

HUBUNGAN ANTARA TOXIC MASCULINITY DENGAN ALEXITHYMIA PADA REMAJA LAKI-LAKI DI SMK NEGERI 3 GORONTALO

Intan Sekar Andini¹, Salahuddin Liputo², Sitti Rojiyah Nur Insyirah Puhi³

^{1,2,3,4}Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Indonesia

Corresponden E-mail: karaandinii@gmail.com¹

Abstrak

Remaja laki-laki, khususnya di sekolah menengah kejuruan, menghadapi tekanan sosial untuk mematuhi norma maskulinitas tradisional yang menekankan ketangguhan, penekanan emosi, dan penghindaran karakteristik yang dianggap feminin. Kondisi ini dapat menghambat kemampuan mengenali dan mengekspresikan emosi yang dikenal sebagai *alexithymia*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *toxic masculinity* dengan *alexithymia* pada remaja laki-laki di SMK Negeri 3 Gorontalo. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik analisis korelasi *Pearson Product Moment*. Responden berjumlah 207 siswa laki-laki kelas XII yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *Toxic masculinity* dan skala *Alexithymia*. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,006 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar 0,174, yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *toxic masculinity* dan *alexithymia*, meskipun kekuatan hubungannya sangat rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *toxic masculinity* pada remaja laki-laki, semakin tinggi pula kecenderungan mengalami *alexithymia*. Hasil penelitian menegaskan pentingnya pendidikan emosi dan layanan konseling berbasis gender di sekolah untuk membantu remaja mengembangkan kemampuan mengenali serta mengekspresikan emosi secara sehat.

Kata Kunci: *Toxic Masculinity*, *Alexithymia*, Remaja Laki-Laki

Abstract

Male adolescents, particularly those in vocational high schools, often face social pressure to conform to traditional masculine norms that emphasize toughness, emotional suppression, and the avoidance of traits perceived as feminine. These conditions may hinder their ability to recognize and express emotions, a phenomenon known as *alexithymia*. This study aimed to examine the relationship between *toxic masculinity* and *alexithymia* among male adolescents at SMK Negeri 3 Gorontalo. A quantitative correlational approach was employed using the *Pearson Product-Moment correlation analysis*. The participants consisted of 207 twelfth-grade male students from various study programs selected through *proportionate stratified random sampling*. Data were collected using the *Toxic masculinity Scale* and the *Alexithymia Scale*. The results revealed a significance value of 0.006 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient of 0.174, indicating a positive and significant relationship between *toxic masculinity* and *alexithymia*, although the strength of the relationship was very weak. These findings suggest that higher levels of *toxic masculinity* are associated with greater tendencies toward *alexithymia* among male adolescents. The study highlights the importance of emotional education and gender-responsive counseling services in schools to support adolescents in developing healthy emotional awareness and expression.

Keywords: *Toxic Masculinity*; *Alexithymia*; Male Adolescents

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang memengaruhi pembentukan identitas diri. Pada remaja laki-laki, proses perkembangan tersebut sering kali diiringi oleh tuntutan sosial untuk

memenuhi standar maskulinitas yang berlaku dalam masyarakat. Dalam beberapa dekade terakhir, fenomena *toxic masculinity* menjadi perhatian global karena dampaknya yang signifikan terhadap kesehatan mental laki-laki. Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa tingkat bunuh diri pada laki-laki dewasa muda mencapai 3,5 kali lebih tinggi dibandingkan perempuan, dan salah satu faktor risiko yang berkontribusi adalah rendahnya kemampuan mengekspresikan emosi secara sehat (World Health Organization, 2019). Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian longitudinal yang dilakukan oleh (Pleck et al., 2023) terhadap 2.847 remaja laki-laki di Amerika Serikat yang menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap norma maskulinitas tradisional berkorelasi positif dengan meningkatnya gejala depresi dan kecemasan.

Di Indonesia, persoalan kesehatan mental remaja laki-laki juga menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada remaja laki-laki mencapai 12,8%, meningkat dibandingkan tahun 2018 yang sebesar 9,2% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Selain itu, penelitian (Pratiwi & Hasanah, 2022) terhadap 456 siswa SMA di Jakarta menemukan bahwa sebanyak 64% responden laki-laki menunjukkan karakteristik *toxic masculinity* pada tingkat sedang hingga tinggi. Penelitian tersebut juga menemukan hubungan yang signifikan antara *toxic masculinity* dengan perilaku agresi verbal dan fisik ($r = 0,42$; $p < 0,01$). Temuan ini mengindikasikan bahwa konstruksi maskulinitas tradisional masih memiliki pengaruh yang kuat terhadap perilaku dan kesehatan psikologis remaja laki-laki di Indonesia.

Toxic masculinity merujuk pada seperangkat norma sosial yang mendorong laki-laki untuk menampilkan dominasi, ketegasan, kekuatan, dan ketangguhan, sekaligus menghindari ekspresi emosi yang dianggap sebagai bentuk kelemahan (Levant et al., 2013). Dalam konteks budaya patriarkal, laki-laki sering kali diharapkan untuk selalu terlihat kuat, berani, mandiri, dan tidak menunjukkan kerentanan emosional. (Ramdani & Wisesa, 2022) menjelaskan bahwa tuntutan sosial tersebut membuat laki-laki cenderung menekan emosi, khususnya perasaan sedih dan takut, demi mempertahankan citra maskulin yang diterima oleh lingkungan sosial. Akibatnya, banyak remaja laki-laki mengalami hambatan dalam mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi secara adaptif.

Kondisi tersebut berkaitan erat dengan munculnya *alexithymia*, yaitu suatu karakteristik psikologis yang ditandai oleh kesulitan mengidentifikasi, memahami, dan mengungkapkan emosi yang dialami individu. Menurut (Bagby et al., 2020) prevalensi *alexithymia* pada populasi remaja berkisar antara 13% hingga 17%, dengan tingkat kejadian yang lebih tinggi

pada laki-laki dibandingkan perempuan. Individu dengan *alexithymia* cenderung mengalami kesulitan membedakan berbagai emosi yang dirasakan, memiliki keterbatasan dalam mengungkapkan perasaan kepada orang lain, serta lebih berfokus pada aspek eksternal dibandingkan pengalaman emosional internal. Kondisi ini berpotensi menimbulkan berbagai masalah psikologis, termasuk depresi, kecemasan, stres, dan rendahnya kualitas hubungan interpersonal.

Hubungan antara *toxic masculinity* dan *alexithymia* dapat dijelaskan melalui *Gender Role Strain Paradigm* yang dikemukakan oleh (Pleck, 1995) serta teori *emotional socialization* yang dikembangkan oleh (Eisenberg et al., 1998). Menurut (Pleck, 1995) tekanan untuk memenuhi standar maskulinitas tradisional dapat menciptakan ketegangan psikologis karena individu harus terus menyesuaikan diri dengan ekspektasi sosial yang sering kali tidak realistis. Sementara itu, teori *emotional socialization* menjelaskan bahwa anak laki-laki umumnya disosialisasikan untuk menekan emosi yang dianggap lemah seperti kesedihan dan ketakutan, sedangkan emosi seperti kemarahan lebih diterima secara sosial. Proses sosialisasi ini menghambat perkembangan kesadaran emosional dan kemampuan individu dalam membangun kosakata emosi (*emotional vocabulary*) yang memadai.

Beberapa penelitian empiris telah mendukung hubungan antara *toxic masculinity* dan *alexithymia*. (Foste, 2014) menjelaskan bahwa individu yang tumbuh dalam lingkungan dengan nilai-nilai maskulinitas tradisional yang kuat cenderung tidak memiliki ruang yang cukup untuk mengembangkan kesadaran emosional karena mereka terbiasa mengabaikan atau menekan emosi demi mempertahankan identitas maskulin. Penelitian (Ulya, 2024) terhadap 312 remaja laki-laki di SMK Palapa Kota Semarang menemukan adanya hubungan positif antara *toxic masculinity* dan *alexithymia*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *toxic masculinity*, maka semakin tinggi pula kecenderungan *alexithymia* yang dimiliki individu. Temuan serupa juga dilaporkan oleh (Plant et al., 2004) yang menemukan bahwa laki-laki dengan tingkat kepatuhan tinggi terhadap norma maskulin tradisional mengalami kesulitan yang lebih besar dalam mengenali dan menamai emosi mereka sendiri. Selain itu, penelitian (Plant et al., 2004) menunjukkan bahwa *alexithymia* berkorelasi negatif dengan sikap pencarian bantuan profesional, dan hubungan tersebut semakin diperkuat oleh ideologi maskulin tradisional.

Dalam konteks Indonesia, penelitian mengenai hubungan *toxic masculinity* dan *alexithymia* pada remaja laki-laki masih relatif terbatas. Padahal, kondisi sosial dan budaya yang berkembang di Indonesia memungkinkan internalisasi norma maskulinitas tradisional

yang cukup kuat. Hal ini didukung oleh penelitian (Jatnika & Hermawan, 2018) yang melalui *focus group discussion* terhadap 32 remaja laki-laki di Surabaya menemukan bahwa tekanan untuk menjadi “laki-laki sejati” menyebabkan individu kesulitan mengembangkan kesadaran emosional dan kemampuan mengidentifikasi perasaan yang dialaminya. Harris (2021) juga menjelaskan bahwa *toxic masculinity* mendorong remaja laki-laki untuk menekan emosi yang dianggap lemah serta mengembangkan sikap *emotional detachment* sebagai bentuk kekuatan, sehingga berpotensi meningkatkan kecenderungan *alexithymia*.

Fenomena tersebut juga ditemukan pada siswa laki-laki di SMK Negeri 3 Gorontalo. Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan pada bulan Agustus 2025 terhadap 12 siswa laki-laki, diperoleh informasi bahwa sebagian besar siswa memandang perilaku menangis, mengeluhkan masalah, atau mengungkapkan perasaan sebagai tanda kelemahan yang tidak sesuai dengan identitas laki-laki. Para siswa lebih memilih menyimpan masalah secara pribadi dibandingkan mencari dukungan sosial. Selain itu, lingkungan sekolah yang didominasi oleh jurusan teknik cenderung memperkuat stereotip maskulinitas melalui stigma terhadap perilaku yang dianggap feminin. Kondisi tersebut mendorong siswa untuk menampilkan sikap keras, tidak sensitif, dan menekan emosi sebagai bentuk validasi terhadap identitas maskulin mereka. Akibatnya, muncul berbagai indikasi kesulitan dalam regulasi emosi dan komunikasi interpersonal yang sehat.

Berdasarkan uraian tersebut, *toxic masculinity* diduga berkontribusi terhadap munculnya *alexithymia* pada remaja laki-laki. Namun, penelitian yang mengkaji hubungan kedua variabel tersebut pada siswa sekolah menengah kejuruan di Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *toxic masculinity* dan *alexithymia* pada remaja laki-laki di SMK Negeri 3 Gorontalo. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi perkembangan dan psikologi gender serta menjadi dasar dalam pengembangan program kesehatan mental yang responsif terhadap kebutuhan remaja laki-laki.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian bertujuan mengukur hubungan antara variabel *toxic masculinity* dan *alexithymia* melalui data numerik yang dianalisis menggunakan teknik statistik. Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 3 Gorontalo yang beralamat di Jalan Bali, Kelurahan Pulubala, Kecamatan Kota Tengah, Kota Gorontalo. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Oktober sampai dengan November 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswa

laki-laki kelas XII SMK Negeri 3 Gorontalo yang berjumlah 339 siswa dan tersebar pada 12 program keahlian, yaitu Desain Permodelan dan Informasi Bangunan, Rekayasa Perangkat Lunak, Desain dan Teknik Furnitur, Teknik Instalasi Tenaga Listrik, Teknik Audio Video, Teknik Geomatika, Teknik Komputer dan Jaringan, Teknik Pemesinan, Teknik Pengelasan, Teknik Kendaraan Ringan, Teknik Konstruksi dan Perumahan, serta Teknik Sepeda Motor. Pemilihan siswa kelas XII didasarkan pada pertimbangan bahwa mereka berada pada fase akhir masa remaja (*late adolescence*) dengan rentang usia sekitar 17–19 tahun, yaitu periode perkembangan yang ditandai dengan proses pembentukan identitas diri dan identitas gender yang semakin matang. Selain itu, siswa kelas XII sedang menghadapi masa transisi menuju dunia kerja maupun pendidikan tinggi yang dapat meningkatkan tekanan sosial terkait ekspektasi maskulinitas.

Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *proportionate stratified random sampling*. Teknik ini digunakan karena populasi penelitian terdiri atas beberapa kelompok atau strata yang berbeda berdasarkan jurusan, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai sampel sesuai proporsi jumlah siswa pada masing-masing jurusan. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan sebesar 5%. Berdasarkan hasil perhitungan dari total populasi sebanyak 339 siswa, diperoleh jumlah sampel sebesar 206,70 yang kemudian dibulatkan menjadi 207 siswa. Selanjutnya, jumlah sampel pada setiap jurusan ditentukan secara proporsional sesuai dengan jumlah siswa yang terdapat pada masing-masing program keahlian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada responden yang telah terpilih sebagai sampel penelitian. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, tata cara pengisian instrumen, serta hak responden untuk berpartisipasi secara sukarela. Kuesioner kemudian dibagikan dan diisi secara mandiri oleh responden di lingkungan sekolah dengan pendampingan peneliti. Setelah seluruh kuesioner terkumpul, dilakukan pemeriksaan kelengkapan jawaban (*editing*), pemberian kode (*coding*), dan pengolahan data menggunakan perangkat lunak statistik. Data sekunder diperoleh dari dokumen sekolah dan sumber literatur yang relevan untuk mendukung pelaksanaan penelitian.

Instrumen penelitian menggunakan skala Likert yang dikembangkan berdasarkan indikator teoritis dari masing-masing variabel. Variabel *toxic masculinity* dalam penelitian ini diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari penelitian (Nurhardini, 2024) yang disusun berdasarkan dimensi *toxic masculinity* menurut (Iacoviello et al., 2022). Skala ini terdiri atas

14 butir pernyataan yang mencakup lima aspek utama, yaitu *physical strength and toughness*, *emotional stoicism*, *dominance and assertiveness*, *independence and self-reliance*, serta *avoidance of femininity*. Berdasarkan hasil pengujian sebelumnya, instrumen ini memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,804.

Tabel 1. Blueprint Skala Toxic Masculinity

Aspek	Nomor Aitem Favorable	Nomor Aitem Unfavorable	Jumlah
Physical Strength and Toughness	1, 2	-	2
Emotional Stoicism	3	-	1
Dominance and Assertiveness	4, 5, 7, 8	6	5
Independence and Self-Reliance	-	9	1
Avoidance of Femininity	10, 11, 13, 14	12	5
Total	11	3	14

Variabel *alexithymia* diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari penelitian (Suprakas, 2024) yang dikembangkan berdasarkan dimensi *alexithymia* menurut (Timoney & Holder, 2013). Skala ini terdiri atas 20 butir pernyataan yang mengukur empat aspek utama *alexithymia*. Hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki reliabilitas yang sangat baik dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,957.

Tabel 2. Blueprint Skala Alexithymia

Aspek	Nomor Aitem Favorable	Nomor Aitem Unfavorable	Jumlah
Kesulitan mengidentifikasi dan mengekspresikan perasaan secara subjektif	2, 10, 8, 19	20, 1, 18, 4	8
Kesulitan membedakan antara perasaan dan sensasi tubuh	3, 5	9, 11	4
Proses imajinasi terbatas	12, 17	6, 14	4
Gaya kognitif yang berorientasi eksternal	7, 15	13, 16	4
Total	10	10	20

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data primer adalah skala Likert. Dalam penelitian ini, skala Likert digunakan untuk mengukur variabel *toxic masculinity* dan *alexithymia* dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Butir pernyataan dalam instrumen dibedakan menjadi dua jenis, yaitu pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* merupakan pernyataan yang mendukung atribut yang diukur, sedangkan pernyataan *unfavorable* merupakan pernyataan yang berlawanan dengan atribut yang diukur. Pemberian skor dilakukan sesuai dengan jenis pernyataan sebagaimana ditunjukkan berikut.

Tabel 3. Skor Skala Likert

Respons	Keterangan	Skor Favorable	Skor Unfavorable
STS	Sangat Tidak Setuju	1	4
TS	Tidak Setuju	2	3
S	Setuju	3	2
SS	Sangat Setuju	4	1

Semakin tinggi skor yang diperoleh responden pada masing-masing skala menunjukkan semakin tinggi tingkat karakteristik variabel yang diukur. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh menunjukkan semakin rendah tingkat karakteristik variabel tersebut.

Data penelitian dianalisis menggunakan statistik inferensial parametrik dengan bantuan program SPSS versi 25. Sebelum uji hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas untuk memastikan data memenuhi syarat analisis parametrik. Setelah asumsi terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara variabel *toxic masculinity* dan *alexithymia*. Hipotesis diterima apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$).

Penelitian ini telah memperoleh izin dari pihak sekolah sebelum pelaksanaan pengumpulan data. Mengingat responden merupakan peserta didik, peneliti menjamin kerahasiaan identitas responden serta menggunakan data yang diperoleh hanya untuk kepentingan akademik. Partisipasi responden dilakukan secara sukarela (*informed consent*), tanpa adanya paksaan, dan responden diberikan kesempatan untuk menolak atau menghentikan keterlibatan dalam penelitian kapan saja. Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian yang meliputi penghormatan terhadap hak responden, kerahasiaan data, dan perlindungan terhadap kesejahteraan peserta penelitian.

3. Hasil dan Pembahasan

Demografi Responden

Demografi responden disajikan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik subjek penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara langsung di dalam kelas kepada siswa laki-laki kelas XII SMK Negeri 3 Gorontalo. Dari total sampel yang telah ditentukan, sebanyak 207 responden berhasil berpartisipasi dalam penelitian ini. Data yang terkumpul kemudian diolah dan dianalisis menggunakan program SPSS versi 25.0 for Windows.

Tabel 4. Demografi Responden Berdasarkan Jurusan

Jurusan	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
Desain Permodelan dan Informasi Bangunan	19	12
Rekayasa Perangkat Lunak	19	12
Desain dan Teknik Furnitur	8	5
Teknik Instalasi Tenaga Listrik	32	19
Teknik Audio Video	12	7
Teknik Geomatika	10	6
Teknik Komputer dan Jaringan	55	34
Teknik Pemesinan	33	20
Teknik Pengelasan	21	13
Teknik Kendaraan Ringan	58	36
Teknik Konstruksi dan Perumahan	18	11
Teknik Sepeda Motor	54	32
Jumlah	339	207

Berdasarkan Tabel 4, responden penelitian berasal dari 12 jurusan yang ada di SMK Negeri 3 Gorontalo. Jumlah responden terbanyak berasal dari jurusan Teknik Kendaraan Ringan sebanyak 36 siswa (17,4%), diikuti oleh Teknik Komputer dan Jaringan sebanyak 34 siswa (16,4%) dan Teknik Sepeda Motor sebanyak 32 siswa (15,5%). Sementara itu, jumlah responden paling sedikit berasal dari jurusan Desain dan Teknik Furnitur sebanyak 5 siswa (2,4%). Sebaran responden yang berasal dari berbagai jurusan menunjukkan bahwa sampel penelitian telah mewakili populasi siswa laki-laki kelas XII secara proporsional sesuai dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan.

Deskriptif Data

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data pada variabel *toxic masculinity* dan *alexithymia*. Statistik deskriptif yang digunakan meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), dan standar deviasi.

Tabel 5. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Toxic Masculinity	27	50	39,07	3,855
Alexithymia	39	84	52,44	4,364

Berdasarkan Tabel 5, variabel *toxic masculinity* memiliki skor minimum sebesar 27 dan skor maksimum sebesar 50, dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 39,07 serta standar deviasi sebesar 3,855. Nilai rata-rata yang lebih besar dibandingkan standar deviasi menunjukkan bahwa data cenderung terkonsentrasi di sekitar nilai rata-rata dan memiliki tingkat penyebaran yang relatif rendah. Sementara itu, variabel *alexithymia* memiliki skor minimum sebesar 39 dan skor maksimum sebesar 84. Nilai rata-rata *alexithymia* sebesar 52,44 dengan standar deviasi sebesar 4,364. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat *alexithymia* pada responden

berada pada rentang yang cukup bervariasi, meskipun penyebaran data masih tergolong homogen karena nilai standar deviasi lebih kecil dibandingkan nilai rata-ratanya. Secara umum, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki distribusi skor yang cukup baik untuk dilakukan analisis lebih lanjut dalam menguji hubungan antara *toxic masculinity* dan *alexithymia* pada siswa laki-laki di SMK Negeri 3 Gorontalo.

Kategorisasi Data

Kategorisasi data dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat variabel *toxic masculinity* dan *alexithymia* pada responden penelitian. Pengelompokan dilakukan berdasarkan nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi (*standard deviation*) masing-masing variabel. Kategori yang digunakan terdiri atas kategori rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 6. Kategorisasi Skor

Rumus Interval	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$	Rendah
$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	Sedang
$(\text{Mean} + 1 \text{ SD}) \leq X$	Tinggi

Berdasarkan rumus kategorisasi tersebut, diperoleh batas kategorisasi untuk masing-masing variabel sebagaimana disajikan berikut.

Tabel 7. Standar Nilai Kategori Variabel Penelitian

Toxic Masculinity	Kategorisasi Skor	Alexithymia
< 35,21	Rendah	< 48,07
35,22 – 42,93	Sedang	48,08 – 56,80
> 42,94	Tinggi	> 56,81

Berdasarkan hasil standarisasi skor tersebut, responden dikategorikan memiliki tingkat *toxic masculinity* rendah apabila memperoleh skor kurang dari 35,21, kategori sedang apabila memperoleh skor antara 35,22 hingga 42,93, dan kategori tinggi apabila memperoleh skor lebih dari 42,94. Adapun distribusi responden berdasarkan tingkat *toxic masculinity* disajikan berikut.

Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Toxic Masculinity

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	29	14,0%
Sedang	144	69,6%
Tinggi	34	16,4%
Total	207	100%

Berdasarkan Tabel 8, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori *toxic masculinity* sedang, yaitu sebanyak 144 siswa (69,6%). Selanjutnya, sebanyak 34 siswa (16,4%) berada pada kategori tinggi dan 29 siswa (14,0%) berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa laki-laki di SMK Negeri 3 Gorontalo masih menunjukkan kecenderungan nilai-nilai maskulinitas tradisional pada tingkat moderat. Mereka masih memandang penting karakteristik seperti ketangguhan, kemandirian, dan pengendalian emosi, namun kecenderungan tersebut belum berada pada tingkat yang ekstrem. Selanjutnya,

berdasarkan hasil standarisasi skor *alexithymia* , responden dikategorikan memiliki tingkat *alexithymia* rendah apabila memperoleh skor kurang dari 48,07, kategori sedang apabila memperoleh skor antara 48,08 hingga 56,80, dan kategori tinggi apabila memperoleh skor lebih dari 56,81. Distribusi tingkat *alexithymia* responden dapat dilihat berikut.

Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat *Alexithymia*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	29	14,0%
Sedang	156	75,4%
Tinggi	22	10,6%
Total	207	100%

Berdasarkan Tabel 9, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kategori *alexithymia* sedang, yaitu sebanyak 156 siswa (75,4%). Sebanyak 22 siswa (10,6%) berada pada kategori tinggi dan 29 siswa (14,0%) berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan yang cukup dalam mengenali dan mengungkapkan emosi, meskipun masih ditemukan beberapa kesulitan dalam memahami serta mengkomunikasikan perasaan yang dialami. Secara keseluruhan, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa baik variabel *toxic masculinity* maupun *alexithymia* berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa remaja laki-laki di SMK Negeri 3 Gorontalo masih memperlihatkan kecenderungan untuk mempertahankan nilai-nilai maskulinitas tradisional, seperti tuntutan untuk tampil kuat, mandiri, dan tidak mudah menunjukkan kerentanan emosional. Namun demikian, mereka tidak sepenuhnya menolak ekspresi emosi dan masih memiliki kemampuan untuk mengenali serta mengelola perasaan yang dimiliki meskipun belum berkembang secara optimal. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa pengaruh *toxic masculinity* terhadap kesulitan emosional pada responden cenderung berada pada tingkat moderat. Hal ini memungkinkan adanya faktor-faktor protektif yang berperan dalam menekan dampak negatif *toxic masculinity*, seperti dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya, pendidikan karakter di sekolah, serta lingkungan sosial yang memberikan ruang bagi remaja untuk mengembangkan keterampilan emosional secara lebih adaptif. Dengan demikian, meskipun kecenderungan *toxic masculinity* masih ditemukan pada responden, kondisi tersebut belum sepenuhnya menghambat kemampuan mereka dalam mengenali dan mengekspresikan emosi.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan sebagai bagian dari uji asumsi sebelum pelaksanaan uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan

menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov karena jumlah sampel penelitian lebih dari 100 responden. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (*Asymp. Sig. (2-tailed)*) lebih besar dari 0,05.

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

Kolmogorov-Smirnov Test	Nilai	Keterangan
N	207	-
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200	Data Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 10, diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,200 > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Dengan demikian, salah satu asumsi yang diperlukan dalam penggunaan analisis parametrik telah terpenuhi dan data layak untuk dilanjutkan pada pengujian berikutnya, yaitu uji linearitas dan uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson Product Moment.

Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara variabel *toxic masculinity* dan *alexithymia*. Uji ini merupakan salah satu uji asumsi yang harus dipenuhi sebelum dilakukan pengujian hipotesis menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Dasar pengambilan keputusan pada uji linearitas adalah apabila nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05 maka hubungan antar variabel dinyatakan linear. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka hubungan antar variabel dinyatakan tidak linear.

Tabel 11. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table	Nilai	Keterangan
Variabel	<i>Toxic masculinity</i> dan <i>Alexithymia</i>	-
Deviation from Linearity (Sig.)	0,012	Tidak Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas pada Tabel 11, diperoleh nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,012. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,012 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel *toxic masculinity* dan *alexithymia* tidak memenuhi asumsi linearitas.

Uji Hipotesis

Setelah seluruh asumsi analisis terpenuhi, tahap selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis untuk mengetahui hubungan antara variabel *toxic masculinity* dan *alexithymia*. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan program SPSS versi 25.0. Dasar pengambilan keputusan dalam penelitian ini adalah dengan membandingkan nilai signifikansi (*p value*) dengan taraf signifikansi 0,05. Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka terdapat hubungan yang signifikan antara

kedua variabel sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Untuk mengetahui tingkat kekuatan hubungan antarvariabel, interpretasi koefisien korelasi mengacu pada pedoman berikut.

Tabel 12. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Selain menunjukkan kekuatan hubungan, nilai koefisien korelasi juga menunjukkan arah hubungan antarvariabel. Nilai korelasi yang bertanda positif menunjukkan hubungan searah, sedangkan nilai korelasi yang bertanda negatif menunjukkan hubungan berlawanan arah.

Hasil pengujian hipotesis dapat dilihat pada Tabel 13 berikut.

Tabel 13. Hasil Uji Hipotesis

Correlations	Nilai	Keterangan
Variabel	<i>Toxic masculinity</i> dan <i>Alexithymia</i>	Terdapat hubungan positif yang signifikan dengan tingkat hubungan sangat rendah
Pearson	0,174	-
Correlation (r)		
Sig. (1-tailed)	0,006	-

Berdasarkan Tabel 13, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,174 dengan nilai signifikansi (p value) sebesar 0,006. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,006 < 0,05$), sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara *toxic masculinity* dan *alexithymia* pada siswa laki-laki di SMK Negeri 3 Gorontalo. Nilai koefisien korelasi yang bernilai positif menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat searah. Artinya, semakin tinggi tingkat *toxic masculinity* yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula tingkat *alexithymia* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *toxic masculinity*, maka semakin rendah pula tingkat *alexithymia*.

Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi, nilai r sebesar 0,174 berada pada rentang 0,00–0,199 yang termasuk kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara *toxic masculinity* dan *alexithymia*, kekuatan hubungan tersebut tergolong sangat rendah. Dengan kata lain, *toxic masculinity* memiliki keterkaitan dengan *alexithymia*, namun masih terdapat faktor-faktor lain di luar penelitian yang kemungkinan turut memengaruhi tingkat *alexithymia* pada remaja laki-laki. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara *toxic masculinity* dan

alexithymia pada siswa laki-laki di SMK Negeri 3 Gorontalo, dengan tingkat hubungan yang tergolong sangat rendah ($r = 0,174$; $p = 0,006$).

Pembahasan

Hubungan antara *Toxic masculinity* dengan *Alexithymia* pada Remaja Laki-Laki di SMK Negeri 3 Gorontalo

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan proses pencarian identitas diri, termasuk identitas gender. Pada fase ini, remaja laki-laki sering menghadapi berbagai tuntutan sosial yang mengharuskan mereka menyesuaikan diri dengan norma maskulinitas yang berlaku di lingkungan sekitarnya. Norma tersebut umumnya menekankan karakteristik seperti ketangguhan, dominasi, kemandirian, dan pengendalian emosi. Namun, ketika norma maskulinitas diinternalisasi secara berlebihan dan kaku, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi *toxic masculinity*, yaitu pola maskulinitas yang membatasi ekspresi emosi dan berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan psikologis individu (Iacoviello et al., 2023; Wong et al., 2017).

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,174$ dengan nilai signifikansi $p = 0,006$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *toxic masculinity* dan *alexithymia* pada remaja laki-laki di SMK Negeri 3 Gorontalo. Arah hubungan yang positif mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *toxic masculinity* yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami *alexithymia*, yaitu kesulitan dalam mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi secara tepat. Meskipun kekuatan hubungan berada pada kategori sangat rendah, temuan ini menunjukkan bahwa *toxic masculinity* merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan perkembangan kesadaran emosional remaja laki-laki.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa norma maskulinitas tradisional mendorong laki-laki untuk menampilkan sikap kuat, mandiri, dan tidak menunjukkan kerentanan emosional. Menurut (Levant & Parent, 2019), tekanan sosial untuk memenuhi standar maskulinitas sering kali membuat remaja laki-laki menekan perasaan yang dianggap sebagai tanda kelemahan, seperti kesedihan, ketakutan, dan kecemasan. Akibatnya, mereka mengalami hambatan dalam mengenali serta mengomunikasikan pengalaman emosional yang sebenarnya. Kondisi tersebut merupakan salah satu karakteristik utama *alexithymia*.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Ulya, 2024) yang menemukan bahwa *toxic masculinity* berperan dalam menghambat kemampuan remaja laki-laki mengelola emosi.

Remaja yang memiliki tingkat *toxic masculinity* tinggi cenderung mengalami kesulitan menyesuaikan antara emosi yang dirasakan dan emosi yang ditampilkan kepada lingkungan sosial. Ketidaksesuaian tersebut menyebabkan individu semakin sulit memahami kondisi emosionalnya sendiri, sehingga meningkatkan risiko munculnya *alexithymia*. Selain itu, individu yang terbiasa menekan emosi berpotensi mengalami stres, kecemasan, dan permasalahan hubungan interpersonal akibat kurangnya kemampuan komunikasi emosional yang efektif.

Penelitian oleh (Plant et al., 2004) menunjukkan bahwa kepatuhan yang tinggi terhadap norma maskulin tradisional berkaitan dengan meningkatnya kesulitan dalam mengenali dan memberi label terhadap emosi. Remaja yang sangat terikat pada standar maskulinitas cenderung menghindari ekspresi emosional yang dianggap tidak sesuai dengan identitas laki-laki. Akibatnya, mereka kurang terlatih untuk melakukan refleksi terhadap pengalaman emosional yang dialami sehingga kemampuan kesadaran emosional menjadi terbatas.

Lebih lanjut, penelitian (Mancini et al., 2025) menemukan bahwa dimensi maskulinitas tradisional seperti *emotional control* dan *self-reliance* memiliki hubungan positif dengan *alexithymia*. Individu yang meyakini bahwa laki-laki harus selalu mampu mengendalikan emosi dan menyelesaikan masalah secara mandiri cenderung mengembangkan strategi penghindaran emosional. Strategi tersebut membuat individu semakin sulit mengenali dan mengungkapkan perasaannya, yang pada akhirnya dapat mengganggu regulasi emosi dan meningkatkan risiko munculnya gejala psikologis internalisasi seperti depresi dan kecemasan.

Temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui aspek-aspek penyusun *toxic masculinity*, khususnya *emotional stoicism* dan *avoidance of femininity*. Aspek *emotional stoicism* mendorong individu untuk menahan atau menyembunyikan emosi yang dirasakan, sedangkan *avoidance of femininity* membuat remaja menghindari perilaku yang diasosiasikan dengan sifat feminin, seperti menangis, mencari bantuan emosional, atau menunjukkan kerentanan. Dalam jangka panjang, kedua aspek tersebut dapat menghambat perkembangan kosakata emosional (*emotional vocabulary*) dan kemampuan introspeksi yang diperlukan untuk memahami pengalaman emosional secara mendalam (Logoz et al., 2023; Lyianitha & Muzaenah, 2024).

Selain faktor norma maskulinitas, perkembangan *alexithymia* pada remaja juga dipengaruhi oleh proses sosialisasi emosi dalam keluarga dan lingkungan sosial. (Corso et al., 2026) menjelaskan bahwa individu yang tumbuh dalam lingkungan dengan ekspresi emosi yang terbatas cenderung memiliki kesulitan lebih besar dalam mengenali dan mengomunikasikan

perasaan. Ketika kondisi tersebut diperkuat oleh tuntutan maskulinitas tradisional, risiko munculnya *alexithymia* menjadi semakin tinggi. Oleh karena itu, dukungan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah yang memberikan ruang aman untuk mengekspresikan emosi menjadi faktor protektif yang penting bagi perkembangan kesehatan mental remaja.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *toxic masculinity* dan *alexithymia* pada remaja laki-laki di SMK Negeri 3 Gorontalo. Semakin tinggi tingkat internalisasi norma maskulinitas yang kaku, semakin tinggi pula kecenderungan remaja mengalami kesulitan dalam mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi. Temuan ini memberikan bukti empiris bahwa *toxic masculinity* merupakan salah satu faktor psikososial yang dapat menghambat perkembangan kesadaran emosional remaja laki-laki. Oleh karena itu, diperlukan berbagai upaya untuk meningkatkan literasi emosional, mengembangkan konsep maskulinitas yang lebih sehat, serta menciptakan lingkungan sosial yang mendukung ekspresi emosi secara adaptif guna meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *toxic masculinity* dan *alexithymia* pada remaja laki-laki di SMK Negeri 3 Gorontalo. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai *p-value* lebih kecil dari 0,05 sehingga hipotesis alternatif diterima. Koefisien korelasi yang diperoleh menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *toxic masculinity*, semakin tinggi pula kecenderungan *alexithymia*. Namun, kekuatan hubungan antara kedua variabel tergolong sangat rendah. Temuan ini mengindikasikan pentingnya peran guru Bimbingan dan Konseling (BK), wali kelas, dan pihak sekolah dalam mengembangkan program pendidikan emosi, layanan konseling, serta kegiatan yang mendorong remaja laki-laki untuk mengenali dan mengekspresikan emosi secara sehat. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu mencegah berkembangnya pola maskulinitas yang tidak adaptif dan meningkatkan kesehatan mental peserta didik.

Daftar Pustaka

- Bagby, R. M., Parker, J. D. A., & Taylor, G. J. (2020). Twenty-five years with the 20-item Toronto *Alexithymia* Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 131, 109940. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.109940>
- Corso, C. B., Hoppe, R., Kliwer, W., Wike, T., & Winter, M. A. (2026). Emotion Regulation in Families: Exploring the Link between Parent-Child *Alexithymia* and Child Post-Traumatic Stress Symptoms Amidst the COVID-19 Pandemic. *Child Psychiatry & Human Development*, 57(2), 492–503. <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01728-9>

- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental Socialization of Emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241–273. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904_1
- Foste, Z. (2014). Angry White Men: American Masculinity at the End of an Era by Michael Kimmel (review). *Journal of College Student Development*, 55(6), 633–635. <https://doi.org/10.1353/csd.2014.0060>
- Iacoviello, V., Kulich, C., & Spears, R. (2023). A normative perspective of discrimination in the minimal group paradigm: Does it apply to both Ingroup love and outgroup hate? *Journal of Experimental Social Psychology*, 109, 104514.
- Iacoviello, V., Valsecchi, G., Berent, J., Borinca, I., & Falomir-Pichastor, J. M. (2022). Is Traditional Masculinity Still Valued? Men's Perceptions of How Different Reference Groups Value Traditional Masculinity Norms. *The Journal of Men's Studies*, 30(1), 7–27. <https://doi.org/10.1177/10608265211018803>
- Jatnika, A. W., & Hermawan, F. F. (2018). Menjadi lelaki sejati: Maskulinitas dalam komik daring webtoon Indonesia. *Mudra Jurnal Seni Budaya*, 33(1), 60–66.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. *Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan | BKKP Kemenkes*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Levant, R. F., Hall, R. J., & Rankin, T. J. (2013). Male Role Norms Inventory–Short Form (MRNI-SF): Development, confirmatory factor analytic investigation of structure, and measurement invariance across gender. *Journal of Counseling Psychology*, 60(2), 228–238. <https://doi.org/10.1037/a0031545>
- Levant, R. F., & Parent, M. C. (2019). The development and evaluation of a brief form of the Normative Male *Alexithymia* Scale (NMAS-BF). *Journal of Counseling Psychology*, 66(2), 224–233. <https://doi.org/10.1037/cou0000312>
- Logoz, F., Eggenberger, L., Komlenac, N., Schneeberger, M., Ehlert, U., & Walther, A. (2023). How do traditional masculinity ideologies and emotional competence relate to aggression and physical domestic violence in cisgender men? *Frontiers in Psychology*, 14, 1100114. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1100114>
- Lyianitha, A., & Muzaenah, T. (2024). Hubungan Antara Maskulinitas Dengan Tingkat *Alexithymia* Pada Mahasiswa Laki-Laki S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 6568–6574. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i3.33367>
- Mancini, V. O., Ditzer, J., Brett, J. D., Gross, J. J., & Preece, D. A. (2025). Internalizing Symptoms in Men: The Role of Masculine Norms, *Alexithymia*, and Emotion Regulation. *Sex Roles*, 91(10), 71. <https://doi.org/10.1007/s11199-025-01615-0>
- Nurhardini, R. (2024). *Pengaruh Peer Pressure Dan Toxic masculinity Terhadap Quality Of Life Pada Siswa Kelas IX Di SMP Negeri 8 Kota Salatiga* [PhD Thesis]. IAIN SALATIGA.
- Plant, E. A., Kling, K. C., & Smith, G. L. (2004). The Influence of Gender and Social Role on the Interpretation of Facial Expressions. *Sex Roles*, 51(3–4), 187–196. <https://doi.org/10.1023/B:SERS.0000037762.10349.13>
- Pleck, J. H. (1995). *The gender role strain paradigm: An update*. <https://psycnet.apa.org/record/1995-97524-001>

- Pleck, J. H., Sonenstein, F. L., & Ku, L. C. (2023). Masculinity Ideology: Its Impact on Adolescent Males' Heterosexual Relationships. *Journal of Social Issues*, 49(3), 11–29. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1993.tb01166.x>
- Pratiwi, H., & Hasanah, N. I. (2022). Disiplin digital dan mediasi media oleh orang tua pada anak usia dini saat pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Sosial*, 20(1), 25–35. <https://doi.org/10.7454/jps.2022.05>
- Ramdani, M. F. F., & Wisesa, P. A. D. (2022). *Realitas Toxicmasculinity di Masyarakat*.
- Suprakas, V. W. (2024). *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kecenderungan Alexithymia pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Muhammadiyah Asahan* [PhD Thesis, Universitas Medan Area]. <https://repositori.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/25525>
- Timoney, L. R., & Holder, M. D. (2013). *Emotional processing deficits and happiness: Assessing the measurement, correlates, and well-being of people with alexithymia*. Springer Science & Business Media. [https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=jsDEBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP5&dq=Timoney,+L.+R.,+%26+Holder,+M.+D.+\(2013\).+Emotional+processing+deficit+and+happiness:+Assessing+the+measurement,+correlates,+and+well-being+of+people+with+alexithymia.+Springer.&ots=LwP8IuusIH&sig=dZc-cGqUkGufHDPnyek2XI-CMcw](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=jsDEBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP5&dq=Timoney,+L.+R.,+%26+Holder,+M.+D.+(2013).+Emotional+processing+deficit+and+happiness:+Assessing+the+measurement,+correlates,+and+well-being+of+people+with+alexithymia.+Springer.&ots=LwP8IuusIH&sig=dZc-cGqUkGufHDPnyek2XI-CMcw)
- Ulya, F. (2024). *Hubungan Antara Toxic masculinity Dan Kecenderungan Alexithymia Pada Remaja Laki-Laki Di SMK X Kota Semarang* [PhD Thesis, Universitas Islam Sultan Agung Semarang]. <https://repository.unissula.ac.id/35520/>
- Wong, Y. J., Ho, M.-H. R., Wang, S.-Y., & Miller, I. S. (2017). Meta-analyses of the relationship between conformity to masculine norms and mental health-related outcomes. *Journal of Counseling Psychology*, 64(1), 80.
- World Health Organization. (2019). *Suicide worldwide in 2019*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240026643>