baik dalam kondisi alami maupun sebagai hasil intervensi manusia.

Karakteristik Partisipan

Penelitian ini melibatkan 3 partisipan laki-laki berusia 17-18 tahun, yang dipilih berdasarkan hasil skrining tes CMNI-46 (*Conformity to Masculine Norms Inventory*) di atas 119. Jumlah partisipan ini ditetapkan berdasarkan oleh prinsip penelitian kualitatif, yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai peristiwa dan perspektif partisipan terkait fenomena yang diteliti. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur yang bertujuan menggali informasi spesifik dan sejajar antar partisipan, sehingga memudahkan dalam membandingkan dan menganalisis data secara sistematis. Wawancara terstruktur juga sesuai dengan tujuan untuk fokus pada aspek-aspek tertentu dari *toxic masculinity* yang telah ditentukan sebelumnya melalui alat ukur CMNI-46. Sebelum memulai wawancara, skrining awal dilakukan dengan menggunakan survei *Google Forms* yang mencakup data pribadi dan pengisian *screening tool* CMNI-46 untuk mengukur tingkat *toxic masculinity* partisipan. Data wawancara kemudian dianalisis menggunakan teknik *coding*.

Prosedur

Pada tahap pra-pelaksanaan, peneliti menyusun proposal yang mencakup latar belakang, metode penelitian, serta menyiapkan panduan wawancara, alat *screening*, dan *informed consent*. Peneliti melakukan proses seleksi partisipan menggunakan alat *screening* CMNI-46, yaitu alat ukur yang digunakan untuk menilai

Tabel 1

Contoh Panduan Wawancara

Dimensi	Sub	Pertanyaan
Remaja	Perkembangan Biologis (BD)	1. Di masa remaja sekarang, apa yang Anda ketahui mengenai perubahan pubertas yang sedang Anda alami?
	Perkembangan Kognitif (CD)	1. Bolehkah Anda menjelaskan mengenai kehidupan Anda di lingkungan sekolah maupun keluarga?
	Perkembangan Sosio-Emosional (SED)	1. Bolehkah Anda menjelaskan bagaimana Anda memahami emosi yang Anda rasakan sehari-hari?
<i>Toxic Masculinity</i>	Maskulinitas (TMG)	1. Bagaimana Anda memahami konsep maskulinitas yang ada di lingkungan sosial Anda? 2. Apakah Anda pernah merasa harus menyesuaikan diri agar sesuai dengan pandangan maskulinitas di lingkungan Anda?
	Ciri-Ciri <i>Toxic Masculinity</i> (TMC)	1. Bagaimana Anda mengidentifikasi ciri-ciri maskulinitas di diri Anda? 2. Apakah Anda merasa nyaman dalam mengekspresikan ciri-ciri maskulinitas di berbagai situasi?
	Dampak <i>Toxic Masculinity</i> (TMO)	1. Bagaimana Anda melihat pengaruh perilaku maskulinitas Anda terhadap diri sendiri dan orang lain? 2. Apakah Anda menyadari adanya perilaku maskulinitas yang dapat berbahaya bagi diri sendiri atau orang lain?
Kecenderungan BDD	Kecenderungan BDD (BDDT)	1. Apakah menurut Anda, perhatian Anda terhadap penampilan fisik pernah mengganggu kegiatan sehari-hari? 2. Apakah merasa tidak puas dengan penampilan fisik pernah membuat Anda merasa kurang percaya diri dalam situasi sosial atau publik?
	Aspek-Aspek BDD (BDDA)	1. Seberapa sering Anda merasa terganggu oleh bagian tubuh tertentu Anda? 2. Bagaimana menurut Anda, fokus berlebihan pada penampilan dapat mempengaruhi perasaan atau kesehatan mental Anda secara keseluruhan?
	Faktor-Faktor BDD (BDDF)	1. Bagaimana menurut Anda, faktor-faktor seperti perhatian berlebih pada penampilan fisik mulai berkembang dalam hidup Anda? 2. Apakah ada momen spesifik dalam hidup Anda ketika Anda merasa mulai terlalu fokus pada kekurangan fisik?
Keterkaitan TM dan Kecenderungan BDD (TMBDD)		1. Menurut Anda, apakah ada hubungan antara tekanan sosial terkait maskulinitas dan kecenderungan Anda untuk terlalu fokus pada penampilan fisik tertentu? 2. Bagaimana perhatian Anda untuk mencapai tubuh maskulin mempengaruhi perasaan dan pikiran Anda sehari-hari?

sejauh mana individu menginternalisasi dan mematuhi norma-norma maskulinitas yang berlaku secara sosial dan budaya. Meskipun tidak secara eksplisit dirancang untuk mengukur *toxic masculinity*, beberapa dimensinya seperti *violence*, *power over women*, *emotional control*, dan *playboy*, yang dapat mencerminkan aspek-aspek maskulinitas yang dalam konteks tertentu berpotensi menjadi toksik. Oleh karena itu, skor tinggi pada CMNI-46 dapat dijadikan indikator awal untuk mengidentifikasi kecenderungan terhadap perilaku *toxic masculinity*, khususnya ketika individu menunjukkan pemaknaan dan penerapan nilai-nilai maskulinitas tersebut secara ekstrem atau tidak adaptif dalam kehidupan sosial dan psikologis mereka. Berdasarkan alat ini, dipilih partisipan yang menunjukkan skor di atas 119. Skor ini menandakan adanya tingkat kesesuaian yang signifikan dengan norma-norma maskulinitas yang sering dikaitkan dengan aspek *toxic masculinity*.

Tabel 2

Keterangan Skor dan Hasil Screening Tool CMNI-46 (Conformity to Masculine Norms Inventory)

Keterangan Skor	Hasil
Skor Total < 98	Kesesuaian yang kecil terhadap norma-norma <i>toxic masculinity</i> .
98 ≤ Skor Total ≤ 119	Kesesuaian yang moderat terhadap norma-norma <i>toxic masculinity</i> .
Skor Total > 119	Kesesuaian yang besar terhadap norma-norma <i>toxic masculinity</i> .

Setelah proses skrining, partisipan akhir terpilih yang memenuhi syarat dihubungi kembali melalui nomer *WhatsApp*

yang tercantum di *Google Forms*. Para partisipan diberikan lembar informasi dan lembar *informed consent* untuk menandatangani persetujuan partisipasi, serta menentukan tanggal wawancara yang disepakati oleh kedua belah pihak. Dalam tahap ini, peneliti juga memberikan informasi tambahan mengenai prosedur wawancara, termasuk tujuan penelitian, durasi wawancara, serta aspek etika penelitian, seperti kerahasiaan data dan hak partisipan untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi apapun.

Tabel 3

Nama dan Hasil Screening

Nama Samaran	Skor	Keterangan
Aron	139	Tinggi/Besar
Bobby	129	Tinggi/Besar
Charlie	133	Tinggi/Besar

Proses pengambilan data ini dimulai pada tanggal 28-30 Oktober 2024, dengan durasi wawancara lebih dari 1 jam untuk setiap partisipan. Setelah melakukan wawancara, verbatim disusun dan proses *coding* dilakukan untuk analisis lebih lanjut. Peneliti juga menyusun latar belakang masing-masing partisipan dan mengidentifikasi tema utama. Setelah melakukan wawancara dengan para partisipan, peneliti melakukan analisis dan memahami pola-pola yang ada. Setelah itu peneliti melakukan triangulasi data dengan ibu dari anggota keluarga partisipan. Hal ini dilakukan dalam proses triangulasi data agar dapat memberikan perspektif tambahan yang penting untuk memperkuat validitas dan keakuratan hasil penelitian. Triangulasi dilakukan pada tanggal 29-30 November pada ibu kandung partisipan secara *online*.

Untuk menjaga pertimbangan etis penelitian, *informed consent* memastikan partisipan memahami tujuan, prosedur, dan hak mereka untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi. Kerahasiaan data dijaga dengan baik, dan identitas partisipan tetap anonim. Jika dibutuhkan, peneliti siap memberikan dukungan konseling dan merujuk partisipan ke profesional yang sesuai.

Gambaran Partisipan

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, peneliti berhasil mengumpulkan sejumlah informasi umum mengenai ketiga partisipan. Wawancara tersebut memberikan gambaran menyeluruh

mengenai profil dan karakteristik masing-masing individu. Ketiga partisipan, yang diidentifikasi dengan nama samaran Aron, Bobby, dan Charlie, memiliki latar belakang yang relevan dengan tema penelitian, yaitu kesesuaian tinggi terhadap norma-norma maskulinitas yang diukur melalui alat CMNI-46. Para partisipan menggunakan nama inisial dengan tujuan untuk melindungi dan kerahasiaan informasi pribadi partisipan. Dengan penggunaan inisial, peneliti tetap dapat merujuk secara sistematis tanpa mengungkapkan identitas para partisipan. Setiap partisipan menunjukkan pengalaman dan perspektif unik yang mencerminkan interaksi mereka dengan norma-norma ini dalam kehidupan sehari-hari

Tabel 4

Data Partisipan

Nama Samaran	Aron	Bobby	Charlie
Usia	17 tahun	18 tahun	18 tahun
Kelas (SMA)	2 SMA	3 SMA	3 SMA
Tinggi Badan	163 cm	175 cm	171 cm
Berat Badan	47 kg	60 kg	65 kg
BMI	(17.7) < 18.5 Kurang	(19,6) 18.5-22.9 Normal	(22.2) 18.5-22.9 Normal
Suku	Minang	Betawi	Sunda
Agama	Islam	Islam	Islam
Skor Screening	139 (Tinggi/Besar)	119 (Tinggi/Besar)	133 (Tinggi/Besar)
Tingkat Ekonomi Keluarga	Menengah Atas	Menengah	Menengah
Urutan Kelahiran	3 dari 3	1 dari 2	1 dari 3

HASIL

Temuan Umum

Penelitian ini menemukan bahwa ketiga partisipan yang merupakan remaja laki-laki memiliki kecenderungan perilaku *toxic masculinity*. Ini terlihat dari adanya pandangan maskulinitas mengutamakan

dominasi dan ketidakfleksibelan dalam mengekspresikan emosi. Para partisipan menunjukkan sikap maskulin tradisional yang menghindari perilaku feminin dan merasa tekanan besar untuk menunjukkan ketangguhan, menghindari emosi seperti kesedihan atau ketakutan yang dianggap lemah. Selain keluarga, faktor suku budaya dan media sosial berperan dalam membentuk

pemahaman tentang maskulinitas. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa sikap ini berkontribusi pada kecenderungan BDD, dengan remaja yang merasa tidak puas terhadap penampilan fisik dan cemas tentang aspek tubuh tertentu.

Hasil penelitian menunjukkan hubungan erat antara *toxic masculinity* dan kecenderungan BDD, dimana tekanan untuk memenuhi standar maskulinitas yang ideal meningkatkan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik. Remaja laki-laki dengan tingkat *toxic masculinity* dapat lebih tinggi cenderung mengalami kekhawatiran berlebihan tentang penampilan mereka, yang diperburuk oleh perbandingan sosial dengan teman sebaya atau keluarga. Ketidakpuasan ini menurunkan rasa percaya diri dan mendorong mereka untuk menghindari interaksi sosial. Penelitian ini menegaskan bahwa standar maskulinitas yang tidak sesuai dengan pandangan pribadi dapat merugikan kesejahteraan psikologis remaja, menyebabkan mereka menekan kekhawatiran mengenai penampilan fisik mereka.

Temuan Utama

Berdasarkan temuan dalam tabel, *toxic masculinity* menjadi faktor utama yang memengaruhi pandangan remaja laki-laki terhadap standar maskulinitas di lingkungan sosial mereka. Mereka menyadari adanya standar tertentu yang diharapkan, baik dari keluarga, faktor budaya maupun media sosial, yang kemudian mendorong mereka untuk menyesuaikan diri dengan standar

tersebut. Beberapa remaja merasa bahwa standar maskulinitas memiliki sisi positif dan negatif, namun ada juga yang merasa bahwa standar ini menimbulkan tekanan dan tuntutan yang tidak sesuai dengan kondisi pribadi mereka. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas partisipan tidak merasa sesuai dengan stigma dimana laki-laki tidak boleh untuk menunjukkan emosi negatifnya atau menunjukkan kerentanan.

Selain itu, *toxic masculinity* juga tercermin dalam ciri-ciri perilaku dominan yang muncul dalam lingkungan sosial terdekat. Perilaku ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam interaksi sosial, di mana individu yang merasa harus memenuhi ekspektasi maskulinitas cenderung mendominasi orang lain. Dampak negatif dari *toxic masculinity* pun dirasakan secara langsung oleh individu, terutama dalam bentuk tekanan emosional dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri akibat perbandingan dengan standar yang ada. Adanya *toxic masculinity* ini membuat individu mengalami kesulitan dalam berinteraksi di dalam lingkungan sosialnya.

Kecenderungan BDD juga menjadi salah satu dampak dari tekanan sosial yang diakibatkan oleh *toxic masculinity*. Remaja laki-laki yang mengalami BDD sering kali merasa tidak puas terhadap bagian tubuh tertentu dan menyadari bahwa ketidakpuasan ini memengaruhi persepsi diri mereka secara keseluruhan. Ketidakpuasan tersebut juga berdampak pada aktivitas sehari-hari, menyebabkan stres, serta memicu tekanan emosional yang lebih besar.

Tabel 5

Tema Utama yang Ditemukan

Aspek		Tema
<i>Toxic Masculinity</i>	<i>Toxic Masculinity in General (TMG)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Menyadari adanya standar maskulinitas yang diharapkan dalam lingkungan sosial mereka. - Menankan nilai maskulinitas dari faktor budaya, sosial media. - Menganggap bahwa tujuan maskulinitas tersebut memiliki aspek positif dan negatif. - Merasa beberapa standar tidak sesuai dan menimbulkan tuntutan. - Merasa perlu menyesuaikan diri dengan standar yang ada.
	Ciri-Ciri <i>Toxic Masculinity (TMC)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Mendominasi dalam lingkungan terdekat.
	Dampak <i>Toxic Masculinity (TMO)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Menyadari dampak negatif dari standar maskulinitas terhadap diri sendiri. - Mengalami tekanan emosional. - Merasakan keterbatasan dalam fungsi sosial. - Mengalami celaan.
Kecenderungan BDD	Kecenderungan BDD <i>in General (BDDG)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa ketidakpuasan terhadap area tubuh tertentu. - Menyadari bahwa ketidakpuasan fisik mempengaruhi persepsi diri.
	Aspek-Aspek BDD (BDDA)	<ul style="list-style-type: none"> - Preokupasi terhadap ketidakpuasan fisik mengganggu aktivitas sehari-hari. - Mengalami stres akibat ketidakpuasan terhadap diri.
	Faktor-Faktor BDD (BDDF)	<ul style="list-style-type: none"> - Mengalami peristiwa pemicu. - Fokus pada unsur estetika. - Menghadapi celaan dari lingkungan.
Keterkaitan TM dan BDD	Keterkaitan TM dan BDD (TMBDD)	<ul style="list-style-type: none"> - Merasakan bahwa ketidakpuasan fisik mereka dipengaruhi oleh standar maskulinitas yang berlaku di lingkungan sosial.

Lebih lanjut, keterkaitan antara *toxic masculinity* dan BDD menunjukkan bahwa standar maskulinitas yang diterapkan di lingkungan sosial berperan dalam membentuk persepsi tubuh remaja laki-laki. Mereka merasa bahwa ketidakpuasan terhadap fisik mereka sering kali disebabkan oleh ekspektasi maskulinitas yang ada di masyarakat. Tekanan sosial ini diperparah dengan adanya faktor pemicu, seperti pengalaman diejek atau dikritik mengenai

penampilan fisik, yang semakin memperkuat rasa tidak puas terhadap diri sendiri.

Temuan Tambahan

Penelitian ini mengungkap beberapa wawasan tambahan tentang pengalaman partisipan:

1. Faktor Agama sebagai Faktor Pendukung Pandangan Maskulinitas: Faktor agama menjadi agen sosialisasi yang kuat dalam membentuk pandangan maskulinitas

partisipan. Ketiga partisipan menyatakan bahwa ajaran agama yang mereka terima sejak kecil, baik dari keluarga maupun sekolah Islam, menanamkan nilai-nilai mengenai peran laki-laki sebagai pemimpin, pelindung, dan individu yang bertanggung jawab.

2. Faktor Tingkat Ekonomi Keluarga sebagai Faktor Pendukung Pandangan Maskulinitas: Faktor ekonomi keluarga juga berpengaruh dalam membentuk pandangan maskulinitas, terutama dalam hal kemandirian finansial dan kesuksesan ekonomi. Para partisipan menyatakan bahwa keluarganya memberikan ekspektasi besar agar menjadi mandiri dan sukses secara finansial, terutama karena pengalaman naik turunnya kondisi ekonomi orang tuanya.
3. Faktor Urutan Kelahiran sebagai Faktor Pendukung Pandangan Maskulinitas: Urutan kelahiran turut memainkan peran penting dalam membentuk konsep maskulinitas partisipan. Dua dari tiga partisipan, sebagai anak sulung, merasa memiliki tanggung jawab lebih besar dalam keluarga, baik dalam hal kemandirian maupun peran sebagai pelindung bagi adik-adiknya. Sementara itu, untuk salah satu partisipan, sebagai anak bungsu cenderung lebih santai dan kurang merasa terbebani oleh ekspektasi keluarga. Perbedaan ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa anak sulung cenderung menjadi pemimpin dan lebih

bertanggung jawab, sementara anak bungsu lebih bergantung dan cenderung menghindari konflik.

DISKUSI

Penelitian ini mengungkapkan gambaran antara *toxic masculinity* dan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) pada remaja laki-laki. Tekanan sosial yang dihadapi oleh remaja untuk memenuhi standar maskulinitas yang ada di lingkungan mereka berkontribusi terhadap perubahan persepsi diri, khususnya terhadap tubuh mereka. Partisipan penelitian, yang terdiri dari remaja laki-laki Sekolah Menengah Atas berusia 17-18 tahun, mengonfirmasi bahwa ekspektasi sosial mengenai maskulinitas yang kuat, dominan, dan tidak emosional sering kali menciptakan tekanan psikologis yang signifikan.

Temuan ini menunjukkan bahwa faktor sosial dan budaya dapat turut berperan dalam membentuk pemahaman individu terhadap maskulinitas. Faktor-faktor seperti pola asuh keluarga, keyakinan agama, pengaruh media sosial, serta interaksi sosial dengan teman sebaya dan lingkungan sekitar memiliki peran dalam memperkuat atau mengurangi dampak *toxic masculinity*. Selain itu, kondisi ekonomi keluarga dan urutan kelahiran juga ditemukan sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi cara remaja memaknai maskulinitas. Ketika individu merasa gagal memenuhi standar maskulinitas yang diharapkan, mereka cenderung mengalami tekanan psikologis yang berdampak pada kesehatan mental mereka, termasuk munculnya kecenderungan BDD.

Toxic Masculinity

Toxic masculinity dalam penelitian ini diidentifikasi melalui adanya ekspektasi sosial yang menuntut remaja laki-laki untuk menunjukkan karakteristik seperti dominasi, agresivitas, serta penekanan terhadap ekspresi emosi. Partisipan penelitian mengungkapkan bahwa mereka sering kali merasakan tekanan untuk tidak menunjukkan kerentanan, karena hal tersebut dianggap sebagai tanda kelemahan. Akibatnya, banyak dari mereka yang memilih untuk menekan emosi mereka, baik dalam konteks pertemanan, keluarga, maupun hubungan sosial lainnya. Sejalan dengan penelitian Jayne (2020, dalam Karimah, Sutata, & Hasanati, 2024), hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *toxic masculinity* dapat menjadi hambatan bagi individu dalam mencari dukungan emosional atau psikologis ketika mereka mengalami masalah. Salah satu partisipan mengungkapkan bahwa ia merasa enggan berbicara tentang perasaannya kepada teman-teman atau keluarga karena takut dianggap lemah atau tidak cukup "jantan". Hal ini berdampak pada kecenderungan mereka untuk mengisolasi diri dan menghadapi tekanan psikologis secara mandiri, yang justru memperburuk kondisi mental mereka.

Iya, aku ngerasa ada ekspektasi ke diri aku sebagai laki-laki. Aku sering banget didorong untuk jadi kuat, manly, gitu-gitu. Kayak aku tuh kalo bisa ya gausah nangis dan manja. (Aron)

Cuman jujur, kadang-kadang aku tuh ngerasa terbebani harus menyesuaikan diri sama maskulinitas yang ada, apalagi kalo sifatnya udah

nuntut. Misalnya, kalo kayak aku merasa sedih atau anxious, aku jadi ngerasa susah buat ngeeluarin atau nunjukkin kesedihan aku itu karena ya gamau dikira lemah aja. (Aron)

Toxic masculinity juga mempengaruhi cara remaja berinteraksi di lingkungan sosial mereka. Beberapa partisipan melaporkan bahwa mereka merasa terdorong untuk menunjukkan sikap dominan dalam kelompok pertemanan untuk mempertahankan citra maskulin.

Ya aku ngerasa kalau kelewatan gitu, bisa ngerusak hubungan pribadi aku sih. Balik lagi aku takutnya kalau berlebihan insecure atau gak puas atau berlebihan capek atau stress gitu ya takutnya hal ini bisa merusak cara aku memandang diriku sendiri. (Bobby)

Mereka merasa bahwa dominasi dalam interaksi sosial, seperti mengambil keputusan dalam kelompok atau menunjukkan ketegasan yang berlebihan, menjadi standar yang diharapkan dari seorang laki-laki. Selain itu, tekanan untuk selalu tampil kuat dan tidak menunjukkan kelemahan semakin memperkuat pola perilaku ini, yang pada akhirnya mempengaruhi cara mereka membangun hubungan sosial dan emosional dengan orang lain.

Kecenderungan BDD

Selain *toxic masculinity*, penelitian ini juga menemukan bahwa tekanan sosial terhadap standar maskulinitas juga dapat turut berkontribusi pada kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) pada remaja laki-laki. Partisipan penelitian melaporkan

bahwa mereka mengalami kecemasan berlebihan terhadap penampilan fisik mereka, terutama dalam hal bentuk tubuh, tinggi badan, dan teksur wajah. Beberapa partisipan menyatakan bahwa mereka sering kali merasa tidak puas dengan penampilan mereka, walaupun kekurangan dalam penampilan yang dirasakan belum tentu terlihat oleh orang lain. Temuan ini selaras dengan penelitian Veale (dalam Murtaqiyah, 2010), yang menunjukkan bahwa individu dengan BDD cenderung memiliki obsesi terhadap kekurangan fisik yang kecil atau bahkan tidak nyata. Salah satu partisipan mengungkapkan bahwa ia merasa tidak nyaman berada di lingkungan sosial tanpa mengenakan pakaian tertentu yang dapat menyembunyikan bagian tubuh yang dianggap tidak ideal. Selain itu, beberapa partisipan juga mengaku sering kali memeriksa penampilan mereka di cermin secara berulang-ulang sebagai bentuk kompensasi terhadap kecemasan mereka.

Untuk mencapai fisik yang ideal itu bikin aku sering overthinking sih ya. Aku jadi ngerasa harus terus berusaha untuk ngelakuin hal kayak ngerawat muka jerawat aku, harus cari skincare paling cepet dan efisien buat muka, harus repot sendiri juga. Kadang tuh kayak hal ini bikin aku bener-bener keganggu sih karena rasanya apa ya kayak nggak pernah cukup (Bobby)

Perasaan tidak aman terhadap penampilan fisik ini juga berdampak pada kehidupan sosial partisipan. Banyak dari mereka yang menghindari interaksi sosial atau memilih untuk tidak menghadiri acara tertentu karena takut mendapatkan komentar

negatif mengenai tubuh mereka. Dalam beberapa kasus, hal ini menyebabkan mereka mengalami isolasi sosial yang lebih dalam, yang pada akhirnya memperburuk kondisi psikologis mereka.

Kalo buat aku, fokus berlebihan tuh emang bikin energi aku jadi kekurang sih, karena itu ngebuat aku jadi gapercaya diri sama insecure juga ... sama stress aja sih. Kadang itu malah bikin aku ga mood buat ngapa-ngapain, apalagi kalau harus tampil atau ketemu orang. Rasanya kayak bawa beban terus ... dan bikin aku jadi overthinking ... Tapi kadang hal itu cukup jadi motivasi aku juga sih buat berubah, (Bobby)

Mungkin yang aku rasain ya balik lagi gua ngerasa down gua ngerasa gua ga utuh aja gitu kayak gua yang dulu gitu gua ngerasa kayak agak stress juga sih karena balik lagi karena gua ngerasa kayaknya ini karma buat gua. (Charlie)

Dengan demikian, penelitian ini menyoroti bagaimana *toxic masculinity* dan tekanan sosial terhadap maskulinitas dapat menjadi faktor utama dalam munculnya kecenderungan BDD pada remaja laki-laki. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang lebih luas dalam memberikan edukasi mengenai maskulinitas yang sehat serta pentingnya dukungan psikologis bagi individu yang mengalami tekanan akibat ekspektasi sosial yang tidak realistis.

Diskusi Metodologis

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan wawancara terstruktur untuk menggali pemahaman

mendalam mengenai *toxic masculinity* dan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) pada remaja laki-laki. Alat ukur *Conformity to Masculine Norms Inventory* (CMNI-46) digunakan untuk menyeleksi partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian. Pendekatan kualitatif ini memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman dan perspektif partisipan, meskipun menghadapi tantangan seperti kesulitan rekrutmen, pembatalan wawancara mendadak, serta kompleksitas pertanyaan yang memerlukan penyederhanaan agar lebih sesuai dengan pemahaman siswa SMA. Meskipun demikian, penelitian ini berhasil mencapai *data saturation*, di mana wawancara terakhir tidak lagi menghasilkan informasi baru yang signifikan. Dengan demikian, metode yang digunakan telah memberikan wawasan mendalam mengenai fenomena yang diteliti serta menjadi referensi untuk penyempurnaan desain penelitian di masa depan.

Saran Penelitian Lanjutan

1. Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang mendalami peran faktor sosial dan budaya, seperti media sosial, agama, serta nilai-nilai budaya, dalam membentuk pemahaman remaja laki-laki mengenai maskulinitas.

Saran Praktis

1. Peningkatan Edukasi di Sekolah: Sekolah diharapkan dapat menyusun berbagai program bersifat edukasi mengenai maskulinitas sehat yang mendorong penerimaan diri dan

pengelolaan emosi pada individu khususnya remaja.

2. Dukungan Psikologis: Orang tua dan pendidik dapat memberikan dukungan psikologis yang lebih terbuka kepada remaja laki-laki, dengan menyediakan lingkungan yang aman untuk mengekspresikan emosi tanpa rasa takut.
3. Meningkatkan *Awareness*: Masyarakat perlu didorong untuk menyebarkan kesadaran tentang efek negatif dari *toxic masculinity* seperti kampanye sosial di media massa dan media sosial, seminar atau diskusi publik yang melibatkan komunitas, dan penyediaan materi edukasi berbasis data serta pengalaman nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder edition "DSM-5"*. Washington DC: American Psychiatric Publishing. Washington DC.
- Connell, R. W., & Messerschmidt, J. W. (2005). Hegemonic masculinity: rethinking the concept. *Gender and Society*, 19(6), 829–859. <https://doi.org/10.1177/0891243205278639>
- De Boise, S. (2019). Is masculinity toxic?. *Norma*, 14(3), 147-151. <https://doi.org/10.1080/18902138.2019.1654742>
- Hanifia, E. (2021). *Pengaruh body image terhadap kecenderungan body dysmorphic disorder pada wanita overweight di Desa Betiting* (Doctoral dissertation). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). <https://etheses.uin-malang.ac.id/33733/>

- Husodo, E. & Sethio, A. C. (2021). Destruction of Indonesian men's masculinity as a result of perfect male-lead portrayal in Korean dramas. *Book Chapter Pedagogical Innovations in Education*, 7-13. https://digitallibrary.ump.ac.id/1073/1/BC_002%20Evita%20Husodo%2C%20Anastasya%20Chandraputri%20Sethio%20%287-13%29.pdf
- Karimah, A., Sutata, M. A. P., & Hasanati, N. (2024). Factors affecting body image in adulthood: A systematic review. *Research Psychologie, Orientation et Conseil*, vol. 1, no. 2. <https://doi.org/10.70177/rpoc.v1i2.965>
- Murtaqiyah, A. (2010). *Faktor-faktor yang mempengaruhi body dysmorphic disorder (BDD) pada siswa remaja: Penelitian terhadap siswa kelas X dan XI SMA Pasundan 3 Bandung tahun ajaran 2009/2010* (Doctoral dissertation). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rahma, S. (2022). *Hubungan self-esteem dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada mahasiswa Universitas Islam Riau* (Disertasi). Universitas Islam Riau.
- Safitri, A. O., Novrianto, R., & Maretih, A. K. E. (2020). Body dissatisfaction dan perilaku diet pada remaja perempuan. *Psibernetika*, 12(2), 100–105. <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v12i2.1673>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* 17th edition. New York: McGrawHill
- Waruwu, A. K., & Wahyuni, D. (2023). Toxic masculinity represented in Collen Hoover's *It Ends With Us* (2016). *English Language and Literature*, 12(4), 690-699. <https://doi.org/10.24036/ell.v12i4.125747>
- Wikström, Malin Christina. (2019). Gendered bodies and power dynamics: The relation between toxic masculinity and sexual harassment. *Granite Journal*, 3(2), 28 – 33. https://www.abdn.ac.uk/media/site/pgrc/documents/Granite_Gendered_Bodies_and_Power_Dynamics_The_Relation_between_Toxic_Masculinity_and_Sexual_Harassment,_Wikstrom,_pp_28-33.pdf
- Zaelan, R. (2022). *Perancangan informasi toxic masculinity melalui media buku ilustrasi* (Disertasi). Universitas Komputer Indonesia.