

Psikoedukasi Maskulinitas Sehat Bagi Remaja Laki-laki di Sekolah Berasrama

Siti Rai'yati¹, Atika Nur Fitri¹, Fathia Febylafayza Tandri¹
Meiliani Nazili Darmawan¹, Septyan Dwiantoro¹, Tika Khairana Mahfujah¹

¹ Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat,
Banjarbaru, Indonesia

Email korespondensi: siti.raiyati@ulm.ac.id

Abstract

Adolescent boys often internalize rigid masculine norms that define emotional expression as weakness. This community service program aimed to strengthen male students' understanding of healthy masculinity and adaptive emotional expression at a boarding school. The needs assessment involved observation, interviews, an initial questionnaire, Bryant priority analysis, and SWOT analysis. Sixteen male students in grades 7 and 8 participated in a one-session psychoeducation program entitled "Menjadi Laki-Laki yang Keren dan Sehat Secara Emosional." The materials covered gender socialization, emotional awareness, healthy masculinity, emotion regulation, and assertive communication. Program evaluation used a descriptive gain-score analysis by comparing pretest and posttest scores, supported by process observation. The posttest mean was 0.13 points higher than the pretest mean, indicating an initial tendency toward improved understanding after the activity. Process notes also showed positive participation during the discussion, although students' attention and openness varied. These findings provide an initial description of change rather than an inferential conclusion about program effectiveness. Follow-up programs should use multiple sessions, interactive practice, peer discussion, and periodic evaluation to support more sustainable emotional literacy.

Keywords: psychoeducation, healthy masculinity, emotional awareness, adolescent boys, boarding school

Abstrak

Remaja laki-laki kerap menginternalisasi norma maskulinitas kaku yang menempatkan ekspresi emosi sebagai bentuk kelemahan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa laki-laki mengenai maskulinitas sehat dan ekspresi emosi adaptif di sekolah berasrama. Asesmen kebutuhan dilakukan melalui observasi, wawancara, kuesioner awal, analisis prioritas Metode Bryant, dan analisis SWOT. Sebanyak 16 siswa laki-laki kelas 7 dan 8 mengikuti satu sesi psikoedukasi bertajuk "Menjadi Laki-Laki yang Keren dan Sehat Secara Emosional". Materi mencakup sosialisasi gender, kesadaran emosi, maskulinitas sehat, regulasi emosi, dan komunikasi asertif. Evaluasi program menggunakan analisis *gain score* secara deskriptif dengan membandingkan skor *pretest* dan *posttest*, serta didukung oleh catatan observasi proses. Rerata *posttest* lebih tinggi 0,13 poin daripada rerata *pretest*, yang menunjukkan kecenderungan awal peningkatan pemahaman setelah kegiatan. Catatan proses juga memperlihatkan partisipasi positif selama diskusi, meskipun perhatian dan keterbukaan peserta belum merata. Temuan ini merupakan gambaran awal perubahan dan bukan kesimpulan inferensial mengenai efektivitas program. Program lanjutan perlu dilaksanakan dalam beberapa sesi dengan latihan interaktif,

diskusi sebaya, dan evaluasi berkala agar literasi emosional siswa berkembang lebih berkelanjutan.

Kata Kunci: psikoedukasi, kesehatan emosional, maskulinitas sehat, regulasi emosi, remaja

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase penting dalam pembentukan identitas diri, termasuk identitas gender dan pemahaman mengenai peran laki-laki dalam masyarakat. Pada fase ini, remaja laki-laki mulai menginternalisasi ekspektasi sosial mengenai bagaimana laki-laki seharusnya berpikir, bersikap, dan mengekspresikan emosi. Proses tersebut dibentuk melalui keluarga, sekolah, kelompok sebaya, media, serta nilai budaya yang berkembang di lingkungan sekitar (Pearson, 2023; Nielson et al., 2023; Shawcroft et al., 2024).

Dalam berbagai konteks sosial, laki-laki sering diasosiasikan dengan karakter kuat, tangguh, mandiri, dan mampu menahan tekanan tanpa menunjukkan kerentanan emosional. Ekspresi seperti menangis, takut, kecewa, atau meminta bantuan kemudian dipersepsikan sebagai kelemahan yang tidak sesuai dengan citra laki-laki ideal. Norma maskulinitas yang terlalu kaku dapat mendorong remaja untuk menekan, menyembunyikan, atau mengabaikan emosi agar tetap diterima oleh lingkungan sosial (Bawangun et al., 2025; Pearson, 2023).

Internalisasi norma maskulinitas tertentu dapat membatasi ekspresi emosi dan mendorong laki-laki muda untuk mengandalkan diri sendiri secara berlebihan. Pada remaja laki-laki, norma kekerasan dan kemandirian yang kaku ditemukan berkaitan dengan kemungkinan ide bunuh diri yang lebih tinggi, sedangkan penekanan ekspresi emosi dalam relasi berkaitan dengan dinamika kekuasaan dan kekerasan dalam pacaran (King et al., 2020; Landa et al., 2024). Temuan lain juga menunjukkan bahwa semakin kuat maskulin *gender role* yang diinternalisasi, semakin rendah ekspresi emosional remaja laki-laki (Susan et al., 2025). Oleh karena itu, kesehatan emosional remaja laki-laki tidak hanya

menjadi persoalan individual, tetapi juga bagian dari upaya preventif di lingkungan pendidikan.

Lingkungan sekolah berasrama memiliki peran besar dalam pembentukan karakter karena siswa menjalani kehidupan akademik dan sosial dalam sistem yang menekankan disiplin, tanggung jawab, kemandirian, serta nilai religius. Dukungan sosial dan iklim sekolah yang positif berkaitan dengan kesejahteraan emosional siswa, termasuk pada siswa yang tinggal di asrama (Bosacki et al., 2023; Li et al., 2023). Dalam pendidikan agama, kurikulum, metode pengajaran, dan budaya sekolah juga berperan dalam pembentukan identitas gender serta dapat memperkuat stereotip tradisional apabila tidak diarahkan pada pemahaman yang lebih seimbang dan inklusif (Hajam et al., 2024).

Hasil observasi, wawancara, dan survei awal di sekolah berasrama menunjukkan bahwa sebagian siswa laki-laki cenderung memendam perasaan, enggan menceritakan masalah, dan kesulitan mengenali emosi yang dialami. Ketika menghadapi masalah, beberapa siswa memilih diam, mengalihkannya melalui candaan, atau menunjukkan perilaku jahil. Masih ditemukan pula pandangan bahwa laki-laki tidak boleh menangis dan pemberian label “cengeng” atau “lemah” kepada teman yang menunjukkan kesedihan.

Intervensi berbasis sekolah yang mengembangkan pemahaman emosi, empati, perspektif sosial, dan regulasi emosi menunjukkan potensi untuk memperkuat kompetensi sosial-emosional siswa (Chelouche-Dwek & Fonagy, 2025). Penelitian pada remaja laki-laki juga menunjukkan bahwa internalisasi maskulin *gender role* yang lebih kuat berkaitan dengan ekspresi emosional yang lebih terbatas (Susan et al., 2025). Berdasarkan temuan tersebut, program ini memaknai maskulinitas sehat sebagai kemampuan untuk tetap bertanggung jawab dan kuat sekaligus mampu mengenali, mengelola, serta mengekspresikan emosi secara adaptif. Kegiatan ini bertujuan memberikan psikoedukasi mengenai maskulinitas sehat dan ekspresi emosi adaptif kepada

siswa laki-laki di sekolah berasrama serta mengevaluasi perubahan pemahaman peserta melalui *pretest* dan *posttest*.

2. Metode

Kegiatan ini merupakan program pengabdian kepada masyarakat berbasis *Project Based Learning* Psikologi Gender. Program dilaksanakan di sekolah berasrama selama April–Mei 2026. Peserta evaluasi berjumlah 16 siswa laki-laki kelas 7 dan 8.

Tahap perencanaan diawali dengan koordinasi bersama pihak sekolah, observasi lingkungan, wawancara dengan pihak mitra, dan penyebaran kuesioner awal kepada siswa. Data awal digunakan untuk mengidentifikasi kebutuhan psikologis dan pola pemahaman siswa mengenai emosi, peran gender, serta maskulinitas. Prioritas masalah ditentukan menggunakan Metode Bryant yang mempertimbangkan *prevalence*, *seriousness*, *community concern*, dan *manageability*. Selanjutnya, analisis SWOT digunakan untuk memilih strategi intervensi yang paling memungkinkan diterapkan.

Intervensi dilaksanakan pada 13 Mei 2026 melalui satu sesi psikoedukasi bertajuk “Menjadi Laki-Laki yang Keren dan Sehat Secara Emosional”. Penyampaian materi menggunakan metode ceramah dan diskusi. Materi meliputi proses sosialisasi gender, dampak norma maskulinitas kaku, pengenalan dan pemahaman emosi, regulasi emosi, komunikasi asertif, keberanian menunjukkan kerentanan secara sehat, serta karakteristik maskulinitas sehat.

Evaluasi dilakukan dengan pemberian *pretest* dan *posttest* kepada peserta. Data dianalisis secara deskriptif melalui perbandingan rerata skor sebelum dan sesudah psikoedukasi serta perhitungan *gain score*, yaitu selisih skor *posttest* dan *pretest*. Hasil kuantitatif dipadukan dengan catatan observasi proses pelaksanaan untuk menggambarkan respons peserta, keterlibatan selama kegiatan, dan kendala yang muncul. Analisis tidak diarahkan pada pengujian

hipotesis inferensial karena evaluasi bertujuan memetakan perubahan awal setelah satu sesi psikoedukasi dengan jumlah peserta yang terbatas.



Gambar 1. Peserta siswa laki-laki di asrama laki-laki

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Asesmen Kebutuhan dan Penentuan Prioritas

Asesmen awal menunjukkan bahwa masalah utama bukan hanya keterbatasan pengetahuan mengenai emosi, tetapi juga kuatnya standar maskulinitas yang memengaruhi cara siswa menampilkan perasaan. Sebagian siswa cenderung menahan emosi, sulit terbuka kepada guru atau teman, dan menggunakan candaan sebagai pengalihan ketika menghadapi masalah. Temuan ini memperlihatkan bahwa pembinaan karakter di sekolah berasrama perlu disertai ruang yang aman untuk memahami dan mengomunikasikan emosi.

Hasil skoring Metode Bryant menempatkan rendahnya pengetahuan siswa laki-laki mengenai emosi dan cara mengekspresikannya secara sehat sebagai prioritas pertama dengan skor 320. Masalah tersebut dinilai memiliki prevalensi tinggi, dampak yang serius terhadap kesehatan mental, perhatian komunitas yang tinggi, dan memungkinkan untuk ditangani melalui psikoedukasi.

Tabel 1

Prioritas masalah berdasarkan Metode Bryant

Peringkat	Masalah	Skor	Fokus tindak lanjut
1	Rendahnya pengetahuan tentang emosi dan cara mengekspresikannya secara sehat	320	Literasi emosi dan maskulinitas sehat
2	Kurangnya pemahaman tentang dampak standar maskulinitas kaku terhadap kesehatan mental	180	Dampak psikologis norma maskulinitas
3	Rendahnya keterbukaan dalam mengungkapkan masalah kepada guru atau teman sebaya	144	Ruang aman dan dukungan sebaya
4	Kurangnya keterampilan regulasi emosi dan komunikasi asertif	96	Latihan regulasi emosi dan komunikasi

3.2 Pelaksanaan Psikoedukasi

Strategi utama yang dipilih melalui analisis SWOT adalah mengintegrasikan psikoedukasi maskulinitas sehat ke dalam pembinaan siswa. Program disusun menggunakan alur *Plan-Do-Check-Act*. Pada tahap *Plan*, tim merangkum hasil asesmen dan menyusun materi. Tahap *Do* berupa pelaksanaan psikoedukasi. Tahap *Check* dilakukan melalui *pretest*, *posttest*, dan pengamatan respons peserta, sedangkan tahap *Act* digunakan untuk merumuskan tindak lanjut.

Materi menekankan bahwa emosi bukan lawan dari kekuatan. Siswa diperkenalkan pada kemampuan mengenali emosi, mengubah cara berpikir terhadap situasi, menyalurkan emosi melalui aktivitas yang sehat, menyampaikan kebutuhan secara asertif, meminta maaf, menerima penolakan, mendukung teman, dan mencari bantuan ketika mengalami kesulitan. Pesan

utama program adalah bahwa laki-laki yang sehat secara emosional tetap dapat bertanggung jawab dan kuat tanpa harus menekan seluruh perasaannya.

Tabel 2

Tahapan pelaksanaan program psikoedukasi

Tahap	Kegiatan utama	Luaran
<i>Plan</i>	Observasi, wawancara, kuesioner awal, analisis Bryant dan SWOT, serta penyusunan materi	Masalah prioritas dan rancangan psikoedukasi
<i>Do</i>	Satu sesi psikoedukasi melalui ceramah dan diskusi	Pemahaman awal tentang emosi, regulasi emosi, komunikasi asertif, dan maskulinitas sehat
<i>Check</i>	<i>Pretest</i> , <i>posttest</i> , dan observasi respons peserta	Data evaluasi kuantitatif dan catatan proses
<i>Act</i>	Perumusan rekomendasi program lanjutan	Usulan sesi berulang, diskusi sebaya, dan evaluasi berkala

3.3 Hasil Evaluasi Deskriptif

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan skor *pretest* dan *posttest* dari 16 peserta. Rerata skor *pretest* sebesar 0,00, sedangkan rerata skor *posttest* sebesar 0,13 (SD = 0,70). Selisih rerata atau *gain score* sebesar 0,13 poin menunjukkan arah perubahan positif setelah pelaksanaan psikoedukasi.

Hasil tersebut menunjukkan kecenderungan awal peningkatan pemahaman peserta mengenai emosi, ekspresi emosi yang sehat, dan maskulinitas sehat. Namun, karena evaluasi hanya dilakukan pada satu kelompok dengan jumlah peserta terbatas dan tanpa kelompok pembandingan, perubahan ini dipahami sebagai hasil deskriptif kegiatan dan tidak digunakan untuk menyimpulkan efektivitas program secara kausal.

Tabel 3
Ringkasan perubahan skor *pretest* dan *posttest*

Pengukuran	N	M	SD	Interpretasi deskriptif
<i>Pretest</i>	16	0,00	0,00	Skor awal peserta
<i>Posttest</i>	16	0,13	0,70	Naik 0,13 poin

Catatan proses membantu memperjelas hasil kuantitatif. Peserta menunjukkan respons positif selama penyampaian materi dan diskusi, tetapi tingkat perhatian serta keterbukaan belum merata. Sebagian siswa masih mudah teralihkan dan belum nyaman mengungkapkan masalah pribadi kepada guru maupun lingkungan sekitar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa satu sesi psikoedukasi lebih tepat dipandang sebagai tahap pengenalan awal untuk membangun kesadaran mengenai emosi dan maskulinitas sehat.

Literasi emosional merupakan keterampilan yang berkembang melalui pengulangan, praktik, umpan balik, dan dukungan lingkungan. Psikoedukasi satu kali lebih tepat dipandang sebagai tahap pengenalan daripada intervensi yang cukup untuk mengubah pemahaman dan kebiasaan. Program sekolah yang berkelanjutan perlu menggabungkan diskusi kelompok kecil, latihan mengenali emosi, simulasi komunikasi asertif, serta akses yang aman kepada guru BK atau wali asrama. Pendekatan berbasis sekolah yang konsisten dapat memperkuat kompetensi sosial-emosional dan kesejahteraan siswa (Chelouche-Dwek & Fonagy, 2025; Bosacki et al., 2023).

Dukungan teman sebaya juga penting karena standar maskulinitas banyak dipertahankan melalui interaksi kelompok. Ruang diskusi sebaya dapat membantu siswa memahami bahwa meminta bantuan, mengakui rasa takut, dan menyampaikan kesedihan tidak menghilangkan identitas laki-laki. Regulasi emosi dan komunikasi asertif perlu dipraktikkan dalam situasi sehari-

hari agar siswa mampu menyampaikan perasaan dan kebutuhan secara tepat; pada siswa sekolah menengah pertama, regulasi emosi ditemukan berkaitan dengan asertivitas (Dewi & Savira, 2021).



Gambar 2. Psikoedukasi menjadi “Menjadi Laki-Laki yang Keren dan Sehat Secara Emosional”

4. Kesimpulan

Asesmen kebutuhan di sekolah berasrama menunjukkan bahwa siswa laki-laki masih menghadapi keterbatasan dalam memahami emosi dan mengekspresikannya secara sehat, disertai pengaruh norma maskulinitas yang menilai kerentanan sebagai kelemahan. Program psikoedukasi “Menjadi Laki-Laki yang Keren dan Sehat Secara Emosional” dilaksanakan untuk mengenalkan maskulinitas sehat, kesadaran emosi, regulasi emosi, dan komunikasi asertif.

Evaluasi deskriptif terhadap 16 peserta menunjukkan bahwa rerata *posttest* lebih tinggi 0,13 poin daripada rerata *pretest*. Arah perubahan tersebut memberikan indikasi awal adanya peningkatan pemahaman setelah psikoedukasi, tetapi belum dapat digunakan untuk menyimpulkan efektivitas program secara inferensial. Kegiatan lanjutan disarankan menggunakan beberapa sesi, metode yang lebih interaktif, latihan keterampilan, dukungan

teman sebaya, keterlibatan guru dan wali asrama, serta evaluasi berkala dengan instrumen yang konsisten.

Daftar Pustaka

- Bawangun, Y., Tiwa, T. M., & Kaunang, S. E. J. (2025). Hubungan toxic masculinity dengan konsep diri pada remaja laki-laki Universitas Negeri Manado. *Psikopedia*, 6(3), 257–263. <https://doi.org/10.53682/pj.v6i3.12169>
- Bosacki, S., Talwar, V., & Lecce, S. (2023). Critical review: Secondary school climate and adolescents' emotional well-being. *Adolescents*, 3(3), 508–523.
- Chelouche-Dwek, G., & Fonagy, P. (2025). Mentalization-based interventions in schools for enhancing socio-emotional competencies and positive behaviour: A systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 34(4), 1295–1315. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02578-5>
- Dewi, A. P., & Savira, S. I. (2021). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas pada siswa sekolah menengah pertama. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 117–126.
- King, T. L., Shields, M., Sojo, V., Daraganova, G., Currier, D., O'Neil, A., King, K., & Milner, A. (2020). Expressions of masculinity and associations with suicidal ideation among young males. *BMC Psychiatry*, 20, Article 228. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-2475-y>
- Landa, S. U., González, S. N., Martínez, A. P., Leiva, M. G., & Castro, J. L. G. (2024). The boomerang effect of suppression of emotional expression: Relationship power, affectivity and adolescent and youth male-to-female dating violence. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(1), 36–52.
- Li, H., Law, W., Zhang, X., & Xiao, N. (2023). Social support and emotional well-being among boarders and day school students: A two-wave longitudinal study. *Children and Youth Services Review*, 155, 107217.
- Nielson, M. G., Jenkins, D. L., & Fraser, A. M. (2023). Too hunky to help: A person-centered approach to masculinity and prosocial behavior beliefs among adolescent boys. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(9), 2763–2785.
- Pearson, R. (2023). Masculinity and emotionality in education: Critical reflections on discourses of boys' behaviour and mental health. *Educational Review*, 75(6), 1101–1130.
- Shawcroft, J., Rogers, A. A., & Nielson, M. G. (2024). Endorsement of masculine-typed behaviors decreases during middle adolescence: The contextualizing role of peer experiences for adolescents living in the United States. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(2), 416–431.
- Hajam, Solihah, R. I., Sudrajat, A., & Marzuki, M. (2024). Analisis kritis: Konstruksi identitas gender dalam pendidikan agama Islam. *JUPENSAL: Jurnal Pendidikan Universal*, 1(4), 587–598.

Susan, Setyowati, W. E., & Febriana, B. (2025). Hubungan antara maskulin *gender role* dengan ekspresi emosional pada remaja laki-laki. *Essentia: Journal of Medical Practice and Research*, 1(2), 137–142. <https://doi.org/10.65310/myvvdy80>