

**INTEGRASI PSIKOLOGI DAN TASAWUF DALAM MENANGANI
DAMPAK *TOXIC MASCULINITY* PADA KESEHATAN MENTAL PRIA**

Muhammad Zidan Abadi
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus

e-mail:

zidanmuhammadabadi@gmail.com

Abstract

Toxic masculinity is a concept that refers to social norms urging men to conform to rigid standards of masculinity, such as emotional avoidance, toughness, and dominance, which often negatively affect mental health, leading to issues such as anxiety, depression, and difficulty in building healthy social relationships. This study explores the integration of psychology and Sufism as a holistic approach to addressing the impacts of Toxic masculinity. Using qualitative analysis with a literature review, the study examines the concept of Toxic masculinity, psychological techniques such as Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and Emotion Regulation Theory (ERT), and Sufi principles like muhasabah, dhikr, and tazkiyah al-nafs. The findings indicate that while modern psychological approaches effectively manage emotions and maladaptive thought patterns, integrating Sufism provides a deeper spiritual dimension in mental health recovery. This integrative approach enables men affected by Toxic masculinity to better manage their emotions and behaviors, achieving a balance between psychological and spiritual well-being. The study concludes that combining psychology and Sufism offers a more comprehensive and sustainable solution for addressing the issue of Toxic masculinity in men.

Keywords: *Toxic masculinity, psychology, Sufism.*

Abstrak

Toxic masculinity merujuk pada norma sosial yang mendorong pria untuk memenuhi standar maskulinitas yang kaku, seperti ketegaran, penghindaran emosi, dan dominasi, yang sering kali berdampak negatif pada kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, dan kesulitan membangun hubungan sosial yang sehat. Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi integrasi antara psikologi dan tasawuf sebagai pendekatan yang lebih holistik dalam menangani dampak dari *Toxic masculinity*. Metode yang digunakan adalah analisis kualitatif dengan kajian literatur, yang mencakup pemahaman mengenai *Toxic masculinity*, teknik psikologi seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan *Emotion Regulation Theory* (ERT), serta prinsip-prinsip tasawuf seperti muhasabah, dzikir, dan *tazkiyah al-nafs*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun pendekatan psikologi modern efektif dalam mengelola emosi dan pola pikir maladaptif, integrasi dengan tasawuf memberikan dimensi spiritual yang lebih mendalam dalam pemulihan kesehatan mental. Dengan pendekatan integratif ini, pria yang terpengaruh oleh *Toxic masculinity* dapat mengelola emosi dan perilaku mereka secara lebih efektif dan mencapai keseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual. Penelitian ini menyimpulkan bahwa integrasi psikologi dan tasawuf dapat menjadi solusi yang lebih komprehensif dan berkelanjutan dalam menangani masalah *Toxic masculinity* pada pria.

Kata Kunci: *Toxic masculinity, psikologi, tasawuf.*

PENDAHULUAN

Toxic masculinity merujuk pada serangkaian norma sosial yang mendiktekan pria untuk mematuhi standar maskulinitas yang sangat kaku dan sering kali merugikan. Standar ini mencakup anggapan bahwa pria harus selalu kuat, tidak boleh menunjukkan emosi, dan harus mendominasi serta mengendalikan segala hal di sekitarnya (Harrington and Pearson 2020). Dalam banyak budaya, perilaku ini dianggap sebagai bagian dari identitas maskulin yang ideal. Namun, dalam praktiknya, *Toxic masculinity* berkontribusi pada berbagai masalah kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, dan kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat (Staiger et al. 2020). Tekanan sosial untuk memenuhi ekspektasi maskulinitas yang tidak realistis ini dapat mempengaruhi cara pria mengelola emosi mereka, berkomunikasi, dan bahkan bagaimana mereka memperlakukan orang lain, termasuk pasangan dan keluarga mereka (Sri Harianti 2023). Studi-studi sebelumnya menunjukkan bahwa pria yang terjebak dalam pola maskulinitas toksik cenderung lebih enggan untuk mencari bantuan terkait masalah kesehatan mental, karena hal tersebut

dianggap sebagai tanda kelemahan atau kegagalan. Data global menunjukkan bahwa pria lebih jarang mencari bantuan kesehatan mental dibandingkan wanita. Sebagai contoh, survei di Inggris menemukan bahwa penolakan terhadap emosi yang dianggap tidak maskulin, seperti kesedihan atau ketakutan, menjadi salah satu penyebab utama pria menghindari terapi atau konseling psikologis (Foundation 2019).

Di Amerika Serikat, penelitian menunjukkan bahwa pria yang sangat mematuhi norma maskulinitas tradisional memiliki risiko dua kali lipat untuk mengalami gangguan kecemasan dibandingkan mereka yang lebih fleksibel dalam memahami peran gender. Pada tingkat yang lebih ekstrem, *Toxic masculinity* berkontribusi pada tingginya angka bunuh diri di kalangan pria (Bellini and Dillon 2022). Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa pria memiliki tingkat bunuh diri yang lebih tinggi dibandingkan wanita, yakni sekitar 15 per 100.000 pria dibandingkan 7 per 100.000 wanita. Norma sosial yang melarang pria menunjukkan emosi seperti kesedihan dan keputusan membuat mereka cenderung menginternalisasi tekanan psikologis

tersebut. Akibatnya, banyak pria yang mengalihkannya ke perilaku destruktif, seperti penyalahgunaan zat, kekerasan, atau penarikan diri sosial (Schumacher 2019).

Berbagai kajian telah membahas tentang *Toxic masculinity* dan dampaknya terhadap kesehatan mental pria. Penelitian-penelitian di atas mengungkapkan bahwa pria yang dipengaruhi oleh standar maskulinitas yang sempit sering mengalami kecemasan, depresi, dan stres yang berhubungan dengan ketidakmampuan mereka untuk memenuhi ekspektasi sosial. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) telah digunakan untuk mengidentifikasi dan merubah pola pikir yang maladaptif, sementara *Emotion Regulation Theory* (ERT) membantu individu dalam mengelola emosi mereka dengan cara yang lebih adaptif (Isacco and Wade 2019). Namun, meskipun teknik-teknik ini sudah terbukti efektif dalam mengatasi perasaan cemas dan stres, penelitian yang mengintegrasikan psikologi modern dengan prinsip-prinsip spiritual Islam, khususnya tasawuf, masih terbatas.

Beberapa studi mengenai tasawuf dalam konteks kesehatan mental telah

menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti dzikir (berzikir kepada Allah) dan muhasabah (introspeksi diri) dapat membantu individu menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, dan mencapai kedamaian batin. Tasawuf mengajarkan pengendalian diri yang mendalam, dengan mengedepankan konsep tawadhu' (kerendahan hati), sabar (kesabaran), dan rahmah (kasih sayang), yang dapat mengurangi kecenderungan untuk menunjukkan perilaku dominan dan agresif yang berhubungan dengan *Toxic masculinity* (Isacco and Wade 2019). Meskipun demikian, tidak banyak penelitian yang mengkaji bagaimana psikologi modern dan tasawuf bisa diintegrasikan untuk memberikan solusi yang lebih komprehensif dalam menangani permasalahan *Toxic masculinity* pada pria.

Artikel ini menawarkan kebaruan ilmiah dengan mengintegrasikan dua pendekatan yang jarang dipadukan dalam konteks penanganan *Toxic masculinity*, yaitu psikologi modern dan tasawuf. Meskipun kedua pendekatan ini sudah banyak dibahas secara terpisah, riset yang menggabungkan terapi psikologi dengan praktik spiritual tasawuf dalam mengatasi *Toxic masculinity* sangat terbatas.

Kebaruan ilmiah yang ditawarkan oleh artikel ini terletak pada pemahaman bahwa perubahan perilaku yang efektif tidak hanya melibatkan aspek kognitif dan emosional, tetapi juga memerlukan pendekatan spiritual yang mendalam, seperti yang diajarkan dalam tasawuf. Dengan mengintegrasikan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan *Emotion Regulation Theory* (ERT) dengan praktik tasawuf seperti muhasabah, dzikir, dan *tazkiyah al-nafs*, artikel ini berupaya menunjukkan bahwa penanganan *Toxic masculinity* dapat dilakukan secara lebih holistik, mengatasi akar permasalahan baik di tingkat psikologis maupun spiritual.

Berdasarkan kajian literatur dan identifikasi kebaruan ilmiah, pertanyaan penelitian yang diangkat dalam artikel ini adalah: "Bagaimana integrasi psikologi dan tasawuf dapat mengurangi dampak negatif dari *Toxic masculinity* terhadap kesehatan mental pria?" Penelitian ini juga berusaha untuk menguji apakah pendekatan integratif yang menggabungkan terapi psikologi dan praktik tasawuf lebih efektif dalam menangani masalah *Toxic masculinity* dibandingkan dengan pendekatan psikologi yang berdiri sendiri. Oleh

karena itu, hipotesis yang diajukan dalam artikel ini adalah: "Integrasi psikologi dan tasawuf akan memberikan solusi yang lebih komprehensif dan berkelanjutan dalam mengatasi dampak *Toxic masculinity* pada kesehatan mental pria."

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis kualitatif dengan kajian literatur untuk mengeksplorasi integrasi psikologi dan tasawuf dalam penanganan *Toxic masculinity* (Yusuf 2014). Penelitian ini menggunakan kajian literatur untuk mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber yang relevan mengenai *Toxic masculinity*, teori-teori psikologi konseling seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan *Emotion Regulation Theory* (ERT), serta prinsip-prinsip tasawuf yang terkait dengan muhasabah, dzikir, dan *tazkiyah al-nafs*. Kajian literatur ini bertujuan untuk membangun dasar teoretis dan mengidentifikasi kesenjangan dalam penelitian terdahulu terkait integrasi kedua pendekatan ini.

Data yang diperoleh dari kajian literatur akan dianalisis menggunakan analisis tematik (Heriyanto 2018). Peneliti akan mengidentifikasi dan

mengelompokkan tema-tema utama yang berkaitan dengan konsep-konsep psikologi dan tasawuf,serta penerapan integrasi keduanya dalam menangani permasalahan *Toxic masculinity* .Untuk memastikan validitas dan keandalan penelitian, digunakan triangulasi dengan mengandalkan berbagai sumber literatur yang relevan dan terkait dengan topik penelitian (Arikunto 2007). Hal ini memastikan kesesuaian data yang diperoleh serta memperkaya temuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Toxic masculinity adalah istilah yang mengacu pada norma-norma sosial yang menuntut pria mematuhi standar maskulini tastradisional yang rigid. Standar ini mencakup perilaku seperti dominasi, kontrolemosi yang ketat, agresi, sertaketangguhanekstrem yang sering kali dianggap sebagai ciri khas "priasejati." Istilah ini muncul pada akhir abad ke-20 melalui diskusi dalam terapi psikologis dan kebijakan sosial, sebelum diadopsi oleh wacana feminis untuk mengkritik efek buruknya pada keadilan gender (Harrington and Pearson 2020)

Dalam banyak budaya, *Toxic masculinity* menjadi bagian dari konstruksi social patriarki yang menempatkan pria sebagai figure dominan dalam hierarki kekuasaan. Nilai-nilai seperti kekuatan fisik, ketahanan emosional, dan kemampuan untuk mengontrol lingkungan sekitar dianggap sebagai bentuk ideal maskulinitas. Namun, dalam bentuk ekstrem, norma-norma ini menciptakan tekanan besar pada pria untuk memenuhi ekspektasi sosial yang tidak realistis. Hal ini menekan pria untuk menolak emosi seperti kesedihan atau kerentanan, yang sering dianggap sebagai kelemahan (Rasyid and Sabar 2023).

Toxic masculinity juga memiliki akar yang kompleks, tidak hanya dalam budaya patriarki, tetapi juga dalam tradisisosial yang mengajarkan bahwa pria harus selalu kuat dan mandiri. Sejak usia dini, banyak pria diajarkan bahwa mengekspresikan emosi adalah tanda kelemahan. Pesan-pesan ini diperkuat melalui keluarga, institusi pendidikan, dan media, yang menginternalisasi gagasan bahwa "kekuatan" berarti tidak menunjukkan kerentanan. Dalam konteks ini, *Toxic masculinity* bukan hanya soal perilaku individual, tetapi juga bagaimana

masyarakat menciptakan dan memelihara norma-norma yang membatasi ruang gerak pria untuk menjadi dirinya sendiri (Delfin and Leach 2021). Selain itu, *Toxic masculinity* sering kali diperkuat melalui representasi budaya populer. Film dan media sering menggambarkan pria sebagai figur yang kuat secara fisik, emosional tertutup, dan agresif. Stereotip ini memperkuat persepsi bahwa pria yang tidak sesuai dengan norma tersebut dianggap lemah atau tidak maskulin. Sebagai contoh, karakter seperti Rambo atau Joker menggambarkan pria yang terjebak dalam kebutuhan untuk menunjukkan kekuatan dan ketangguhan tanpa kompromi. Sebaliknya, film seperti *Moonlight* (2016) mulai mendekonstruksi norma ini dengan menampilkan pria yang mampu menunjukkan sisi emosional mereka tanpa kehilangan identitas maskulin (Scoma 2022).

Dampak *Toxic masculinity* terhadap kesehatan mental sangat signifikan. Norma-norma ini menciptakan tekanan bagi pria untuk menahan emosi, yang berujung pada depresi, kecemasan, dan isolasi emosional. Pria yang terjebak dalam norma ini merasa sulit mencari bantuan kesehatan mental karena takut dianggap lemah. Penelitian menunjukkan

bahwa pria dengan pola pikir maskulin tradisional memiliki risiko dua kali lebih besar mengalami depresi dibandingkan mereka yang lebih fleksibel terhadap peran gender (Haritha 2024). Selain itu, *Toxic masculinity* memengaruhi hubungan interpersonal. Dalam keluarga, norma ini mendorong dominasi dan kurangnya empati, menciptakan konflik dan kesulitan komunikasi. Dalam lingkungan kerja, *Toxic masculinity* menciptakan budaya kompetisi yang tidak sehat, meningkatkan risiko burnout dan kelelahan emosional (Etienne 2019). Resistensi pria terhadap terapi atau konseling menjadi tantangan besar dalam menangani dampak ini.

Statistik menunjukkan hanya 36% pria bersedia menjalani terapi psikologis meskipun angka bunuh diri pada pria tiga kali lebih tinggi dibandingkan wanita (NHS Digital 2020). Untuk mengatasi dampak ini, pendekatan holistik yang mengintegrasikan dimensi psikologis dan spiritual sangat penting. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan *Emotion Regulation Theory* (ERT) membantu mengatasirepresi emosi dan pola pikir maladaptif, sementara tasawuf menawarkan dimensi spiritual melalui praktik seperti muhasabah, dzikir, dan *tazkiyah al-nafs*. Integrasi ini tidak hanya

meningkatkan kesehatan mental tetapi juga membantu pria membangun hubungan yang lebih sehat dan mengeksplorasi identitas mereka secara autentik.

Dalam menghadapi dampak dari *Toxic masculinity* yang mempengaruhi kesehatan mental, pendekatan psikologis yang dapat memberikan solusi efektif adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan Teori Regulasi Emosi (*Emotion Regulation Theory*). Kedua pendekatan ini bekerja dengan cara mengidentifikasi pola pikir yang merugikan dan mengajarkan teknik-teknik untuk mengelola emosi, yang sangat penting untuk mengatasi masalah seperti depresi, kecemasan, dan ketegangan dalam hubungan sosial. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah pendekatan terapi psikologis berbasis bukti yang bertujuan untuk mengatasi gangguan emosional seperti depresi dan kecemasan dengan menekankan hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Terapi ini pertama kali dikembangkan oleh Aaron T. Beck pada tahun 1960-an, yang berlandaskan pada premis bahwa cara seseorang berpikir (kognisi) dapat mempengaruhi perasaan (emosi) dan perilakunya (perilaku). Salah satu konsep

utama dalam CBT adalah bahwa gangguan mental tidak hanya disebabkan oleh pengalaman buruk, tetapi juga oleh pola pikir yang tidak rasional atau maladaptif yang berkembang setelahnya. Dengan memodifikasi pola pikir dan perilaku ini, individu dapat mengurangi gejala emosional mereka dan memperbaiki kualitas hidup (Fordham et al. 2021).

Dalam konteks *Toxic masculinity*, CBT sangat relevan karena pola pikir yang menganggap bahwa pria harus memenuhi standar maskulinitas yang sempit dan kaku sering kali memicu stres, kecemasan, dan perasaan tidak berharga. Misalnya, seorang pria yang merasa marah atau frustrasi karena tidak dapat memenuhi ekspektasi maskulinitas tradisional, seperti menjadi penyedia utama atau selalu menunjukkan kekuatan, dapat mengembangkan pola pikir yang tidak rasional. CBT dapat membantu individu tersebut untuk menantang dan mengubah pandangan tersebut, membuka kemungkinan untuk perasaan dan perilaku yang lebih sehat (Thigpen, Beauclair, and Milkman 2021). Mekanisme Kerja CBT dalam Mengatasi *Toxic masculinity* CBT beroperasi melalui beberapa tahap yang

dapat membantu individu dalam menghadapi dampak *Toxic masculinity*:

1. Pengenalan Pikiran dan Pola Perilaku Maladaptif Dalam CBT, klien diminta untuk mencatat situasi yang memicu respons emosional negatif, serta pikiran otomatis yang muncul dan dampaknya terhadap perasaan atau tindakan mereka. Dalam kasus *Toxic masculinity*, seorang pria mungkin mencatat bahwa ia merasa marah setiap kali pasangannya meminta bantuannya dalam pekerjaan rumah, dengan pikiran otomatis seperti “Pekerjaan rumah adalah tugas wanita, bukan tugas pria sejati”. Terapi ini akan membantu klien memahami bagaimana pikiran tersebut berhubungan dengan emosi dan perilaku yang merugikan (Boness et al. 2023).
2. Restrukturisasi Kognitif. Selanjutnya, pikiran otomatis ini dianalisis menggunakan teknik *Socratic questioning*, yaitu proses di mana terapis mengajukan pertanyaan untuk membantu klien mengevaluasi keabsahan dan dampak dari keyakinan tersebut. Misalnya, terapis akan bertanya,

“Apakah benar bahwa membantu pekerjaan rumah berarti kamu tidak maskulin?” atau “Apa dampak dari mempertahankan pandangan ini terhadap hubungan kamu dengan pasangan?” Proses ini membantu klien melihat kembali pola pikir yang menghambat mereka dan mengarah pada pola pikir yang lebih adaptif (Carona, Handford, and Fonseca 2021).

3. Latihan Perilaku (*Behavioral Experiments*) Teknik ini mendorong klien untuk mencoba perilaku baru dalam situasi yang menantang keyakinan maladaptif mereka. Sebagai contoh, seorang pria yang merasa bahwa pekerjaan rumah adalah bukan tugas pria dapat didorong untuk membantu pasangannya mencuci piring atau membersihkan rumah. Klien kemudian mencatat bagaimana perasaan mereka setelah melakukannya dan bagaimana respons pasangan mereka terhadap bantuan tersebut. Tujuan dari latihan ini adalah untuk memberikan bukti langsung bahwa keyakinan lama mereka mungkin tidak akurat dan

memberi mereka pengalaman positif yang lebih sehat (Carlson 2020).

4. Behavioral Activation Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas yang positif dan bermakna untuk mengatasi pola penghindaran, yang sering terjadi dalam depresi dan kecemasan. Dalam konteks *Toxic masculinity*, seorang pria yang merasa gagal secara finansial mungkin menghindari berinteraksi dengan keluarga atau terlibat dalam kegiatan bersama mereka. CBT dapat mengarahkan klien untuk melibatkan diri dalam kegiatan seperti bermain bersama anak-anak atau memasak, yang dapat meningkatkan hubungan keluarga dan mengurangi stres (Boness et al. 2023).

Aplikasi CBT dalam Kasus Nyata *Toxic masculinity* Misalnya, seorang pria yang mengalami *burnout* karena tekanan maskulin dalam hal finansial. Dalam proses terapi, langkah pertama adalah membantu klien mencatat situasi yang menyebabkan perasaan negatif, seperti kehilangan pekerjaan atau ketidakmampuan untuk memenuhi ekspektasi finansial keluarga. Klien kemudian dibimbing untuk mengevaluasi

keyakinannya, seperti, “*Saya hanya berharga jika saya dapat memberi uang kepada keluarga saya.*” Terapis kemudian mengajak klien untuk mengidentifikasi aktivitas non-finansial yang tetap membawa kebahagiaan bagi keluarga mereka, seperti memasak atau bermain dengan anak-anak. Dalam tahap selanjutnya, klien didorong untuk lebih sering terlibat dalam kegiatan ini, yang meningkatkan kualitas hidup dan memperbaiki hubungan dengan keluarga.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) menawarkan pendekatan yang efektif dalam mengatasi dampak *Toxic masculinity* terhadap kesehatan mental. Dengan fokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, CBT membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir maladaptif yang sering kali terkait dengan standar maskulinitas yang kaku. Melalui teknik-teknik seperti restrukturisasi kognitif dan eksperimen perilaku, CBT memungkinkan individu untuk mengembangkan pandangan yang lebih sehat tentang diri mereka dan peran mereka dalam masyarakat. Penerapan CBT dapat mengurangi gejala stres, kecemasan, dan meningkatkan kualitas hubungan sosial, memberikan cara yang lebih adaptif dalam

menghadapi tekanan yang berasal dari ekspektasi maskulinitas tradisional.

Selain *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), pendekatan lain yang menawarkan solusi efektif untuk mengatasi dampak *Toxic masculinity* adalah *Emotion Regulation Theory* (ERT). Pendekatan ini berfokus pada kemampuan individu untuk mengelola emosi secara adaptif, yang sangat relevan dalam konteks tekanan sosial terkait maskulinitas tradisional, ERT mengajarkan individu untuk mengelola dan mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang lebih adaptif, yang sangat penting dalam mengatasi masalah kesehatan mental yang sering kali muncul sebagai akibat dari tekanan budaya terkait maskulinitas, seperti depresi, kecemasan, atau ketegangan dalam hubungan sosial. *Emotion Regulation Theory* (ERT) adalah teori yang mengkaji bagaimana individu mengatur emosi mereka untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Teori ini berfokus pada pengelolaan emosi melalui berbagai strategi yang dapat diterapkan dalam berbagai konteks sosial dan pribadi. James Gross, seorang psikolog terkemuka, merupakan tokoh utama dalam pengembangan teori ini. Ia menjelaskan bahwa pengaturan emosi bukan hanya

soal menahan atau mengekspresikan emosi, melainkan juga mengenai cara mengelola intensitas dan durasi emosi tersebut agar lebih terkendali dan tidak merusak kesejahteraan individu (Mahali et al. 2020).

ERT sangat relevan dalam mengatasi dampak *Toxic masculinity*, yang sering kali menuntut pria untuk menekan atau menghindari ekspresi emosional yang dianggap lemah. Sosial budaya sering mengajarkan bahwa pria harus selalu menunjukkan kekuatan, kontrol, dan ketegaran ini bisa menyebabkan penekanan emosi, yang akhirnya berdampak pada kesehatan mental. Pria yang terjebak dalam pola pikir ini cenderung menekan perasaan mereka, seperti kesedihan, kecemasan, atau ketidakberdayaan, yang malah dapat menambah beban emosional. Teori ini menyarankan berbagai teknik yang dapat membantu pria mengelola emosi mereka dengan lebih sehat. Berikut adalah beberapa teknik dari ERT yang dapat diterapkan untuk menghadapi dampak *Toxic masculinity*:

1. Pemilihan Situasi (*Situation Selection*) Dalam ERT, pemilihan situasi adalah langkah pertama untuk mengurangi dampak

emosional negatif. Seorang pria yang merasa tertekan dengan ekspektasi maskulinitas dapat belajar untuk menghindari atau memilih situasi yang tidak memicu stres berlebihan, seperti menghindari lingkungan kerja yang sangat kompetitif atau menuntut di luar kapasitasnya (Gross, Roskam, and Mikolajczak 2023).

2. Modifikasi Situasi (*Situation Modification*) Ini melibatkan perubahan situasi untuk mengurangi ketegangan emosional. Misalnya, dalam menghadapi ekspektasi bahwa seorang pria harus selalu menjadi penyedia utama dalam keluarga, ia dapat berbicara terbuka dengan pasangannya untuk mencari solusi bersama, yang lebih seimbang dan tidak terfokus pada peran gender tradisional. Ini membantu pria merasa lebih terkendali atas emosinya dan situasi yang mereka hadapi (Gross et al. 2023).
3. Pengalihan Perhatian (*Attentional Deployment*) Teknik ini mengajarkan pria untuk fokus pada hal-hal yang dapat menenangkan mereka ketika mereka merasa cemas atau marah, seperti berfokus pada

hobi atau aktivitas yang menyenangkan. Misalnya, seorang pria yang merasa tertekan dengan tekanan sosial untuk memenuhi standar maskulinitas yang tidak realistis dapat belajar mengalihkan perhatian pada aktivitas fisik atau rekreasi yang menyenangkan, seperti berolahraga atau berkumpul dengan teman-teman (Gross et al. 2023).

4. Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*) Salah satu strategi utama ERT adalah perubahan kognitif, yaitu mengubah cara pandang seseorang terhadap situasi. Misalnya, seorang pria yang merasa cemas atau marah karena merasa gagal memenuhi ekspektasi maskulinitas seperti menjadi penyedia utama yang sukses secara finansial dapat dilatih untuk mengganti pemikiran yang membatasi ini dengan pemikiran yang lebih fleksibel dan realistis. Ia dapat belajar bahwa nilai seorang pria tidak hanya ditentukan oleh aspek material atau ekonomi, tetapi juga oleh kontribusinya dalam aspek emosional dan sosial lainnya (Gross et al. 2023).

5. Modifikasi Respons (*Response Modulation*) Teknik ini mengajarkan pria untuk mengelola ekspresi emosi mereka secara lebih efektif. Dalam konteks *Toxic masculinity*, ini bisa berarti belajar untuk mengekspresikan perasaan dengan cara yang lebih sehat, seperti berbicara tentang perasaan sedih atau cemas daripada mengekspresikan emosi dengan agresi atau penarikan diri. Menggunakan teknik pernapasan atau meditasi juga dapat membantu pria menenangkan diri dan mengurangi ketegangan emosional yang mereka rasakan (Gross et al. 2023).

Misalnya, seorang pria yang merasa terbebani dengan ekspektasi untuk selalu menjadi penyedia utama dalam keluarga. Dalam terapi ERT, langkah pertama adalah membantu pria ini untuk mengenali situasi-situasi yang memicu perasaan cemas atau stres, seperti saat ia merasa tidak dapat memenuhi kebutuhan finansial keluarga. Terapi kemudian berfokus pada membantu pria ini mengganti pemikirannya, seperti keyakinan *bahwa "Saya hanya bernilai jika saya dapat memberikan uang untuk*

keluarga saya." Melalui perubahan kognitif, pria tersebut dapat mulai memahami bahwa perannya dalam keluarga tidak hanya diukur dari sisi finansial, melainkan juga dari peran emosional, seperti memberi dukungan emosional kepada pasangan atau anak-anak. Terapis kemudian mendorong pria tersebut untuk terlibat lebih banyak dalam kegiatan yang tidak bergantung pada uang, seperti menghabiskan waktu bersama keluarga atau membantu dalam pekerjaan rumah, yang mempererat hubungan keluarga dan mengurangi perasaan gagal.

Emotion Regulation Theory (ERT) adalah pendekatan yang efektif dalam mengatasi dampak *Toxic masculinity* pada kesehatan mental pria. Teori ini membantu individu untuk mengelola dan mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang lebih sehat dan adaptif. Dengan menggunakan teknik-teknik dari ERT, pria dapat belajar untuk mengurangi tekanan sosial yang mengharuskan mereka untuk menahan atau mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang merugikan. Ini membantu mereka untuk mengelola kecemasan, depresi, dan ketegangan dalam hubungan sosial, serta

meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Pendekatan seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan *Emotion Regulation Theory* (ERT) menawarkan pendekatan yang efektif dalam mengatasi dampak *Toxic masculinity* terhadap kesehatan mental pria. Kedua pendekatan ini membantu pria mengidentifikasi dan mengubah pola pikir maladaptif serta mengelola emosi secara lebih sehat. CBT fokus pada restrukturisasi kognitif untuk menantang pola pikir yang merugikan, sementara ERT mengajarkan teknik-teknik untuk mengatur emosi dan meredakan stres. Dengan penerapan kedua pendekatan ini, pria dapat mengurangi dampak negatif dari ekspektasi maskulinitas yang kaku, memperbaiki kualitas hubungan sosial, dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Toxic masculinity adalah pola perilaku dan pemikiran yang menganggap bahwa pria harus memenuhi standar maskulinitas yang sangat kaku dan sering kali merugikan. Ini mencakup anggapan bahwa pria harus selalu kuat, tidak boleh menunjukkan emosi, dan harus mendominasi serta mengendalikan. Dampak dari *Toxic masculinity* dapat

sangat merugikan, baik bagi pria itu sendiri, maupun bagi orang-orang di sekitarnya. Dampaknya mencakup gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres, serta kerusakan pada hubungan sosial karena kurangnya komunikasi yang sehat, kesulitan dalam membangun hubungan emosional, dan kecenderungan untuk menyelesaikan masalah dengan kekerasan atau dominasi. Di sisi lain, tasawuf menawarkan pendekatan spiritual yang mendalam untuk menangani masalah ini, dengan memberikan pemahaman dan praktik yang bisa menyembuhkan luka-luka psikologis dan sosial yang dihasilkan dari *Toxic masculinity*. Melalui tasawuf, pria dapat dibimbing untuk membersihkan jiwa, mengendalikan nafsu, serta mengembangkan akhlak mulia yang jauh lebih mendalam daripada sekadar perubahan perilaku eksternal.

Tazkiyah al-nafs adalah konsep sentral dalam tasawuf yang berfokus pada pembersihan jiwa dari sifat-sifat negatif yang menghalangi seseorang untuk mencapai kesempurnaan spiritual. Dalam konteks *Toxic masculinity*, sifat-sifat seperti kebanggaan, agresivitas, dominasi, dan kekerasan muncul sebagai cerminan dari jiwa yang belum dibersihkan atau

yang terperangkap dalam nafsu amarah. *Tazkiyah al-nafs* mengajarkan bahwa untuk mengatasi perilaku buruk seperti dominasi atau agresi yang sering dikaitkan dengan *Toxic masculinity*, individu harus melalui proses pembersihan jiwa yang menyeluruh. Proses ini dimulai dengan muhasabah, yang berarti introspeksi diri atau penilaian diri yang jujur. Dalam praktik ini, seseorang diajak untuk memeriksa dirinya secara mendalam, menyadari kecenderungan-kecenderungan negatif dalam dirinya, dan berusaha untuk memperbaikinya. Dzikir, sebagai pengingat kepada Allah, juga sangat penting dalam pembersihan jiwa. Dengan sering berdzikir, hati menjadi lebih tenang, dan seseorang dapat menenangkan dorongan-dorongan nafsu yang buruk, termasuk yang terkait dengan pola pikir dominan dan agresif. Praktik ini tidak hanya membuat seseorang lebih dekat dengan Tuhan, tetapi juga membantu menumbuhkan kesadaran yang lebih tinggi terhadap perilaku diri, sehingga mampu menghindari pola-pola *Toxic masculinity* yang merusak (Uyun, Kurniawan, and Jaufalaily 2019).

Namun, *tazkiyah al-nafs* tidak berhenti pada pembersihan jiwa saja; ada pula aspek pengendalian nafsu yang harus

dipraktikkan untuk menghindari perilaku yang merugikan diri dan orang lain. *Nafs al-amm rah*, yaitu jiwa yang condong kepada keburukan, sering kali menjadi akar dari perilaku *Toxic masculinity*. Nafs ini memaksa seseorang untuk berperilaku dominan, keras, dan tidak sensitif terhadap perasaan orang lain. Dalam tasawuf, pengendalian terhadap nafs ini dilakukan dengan cara mujahadah, yaitu perjuangan melawan dorongan-dorongan negatif. Melalui mujahadah, seseorang berusaha mengendalikan nafsu amarah dan nafsu ego yang berlebihan, yang sering kali mengarah pada perilaku kekerasan atau penindasan emosi. Salah satu praktik untuk mencapai ini adalah dengan berlatih sabar, yang berarti menahan diri dalam menghadapi segala bentuk provokasi atau stress (Yusrina Dyah Wulandari et al. 2024). Dalam konteks *Toxic masculinity*, sabar membantu mengatasi dorongan untuk bertindak agresif atau mendominasi dalam hubungan, baik itu dalam keluarga, pekerjaan, atau masyarakat. Selain itu, tawajjuh, yaitu fokus dan konsentrasi kepada Allah, membantu mengarahkan energi yang biasanya tersalurkan pada perilaku destruktif, untuk diterjemahkan

dalam bentuk tindakan yang lebih konstruktif dan penuh kasih sayang.

Tidak hanya pembersihan jiwa dan pengendalian nafsu, tasawuf juga mengajarkan pentingnya pengembangan akhlak mulia. Akhlak adalah karakter moral yang sangat penting dalam tasawuf, dan akhlak yang baik adalah indikasi dari kedekatan seseorang dengan Allah. Dalam konteks *Toxic masculinity*, nilai-nilai seperti rahmah (kasih sayang), tawadhu' (kerendahan hati), dan ikhlas (keikhlasan) menjadi nilai-nilai yang dapat mengubah pola perilaku destruktif menjadi lebih lembut dan bijaksana. Rahmah membantu seseorang untuk menunjukkan kasih sayang yang mendalam kepada sesama, menghilangkan dorongan untuk mendominasi atau menghancurkan. Tawadhu' mengajarkan agar seorang pria tidak merasa lebih tinggi dari orang lain dan tidak merasa harus menegaskan kekuatannya dengan cara-cara yang merendahkan orang lain. Ikhlas mengajarkan bahwa tindakan harus dilakukan dengan niat yang murni, bukan untuk memperoleh pengakuan atau kekuasaan (Landorf 2020). Dengan demikian, seorang pria yang mengembangkan akhlak mulia dalam tasawuf akan mampu mengubah perilaku

agresif dan dominan menjadi tindakan yang penuh empati dan pengertian. Ini sangat relevan dalam mengatasi *Toxic masculinity*, yang sering kali terwujud dalam perilaku yang kasar, tidak peka, dan egois.

Selain itu, prinsip tasawuf juga mengajarkan pentingnya penerimaan terhadap kelemahan dan kerentanan. Dalam banyak ajaran tentang maskulinitas yang toksik, pria diajarkan untuk tidak menunjukkan kelemahan atau kerentanan, yang menyebabkan mereka menekan perasaan dan emosinya. Dalam tasawuf, sebaliknya, *qabul al-dhull* (penerimaan terhadap kelemahan) merupakan langkah penting dalam perjalanan spiritual menuju kesempurnaan (Masotta 2020). Penerimaan ini bukan berarti menyerah kepada kelemahan, melainkan menerima kenyataan bahwa kelemahan adalah bagian dari manusia, dan melalui penerimaan ini seseorang dapat tumbuh dan berkembang. Dengan mengakui kelemahan, seorang pria dapat membangun hubungan yang lebih autentik dan jujur, tanpa perlu merasa tertekan untuk selalu kuat dan tidak terlihat rapuh (Landorf 2020). Dalam konteks *Toxic masculinity*, penerimaan kelemahan ini sangat penting untuk mengatasi penolakan

terhadap kerentanannya sendiri, yang sering kali menyebabkan pria terjebak dalam pola perilaku yang merusak diri dan orang lain.

Sebagai penutup, tasawuf menawarkan sebuah pendekatan yang komprehensif untuk mengatasi *Toxic masculinity*. Melalui prinsip-prinsip seperti *tazkiyah al-nafs*, pengendalian nafsu, akhlak mulia, penerimaan kelemahan, serta wasatiyyah (keseimbangan hidup), tasawuf mengajak pria untuk mengubah pola pikir dan perilaku mereka secara mendalam. Dengan melakukan praktik seperti dzikir, muhasabah, sabar, tawadhu', dan ikhlas, seorang pria dapat membersihkan jiwa, mengendalikan dorongan negatif, mengembangkan karakter yang baik, serta menerima kelemahan diri. Hal ini tidak hanya berdampak pada diri pribadi, tetapi juga membawa perubahan dalam hubungan sosial yang lebih sehat dan harmonis. Dengan integrasi prinsip-prinsip tasawuf ini dalam kehidupan sehari-hari, seorang pria dapat mengatasi dampak *Toxic masculinity* dan menciptakan pola perilaku maskulin yang lebih sehat, penuh kasih sayang, dan penuh empati menjadi sebuah jalan menuju keseimbangan hidup yang lebih

baik baik secara spiritual, emosional, maupun sosial.

Pendekatan psikologi yang berbasis empiris dan tasawuf yang berbasis spiritualitas dapat saling melengkapi dalam menangani masalah *Toxic masculinity*. Kedua disiplin ini berfokus pada perubahan diri, namun dari perspektif yang berbeda. Psikologi, terutama cabang-cabang seperti terapi kognitif, berfokus pada pemahaman dan perbaikan pola pikir serta perilaku negatif yang merusak, sedangkan tasawuf lebih menekankan pada penyucian jiwa dan pengendalian nafsu. Dalam konteks *Toxic masculinity*, integrasi kedua pendekatan ini menawarkan solusi yang lebih holistik, yang menggabungkan perubahan kognitif, emosional, dan spiritual untuk menghasilkan transformasi diri yang lebih mendalam.

Psikologi modern menawarkan teknik-teknik yang dapat membantu individu untuk mengenali dan mengubah pola pikir serta perilaku yang terkait dengan *Toxic masculinity*, seperti agresivitas, dominasi, dan penolakan terhadap kerentanan. Misalnya, terapi kognitif berbasis pada pengubahan pikiran dan persepsi yang tidak sehat. Dalam hal ini, terapi ini mengajak individu untuk

menggantikan pemikiran-pemikiran seperti "seorang pria harus selalu kuat" dengan pola pikir yang lebih seimbang dan sehat. Namun, perubahan ini seringkali bersifat sementara jika hanya dilakukan di level kognitif tanpa adanya penanaman nilai-nilai spiritual yang mendalam. Inilah peran penting tasawuf dalam proses ini. Tasawuf tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku eksternal, tetapi juga mengajak individu untuk membersihkan jiwa dan mengendalikan nafsu.

Tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa) menjadi konsep utama dalam tasawuf, yang mendorong individu untuk melakukan refleksi diri (muhasabah) untuk mengidentifikasi dan membersihkan sifat-sifat negatif seperti egoisme, dominasi, dan kebanggaan (Uyun et al. 2019). Dengan menggabungkan praktik muhasabah dan teknik psikologis seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), individu dapat lebih sadar akan perasaan dan pola pikir mereka yang merugikan. Dalam hal ini, muhasabah, sebagai salah satu bentuk introspeksi yang dalam, memberikan ruang bagi individu untuk merenung, memeriksa perasaan dan sikap mereka, serta menyadari adanya kecenderungan negatif dalam diri mereka.

Proses ini mendalami pemahaman diri dan memperkuat niat untuk berubah, tidak hanya pada tingkat perilaku tetapi juga pada tingkat batin dan spiritual (Alfaiz et al. 2023). Ketika seseorang mengintegrasikan muhasabah dalam proses terapi, mereka tidak hanya berfokus pada analisis kognitif, tetapi juga pada dimensi spiritual yang lebih tinggi, yang memperdalam kesadaran akan hubungan mereka dengan Tuhan dan sesama.

Pendekatan integratif ini memberikan keseimbangan yang lebih holistik antara aspek kognitif, emosional, dan spiritual dalam menangani *Toxic masculinity*. Di satu sisi, psikologi menyediakan alat dan teknik untuk menangani gejala yang lebih tampak, seperti kecemasan, stres, atau masalah perilaku seperti agresivitas. Namun, psikologi tidak selalu menawarkan penyelesaian mendalam yang bisa mengatasi akar masalah yang lebih dalam, yaitu penyebab spiritual dan moral yang mendorong perilaku *Toxic masculinity*. Di sisi lain, tasawuf memberikan perspektif yang lebih luas tentang masalah ini, dengan menyarankan individu untuk menanggulangi aspek-nafsu mereka melalui proses penyucian jiwa dan

pengendalian diri. Misalnya, pengendalian terhadap *nafs al-amm rah* (jiwa yang terarah pada keburukan), yang sering mendorong perilaku dominan dan agresif, dapat dilakukan melalui mujahadah (perjuangan melawan nafsu). Dalam tasawuf, pengendalian terhadap dorongan-dorongan ego dan amarah ini tidak hanya bertujuan untuk mengubah perilaku, tetapi juga untuk mencapai kedamaian batin yang lebih mendalam, yang membawa dampak positif bagi kesehatan mental dan hubungan sosial (Bozorgzadeh and Grasser 2021). Dengan integrasi antara psikologi dan tasawuf, individu tidak hanya dapat mengubah pola pikir dan perilaku negatif, tetapi juga memperoleh kekuatan spiritual yang memperkuat diri mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan, termasuk dalam hubungan interpersonal yang sehat dan penuh kasih sayang. Melalui pendekatan ini, masalah *Toxic masculinity* yang bersifat kompleks dapat diatasi dengan lebih efektif, karena mengaddress baik dimensi psikologis maupun spiritual.

Penerapan pendekatan integratif dalam praktik konseling berbasis nilai Islam memberikan solusi konkret dalam menangani *Toxic masculinity*. Dalam konteks ini, program konseling dapat

memadukan teknik psikologi modern, seperti terapi kognitif dan pendekatan berbasis emosi, dengan praktik-praktik tasawuf yang spiritual. Program ini dapat dirancang untuk membantu pria mengidentifikasi dan mengganti pola pikir dan perilaku negatif yang berhubungan dengan *Toxic masculinity*, sambil memperkenalkan nilai-nilai spiritual yang dapat memandu mereka menuju transformasi diri yang lebih holistic (Rothman and Coyle 2023). Contohnya, dalam sesi konseling, konselor dapat menggunakan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk membantu klien mengenali dan mengganti pola pikir yang merusak, seperti keyakinan bahwa pria harus selalu dominan atau tidak boleh menunjukkan kelemahan. Selama proses ini, konselor juga dapat mengajarkan praktik muhasabah, sebagai teknik spiritual untuk introspeksi diri yang lebih dalam (Alfaiz et al. 2023). Dengan menggabungkan kedua pendekatan ini, klien tidak hanya mendapat wawasan kognitif tentang perilaku mereka, tetapi juga memperoleh ketenangan batin melalui dzikir dan introspeksi spiritual yang mendalam.

Selain itu, program ini juga dapat memperkenalkan nilai-nilai spiritual

dalam tasawuf, seperti tawadhu' (kerendahan hati) dan rahmah (kasih sayang). Dalam tasawuf, tawadhu' mengajarkan pentingnya kerendahan hati, yang dapat mengurangi kecenderungan untuk mendominasi atau merasa superior. Rahmah membantu individu untuk mengembangkan kasih sayang dan empati, yang dapat menggantikan kecenderungan untuk bertindak agresif atau mendominasi. Dengan memperkuat akhlak ini, seorang pria dapat mengubah sikap dan perilakunya secara mendalam, sehingga mengurangi dampak *Toxic masculinity* yang merusak diri dan orang lain (Landorf 2020). Dalam implementasi lebih lanjut, program konseling berbasis nilai Islam ini dapat melibatkan teknik sabar (kesabaran) untuk membantu pria mengendalikan emosi dan dorongan agresif mereka, serta memperkenalkan konsep qabul al-dhull (penerimaan terhadap kelemahan) yang mengajarkan pentingnya merangkul kerentanan sebagai bagian dari perjalanan spiritual (Masotta 2020). Ini bukan hanya menyembuhkan jiwa, tetapi juga memberikan pria ruang untuk menerima kelemahan mereka, mengurangi tekanan untuk selalu tampak kuat dan mengatasi perasaan tertekan

yang sering kali menjadi akar dari *Toxic masculinity*.

Integrasi psikologi dan tasawuf dalam menangani *Toxic masculinity* menciptakan suatu pendekatan yang lebih holistik dan mendalam. Dengan memadukan teknik psikologi modern yang berbasis pada perubahan kognitif dan emosional, serta praktik tasawuf yang fokus pada penyucian jiwa dan pengendalian nafsu, individu dapat memperoleh solusi yang lebih menyeluruh untuk mengatasi perilaku merusak yang terkait dengan *Toxic masculinity*. Melalui pendekatan ini, pria tidak hanya belajar mengelola perilaku mereka, tetapi juga memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka, hubungan mereka dengan Tuhan, dan sesama. Dengan demikian, integrasi psikologi dan tasawuf tidak hanya memberikan pendekatan untuk mengatasi masalah mental, tetapi juga membentuk karakter dan akhlak yang lebih baik, sehingga menciptakan kehidupan yang lebih seimbang dan harmonis.

PENUTUP

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Toxic masculinity* memiliki

dampak signifikan terhadap kesehatan mental pria, termasuk kecemasan, depresi, dan gangguan dalam hubungan sosial. Melalui pendekatan psikologi, seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan *Emotion Regulation Theory* (ERT), individu dapat mengenali dan mengubah pola pikir serta perilaku yang merusak terkait dengan *Toxic masculinity*. Namun, perubahan ini perlu didukung dengan dimensi spiritual yang lebih mendalam, yang dapat dicapai melalui tasawuf. Praktik *tazkiyah al-nafs*, muhasabah, sabar, dan tawadhu' dalam tasawuf membantu individu membersihkan jiwa, mengendalikan nafsu, dan mengembangkan akhlak mulia, yang mendukung perubahan perilaku dan meningkatkan kesejahteraan mental secara menyeluruh.

Integrasi antara pendekatan psikologi dan tasawuf menawarkan solusi yang lebih komprehensif dan holistik, dengan menggabungkan perubahan kognitif, emosional, dan spiritual. Pendekatan ini tidak hanya mengatasi gejala *Toxic masculinity*, tetapi juga memperkuat karakter dan akhlak individu, menciptakan hubungan sosial yang lebih sehat, serta membawa kedamaian batin yang lebih mendalam. Oleh karena itu,

solusi untuk mengatasi *Toxic masculinity* memerlukan perpaduan antara teknik psikologis dan prinsip-prinsip spiritual yang mendalam untuk mencapai transformasi diri yang menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfaiz, Alfaiz, Yasir Muharram Fauzi, Yuzarion Yuzarion, Hengki Yandri, Nofrita Nofrita, Murisal Murisal, Hasneli Hasneli, Ryan Hidayat Rafiola, and Azmatul Khairiyah Sari. 2023. "The Synthesis Of Spiritual Cognitive Behavioral Approach To Understanding And Modifying Human Behavior." *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*. doi: 10.19109/psikis.v9i2.19093.
- Arikunto, Suharsimi. 2007. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bellini, Isabella, and Katie Dillon. 2022. "Men Are More Likely to Die by Suicide, but Less Likely To Have Depression Diagnosis." *HealthCity*. Retrieved (<https://healthcity.bmc.org/men-are-more-likely-die-suicide-less-likely-have-depression-diagnosis>).
- Boness, Cassandra, V. Votaw, Frank Schwebel, David Moniz-Lewis, R. McHugh, and K. Witkiewitz. 2023. "An Evaluation of *Cognitive Behavioral Therapy* for Substance Use Disorder: A Systematic Review and Application of the Society of Clinical Psychology Criteria for

- Empirically Supported
Treatments.” *Clinical
Psychology: A Publication of the
Division of Clinical Psychology
of the American Psychological
Association* 30 2:129–42. doi:
10.1037/cps0000131.
- Bozorgzadeh, Saloumeh, and L.
Grasser. 2021. “The Integration
of the Heart-Centered Paradigm
of Sufi Psychology in
Contemporary Psychotherapy
Practice.” *Psychotherapy*. doi:
10.1037/pst0000414.
- Carlson, Elizabeth. 2020. “Field
Experiments and Behavioral
Theories: Science and Ethics.”
*PS - Political Science and
Politics* 53(1):89–93. doi:
10.1017/S1049096519001112.
- Carona, Carlos, Charlotte Handford,
and Ana Fonseca. 2021.
“Socratic Questioning Put into
Clinical Practice.” *BJPsych
Advances* 27(6):424–26. doi:
10.1192/bja.2020.77.
- Delfín, Florencia Durón, and R.
Leach. 2021. “‘Gambling With
My Cards Face Up’:
Vulnerability as a Risky Act
Among Men.” *The Journal of
Men’s Studies* 30:174–92. doi:
10.1177/10608265211047958.
- Etienne, Carissa F. 2019. “Editorial:
Addressing Masculinity and
Men’s Health to Advance
Universal Health.” *Pan American
Health Organization*. Retrieved
([https://www.paho.org/en/news/30-1-2019-editorial-addressing-](https://www.paho.org/en/news/30-1-2019-editorial-addressing-masculinity-and-mens-health-advance-universal-health)
- [masculinity-and-mens-health-
advance-universal-health](https://www.paho.org/en/news/30-1-2019-editorial-addressing-masculinity-and-mens-health-advance-universal-health)).
- Fordham, Beth, Thavapriya
Sugavanam, Katherine Edwards,
Paul Stallard, Robert Howard,
Roshan Das Nair, Bethan
Copsey, Hopin Lee, Jeremy
Howick, Karla Hemming, and
Sarah E. Lamb. 2021. “The
Evidence for Cognitive
Behavioural Therapy in Any
Condition, Population or
Context: A Meta-Review of
Systematic Reviews and
Panoramic Meta-Analysis.”
Psychological Medicine
51(1):21–29. doi:
10.1017/S0033291720005292.
- Foundation, Movember. 2019. “New
Research Found That Young
Men Are Reluctant to Talk about
Their Feelings for Fear of Being
Seen as Less Masculine.”
Movember Foundation. Retrieved
([https://uk.movember.com/story/
view/id/11923/new-research-
found-that-young-men-are-
reluctant-to-talk-about-their-
feelings-for-fear-of-being-seen-
as-less-masculine](https://uk.movember.com/story/view/id/11923/new-research-found-that-young-men-are-reluctant-to-talk-about-their-feelings-for-fear-of-being-seen-as-less-masculine)).
- Gross, James J., Isabelle Roskam, and
Moira Mikolajczak. 2023.
*Emotion Regulation and
Parenting*. Cambridge:
Cambridge University Press.
- Haritha. 2024. “Toxic masculinity,
Self Esteem and Mental Health
among Young Adult Males.”
*International Journal for
Research in Applied Science and
Engineering Technology*

- 12(6):15. doi: 10.22214/ijraset.2024.59857. 10.1080/23312521.2020.1867029
- Harrington, Carol, and Elizabeth Pearson. 2020. "What Is 'Toxic masculinity' and Why Does It Matter?" *International Affairs* 24:345–52. doi: 10.1177/1097184X20943254.
- Heriyanto, Heriyanto. 2018. "Thematic Analysis Sebagai Metode Menganalisa Data Untuk Penelitian Kualitatif." *Anuva* 2(3):317. doi: 10.14710/anuva.2.3.317-324.
- Isacco, Anthony, and Jay C. Wade. 2019. *Religion, Spirituality, and Masculinity*. New York: Routledge.
- Landorf, Brittany. 2020. "Embodying Asceticism: Masculinity, Manliness, and the Male Body in Muhammad Al-Arab Al-Darqaw's Majma' Ras'ail." *Journal of Islamic Ethics* 4(1–2):128–54. doi: 10.1163/24685542-12340049.
- Mahali, Chahar, Shadi Beshai, Justin Feeney, and Sandeep Mishra. 2020. "Associations of Negative Cognitions, Emotional Regulation, and Depression Symptoms across Four Continents: International Support for the Cognitive Model of Depression." *BMC Psychiatry* 20. doi: 10.1186/s12888-019-2423-x.
- Masotta, Kabira. 2020. "Disability in Islam: A Sufi Perspective." *Journal of Disability and Religion* 25(1):68–81. doi: 10.1080/23312521.2020.1867029
- NHS Digital. 2020. "Mental Health Act Statistics, Annual Figures: England, 2019-2020." *Nhs* (October):23.
- Rasyid, Aslam Arethusia Maneezyaa, and S. Sabar. 2023. "Perancangan Video Explainer Tentang Toxic masculinity Untuk Menghindari Kekerasan Berbasis Gender." *VISTRA: Jurnal Desain, Strategi Media Dan Komunikasi*. doi: 10.12962/j29880114.v1i3.753.
- Rothman, Abdallah, and Adrian Coyle. 2023. "The Clinical Scope of Islamic Psychotherapy: A Grounded Theory Study." *Spirituality in Clinical Practice* 10(1):4–19. doi: 10.1037/scp0000282.
- Schumacher, Helene. 2019. "Why More Men than Women Die by Suicide." *BBC*. Retrieved (<https://www.bbc.com/future/article/20190313-why-more-men-kill-themselves-than-women>).
- Scoma, Sam. 2022. "It's All About the Punch(Line): The Crossing of Masculinity's Border as Portrayed in Todd Phillips' Joker." *Digital Literatur Review Ball State University* 9(1):113–27. doi: 10.33043/DLR.9.1.113-127.
- Sri Harianti, Winda. 2023. "Social Construct of Masculinity Towards Mental Health: A Literature Review." *European Journal of Behavioral Sciences*

6(3):69–83. doi:
10.33422/ejbs.v6i3.1103.

Penelitian Gabungan. Jakarta:
Prenadamedia.

Staiger, T., M. Stiawa, A. Mueller-Stierlin, R. Kilian, P. Beschoner, H. Gündel, T. Becker, K. Frasch, Maria Panzirsch, M. Schmauss, and S. Krumm. 2020. “Masculinity and Help-Seeking Among Men With Depression: A Qualitative Study.” *Frontiers in Psychiatry* 11. doi: 10.3389/fpsyt.2020.599039.

Thigpen, Morris, Thomas Beauclair, and H. Milkman. 2021. “Cognitive Behavioral Treatment.” *Encyclopedia of Gerontology and Population Aging*. doi: 10.1007/978-3-030-22009-9_300422.

Uyun, Qurotul, Irwan Nuryana Kurniawan, and Nahdhata Jaufalaily. 2019. “Repentance and Seeking Forgiveness: The Effects of Spiritual Therapy Based on Islamic Tenets to Improve Mental Health.” *Mental Health, Religion and Culture* 22(2):185–94. doi: 10.1080/13674676.2018.1514593

Yusrina Dyah Wulandari, Romlah Widyawati, Rochmad, and Niken Sylvia Puspitasari. 2024. “The Concept of Tazkiyah An-Nafs Bediuzzaman Said Nursi In Risale-i Nur.” *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir* 3(2):221–33. doi: 10.58363/alfahmu.v3i2.90.

Yusuf, Muri. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif &*