

Narasi “Lelaki Tidak Bercerita” dalam Sudut Pandang Maskulinitas Hegemonik

Agnes Clara Nainggolan^{1*}, Aryo Anargya Hakim Putra², Chieka Aisyah Kinanti³,
Ghifari Shafa Darmawan⁴, Riyan Adhitya Pratama⁵, Zakiyah Rodja⁶

¹⁻⁶ Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

Alamat: Jl. Rawamangun Muka Raya No.11, RT.11/RW.14, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220

Korespondensi Penulis: agnescla24@gmail.com

Abstract. *This study aims to examine how the narrative of “lelaki tidak bercerita” is reproduced and internalized by young men through their personal experiences in family, friendship, and social media. Using a descriptive qualitative approach, the research involved four male students from Pendidikan Sosiologi, Universitas Negeri Jakarta as key informants. The findings show that hegemonic masculinity shapes men to suppress emotional expression from an early age, mainly through unspoken family norms and socially unsupportive relationships. While friendships and social media sometimes offer more fluid spaces, dominant narratives still restrict men’s vulnerability. Social media acts as a space for passive emotional validation, yet often reinforces old stereotypes. The impact of this construction is evident in hidden psychological burdens, emotional distraction, and indirect coping strategies. This study highlights the importance of creating inclusive and supportive social spaces where men can express emotions without stigma. By critically understanding the dynamics of hegemonic masculinity, society is encouraged to foster more empathetic and equitable social relations.*

Keywords: *emotional expression, gender socialization, masculinity, social media.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana narasi “lelaki tidak bercerita” direproduksi dan diinternalisasi oleh laki-laki muda melalui pengalaman personal mereka dalam keluarga, pertemanan, dan media sosial. Dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, penelitian ini melibatkan empat mahasiswa laki-laki dari Program Studi Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Jakarta sebagai informan utama. Hasil wawancara menunjukkan bahwa maskulinitas hegemonik membentuk laki-laki untuk menekan ekspresi emosional sejak dini, terutama melalui norma tak tertulis dalam keluarga dan relasi sosial yang kurang suportif. Meskipun pertemanan dan media sosial kadang menjadi ruang alternatif yang lebih cair, narasi dominan tetap membatasi kerentanan laki-laki untuk tampil. Media sosial menjadi sarana validasi emosional pasif, namun juga memperkuat stereotip lama. Dampak dari konstruksi ini tampak dalam bentuk beban psikologis tersembunyi, distraksi emosional, dan strategi pelampiasan tidak langsung. Penelitian ini menegaskan perlunya ruang sosial yang inklusif dan suportif agar laki-laki dapat mengekspresikan emosinya tanpa stigma. Dengan memahami dinamika maskulinitas hegemonik secara lebih reflektif, masyarakat diharapkan mampu membangun relasi sosial yang lebih empatik dan setara.

Kata kunci: ekspresi emosional, maskulinitas, media sosial, sosialisasi gender.

1. LATAR BELAKANG

Dalam kehidupan sosial, identitas gender tidak hanya ditentukan oleh faktor biologis semata, tetapi juga dibentuk oleh proses panjang melalui interaksi sosial dan ekspektasi budaya. Gender mengacu pada peran, perilaku, dan norma yang dikonstruksikan secara sosial, yang dilekatkan pada individu berdasarkan jenis kelaminnya. Dalam hal ini, laki-laki dan perempuan diarahkan untuk menjalankan peran tertentu yang dianggap sesuai dengan “kodrat” masing-masing. Namun, kodrat tersebut sering kali bukan sekadar urusan alamiah, melainkan hasil dari konstruksi budaya yang terus diwariskan dari generasi ke generasi (Hamid et al., 2024). Sejak kecil, individu diajarkan apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan, mana yang

pantas dan tidak pantas, serta bagaimana menjadi "laki-laki sejati" atau "perempuan baik-baik", sesuai dengan standar yang berlaku di masyarakat.

Dari konstruksi sosial tersebut, munculah konsep maskulinitas. Maskulinitas adalah seperangkat nilai, perilaku, dan karakter yang secara umum dilekatkan pada laki-laki. Maskulinitas tidak bersifat tunggal ataupun alami, melainkan dipengaruhi oleh budaya yang hidup di suatu masyarakat. Dalam masyarakat patriarkal seperti Indonesia, maskulinitas ideal sering kali dikaitkan dengan kekuatan fisik, kemampuan mengendalikan emosi, ketegasan, dominasi, dan kemandirian. Sebagaimana dijelaskan oleh Barker, maskulinitas dipenuhi oleh nilai-nilai seperti kekuasaan, aksi, kepuasan diri, dan kerja keras, sementara aspek-aspek seperti kelembutan, kemampuan berkomunikasi, kehidupan domestik, serta kedekatan dengan perempuan dan anak-anak dianggap sebagai hal yang lemah dan tidak maskulin. Nilai-nilai ini sangat kental di Indonesia, bahkan telah ditanamkan sejak anak laki-laki masih sangat kecil melalui berbagai medium budaya seperti ritual adat, pola asuh keluarga, ajaran agama, jenis permainan, hingga tontonan televisi dan bacaan anak (Wandi, 2015).

Dalam masyarakat yang menjunjung tinggi nilai maskulinitas, laki-laki diharapkan untuk senantiasa menunjukkan ketangguhan dan ketahanan emosional. Mereka tidak diperkenankan bersikap lembut, menangis, apalagi mengungkapkan perasaan secara terbuka. Laki-laki dan perempuan telah dikotakkan secara tegas dalam sistem sosial, di mana laki-laki harus maskulin, dan perempuan harus feminin (Alimi, 2004). Akibatnya, laki-laki yang tidak sesuai dengan kategori "ideal" ini akan mendapat tekanan untuk menyesuaikan diri, sekalipun itu berarti menekan ekspresi emosionalnya sendiri. Berdasarkan hal tersebut, kemampuan laki-laki untuk mengekspresikan kerentanan menjadi terhambat, karena ia dianggap bertentangan dengan kodrat maskulin yang sudah digariskan oleh masyarakat.

Viralnya narasi "laki-laki tidak bercerita" yang kerap dibicarakan di media sosial adalah refleksi nyata dari tekanan yang ada. Ungkapan ini muncul bukan tanpa sebab, melainkan sebagai bentuk kritik terhadap norma maskulinitas tradisional yang menuntut laki-laki untuk terus diam dan menyembunyikan perasaannya. Fenomena ini menunjukkan betapa narasi sosial telah membentuk pandangan bahwa laki-laki ideal adalah yang mampu menahan emosi dan tidak mudah mengeluh. Diam dianggap sebagai kekuatan, sementara bercerita dianggap sebagai kelemahan. Di media sosial seperti TikTok dan X, meme dan cuplikan video tentang "laki-laki tidak bercerita" menjadi viral, yang menandakan adanya kegelisahan kolektif terhadap tekanan emosional yang dialami laki-laki di berbagai kalangan usia.



Gambar 1. Konten narasi “Lelaki Tidak Bercerita”

Sumber: Tiktok (2025)

Bahasa naratif “laki-laki tidak bercerita” disebut telah menjadi representasi kebudayaan yang merefleksikan standar maskulinitas yang beracun (*toxic masculinity*). Laki-laki dibentuk untuk menyembunyikan emosinya, bahkan dari dirinya sendiri. Ruang-ruang digital seperti media sosial, yang seharusnya dapat menjadi arena alternatif untuk ekspresi bebas, justru sering mereproduksi kembali stigma dan ekspektasi lama yang menyudutkan laki-laki yang mencoba tampil lebih ekspresif. Laki-laki yang menangis, berbicara tentang kesehatan mental, atau menyampaikan perasaan, kerap dibanjiri komentar yang merendahkan. Hal ini menunjukkan bahwa narasi “diam adalah kekuatan” bukan hanya berasal dari ruang privat, tetapi juga diperkuat secara publik.

Tekanan dari lingkungan sosial terhadap laki-laki sangat kompleks dan berlapis. Keluarga, sebagai institusi sosialisasi pertama, memainkan peran penting dalam membentuk ekspektasi terhadap gender laki-laki. Sejak kecil, anak laki-laki diajarkan untuk menahan tangis, tidak mengeluh, dan tampil tangguh. Di sekolah, mereka dibentuk untuk berkompetisi, menjadi pemimpin, dan tidak boleh terlihat lemah. Dalam relasi pertemanan, laki-laki yang terbuka terhadap perasaannya sering kali dijadikan bahan ejekan atau dikucilkan dari kelompok. Bahkan dalam media sosial, laki-laki yang tidak mengikuti pola maskulin ideal kerap mendapat serangan komentar negatif yang mempermalukan dan melabeli mereka sebagai "tidak pantas" (Kartika & Iqbal, 2023).

Berangkat dari permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana narasi “laki-laki tidak bercerita” dikonstruksikan dalam masyarakat Indonesia dan bagaimana tekanan sosial membentuk sikap diam laki-laki sebagai bagian dari maskulinitas hegemonik.

Penelitian ini juga ingin melihat dampak dari narasi tersebut terhadap kondisi psikologis laki-laki, serta menggali kemungkinan untuk menciptakan ruang-ruang sosial yang lebih sehat dan inklusif bagi laki-laki dalam mengekspresikan dirinya. Dengan menggunakan pendekatan sosiologis dan teori gender, khususnya konsep maskulinitas hegemonik, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada upaya dekonstruksi norma maskulin dan menciptakan wacana alternatif tentang menjadi laki-laki yang sehat secara emosional.

2. KAJIAN TEORITIS

A. Maskulinitas Hegemonik

Maskulinitas hegemonik adalah konfigurasi praktik gender yang mendukung dominasi laki-laki atas perempuan dan menjustifikasi posisi superior laki-laki tertentu atas laki-laki lainnya dalam sistem gender (Connell, 1995). Hal ini bukan bentuk maskulinitas yang paling umum, tetapi yang paling dihormati dan diidealkan secara budaya. Secara sederhana, maskulinitas hegemonik merupakan gambaran ideal tentang laki-laki yang dibentuk oleh konstruksi sosial dalam masyarakat (Suprpto, 2018). Dalam buku yang berjudul *Masculinities* dijelaskan bahwa konsep maskulinitas sebagai bentuk dominan dari maskulinitas yang dilegitimasi secara sosial dan berfungsi untuk mempertahankan dominasi laki-laki atas perempuan dan laki-laki lain yang tidak sesuai dengan norma dominan tersebut (Connell 1995). Hegemoni maskulinitas tidak bisa dikotakkan dalam kategori yang kaku atau tetap. Konsep ini tidak semata-mata menggambarkan perbedaan antara bentuk-bentuk maskulinitas di berbagai kelompok laki-laki, melainkan berkaitan dengan isu-isu yang lebih kompleks seperti seksualitas, ras, dan faktor sosial lainnya yang juga tidak dapat dipahami secara sederhana melalui klasifikasi dengan batasan yang tegas (Wardani, 2018).

Akhir-akhir ini, media sosial ramai membahas tren “laki-laki tidak bercerita”, hal ini merupakan kecenderungan laki-laki yang enggan membagikan persoalan pribadinya. Aktivitas berbagi cerita atau curhat sering kali masih dianggap sebagai sesuatu yang lekat dengan perempuan atau bernuansa feminin. Akibat konstruksi maskulinitas yang melekat, banyak laki-laki merasa tidak perlu mengungkapkan atau memproses emosinya melalui bercerita (Ratih, 2024). Dalam narasi ini, laki-laki digambarkan sebagai sosok pelindung dan pencari nafkah yang menunjukkan kasih sayangnya melalui tindakan, bukan kata-kata. Pola semacam ini menjadikan tindakan sebagai bentuk komunikasi utama yang dianggap mencerminkan kejantanan sejati (Mulyana, 2024). Namun, hal ini juga dapat memperkuat pandangan bahwa laki-laki tidak perlu, atau bahkan seharusnya tidak, mengekspresikan emosi mereka secara

verbal. Tren “laki-laki tidak bercerita” selaras dengan nilai-nilai maskulinitas hegemonik yang diungkapkan oleh Connell untuk menganalisis pembahasan untuk penelitian kali ini.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menggambarkan dan memahami secara mendalam bagaimana subjek penelitian memaknai dan merefleksikan narasi “laki-laki tidak bercerita” dalam kehidupan sehari-hari mereka. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif para informan serta menggali dinamika internal terkait dengan ekspresi emosional dan tekanan sosial yang dialami sebagai bagian dari konstruksi maskulinitas yang bersifat hegemonik. Penelitian dilakukan di Universitas Negeri Jakarta dengan melibatkan empat orang mahasiswa laki-laki dari Program Studi Pendidikan Sosiologi sebagai subjek penelitian. Keempat partisipan tersebut dipilih secara purposif berdasarkan pertimbangan bahwa mereka memiliki pengalaman dan pandangan yang relevan terhadap isu yang dikaji. Melalui wawancara mendalam, peneliti mencoba memahami sejauh mana narasi “laki-laki tidak bercerita” terinternalisasi dalam diri mereka, serta bagaimana hal tersebut berdampak terhadap relasi sosial, kesehatan emosional, dan cara mereka memandang identitas gender mereka sendiri.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam sebagai metode utama, dengan dukungan observasi terbatas terhadap interaksi sosial partisipan di ruang kampus. Data yang dikumpulkan terdiri atas data primer yang bersumber dari wawancara dan observasi langsung terhadap partisipan, serta data sekunder yang diperoleh dari studi pustaka terkait teori maskulinitas, gender, dan ekspresi emosional laki-laki dalam masyarakat. Analisis data terdiri atas tiga tahapan utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Proses analisis dimulai sejak awal pengumpulan data, dengan menyeleksi informasi yang paling relevan untuk menjawab fokus penelitian, kemudian menyusunnya secara tematik agar mudah dipahami dan dianalisis lebih lanjut. Dari sana, peneliti menarik kesimpulan secara sistematis untuk memperoleh pemahaman yang utuh mengenai reproduksi dan resistensi terhadap narasi maskulinitas hegemonik dalam kehidupan mahasiswa laki-laki.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Narasi “Lelaki Tidak Bercerita” sebagai Bentuk Konstruksi Sosial

Raewyn Connell mengemukakan bahwa maskulinitas hegemonik adalah bentuk maskulinitas ideal yang dianggap paling “legitim” dalam masyarakat patriarki. Ia menegaskan dominasi laki-laki atas perempuan serta merendahkan bentuk maskulinitas lainnya (Connell, 2005). Ciri-cirinya meliputi kemandirian ekstrem, ketangguhan fisik dan emosional, rasionalitas tanpa nuansa kerentanan, serta perilaku kompetitif dan dominatif, bahkan berujung pada kekerasan normalisasi. Model ini bukanlah hanya semata-mata kodrat, tetapi hasil proses sosial dan budaya yang terpelihara melalui media, pendidikan, dan norma keluarga. Narasi “lelaki tidak bercerita” yang akhir-akhir ini populer di media sosial sebenarnya merefleksikan konstruksi sosial atas maskulinitas yang dominan dalam masyarakat patriarkal. Dalam konteks ini, laki-laki dikonstruksi agar tidak mengekspresikan perasaan mereka secara verbal, terutama jika menyangkut kesedihan, ketakutan, atau kelemahan.

Pola ini bukan hanya bagian dari *toxic masculinity*, tetapi juga merupakan wujud nyata dari maskulinitas hegemonik, konsep yang diperkenalkan oleh Raewyn Connell untuk menjelaskan bentuk maskulinitas yang menempati posisi dominan dalam struktur gender dan dianggap sebagai ideal sosial yang “normal” dan superior terhadap bentuk-bentuk maskulinitas lainnya serta terhadap feminitas (Connell, 2005). Ciri khas maskulinitas hegemonik meliputi keberanian fisik, kekuatan mental, dominasi terhadap perempuan, kontrol emosi, ketangguhan, dan anti terhadap ekspresi emosional yang diasosiasikan dengan kelemahan (Prabowo & Fitriani, 2024).

Tren naratif seperti “laki-laki tidak bercerita, hanya duduk di kursi Indomaret dan merenung” menjadi simbol budaya populer dari tekanan psikososial ini. Tren ini bukan hanya guyonan, tetapi juga manifestasi dari kondisi nyata yang dialami oleh banyak laki-laki Indonesia yang tidak memiliki ruang aman untuk menyalurkan beban hidup mereka karena takut dicap lemah atau “tidak jantan” (Jambi Independent, 2023). Akibatnya, banyak laki-laki memendam emosi, enggan mencari bantuan psikologis, dan merasa bahwa curhat adalah tindakan yang memalukan. Ini menyebabkan dampak psikologis serius, termasuk stres berat, kecemasan, depresi, bahkan tindakan bunuh diri. Data dari WHO menunjukkan bahwa tingkat bunuh diri laki-laki secara global lebih tinggi dibanding perempuan, sebagian besar karena laki-laki cenderung menekan emosi dan tidak mencari pertolongan (WHO, 2021; Tempo (Parentalk, 2023), 2021).

Kondisi ini diperkuat oleh norma sosial yang menyempitkan ekspresi maskulinitas menjadi satu bentuk saja: kuat, diam, dan rasional. Narasi “laki-laki tidak bercerita” memperkuat ekspektasi tersebut dan menghalangi laki-laki untuk terhubung secara emosional, baik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain. Hal ini berpengaruh pada kualitas relasi interpersonal, kehidupan rumah tangga, dan kemampuan membangun komunitas suportif. Sementara itu, muncul pula kritik dan perlawanan terhadap narasi ini, baik dari akademisi maupun komunitas seperti Aliansi Laki-Laki Baru dan platform edukatif seperti Parentalk, yang berupaya mendekonstruksi maskulinitas hegemonik dengan mendorong keterbukaan emosi, empati, dan kelembutan sebagai bagian sah dari menjadi laki-laki (Parentalk.id, 2023).

B. Faktor Pembentuk dan Reproduksi Maskulinitas Hegemonik

a) Lingkungan Keluarga

Dalam studi mengenai sosiologi gender, keluarga merupakan agen sosialisasi utama yang memainkan peran krusial dalam pembentukan dan reproduksi nilai-nilai gender, termasuk maskulinitas hegemonik. Maskulinitas hegemonik sendiri merujuk pada bentuk maskulinitas yang dominan dalam masyarakat, yang menekankan ketangguhan, kemandirian emosional, serta kontrol atas perasaan dan situasi. Temuan dari wawancara dengan empat mahasiswa laki-laki di lingkungan kampus menunjukkan bahwa nilai-nilai ini telah ditanamkan sejak masa kanak-kanak melalui pola asuh, relasi keluarga, dan norma yang berlaku di rumah masing-masing.

Salah satu informan menceritakan bahwa meskipun secara eksplisit keluarganya menghargai perasaan anggota keluarga lainnya, terdapat norma tak tertulis yang ia internalisasikan, yaitu bahwa seseorang sebaiknya menyelesaikan masalah secara mandiri terlebih dahulu sebelum membagikannya kepada orang lain. Bentuk dukungan yang ia terima lebih banyak berupa kehadiran atau ruang yang tersedia, bukan melalui percakapan yang aktif atau empatik. Hal ini secara tidak langsung membentuk keyakinan bahwa mengekspresikan emosi bukanlah bagian dari citra laki-laki ideal, melainkan suatu bentuk ketergantungan yang sebaiknya dihindari.

Informan lain menunjukkan bahwa meskipun ia merasa cukup bebas mengekspresikan emosinya sejak kecil, tekanan untuk menjadi laki-laki yang kuat tetap hadir dalam bentuk tanggung jawab sosial dan spiritual, terutama sebagai anak laki-laki pertama dalam keluarga. Ia tumbuh dengan kebiasaan memilih dengan siapa ia bisa berbagi cerita, yang sebagian besar dipengaruhi oleh pengalaman dan nilai-nilai keluarga, serta selektivitas yang dibangun sejak masa kecil.

Salah satu pengalaman yang cukup kompleks datang dari informan yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga dengan pola asuh otoriter, khususnya dari sosok ayah. Pengalaman ketika mengekspresikan kesedihan justru tidak disambut secara empatik melainkan dengan sikap dingin atau acuh, membuatnya merasa tidak layak untuk bercerita. Seiring waktu, ia menarik kesimpulan bahwa menyimpan emosi adalah pilihan yang lebih aman, terlebih setelah mengalami situasi di mana ekspresi emosionalnya ditanggapi dengan ejekan oleh orang lain. Dalam pandangannya, laki-laki dididik untuk tidak menangis, untuk tegas dan kuat secara mental, sehingga ekspresi emosional menjadi sesuatu yang dianggap tabu.

Sementara itu, informan lainnya mengungkapkan bahwa sebagai anak sulung, ia merasa dirinya "dibentuk untuk kuat" dan dijadikan panutan bagi adik-adiknya. Walaupun ia merasa lebih leluasa mengekspresikan perasaan kepada ibunya, ekspresi tersebut tetap dibungkus dalam kepura-puraan ketika berada dalam ruang keluarga yang lebih luas. Pengalaman ekonomi keluarga yang sulit juga turut memperkuat konstruksi maskulinitas ini. Ia terbiasa menahan keluhan emosional karena tidak ingin menambah beban keluarga, khususnya dalam hal-hal seperti keterbatasan biaya kuliah atau kebutuhan harian.

Keempat narasi tersebut menggambarkan bahwa keluarga berperan signifikan dalam pembentukan maskulinitas hegemonik melalui berbagai mekanisme yang saling terkait. Pertama, melalui respons terhadap ekspresi emosi yang cenderung pasif, acuh, atau bahkan menolak secara halus. Kedua, melalui pola asuh yang menekankan nilai-nilai kekuatan, tanggung jawab, dan ketegasan sebagai atribut maskulin. Ketiga, melalui pembentukan norma-norma tak tertulis yang secara perlahan terinternalisasi sebagai pedoman bertindak dalam kehidupan sosial. Dalam hal ini, keluarga bukan hanya tempat berlangsungnya sosialisasi gender, tetapi juga menjadi ruang awal tempat emosi laki-laki dibentuk, dibatasi, bahkan distigmatisasi sejak dini.

b) Lingkungan Pertemanan

Lingkungan pertemanan menjadi salah satu ruang sosial yang signifikan dalam membentuk, menguatkan, atau bahkan menegosiasikan ekspresi emosi pada laki-laki. Berbeda dengan keluarga yang cenderung menjadi tempat penanaman awal norma maskulinitas hegemonik, pertemanan menawarkan ruang yang lebih cair, egaliter, dan fleksibel. Meskipun begitu, dinamika maskulinitas yang telah terinternalisasi sejak masa kanak-kanak tetap menjadi filter dalam menentukan seberapa besar emosi dapat diungkapkan dalam ruang tersebut.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa informan merasa pertemanan adalah tempat yang paling aman untuk berbagi perasaan, terutama dalam konteks informal seperti

diskusi ringan atau *nongkrong* santai. Ekspresi emosi tidak selalu hadir dalam bentuk percakapan mendalam, tetapi justru melalui kehadiran, respons sederhana, atau kedekatan yang tidak mengharuskan kerentanan diucapkan secara eksplisit. Dalam ruang-ruang ini, laki-laki merasa lebih diterima karena tidak ada ekspektasi untuk tampil kuat secara mutlak, namun tetap ada seleksi terhadap siapa yang dianggap layak menerima cerita tersebut.

Namun demikian, selektivitas ini menunjukkan bahwa relasi pertemanan tidak sepenuhnya bebas dari struktur maskulinitas hegemonik. Kesiapan emosional, karakter lawan bicara, dan kedewasaan menjadi pertimbangan penting dalam menentukan keterbukaan. Laki-laki tidak selalu takut dicap lemah, tetapi lebih cenderung menimbang apakah cerita mereka akan dihargai, didengar, atau justru dijadikan bahan candaan. Dalam beberapa kasus, relasi antar laki-laki lebih banyak berisi pembahasan soal kehidupan praktis seperti karier dan pergaulan, sementara perasaan dan pengalaman intim jarang diangkat, kecuali pada relasi yang benar-benar berbasis pada kepercayaan yang telah dibangun lama.

Ada pula pengalaman di mana keterbatasan pertemuan atau ketidakhadiran teman yang “klik” membuat laki-laki memilih untuk menahan emosi dan memprosesnya secara pribadi. Strategi distraktif seperti *nongkrong*, merokok, atau menonton video yang relevan dengan kondisi emosional menjadi bentuk pelampiasan yang lebih diterima. Dukungan emosional dari teman tidak selalu hadir dalam bentuk verbal atau solusi, tetapi cukup melalui keberadaan dan pengakuan atas eksistensi, yang pada akhirnya berkontribusi pada stabilitas psikologis.

Secara keseluruhan, pertemanan bagi laki-laki merupakan ruang yang memiliki potensi besar sebagai zona resistensi terhadap maskulinitas hegemonik, terutama ketika nilai-nilai empati, penerimaan, dan keterbukaan dapat dinormalisasi tanpa stigma. Namun, ruang ini tidak sepenuhnya netral karena tetap dibatasi oleh konstruksi gender yang telah terbentuk sejak kecil. Maskulinitas yang sudah tertanam menghasilkan semacam “filter sosial” dalam interaksi pertemanan, di mana kerentanan harus memenuhi syarat tertentu sebelum dapat dinyatakan. Pertemanan menjadi arena negosiasi antara struktur maskulinitas dominan dan kebutuhan akan ekspresi emosional yang lebih manusiawi.

c) Media Sosial

Media sosial menjadi ruang baru yang signifikan bagi laki-laki dalam mengenali dan mengakui sisi emosional mereka, yang selama ini kerap disangkal atau ditekan oleh konstruksi maskulinitas konvensional. Keberadaan platform seperti Instagram dan TikTok menghadirkan berbagai konten reflektif yang tidak hanya menghibur, tetapi juga membangkitkan kesadaran emosional kolektif di kalangan laki-laki. Melalui konten-konten yang mengangkat isu laki-laki

yang kesulitan mengekspresikan perasaan, muncul semacam pengakuan diam-diam bahwa pengalaman memendam emosi bukanlah pengalaman individual, melainkan realitas sosial yang dialami banyak orang.

Beberapa informan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa mereka merasa divalidasi oleh keberadaan konten tersebut. Meskipun tidak selalu terlibat secara aktif dalam diskusi atau komentar, tindakan sederhana seperti menonton atau menyukai video sudah cukup untuk menciptakan rasa keterhubungan. Media sosial menyediakan ruang di mana perasaan dapat diterima tanpa harus diungkapkan secara eksplisit, memungkinkan laki-laki untuk merasa "dilihat" meski tetap memilih diam. Ini menunjukkan bahwa validasi emosional tidak selalu harus verbal atau langsung, tetapi bisa terjadi melalui representasi kolektif yang tersebar di dunia digital.

Ada juga pengalaman di mana narasi seperti “lelaki tidak bercerita” yang awalnya dianggap sebagai lelucon, lama-lama diakui memiliki makna emosional yang dalam. Melalui media sosial, narasi semacam ini menjadi lebih kasatmata dan memancing refleksi tentang batasan-batasan emosional yang dikenakan kepada laki-laki. Dalam beberapa kasus, konten ini bahkan memicu internalisasi lebih lanjut atas maskulinitas konvensional, namun di saat yang sama juga membuka ruang untuk mempertanyakannya. Video, musik, dan meme yang berisi pesan implisit tentang laki-laki yang tidak boleh menangis misalnya, menjadi bentuk modern dari konstruksi nilai lama yang tetap bertahan namun kini dikemas dalam bahasa yang lebih akrab dan kontekstual.

Pengalaman lainnya menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya berperan sebagai ruang validasi, tetapi juga sebagai tempat pelarian emosional ketika ekspresi langsung tidak memungkinkan. Dalam kondisi di mana relasi interpersonal tidak cukup suportif, media sosial menjadi sarana distraktif yang menawarkan kenyamanan melalui konten-konten yang sejalan dengan suasana hati. Aktivitas seperti menonton video sedih, membaca komentar yang relatable, atau mendengarkan lagu yang menggambarkan perasaan, menjadi bentuk pelampiasan pasif yang tetap memiliki makna terapeutik bagi laki-laki yang enggan atau tidak mampu bercerita secara langsung.

Seorang informan bahkan mengembangkan ruang personal yang lebih privat, seperti *blog*, untuk mengekspresikan isi hati secara aman. Ini menunjukkan bahwa media sosial tidak selalu digunakan sebagai tempat berbagi secara publik, tetapi juga bisa menjadi medium introspektif dan reflektif yang memungkinkan individu menyusun narasi personalnya tanpa harus menghadapi stigma atau penolakan langsung dari lingkungan sekitar. Secara keseluruhan,

media sosial memainkan peran kompleks dalam membentuk pengalaman emosional laki-laki. Ia berfungsi sebagai ruang validasi kolektif, cermin realitas sosial, saluran distraksi dan pelampiasan pasif, sekaligus sebagai arena reproduksi dan kritik terhadap norma-norma maskulinitas hegemonik. Keberadaannya mempertemukan ranah personal dan sosial, membuka kemungkinan bagi laki-laki untuk melihat sisi emosional mereka bukan sebagai kelemahan, tetapi sebagai bagian dari pengalaman manusia yang sah dan layak diakui.

C. Dampak Sosial dan Psikologis

Dalam kehidupan sosial sehari-hari, laki-laki kerap dihadapkan pada tekanan untuk tidak menunjukkan sisi rapuhnya, terlebih ketika hendak membagikan masalah pribadi. Kecenderungan tersebut bukan sekadar preferensi individual, melainkan berakar dari norma budaya dan konstruksi maskulinitas yang menempatkan laki-laki sebagai sosok kuat, rasional, dan tahan terhadap tekanan emosional (Rasyida, 2019). Pandangan semacam ini sering kali memicu ketidakseimbangan emosional yang berdampak pada kesehatan mental secara jangka panjang.

Salah satu informan dalam penelitian ini pernah mencoba untuk terbuka dan menangis saat bercerita kepada seorang teman. Namun, respons yang ia terima tidak sesuai harapan. Alih-alih empati, ia justru mendapatkan penilaian bahwa ekspresi emosional semacam itu tidak sesuai dengan peran gendernya sebagai laki-laki. Akibatnya, ia merasa kecewa dan memilih menarik diri. Sejak saat itu, ia cenderung memendam perasaan dan melampiaskan tekanan emosionalnya melalui kebiasaan seperti mengonsumsi kopi dalam jumlah berlebihan, merokok, serta menghabiskan waktu menonton video dengan nuansa emosional sebagai bentuk pelarian simbolik dari tekanan yang dirasakannya.

Informan lainnya juga mengalami pengalaman serupa, meskipun dengan pendekatan yang berbeda. Ia memiliki dorongan untuk berbicara, namun rasa percaya terhadap lingkungan sosialnya belum sepenuhnya terbentuk. Ketika tidak menemukan ruang aman yang suportif, ia lebih memilih untuk diam. Interaksinya dengan teman-teman pun terbatas pada kebersamaan fisik semata, tanpa adanya pembicaraan yang menyentuh ranah emosional. Bagi informan ini, keberadaan orang lain mampu meredakan beban, meski tidak benar-benar menyelesaikannya. Pilihan untuk tidak bicara bukan karena tidak memiliki beban, melainkan karena merasa tidak tersedia ruang yang dapat menerima perasaan dengan hangat dan tanpa penghakiman.

Seorang informan lain menuturkan bahwa sejak kecil ia dibesarkan dalam nilai-nilai yang mendorong penyelesaian masalah secara mandiri sebelum dibicarakan. Hal ini menekan spontanitas dalam mengekspresikan perasaan dan membentuk kebiasaan untuk menunda

bahkan menekan ekspresi emosi. Meskipun dalam beberapa situasi ia pernah mendapat perhatian, kebiasaan untuk diam telah terbentuk begitu kuat. Ia lebih sering mendengarkan cerita orang lain ketimbang mendapat kesempatan untuk bercerita. Ketidakseimbangan ini lama-kelamaan menimbulkan kelelahan emosional yang tidak kasat mata, namun berdampak pada kualitas hubungan sosial maupun kesejahteraan psikologisnya.

Informan lainnya, yang merupakan anak pertama dalam keluarganya, mengalami tekanan untuk tampil tangguh di hadapan keluarga. Ia merasa harus selalu terlihat baik-baik saja setiap kali berada di rumah, meskipun sedang berada dalam kondisi tertekan. Akibatnya, beban emosionalnya tidak pernah benar-benar tersalurkan. Tekanan ini turut berimbas pada pola hidupnya, seperti intensitas merokok yang meningkat, mengalami gangguan tidur, serta kehilangan selera makan. Interaksinya dengan teman-teman pun lebih difungsikan sebagai distraksi, bukan sebagai upaya penyelesaian masalah. Nongkrong bersama lebih terasa seperti pelarian ketimbang sebagai ruang aman untuk berbagi beban.

Keempat informan dalam penelitian ini menunjukkan pola yang serupa: bahwa diam bukan berarti tidak merasakan beban. Sebaliknya, diam adalah bentuk adaptasi terhadap lingkungan sosial yang tidak memberi ruang bagi ekspresi emosional laki-laki. Dalam kondisi seperti ini, kebutuhan untuk didengarkan tetap ada, namun tidak menemukan salurannya. Norma yang melekat kuat tentang bagaimana seharusnya laki-laki bersikap, yakni tegar, kuat, dan tidak emosional, secara tidak langsung menekan individu untuk terus menahan perasaan, yang pada akhirnya menciptakan beban psikologis yang menumpuk.

Kondisi ini mengarah pada berbagai konsekuensi, mulai dari kesepian emosional hingga menurunnya kemampuan untuk berempati, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Bahkan dalam beberapa kasus, tekanan yang tertahan tersebut dapat meledak dalam bentuk kemarahan yang tidak proporsional, menarik diri dari relasi sosial, atau pelampiasan destruktif yang bersifat perlahan namun merusak. Semua ini sering kali dipahami secara keliru sebagai bentuk kedewasaan atau kemandirian laki-laki. Padahal, apa yang terjadi adalah ketidakseimbangan emosi yang disangga terlalu lama tanpa dukungan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa narasi "Lelaki Tidak Bercerita" merupakan manifestasi nyata dari konstruksi sosial maskulinitas hegemonik yang mendominasi kehidupan laki-laki di masyarakat patriarkal. Maskulinitas hegemonik membentuk laki-laki untuk tampil kuat, mandiri, dan tidak ekspresif secara emosional, yang kemudian menyebabkan tekanan

psikologis mendalam bagi mereka. Media sosial, keluarga, dan lingkungan pertemanan berperan besar dalam memperkuat atau sedikit banyak menawarkan perlawanan terhadap narasi ini. Meskipun media sosial kadang membuka ruang validasi kolektif, kontennya juga kerap memperkuat stereotip lama. Dalam keluarga dan pertemanan, dukungan yang minim dan stigma terhadap kerentanan emosional membuat banyak laki-laki memilih diam sebagai strategi bertahan sosial.

Empat informan yang diwawancarai telah menunjukkan pola pengalaman yang mirip seperti keengganan untuk terbuka karena takut dianggap lemah, ketidakterbatasan menghadapi respons empatik, serta keterbatasan ruang aman untuk berbagi cerita. Dampak dari sikap diam ini tidak hanya bersifat emosional tetapi juga fisik, seperti stres, insomnia, dan perilaku kompensatif seperti merokok atau mengonsumsi konten sedih secara pasif. Penelitian ini menegaskan pentingnya membangun lingkungan yang inklusif dan suportif terhadap ekspresi emosional laki-laki, serta perlunya dekonstruksi terhadap norma-norma maskulin tradisional yang membatasi ruang emosi mereka. Dengan pendekatan sosiologis dan perspektif gender, studi ini mendorong pembentukan wacana baru tentang maskulinitas yang sehat dan empatik.

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar masyarakat, terutama institusi pendidikan, keluarga, dan media, mulai membangun ruang yang aman dan inklusif bagi laki-laki untuk mengekspresikan emosi tanpa takut distigma. Perlu adanya upaya kolektif untuk mendekonstruksi norma maskulinitas hegemonik yang selama ini menekan kerentanan laki-laki, melalui edukasi gender yang lebih progresif, kampanye kesadaran di media sosial, serta pembiasaan komunikasi emosional sejak usia dini. Dukungan terhadap laki-laki untuk terbuka tidak hanya penting bagi kesehatan mental individu, tetapi juga berkontribusi pada terbentuknya relasi sosial yang lebih setara, sehat, dan berempati dalam masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimi, M. Y. (2004). *Dekonstruksi seksualitas poskolonial: Dari wacana bangsa hingga wacana agama*. Yogyakarta: LKiS.
- Connell, R. W. (1995). *Masculinities*. California: University of California Press.
- Connell, R. W. (2005). *Masculinities* (2nd ed.). Berkeley: University of California Press.
- Fernandez, M. R. (2024, November 24). Mengapa laki-laki tidak bercerita? Dampak budaya patriarki terhadap cara meregulasi emosi. Narasi. <https://narasi.tv/read/narasi-daily/kenapa-laki-laki-tidak-bercerita>

- Hamid, R. Z., Agustang, A., & Idrus, I. I. (2024). Gender: Menelaah keadilan dan kesetaraan dalam perspektif antropologi. *Journal Pegguruang: Conference Series*, 5(1), 243–261.
- Jambi Independent. (2024, November 29). Laki-laki tidak bercerita: Toxic masculinity atau hegemonic masculinity. <https://jambiindependent.disway.id/read/695109/laki-laki-tidak-bercerita-toxic-masculinity-atau-hegemonic-masculinity>
- Kartika, K., & Iqbal, M. (2023). Toxic masculinity di TikTok. *Aksiologi: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 4(1), 48–62.
- Mulyana, A. A. (2024, Desember 25). Hegemonic masculinity: Konstruksi masyarakat terhadap bentuk ideal laki-laki. *Kompasiana*. <https://www.kompasiana.com/adimasagungmulyana1735/676be096c925c42f1657a5a2/hegemonic-masculinity-konstruksi-masyarakat-terhadap-bentuk-ideal-laki-laki>
- Parentalk. (2023). Kenapa laki-laki tidak bercerita. <https://parentalk.id/kenapa-laki-laki-tidak-bercerita/>
- Prabowo, G. A., & Fitriani, N. E. (2024). Contemporary shifting of masculinity concept in advertising. *Komunika: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 18(24), 159–176.
- Rasyida, A. (2019). Faktor yang menjadi hambatan untuk mencari bantuan psikologis formal di kalangan mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 194–205.
- Suprpto, D. (2018). Representasi maskulinitas hegemonik dalam iklan. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Sains dan Humaniora*, 2(1), 1–11.
- Tempo. (2021, Juni 30). Mengenal toxic masculinity: Laki-laki tidak boleh menangis? *Tempo*. <https://www.tempo.co/gaya-hidup/mengenal-toxic-masculinity-laki-laki-tidak-boleh-menangis--499178>
- Wandi, G. (2015). Rekonstruksi maskulinitas: Mengungkap peran laki-laki dalam perjuangan kesetaraan gender. *Kafaah: Journal of Gender Studies*, 5(2), 239–255.
- Wardani, A. N. (2018). Hegemoni maskulinitas dalam *Under the Greenwood Tree* karya Thomas Hardy. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial*, 2(2), 68–78.
- World Health Organization. (2021). Suicide worldwide in 2019: Global health estimates. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240026643>