

“Pria Tidak Bercerita”: Maskulinitas Hegemonik dan Praktik Kebungkaman Emosional

“Men Do Not Talk”: Hegemonic Masculinity and the Practice of Emotional Suppression

Erdin Prayoga¹, Ika Arinia Indriyany²

Department of Government Science, Faculty of Social and Political Sciences, University of Sultan Ageng Tirtayasa

INFO ARTIKEL

Riwayat artikel:

Received 28 February 2026

Revised 05 March 2026

Accepted 10 March 2026

Available online 15 March 2026

Kata Kunci:

hegemonic masculinity, men's mental health, emotional expression, help-seeking behavior, men's silence

Kata Kunci :

maskulinitas hegemonik, kesehatan mental laki-laki, ekspresi emosi, perilaku mencari bantuan, pria tidak bercerita



Artikel ini merupakan artikel akses terbuka di bawah lisensi [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

Abstract: This study aims to analyze the phenomenon of “men do not talk” through the perspective of hegemonic masculinity theory and to explain how masculinity norms influence men's emotional expression and help-seeking behavior. This research uses a qualitative approach with a literature review method. The research instrument consists of scientific documents including journal articles and academic books related to masculinity and men's mental health. Data were collected through academic databases such as PubMed, Scopus, Web of Science, PsycINFO, and Google Scholar. Data analysis was conducted using thematic meta-synthesis to identify and interpret the main themes found in the literature. The findings indicate that men's emotional silence is closely related to masculinity norms emphasizing strength and emotional control. These norms often lead men to suppress emotional expression and avoid seeking professional help. However, recent studies also show the emergence of more inclusive forms of masculinity that encourage emotional openness and help-seeking.

ABSTRAK

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena “pria tidak bercerita” melalui perspektif teori hegemonic masculinity serta

menjelaskan bagaimana norma maskulinitas memengaruhi ekspresi emosi dan perilaku mencari bantuan pada laki-laki. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur. Instrumen penelitian berupa dokumen ilmiah yang terdiri dari artikel jurnal dan buku akademik yang relevan dengan topik maskulinitas dan kesehatan mental laki-laki. Data dikumpulkan melalui penelusuran basis data ilmiah seperti *PubMed*, *Scopus*, *Web of Science*, *PsycINFO*, dan *Google Scholar*. Teknik analisis data menggunakan thematic meta-synthesis untuk mengidentifikasi dan menginterpretasikan tema-tema utama dari berbagai penelitian yang dikaji. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik kebungkaman emosional pada laki-laki berkaitan dengan sosialisasi maskulinitas yang menekankan kekuatan dan kontrol emosi. Norma maskulinitas tersebut membuat banyak laki-laki menahan ekspresi emosional dan enggan mencari bantuan profesional. Namun, beberapa penelitian menunjukkan mulai munculnya bentuk maskulinitas yang lebih terbuka terhadap ekspresi emosi dan pencarian bantuan.

INTRODUCTION

Fenomena laki-laki yang jarang atau bahkan tidak pernah menceritakan masalah emosionalnya sering dianggap sebagai hal yang wajar. Banyak orang beranggapan bahwa laki-laki memang secara alami lebih kuat, rasional, dan tidak terlalu menunjukkan perasaan. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa anggapan tersebut sebenarnya bukan hanya masalah sifat alami, melainkan hasil dari konstruksi sosial mengenai maskulinitas. Dalam banyak budaya, laki-laki diajarkan untuk menjadi kuat, mandiri, dan mampu mengendalikan emosi. Akibatnya, menunjukkan kesedihan, ketakutan, atau kerentanan sering dianggap sebagai tanda kelemahan yang dapat merusak citra maskulin seseorang (Cleary, 2022; Connor et al., 2021; Hollis, 2025; Raatevaara-Cameron & Louhela, 2024; River & Flood, 2021; Vickery, 2021).

Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa kebiasaan menahan emosi ini dapat berdampak serius pada kesehatan mental laki-laki. Laki-laki yang terbiasa menyimpan masalah

*Corresponding Author

Email: 6670230118@untirta.ac.id

sendiri sering mengalami kesulitan untuk mengenali dan mengekspresikan perasaannya. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko depresi, percobaan bunuh diri, konflik dalam hubungan sosial, serta rendahnya keinginan untuk mencari bantuan profesional ketika menghadapi masalah psikologis (Cleary, 2022; Connor et al., 2021; River & Flood, 2021; Vickery, 2021). Selain itu, stigma sosial yang melekat pada laki-laki yang dianggap “lemah” membuat banyak pria memilih diam meskipun sedang mengalami tekanan emosional yang berat.

Dalam kajian ilmiah terbaru, fenomena “pria tidak bercerita” mulai banyak dibahas dalam berbagai konteks kehidupan. Penelitian menunjukkan bahwa kebungkaman emosional laki-laki tidak hanya muncul dalam masalah kesehatan mental, tetapi juga dalam pengalaman trauma, kekerasan seksual masa kecil, penyakit kronis, hingga relasi keluarga (Bowie et al., 2021; Cleary, 2022; Connor et al., 2021; Hollis, 2025; Hytti et al., 2023; Pérez-Martínez et al., 2021; Raatevaara-Cameron & Louhela, 2024; River & Flood, 2021; Vickery, 2021; Zielke et al., 2023). Dalam banyak kasus, laki-laki memilih menyimpan pengalaman tersebut karena takut dianggap tidak kuat atau tidak sesuai dengan standar maskulinitas yang berlaku di masyarakat.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori *hegemonic masculinity* yang dikemukakan oleh Connell & Messerschmidt (2005). Teori ini menjelaskan bahwa dalam masyarakat terdapat bentuk maskulinitas yang dianggap paling ideal dan dominan. Maskulinitas tersebut biasanya menekankan kekuatan, kemandirian, dan kontrol emosi. Nilai-nilai ini kemudian ditanamkan sejak kecil melalui keluarga, lingkungan pergaulan, sekolah, maupun media. Akibatnya, banyak laki-laki merasa bahwa mereka harus selalu terlihat kuat dan tidak boleh menunjukkan kerentanan (Bowie et al., 2021; Cleary, 2022; Connor et al., 2021; River & Flood, 2021; Vickery, 2021).

Meski demikian, beberapa penelitian terbaru juga menunjukkan adanya perubahan dalam cara laki-laki memandang maskulinitas. Sebagian laki-laki mulai menerima bahwa mengekspresikan emosi bukanlah sesuatu yang memalukan. Bentuk maskulinitas yang lebih terbuka dan inklusif mulai muncul, meskipun pengaruh maskulinitas hegemonik masih cukup kuat dalam kehidupan sosial (Connor et al., 2021; Pérez-Martínez et al., 2021; Zielke et al., 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini mencoba memahami fenomena “pria tidak bercerita” melalui kajian literatur kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana norma maskulinitas mempengaruhi cara laki-laki mengekspresikan emosi dan bagaimana hal tersebut berdampak pada kesehatan mental serta relasi sosial mereka.

Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: bagaimana teori *hegemonic masculinity* dapat menjelaskan fenomena “pria tidak bercerita” dalam pengalaman emosional laki-laki?.

RESEARCH METHOD

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur untuk memahami fenomena “pria tidak bercerita” dalam perspektif maskulinitas. Metode ini mengacu pada pendekatan penelitian kualitatif yang dijelaskan oleh Creswell, di mana peneliti mengkaji, membandingkan, dan menginterpretasikan berbagai temuan penelitian sebelumnya untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terhadap suatu fenomena sosial (Fadli, 2021; Fatmawati et al., 2021; A. D. Putri et al., 2023; A. M. Putri et al., 2021; Tanjung & Kwarto, 2022). Sumber data penelitian berupa artikel jurnal dan buku akademik yang diterbitkan pada periode 2020–2026 dan membahas topik maskulinitas, kesehatan mental laki-laki, serta ekspresi emosi pada pria.

Pengumpulan literatur dilakukan melalui beberapa basis data ilmiah seperti *PubMed*, *Scopus*, *Web of Science*, *PsycINFO*, dan *Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci seperti *hegemonic masculinity*, *men's help-seeking*, *emotional restriction*, *male disclosure*, serta kata kunci dalam bahasa Indonesia seperti maskulinitas dan pria tidak bercerita (Fadli, 2021; Kinasih & Azwar, 2025; Dewanto & Sanjaya, 2025; Sahra & Dharmawan, 2025; Praptiningsih & Putra, 2021). Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik *thematic meta-synthesis*, yaitu dengan mengidentifikasi tema-tema utama dari berbagai penelitian yang berkaitan dengan kontrol emosi, stigma terhadap kerentanan laki-laki, serta perilaku mencari bantuan. Selanjutnya, temuan-temuan tersebut diinterpretasikan menggunakan perspektif teori *hegemonic masculinity* untuk menjelaskan bagaimana norma maskulinitas memengaruhi kecenderungan laki-laki untuk tidak menceritakan pengalaman emosional mereka (Bowie et al., 2021; Cleary, 2022; Connor et al., 2021; Hollis, 2025; Hytti et al., 2023; Raatevaara-Cameron & Louhela, 2024; River & Flood, 2021; Vickery, 2021; Zielke et al., 2023).

RESULT AND DISCUSSION

Hegemonic Masculinity dan Produksi "Pria Tidak Bercerita"

Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa praktik kebungkaman emosional pada laki-laki berkaitan erat dengan proses sosialisasi maskulinitas sejak masa kanak-kanak. Banyak penelitian menunjukkan bahwa laki-laki dibesarkan dalam lingkungan sosial yang menekankan nilai kekuatan, kontrol diri, serta kemampuan untuk menahan emosi. Dalam kerangka teori *hegemonic masculinity*, norma tersebut berfungsi sebagai standar sosial yang menentukan bagaimana laki-laki seharusnya berperilaku dalam masyarakat (Bowie et al., 2021; Connor et al., 2021; River & Flood, 2021; Vickery, 2021).

Penelitian mengenai pengalaman laki-laki yang pernah mengalami percobaan bunuh diri menunjukkan bahwa sejak kecil mereka telah belajar bahwa mengekspresikan kesedihan atau ketakutan dapat menurunkan status maskulin mereka di mata orang lain. Sebaliknya, ekspresi kemarahan atau agresivitas sering dianggap lebih dapat diterima secara sosial karena dianggap mencerminkan kekuatan maskulin (River & Flood, 2021). Dalam banyak kasus, relasi antara ayah dan anak laki-laki juga berperan penting dalam membentuk pola tersebut, terutama ketika hubungan tersebut ditandai oleh jarak emosional atau komunikasi yang terbatas mengenai perasaan (Cleary, 2022).

Selain itu, penelitian mengenai laki-laki penyintas kekerasan seksual masa kecil menunjukkan bahwa norma maskulinitas dapat menghambat proses pengungkapan pengalaman traumatis. Banyak korban laki-laki merasa bahwa pengalaman tersebut bertentangan dengan identitas maskulin yang mereka miliki, sehingga mereka memilih untuk menyembunyikan pengalaman tersebut selama bertahun-tahun (Hollis, 2025; Raatevaara-Cameron & Louhela, 2024).

Kontrol Emosi dan Perilaku Mencari Bantuan

Penelitian kualitatif mengenai perilaku mencari bantuan menunjukkan bahwa laki-laki tidak selalu menolak bantuan profesional. Namun, mereka sering menegosiasikan cara mencari bantuan agar tetap sesuai dengan identitas maskulin mereka (Shofa'Salsabila & Idrus, 2025). Beberapa laki-laki lebih nyaman berbicara dengan pasangan atau teman dekat daripada dengan tenaga profesional, atau membingkai pencarian bantuan sebagai bentuk tanggung jawab terhadap keluarga (Cleary, 2022; Connor et al., 2021; Vickery, 2021).

Dalam beberapa penelitian mengenai penyakit kronis, seperti kanker prostat, laki-laki melaporkan bahwa penyakit tersebut mempengaruhi rasa maskulinitas mereka karena berkaitan dengan citra tubuh dan fungsi seksual (Pratiwi, 2025; Sehnur, 2024). Namun demikian, sebagian

laki-laki juga melaporkan bahwa pengalaman tersebut mendorong mereka untuk mengembangkan pemahaman baru mengenai maskulinitas yang lebih fleksibel dan terbuka terhadap ekspresi emosi ((Bowie et al., 2021).

Dinamika Disclosure dan Transformasi Maskulinitas

Penelitian mengenai maskulinitas kontemporer menunjukkan bahwa sebagian laki-laki mulai mengadopsi bentuk maskulinitas yang lebih inklusif dan terbuka terhadap ekspresi emosi. Bentuk maskulinitas ini memungkinkan laki-laki untuk mengekspresikan kerentanan tanpa kehilangan identitas maskulin mereka (Connor et al., 2021). Selain itu, berbagai program intervensi berbasis gender-transformative juga menunjukkan bahwa refleksi kritis terhadap norma maskulinitas dapat membantu laki-laki mengembangkan cara baru dalam memahami identitas mereka (Pérez-Martínez et al., 2021; Zielke et al., 2023).

CONCLUSION

Berdasarkan hasil kajian literatur, fenomena “pria tidak bercerita” dapat dipahami sebagai hasil dari konstruksi sosial mengenai maskulinitas hegemonik yang menekankan kekuatan dan kontrol emosi. Norma tersebut membuat banyak laki-laki merasa tidak nyaman untuk mengungkapkan perasaan atau pengalaman sulit yang mereka alami (Cleary, 2022; Connor et al., 2021; River & Flood, 2021; Vickery, 2021).

Namun, beberapa penelitian juga menunjukkan adanya perubahan dalam cara laki-laki memahami maskulinitas. Ketika laki-laki mendapatkan dukungan sosial yang aman serta layanan kesehatan mental yang sensitif terhadap gender, mereka lebih mampu mengekspresikan emosi dan membangun hubungan sosial yang lebih sehat (Connor et al., 2021; Pérez-Martínez et al., 2021; Zielke et al., 2023).

RECOMMENDATION

Berdasarkan temuan penelitian ini, diperlukan upaya untuk mengembangkan program pendidikan dan kampanye kesehatan mental yang dapat mengubah pandangan bahwa laki-laki harus selalu kuat dan tidak boleh menunjukkan emosi. Selain itu, keluarga terutama ayah perlu didorong untuk membangun komunikasi emosional yang lebih terbuka dengan anak laki-laki (Cleary, 2022; Hytti et al., 2023).

Di sisi lain, layanan kesehatan mental juga perlu memahami dinamika maskulinitas agar laki-laki merasa lebih nyaman untuk mencari bantuan ketika mengalami masalah psikologis (Hollis, 2025; Raatevaara-Cameron & Louhela, 2024; Vickery, 2021).

ACKNOWLEDGMENT

Penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai lembaga akademik dan perpustakaan yang menyediakan akses terhadap artikel jurnal ilmiah dan juga buku yang digunakan dalam penelitian ini. Penulis juga berterima kasih kepada keluarga, rekan, dan dosen pengampu mata kuliah yang memberikan masukan dalam proses penyusunan artikel jurnal ini

REFERENCES

- Bowie, J., Brunckhorst, O., Stewart, R., Dasgupta, P., & Ahmed, K. (2021). Body image, self-esteem, and sense of masculinity in patients with prostate cancer: a qualitative meta-synthesis. *Journal of Cancer Survivorship*, 16, 95–110. <https://doi.org/10.1007/s11764-021-01007-9>
- Cleary, A. (2022). Emotional constraint, father-son relationships, and men's wellbeing. *Frontiers in Sociology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2022.868005>

- Connell, R. W., & Messerschmidt, J. W. (2005). Hegemonic masculinity: Rethinking the concept. *Gender & Society*, 19(6), 829–859.
- Connor, S., Edvardsson, K., Fisher, C., & Spelten, E. (2021). Perceptions and Interpretation of Contemporary Masculinities in Western Culture: A Systematic Review. *American Journal of Men's Health*, 15. <https://doi.org/10.1177/15579883211061009>
- Creswell, J. W. (2014). RESEARCH DESIGN, Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches atau RESEARCH DESIGN: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran, Terjemahan Achmad Fawaid & Rianayati Kusmini P. 2016. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *HUMANIKA*, 21, 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Fatmawati, F., Sukartiningsih, W., & Indarti, T. (2021). MEDIA PEMBELAJARAN AUDIO VISUAL: LITERATURE REVIEW. 10. <https://doi.org/10.22373/pjp.v10i1.9748>
- Hollis, L. (2025). *Resilience through Vulnerability: Post-Disclosure Trajectories of Male Childhood Sexual Abuse Survivors*. <https://doi.org/10.26686/6hca-6q5r>
- Hytti, U., Karhunen, P., & Radu-Lefebvre, M. (2023). Entrepreneurial Masculinity: A Fatherhood Perspective. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 48, 246–273. <https://doi.org/10.1177/10422587231155863>
- Pérez-Martínez, V., Marcos-Marcos, J., Cerdán-Torregrosa, A., Briones-Vozmediano, E., Sanz-Barbero, B., Davó-Blanes, M., Daoud, N., Edwards, C., Salazar, M., La Parra-Casado, D., & Vives-Cases, C. (2021). Positive Masculinities and Gender-Based Violence Educational Interventions Among Young People: A Systematic Review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 24, 468–486. <https://doi.org/10.1177/15248380211030242>
- Pratiwi, L. (2025). *Mengenal Andropause pada Pria*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Putri, A. D., Ahman, A., Hilmia, R. S., Almaliyah, S., & Permana, S. (2023). PENGAPLIKASIAN UJI T DALAM PENELITIAN EKSPERIMEN. *Jurnal Lebesgue : Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika, Matematika Dan Statistika*. <https://doi.org/10.46306/lb.v4i3.527>
- Putri, A. M., Khotimah, C., Sihombing, S. H. C., Abigail, T., & Pristya, T. (2021). LITERATURE REVIEW: PENGARUH IKLAN ROKOK TERHADAP PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA PRIA. *Health Publica*. <https://doi.org/10.47007/hp.v2i02.4480>
- Raatevaara-Cameron, K., & Louhela, H. (2024). Discourses of (Dis)trust and Hegemonic Masculinity: Service Providers' Perspectives on the Disclosure Process of Men Who Have Experienced Sexual Violence in Childhood. *Journal of Child Sexual Abuse*, 33, 1025–1047. <https://doi.org/10.1080/10538712.2024.2428286>
- River, J., & Flood, M. (2021). Masculinities, emotions and men's suicide. *Sociology of Health & Illness*. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.13257>
- Sehnur, Y. N. D. W. D. (2024). FENOMENA KEPANIKAN MASKULIN DIBALIK PROGRAM KONTRASEPSI LAKI-LAKI. *Lentera: Journal of Gender and Children Studies*, 4(2), 297–311.
- Shofa'Salsabila, N., & Idrus, N. I. (2025). Boti: Stigma Terhadap Laki-Laki Feminin Di Lingkungan Kampus. *Emik*, 8(1), 24–43.
- Tanjaya, A., & Kwarto, F. (2022). Tata Kelola Perusahaan Dalam Mengurangi Kecurangan Laporan Keuangan (Systematic Literature Review Dengan Metode Meta Sintesis). *Jurnal Akademi Akuntansi*. <https://doi.org/10.22219/jaa.v5i3.21248>
- Vickery, A. (2021). Men's Help-Seeking for Distress: Navigating Varied Pathways and Practices. *Frontiers in Sociology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2021.724843>

Zielke, J., Batram-Zantvoort, S., Razum, O., & Miani, C. (2023). Operationalising masculinities in theories and practices of gender-transformative health interventions: a scoping review. *International Journal for Equity in Health*, 22. <https://doi.org/10.1186/s12939-023-01955-x>