

# Saatnya Hadapi Toxic Masculinity dan Jadi Versi Terbaik dari Dirimu!

Category: LifeStyle

7 Juli 2023



**Prolite** – Halo! Kali ini kita bakal bahas topik yang agak serius dan penting banget buat cowok-cowok. Mari kita bahas tentang “*Toxic Masculinity*” atau maskulinitas beracun.

Jangan khawatir, nggak ada yang bakal nge-judge kamu kok! Artikel ini cuma buat mengedukasi dan memahami apa itu *toxic masculinity* dan kenapa kamu harus lepaskan pola pikir yang gak sehat ini. So, mari kita mulai!

## Apa itu Toxic Masculinity?

*Toxic masculinity* adalah pandangan, standar atau tekanan yang mendorong cowok untuk nampilin sifat-sifat tertentu yang sebenarnya nggak sehat buat dirinya sendiri dan orang lain.



**Shepherd Bliss** – foto : *pressdemocrat*

Istilah “*toxic masculinity*” pertama kali digunakan oleh seorang psikolog bernama Shepherd Bliss pada tahun 1990. Istilah ini diciptakan untuk membedakan antara aspek positif dan negatif dari konstruksi gender laki-laki.

Biasanya, ini termasuk gak boleh nunjukin emosi, gak boleh nangis, harus selalu kuat tanpa menunjukkan kelemahan, dan menganggap perempuan lebih lemah. Jadi, intinya, *toxic masculinity* ini menempatkan stereotipe tertentu tentang bagaimana cowok seharusnya bertingkah laku dan berpikir.

## Dampak Toxic Masculinity



*innovationunit*

Nah, yang bikin *toxic masculinity* berbahaya adalah dampak negatifnya. Pertama, ini bisa bikin kamu susah buat ngungkapin perasaan dan emosi kamu dengan jujur. Padahal, mengekspresikan emosi itu hal yang wajar dan malah bikin kamu sehat! Nangis itu bukan tanda kelemahan, tapi menunjukkan kita sebagai manusia yang punya perasaan.

Kedua, *toxic masculinity* juga menyebabkan kesulitan dalam berkomunikasi dan membangun hubungan yang sehat dengan teman-teman atau pasangan. Kamu jadi cenderung menutup diri dan gak bisa menghargai perasaan orang lain.

Ketiga, ini juga mempengaruhi kesehatan mental kamu, lho! Harus terus menerus menutup perasaan dan menghadapi tekanan tanpa keluar dari *comfort zone* bisa menyebabkan stres dan kecemasan yang berlebihan. Di beberapa kasus orang yang ngalami hal kayak gini memilih untuk mengakhiri hidupnya karena tekanan yang terus datang dari segala arah.

# Mengapa Harus Lepaskan Pola Pikir Toxic Masculinity?

Para cowok, saatnya kamu melepaskan pola pikir *toxic masculinity*! Kenapa? Karena selain dampak negatif di atas, hal ini membatasi pertumbuhan kamu sebagai individu yang seutuhnya. Saat kamu melepaskan, kamu bisa lebih merdeka untuk menjadi diri sendiri tanpa takut dinilai oleh standar yang nggak realistis.

Selain itu, dengan melepaskan *toxic masculinity*, kamu bisa jadi teman, sahabat, atau pasangan yang lebih baik. Kamu akan lebih bisa mendengarkan dan berempati terhadap orang lain, termasuk perempuan. Kamu juga jadi bisa bersikap lebih adil dan menghargai kontribusi mereka dalam kehidupan.

## Langkah Menghadapi Toxic Masculinity



Nggak gampang memang melepaskan pola pikir yang sudah tertanam lama, tapi berikut ada beberapa langkah yang bisa kalian coba:

### 1. Mengakui perasaan

Jangan takut untuk mengakui dan mengekspresikan perasaan kamu. Itu bukan tanda kelemahan, tapi keberanian.

### 2. Ajarkan generasi mendatang

Mari ajarkan adik-adik atau anak-anak kamu untuk melepaskan *toxic masculinity*. Jadi, mereka nggak bakal tumbuh dengan pola pikir yang sama.

### 3. Mendengarkan perempuan

Dengarkan dan hargai pendapat perempuan, baik itu di tempat kerja, di rumah, atau di lingkungan sosial. Mereka punya perspektif berharga yang perlu kita hargai.

Intinya, menjadi seorang laki-laki tidak harus mengikuti norma sempit dan terpaku pada harapan sosial yang tidak sehat. Jadilah dirimu sendiri, hargai dirimu sendiri, dan dukung orang lain untuk menjadi diri mereka yang autentik.

## Satu Hal yang Tak Boleh Kamu Lupakan Sebagai Seorang Laki-Laki



*Freepik*

Dalam proses ini, penting banget untuk gak ngelupain norma agama dan tetap menjadi laki-laki yang taat dan hidup sesuai dengan ajaran agama.

Agama memberikan kerangka moral dan nilai-nilai yang kuat yang bisa membimbing kita dalam perilaku dan tindakan kita sehari-hari. Agama mengajarkan kita tentang cinta, kesabaran, pengampunan, dan menghormati hak-hak orang lain. Semua ini adalah prinsip-prinsip yang penting untuk dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

Melawan *toxic masculinity* tidak berarti menolak agama atau ajaran agama. Sebaliknya, kalian dapat menggabungkan kedua hal ini dengan menjadi laki-laki yang taat dan menghormati nilai-nilai agama, sambil tetap menghindari perilaku yang merugikan dan membatasi diri serta orang lain.

Jadi, mari lanjutkan perjuangan kalian melawan toksik maskulinitas, sambil menjadikan ajaran agama sebagai pedoman dalam hidup kalian. Ayo tinggalkan stereotipe lama dan menjadi

cowok yang lebih baik untuk masa depan yang lebih baik juga!

☐☐