Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (3) 2025, Page: 29381-29396

Psikodrama Wayang: Menurunkan Toxic Masculinity dan Prevensi Kekerasan terhadap Perempuan

Farahdiba Ramadhani Hakim[1], Reihan Nisha Gunawan[2], Siti Zulicha[3], Abror Hilman[4], Anisa Fitriani[5]
[1234] Universitas Islam Sultan Agung
Corresponding Author: Farahdiba Ramadhani Hakim, e-mail: hakimdiba08@gmail.com

Published: October , 2025

ABSTRACT
Toxic masculinity is one of the factors causing women to become the majority of victims of violence. This tendency encourages men to show inappropriate sides of masculinity due to lack of space for expression. Wayang Psychodrama, a new innovation, designed to reduce toxic masculinity. This research used an experimental method with a pretest-posttest control group design. There were 19 male subjects aged 14-18 years, moderate to high levels of toxic masculinity, divided into experimental and control. The results showed that there was a significant decrease in toxic masculinity scores in the experimental group. Meanwhile, the control group did not experience a significant decrease in scores. The results show that Wayang Psychodrama can reduce toxic masculinity. Moreover, there were a change in mindset based on the seven aspects of The Man Box scale and encouraging changes in mindset related to preventing violence against women, increasing self-confidence, self-expression and emotional control.
Keywords: Prevention, Psychodrama, Toxic Masculinity, Violence, Wayang

© The Author(s). 2025 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Jawa Tengah menempati urutan tertinggi kelima pada kasus kekerasan terhadap perempuan, sebanyak 1.674 kasus atau 79,33% dari seluruh kasus kekerasan terlapor (Komnas Perempuan, 2021). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2020, jenis kekerasan terhadap perempuan di Jawa Tengah didominasi oleh kekerasan seksual sebanyak 915 kasus (31,66%), kekerasan fisik 689 kasus (29,86%), dan kekerasan psikis 593 kasus (25,70%). Tiga wilayah dengan kasus tertinggi adalah Kota Semarang (172 kasus), Kabupaten Semarang (76 kasus), dan Kabupaten Wonosobo (52 kasus).

Kekerasan merupakan perilaku negatif yang muncul karena terganggunya proses aktualisasi diri, terhambatnya spontanitas, pertumbuhan, ungkapan inderawi, emosional dan intelektual (Fathoni, 2024). Beberapa studi mengaitkan kekerasan terhadap perempuan dengan fenomena maskulinitas beracun (toxic masculinity), yaitu istilah untuk mendeskripsikan batasan peran gender yang cenderung melebih-lebihkan standar maskulinitas . Istilah toxic masculinity sering diartikan sebagai bentuk kekerasan, dominasi, anggapan perempuan lebih rendah, dan tidak menunjukkan kesedihan agar tidak dipandang lemah. Toxic masculinity menurut Sculos (2017) merupakan dominasi maskulinitas yang terlalu dipaksakan. Menurut American Psychological Association, toxic masculinity merupakan daya saing, dominasi, agresi yang berbahaya dari sikap gender laki-laki (Boise, 2019).

Penelitian sebelumnya menunjukkan toxic masculinity menjadi salah satu faktor penyebab kekerasan seksual pada perempuan (Wikström, 2019) karena pandangan keliru yang menempatkan perempuan sebagai sosok yang lebih lemah (Saifuddin, 2021). Penelitian lain menunjukkan hal serupa, laki-laki dengan kecenderungan toxic masculinity berpotensi melakukan kekerasan yang sering disebut kekerasan berbasis gender (Dwiyanti, 2021; Prameswari, 2021). Istilah "kekerasan berbasis gender"

memberi penekanan pada kekerasan terhadap perempuan karena lebih sering dilakukan laki-laki, terdapat relasi gender antara pelaku dan korban serta korban berada di posisi yang dapat dikendalikan (Arief, 2018). Kondisi tersebut dapat terjadi karena anggapan ketidaksetaraan kekuatan atau kuasa antara laki-laki dan perempuan. Bias kekerasan gender terjadi karena pandangan yang salah mengenai konsep maskulinitas sehingga berubah menjadi toxic masculinity (Jufanny & Girsang, 2020).

Kecenderungan toxic masculinity mendorong laki-laki melakukan kekerasan karena merasa terintimidasi dengan keberadaan perempuan dan kekerasan dianggap sebagai cara membangun dominasi yang dianggap harus dimiliki oleh laki-laki (Wikström, 2019). Toxic masculinity menyebabkan ketidaksetaraan hak laki-laki dan perempuan yang berdampak pada perilaku merugikan, seperti kekerasan fisik, verbal, seksual. Kekerasan dapat menimbulkan dampak jangka panjang bagi kondisi fisik dan psikologis korban maupun pelaku. Penelitian menggunakan skala man box (pria dalam kotak) menunjukkan bahwa toxic masculinity menimbulkan dampak negatif pada kesehatan laki-laki dan perempuan (Hill dkk, 2020). Terutama laki-laki, dampak negatif seperti penurunan kesehatan mental, depresi, hingga bunuh diri (Hill dkk, 2020).

Maskulinitas bukan sesuatu yang dimiliki oleh semua laki-laki saat dilahirkan, melainkan karakter dan stigma sosial yang terbentuk oleh budaya (Salim, 2020). Konsep toxic masculinity merupakan pandangan bahwa laki-laki tidak diperkenankan menunjukkan perilaku lemah, memunculkan budaya patriarki yang merugikan perempuan karena mewajarkan dominasi laki-laki kepada perempuan yang dianggap inferior sehingga membatasi ruang gerak (Prameswari, 2021). Kondisi tersebut membuat laki-laki sering tidak memiliki media penyaluran emosi sehingga terjebak dalam konsep toxic masculinity dan akhirnya menunculkan pemikiran bahwa emosi yang dapat ditunjukkan adalah amarah yang sering diluapkan melalui kekerasan (Corbin, 2018; Jufanny & Girsang, 2020). Sejalan dengan studi Wikström (2019), keterbatasan ekspresi emosi laki-laki dapat dimanifestasikan dalam bentuk kekerasan.

Toxic masculinity yang muncul sejak usia anak-anak akan menekan kebebasan berekspresi dan penyaluran emosi sehingga ketika dewasa emosi akan termanifestasi menjadi kekerasan. Didukung hasil penelitian yang menyatakan bahwa laki-laki cenderung memendam emosi dari suatu masalah karena kebiasaan sejak kecil sehingga ketika emosi sudah menumpuk akan dikeluarkan dalam bentuk kekerasan (Wibowo & Hartoyo, 2012). Toxic masculinity mulai banyak didiskusikan dan disosialisasikan oleh berbagai instansi melalui platform media sosial. Secara perlahan meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai fenomena toxic yang dapat terjadi pada laki-laki. Namun belum banyak perubahan karena stigma sosial yang menuntut beragam standar laki-laki untuk bisa dikatakan sebagai "laki-laki sejati". Seiring berjalannya waktu, maskulinitas berkembang menjadi standar dan norma sosial tentang bagaimana seharusnya laki-laki berperilaku. Apabila laki-laki tidak berhasil mewujudkan, maka akan dianggap bukan laki-laki sejati (Salim, 2020).

Penelitian ini menawarkan inovasi untuk membantu laki-laki yang memiliki kecenderungan toxic masculinity dengan metode "Psikodrama Wayang" yang disusun berdasarkan pengembangan metode psikodrama. Menurut Damanik (2015) psikodrama adalah intervensi kelompok untuk membantu mendramatisasi konflik dan emosi terpendam dengan memainkan peran, sehingga memberi perasaan lega, pemahaman baru dan pemaknaan mengenai kehidupan. Sebelumnya dalam penelitian Mangewa (2018), psikodrama dapat menciptakan hubungan sehat antara laki-laki dan perempuan, meningkatkan harga diri, terutama laki-laki yang dituntut berbagai tanggung jawab oleh lingkungan sosial. Penelitian lain oleh Jahiras (2020), psikodrama dapat meningkatkan konsep diri positif.

Psikodrama yang disusun dalam penelitian ini menawarkan inovasi yang belum pernah diteliti sebelumnya, yaitu dengan memerankan diri sebagai wayang melalui cerita-cerita wayang yang berkaitan dengan peran gender disertai pengungkapan ekspresi pemain. Seni pertunjukan wayang adalah kreativitas budaya yang dapat memberikan efek kenikmatan dan kesenangan. Selain itu wayang merupakan sarana komunikasi yang mengungkap refleksi kehidupan sosial budaya di masyarakat dan media kontrol terhadap tindakan yang sudah dibayangkan sebab akibatnya (Krishna & Suaduyana,

2020). Penelitian Sofiyyana (2015) menunjukkan bahwa cerita-cerita wayang banyak mengungkap pandangan terhadap ketidaksetaraan gender.

Cerita wayang yang digunakan dalam penelitian ini adalah kisah Arjuna yang menyamar sebagai guru tari dan kisah Drupadi yang secara tidak terencana menjadi bahan taruhan. Arjuna dan Pandawa menyamar menjadi pekerja kerajaan dalam rangka mengasingkan diri setelah mengalami kekalahan dengan Kurawa. Selama menjalani masa pengasingan, Pandawa diperlakukan seperti orang kalangan bawah dan kurang dihormati. Perlakuan yang kurang baik tidak serta merta menumbuhkan perasaan marah dalam diri Pandwa. Hingga akhirnya masa pengasingan, Pandawa pun tidak menunjukkan perilaku yang semena-mena. Kisah kedua merupakan cerita Drupadi yang menjadi taruhan melalui kecurangan Kurawa dan Sengkuni. Dua kisah ini mengandung nilai yang diharapkan dapat mengurangi tingkat toxic masculinity melalui cerita Arjuna bersama Pandawa dan mencegah kekerasan terhadap perempuan melalui cerita Drupadi.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Psikodrama Wayang dalam menurunkan toxic masculinity. Psikodrama Wayang diharapkan membantu individu lebih terbuka memandang kesetaraan gender, mampu mengekspresikan emosi dan mengubah konsep diri lebih positif, saling menghormati sehingga mencegah perilaku kekerasan terhadap perempuan. Psikodrama Wayang juga akan dimainkan dengan permaian Truth or Dare (ToD), yaitu permainan jujur atau tantangan yang dimainkan oleh kelompok, setiap individu diharuskan jujur terhadap pertanyaan-pertanyaan dan berani menerima tantangan melalui kartu yang telah disiapkan. Permainan menggunakan kartu Truth or Dare (ToD) secara empiris dapat meningkatkan semangat dan motivasi belajar pada siswa (Rizqiyah, 2018; Rahmi & Yogica, 2021). Pembelajaran semi-formal dengan mengombinasikan permainan diharapkan dapat mengurangi rasa bosan dan monoton selama kegiatan belajar. Penelitian menunjukkan bahwa permainan Truth or Dare (ToD) dapat memberikan pengalaman dan proses penyerapan ilmu yang lebih mudah sehingga siswa dapat memahami materi yang ingin disampaikan dengan baik (Rahmi & Yogica, 2021).

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian empiris dengan metode eksperimen pretest-posttest control group design, menggunakan dua kelompok subjek yang terbagi dalam kelompok kontrol dan eksperimen melalui randomize assignment untuk mengetahui perbedaan keadaan antara dua kelompok tersebut (Sugiyono, 2010). Keduanya mendapatkan pretest, posttest, follow-up, tetapi hanya kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan berupa Psikodrama Wayang. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Psikodrama Wayang dan variabel tergantung adalah toxic masculinty.

Penentuan subjek menggunakan teknik purposive sampling atau pengambilan sampel sebagai sumber data dengan kriteria tertentu (Sugiyono, 2016). Kriteria subjek, yaitu remaja laki-laki yang memiliki tingkat toxic masculinity sedang sampai tinggi dan bersedia menjadi subjek penelitian dengan mengisi lembar persetujuan (informed consent), serta berusia 13-18 tahun. Sesuai dengan data bahwa pelaku kekerasan gender terbanyak adalah laki-laki usia 13-18 tahun sebanyak 307 kasus (Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan, 2021). Sejalan dengan penelitian Erica dkk (2020), remaja merupakan fase mencari jati diri, mempertahankan harga diri dan berpotensi melakukan kekerasan gender. Diperoleh 9 subjek kelompok eksperimen dan 10 subjek kelompok kontrol. Pembagian kelompok eksperimen dan kontrol menggunakan teknik randomize assignment atau penempatan secara acak.

Penelitian dilaksanakan selama 4 bulan di Kota Semarang. Kota Semarang dipilih sebagai lokasi penelitian karena menempati urutan pertama kasus kekerasan terhadap perempuan di Jawa Tengah (Komnas Perempuan, 2021). Penelitian dilakukan dengan protokol kesehatan yang ketat di masa pandemi Covid-19, semua yang terlibat telah vaksin minimal 2 kali, rapid test antigen untuk tim peneliti, memakai masker, face shield, hand sanitizer, cek suhu tubuh dan menjaga jarak. Psikodrama Wayang merupakan perlakuan yang dilakukan secara berkelompok. Prosedur penelitian membagi 19 subjek ke dalam 2 kelompok, yaitu eksperimen dengan 9 subjek dan kontrol dengan 10 subjek. Penentuan jumlah

subjek tiap kelompok dilakukan dengan memperhatikan aspek kognitif, konasi dan afeksi. Jumlah subjek dalam kelompok eksperimen sesuai dengan pernyataan Latipun (2006) & Prayitno (2004), bahwa konseling kelompok efektif dilakukan dengan jumlah 4-12 subjek. Tujuan pembatasan jumlah subjek untuk menciptakan dinamika psikologis selama perlakuan berlaku.

Berikut tahapan utama perlakuan Psikodrama Wayang yang disusun dalam modul yang telah melalui proses uji coba dan penilaian ahli (expert judgement) di bidang Psikodrama (Psikolog) dan Wayang (Dalang).

Tabel 1 Tahapan Perlakuan Psikodrama Wayang

Sesi	**Kegiatan**
Sesi 1	*Building rapport, informed consent.*
Sesi 2	Eksplorasi masalah melalui kartu *Truth or Dare.*
Sesi 3	Psikoedukasi dan diskusi.
Sesi 4	Persiapan Psikodrama Wayang dengan tahapan *warming up*, pemilihan protagonis, pemilihan cerita dan penentuan peran.
Sesi 5	Pementasan (*action*) selama 3 jam (3 kali pertemuan). Setiap pertemuan memainkan naskah berbeda: kisah wayang Mahabarata, Arjuna menyamar menjadi pengajar tari dan Drupadi yang menjadi bahan taruhan, serta cerita permasalahan yang dialami subjek.
Sesi 6	Terminasi: evaluasi hasil dan kondisi subjek, pengukuran *toxic masculinity* (*posttest*).
Sesi 7	Tindak lanjut: evaluasi ulang kondisi subjek, pengukuran *toxic masculinity* (*follow-up*).

Pengumpulan data dilakukan dengan metode observasi, wawancara, dan skala untuk mengukur toxic masculinity menggunakan The Man Box yang disusun oleh Hill dkk. (2016), terdiri dari 17 item dengan reabilitas 0,89. Skala berbentuk likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (setuju), dan 4 (sangat setuju). Skala ini memiliki 7 aspek, yaitu self sufficiency, acting tough, physical attractiveness, rigid maculine gender role, heterosexuality and homophobia, hypersexuality, aggression and control. Teknik analisis data kuantitatif menggunakan mixed design anava karena memadukan dua sub analisis, yaitu pengujian perbedaan skor pretest, posttest, follow-up dalam satu kelompok (within subject test) dan pengujian perbedaan skor antara kelompok eksperimen dan kontrol (between subject test). Analisis kualitatif dengan metode deskriptif naratif melalui hasil observasi dan wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif, berikut merupakan data analisis deskriptif naratif tiap kelompok.

Tabel 2 Analisis Deskriptif Naratif Skala The Man Box

	Range	*Min.*	*Max.*	*Mean*	*Mean Error*	*Varian*
Pretest Eksperimen	13	43	56	48.67		17.500
Posttest Eksperimen	22	29	51	42.22		49.944
Follow-Up Eksperimen	22	27	49	39.22		52.444
Pretest Kontrol	11	44	55	48.50		10.278
Posttest Kontrol	21	38	59	47.00		37.778
Follow-Up Kontrol	14	43	57	47.40		23.822

Hasil analisis deskriptif skala The Man Box menunjukkan terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen memiliki nilai pretest dengan rerata yang tinggi, yaitu 48,67 dengan nilai minimum 43 dan maksimum 56, berada di kategori sedang hingga sangat tinggi. Setelah diberi perlakuan (posttest), kelompok eksperimen memperoleh rata-rata skor sebesar 42,22 dengan nilai minimum 29 dan maksimum 51, berada di kategori sangat rendah hingga tinggi. Sedangkan kelompok kontrol memiliki nilai pretest dengan rerata 48,5 serta skor minimum 44 dan maksimum 55. Saat pengukuran posttest, kelompok kontrol memperoleh rata-rata skor sebesar 47 dengan nilai minimum 38 dan maksimum 59.

Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat penurunan pada kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan (posttest) dilihat dari nilai minimum 43 menjadi 29 dan nilai maksimum 56 menjadi 51 dengan rata-rata 48,67 menjadi 42,22. Sedangkan kelompok kontrol masih berada di rentang yang sama dilihat dari nilai minimum 44 menjadi 38 dan nilai maksimum 55 menjadi 59 dengan rata-rata 48,5 menjadi 47.

Grafik 1 Perubahan Skor Toxic Masculinity Kelompok Eksperimen



Keterangan:

Tujuh subjek kelompok eksperimen mengalami penurunan skor toxic masculinity pada pengukuran post-test. Dua subjek mendapatkan skor yang sama antara pretest dan posttest, tetapi mengalami penurunan saat follow-up.

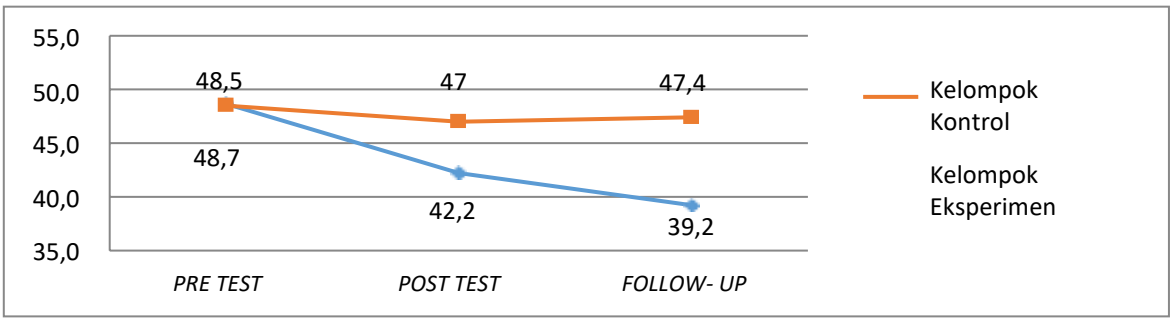
Grafik 2 Perubahan Skor Toxic Masculinity Kelompok Kontrol



Keterangan:

Empat subjek kelompok kontrol mengalami penurunan skor toxic masculinity saat posttest. Empat subjek mengalami peningkatan skor saat posttest. Sedangkan dua subjek tidak mengalami perubahan skor saat posttest.

Grafik 3 Perubahan Rata-rata Skor Kelompok Eksperimen dan Kontrol



Keterangan:

Grafik perubahan skor pada dua kelompok dengan perlakuan yang berbeda. Kelompok eksperimen menunjukkan penurunan yang konsisten dan signifikan. Sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang berarti.

Selanjutnya analisis statistik mixed design anava diperoleh hasil berikut.

Tabel 3 Tests of Within-Subjects Effects

	Source	*Type III Sum of Squares*	*df*	*Mean Square*	*F*	*Sig.*	*Partial Eta Squared*
time * Kelompok	*Sphericity Assumed*	166.796	2	83.398	8.241	.001	.326
	Greenhouse-Geisser	166.796	1.629	102.397	8.241	.003	.326
	Huynh-Feldt	166.796	1.883	88.562	8.241	.002	.326
	Lower-bound	166.796	1.000	166.796	8.241	.011	.326

Greenhouse-Geisser menunjukkan p=0,003 (p<0,05). Artinya terdapat interaksi antara time (pretest-posttest) dan group (eksperimen-kontrol), perubahan skor pretest menuju posttest kedua kelompok berbeda secara signifikan.

Tabel 4 Tests of Between-Subject

Kelompok	(I) *time*	(J) *time*	*Mean Difference* (I-J)	*Sig.*[a]
Eksperimen	*Pretest*	*Posttest*	6.444*	.002
		Follow-up	9.444*	.000
	Posttest	*Pretest*	-6.444*	.002
		Follow-up	3.000*	.019
	Follow-up	*Pretest*	-9.444*	.000
		Posttest	-3.000*	.019

Kontrol	*Pretest*	*Posttest*	1.500	.389
		Follow-up	1.100	.447
	Posttest	*Pretest*	-1.500	.389
		Follow-up	-.400	.720
	Follow-up	*Pretest*	-1.100	.447
		Posttest	.400	.720

Terdapat perubahan yang signifikan pada skor toxic masculinity kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah perlakuan. Dilihat dari nilai MD=6.444 dan p=0,002 (p<0,05). Kelompok kontrol juga menunjukkan perubahan tetapi tidak signifikan dengan MD=1500 dan p=0,389 (p>0,05). Hasil tersebut menunjukkan Psikodrama Wayang dapat menurunkan toxic masculinity.

Dua minggu setelah berakhirnya perlakuan, dilakukan pengukuran tindak lanjut (follow-up). Kelompok eksperimen memiliki nilai MD=9.444 dan p=0,000 (p<0,05). Artinya terdapat penurunan skor yang sangat signifikan pada kelompok eksperimen antara sebelum diberi perlakuan dan saat pengukuran tindak lanjut. Sedangkan kelompok kontrol MD=1.100 dan p=0.447 (p>0,05) menunjukkan adanya penurunan skor yang tidak signifikan.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada subjek, terdapat perubahan pola pikir yang didasarkan pada tujuh aspek skala The Man Box dan beberapa pengaruh positif dari Psikodrama Wayang.

Aspek 1: Self Sufficiency

SEBELUM	SESUDAH	SUBJEK
Laki-laki yang bicara kekhawatiran, ketakutan atau meminta bantuan, tidak seharusnya dihormati.	Laki-laki juga boleh merasakan berbagai jenis emosi di saat tertentu, seperti khawatir, takut. Tidak masalah jika minta bantuan.	FPW, PTA, G, RFK, FOK, HMA

Subjek merasa takut dan ragu untuk bercerita tentang ketakutan dan kekhawatiran, serta meminta bantuan orang lain karena batasan ekspresi emosi. Dapat dilihat dari beberapa ungkapan "Aku pernah diejek kak kayak dibilang, 'kok cowo gitu aja takut', semenjak itu aku lebih suka mendem sendiri." (RFKPRE2). "Kalo ada masalah bingung, kepikiran terus, kalo nangis bingung kenapa nangis, kenapa harus ditangisin" (HMAPRE3).

Individu dengan ekspresi emosi yang ditekan secara terus menerus akan kesulitan dalam memahami emosi dan perasaan. Kesulitan dalam identifikasi emosi dan perasaan akan berdampak pada ekspresi emosi yang tidak tepat. Sejalan dengan penelitian yang menyatakan laki-laki dengan toxic masculinity memiliki kecenderungan untuk memendam perasaannya dan kesulitan untuk mengekspresikan diri (Jonathan dkk, 2018). Setelah Psikodrama Wayang, subjek mengalami perubahan pola pikir, tidak masalah bagi laki-laki mengekspresikan emosi dengan bercerita atau meminta bantuan jika dirasa membutuhkan.

"Dari cooldown kemarin aku dapet nilai moral kalo masalah mendem terus nanti kalo sampek meledak bisa bahaya kaya gelas yang diisi air terus menerus nanti bakalan tumpah kak" (GPOST2). "Pas liat scene pangeran Uttara minta tolong ke Arjuna ngasi pandangan jadi ngerasa ga usah malu buat minta tolong" (GFOL3). Sejalan dengan penelitian Nobis dan Sanden (2008), akan jauh lebih baik bagi laki-laki jika dapat mengekspresikan diri dan meminta bantuan.

Aspek 2: Acting Tough

SEBELUM	SESUDAH	SUBJEK
Laki-laki harus terlihat kuat bahkan jika merasa takut dan harus melawan jika ditantang.	Laki-laki boleh terlihat apa adanya dan tidak harus melawan saat ditantang dengan cara mengatur emosi.	NG, PTA, RFK, HMA

Sebagai laki-laki subjek juga lebih memilih berpura-pura terlihat kuat dan tidak mengeluh walaupun merasa ketakutan serta tidak menolak melakukan kekerasan apabila ditantang. Sejalan dengan penelitian Wahyudi dkk. (2022), dalam pandangan patriarki laki-laki menghindari hal yang berhubungan dengan feminim seperti tidak boleh terlihat lemah dan meluapkan keluhan.

"Aku pernah diejek kak kayak dibilang "kok cowo gitu aja takut", semenjak itu aku lebih suka mendem sendiri pokoknya harus keliatan kuat" (RFKPRE4).

Kondisi tersebut merupakan bentuk ego defense mechanism. Ketika ego terancam, individu melakukan displacement sebagai bentuk pelepasan emosi yang dapat berupa kekerasan terhadap orang lain yang kedudukannya di bawah (Reandsi, dkk, 2020). Setelah Psikodrama Wayang subjek memperoleh pemahaman untuk lebih asertif terhadap perasaannya (sesi action dan mirroring) (Fathoni et al., 2024). Menurut Lestari, dkk. (2020) psikodrama dapat meningkatkan asertivitas terhadap perasaan secara nyaman dan terbuka. Asertivitas juga seharusnya merupakan hak bagi laki-laki dan perempuan (Hasnabuana & Sawitri, 2015). Hal ini dapat dilihat dari ungkapan subjek,"Prinsipku sekarang kalau ada keluhan gak ditahan kak, aku terbuka ke orang yang baru dikenal atau udah temenan lama."

Aspek 3: Physical Attractiveness

SEBELUM	SESUDAH	SUBJEK
Pria yang secara fisik tidak terlihat baik akan sulit untuk sukses.	Kesuksesan tidak tergantung dari fisik tetapi dari usaha, *skill*, atau *attitude.*	NA, FRD, NG, FPW, PTA, G, RFK, FOK, HMA

Physical attractiveness adalah sebuah standar persepsi individu untuk menentukan dan mengklasifikasikan sebuah objek kedalam kelompok (Yeh dkk., 2020). Setelah Psikodrama Wayang beberapa subjek mengungkapkan bahwa kesuksesan seorang laki-laki dilihat dari usaha, keterampilan, dan sikap yang baik, tidak hanya dilihat dari penampilan fisik.

Aspek 4: Rigid Masculine Gender Roles

SEBELUM	SESUDAH	SUBJEK
Tidak baik laki-laki mengerjakan pekerjaan rumah serta laki-laki merupakan satu-satunya yang harus menafkahi keluarga.	Tidak apa bagi laki-laki mengerjakan pekerjaan rumah serta perempuan juga boleh mencari nafkah.	NA, FRD, NG, FPW, PTA, G, RFK, FOK, HMA

Sebelum Psikodrama Wayang subjek memiliki pandangan yang kaku terkait pembagian tugas gender, pekerjaan rumah dan mengurus anak dilakukan hanya oleh wanita dan mencari nafkah hanya tugas laki-laki. Dapat dilihat dari ungkapan subjek, "Lebih baik ibu yang mengurus anak, cuman kalo ibu ada keperluan bisa dialihin ke ayah" (FOKPRE8), "Risih kalau cewek yang beliin jajan, harusnya aku aja" (RFKPRE8).

Setelah Psikodrama Wayang, subjek memahami hak yang sama dalam pembagian tugas. Perubahan tersebut merupakan salah satu ciri maskulinitas positif menurut Badaszweski (2014), menjadi suami dan ayah yang baik dengan menghargai segala aktivitas gender.

"Kalo nanti jadi suami kalo ada waktu tetep bantu istri dan bakal bagi-bagi pekerjaan rumah sama ngurus anak" (GFOL9). "Kalau dia mau kerja juga bakal aku izinin" (GFOL10).

Sejalan dengan penelitian Lisniasari dkk (2022), psikodrama dapat dijadikan sebagai eksplorasi tindakan untuk meningkatkan kesadaran serta eksplorasi pola pikir menjadi lebih baik. Dalam pemeranan cerita tokoh wayang Arjuna, subjek juga mengubah pemahaman bahwa laki-laki melakukan pekerjaan rumah adalah hal yang wajar. Cerita wayang dapat dijadikan pembelajaran dalam kesetaraan gender (Sofiyyana, 2015).

Aspek 5: Heterosexuality and Homophobia

SEBELUM	SESUDAH	SUBJEK
Laki-laki tidak seharusnya lemah lembut dan pengertian, melainkan selalu bersikap maskulin ketika bersosialisasi.	Laki-laki seharusnya memiliki kepekaan terhadap perasaan orang lain dan tampil menjadi diri sendiri saat bersosialisasi.	NA, FRD, HMA

Subjek beranggapan bahwa laki-laki sejati harus selalu bersikap gagah berani saat berinteraksi serta tidak memiliki sikap peka dan pengertian. Dapat dilihat berdasarkan contoh ungkapan subjek, "Kalo ada cowo yang sensitif gua gasakin (ejek), 'kok lanang koyo ngono? (kok laki-laki kaya gitu), ini tuh cowo lebay namanya" (FRDPRE11).

Sejalan dengan penelitian sebelumnya, laki-laki takut dianggap lemah jika tidak menunjukkan sikap gagah berani dalam lingkungan sosial (McKenzie, 2018). Setelah mengikuti Psikodrama Wayang, subjek mengalami perubahan pandangan bahwa laki-laki bisa bersikap sesuai dengan kondisi, seperti pada cuplikan berikut.

"Ya bisa. Ya dia kan jadi sedikit-sedikit gampang ngerti bisa ngerti, gampang peka, ngerti ya bisa lah disebut pria sejati" (HMAFOL12)

"Jantan kak karena laki-laki itu bisa memikirkan perasaan temannya ga cuma perasaan diri sendiri" (NAFOL12).

Hal ini berhubungan dengan penelitian yang menyatakan laki-laki juga perlu dukungan sosial atas dirinya yang sesungguhnya (McKenzie dkk., 2018).

Aspek 6: Hypersexuality

SEBELUM	SESUDAH	SUBJEK
Laki-laki sejati harus punya pasangan banyak untuk dijadikan cadangan dan tidak menolak ketika diajak berhubungan spesial.	Laki-laki sejati harus setia dan dapat menolak ketika diajak berhubungan spesial dengan perempuan lain sebagai bentuk menghargai perasaan.	PTA, RFK, FPW, NA, NG, FRD

Hypersexuality didefinisikan sebagai sebuah bentuk dorongan abnormal pada individu untuk melakukan hubungan seksual melebihi kondisi normal secara intensitas maupun perilaku (Hidayat, 2020). Sebelum mengikuti Psikodrama Wayang, beberapa subjek mengungkapkan bahwa seorang "pria sejati" tidak akan menolak jika diajak berhubungan serta boleh memiliki pasangan lebih dari satu (berselingkuh) yang merupakan salah satu bentuk kekerasan psikologis terhadap perempuan.

Setelah mengikuti Psikodrama Wayang, subjek mengalami perubahan pola pikir terhadap aspek ini, "Laki-laki jantan tuh boleh nolak sih hubungan sama cewe, apalagi kalo belom nikah" (NAFOL15). Pada aspek lain, subjek FPW mengungkapkan, "Ya kalo aku gitu kayak, 'apa sih' kayak jangan lah kayak misal udah ada cewe yang suka itu ya udah satu aja" (FPWFOL14).

Aspek 7: Aggression and Control

SEBELUM	SESUDAH	SUBJEK
Laki-laki yang berhasil menggunakan kekerasan, menentukan keputusan akhir, dan terlalu protektif dalam suatu hubungan layak mendapat rasa hormat.	Mendapatkan rasa hormat dapat dilakukan dengan berperilaku baik, menentukan keputusan dengan mengambil jalan tengah dan memahami kondisi pasangan dalam suatu hubungan.	NA, FRD, NG, FPW, PTA, FOK, dan HMA

Dalam aspek ini, laki-laki dinilai harus menggunakan kekerasan untuk mendapatkan rasa hormat. Menurut Wahyuni (2020) kekerasan yang dilakukan biasanya dipengaruhi oleh lingkungan sosial atau pergaulan. Hal tersebut juga dipengaruhi oleh budaya patriarki yang memiliki stereotip bahwa laki-laki cenderung kuat dengan kekerasan sehingga dengan melakukan kekerasan laki-laki patut dihormati. Suzannah Weiss dalam salah satu tulisannya juga menyebutkan ketika laki-laki bertahan pada standar maskulinitas yang tidak masuk akal, maka akan sangat rentan menjadi pelaku kekerasan (Novalina dkk, 2021).

Aspek ini juga membahas bagaimana keputusan akhir dalam sebuah hubungan harus berada di tangan pria dan pria harus mengetahui di mana pasangannya berada setiap saat. Beberapa subjek juga menyatakan pernah menjadi pelaku tawuran. Setelah Psikodrama Wayang: "Semenjak psikodrama ini kak kan bahas masalah tawuran yang pernah aku lakuin dulu yaa jadi dapet nilai moral kalau laki-laki dihormatin itu gak harus yang pakai kekerasan, soalnya dulu aku ngerasa puas sama dihormatin gitu kalau berhasil mukul orang yang gak aku suka, tapi sekarang nyesel kenapa dulu kayak gitu, malah cowok yang pakai kekerasan itu dicap jelek kak menurutku. Mending cara dihormatin itu kalau nyelesein masalah diskusi baik-baik ga perlu berantem."(PTAFOL16).

Prevensi Kekerasan Terhadap Perempuan

Beberapa subjek menyatakan sering menjadi pelaku cat calling terhadap perempuan. Hasil observasi menunjukkan ketika subjek memainkan kartu Truth or Dare untuk eksplorasi masalah, subjek memperagakan bagaimana menarik perhatian lawan jenis melalui cat calling. Namun setelah Psikodrama Wayang, subjek mendapat pemahaman bahwa cat calling menganggu kenyamanan perempuan.

Selain itu, saat pengukuran pretest beberapa subjek berpendapat laki-laki sejati patut memiliki banyak pasangan. "Laki-laki akan terlihat keren jika memiliki pacar atau pasangan kencan sebanyak mungkin" (FPWRE14). Namun setelah Psikodrama Wayang terdapat perubahan pola pikir, laki-laki sebaiknya menghargai perempuan dalam suatu hubungan, misalnya dalam bentuk perilaku tidak berselingkuh dari pasangan, "Ga setuju kalo laki-laki sejati harus punya pasangan banyak, memikirkan perasaan cewek juga, mending satu cewek aja" (NAFOL14).

Temuan Positif Lain

Setelah Psikodrama Wayang, subjek mendapatkan pemahaman baru terkait perasaan, kemampuan mengelola emosi dan perilaku, serta bagaimana harus bertindak apabila berhadapan dengan orang lain.

Merasa lebih terbuka dan berani dalam menyampaikan perasaan

"Kalau cowok ya nggak masalah sih kalau emang dia bisanya nyelesaiin masalah dengan nangis sama cerita ya itu kan kepribadian dia sendiri jadi ya sudah nggak masalah" (Subjek HMA)

"Laki-laki itu boleh nangis, boleh sedih, terus boleh curhat sama temennya itu boleh, biasa aja. Kalau aku yang ngalamin ya aku mau sih cerita ke orang lain gitu. Pertama ke adek dulu baru ke temen gitu" (Subjek FOK).

Memahami pentingnya mengelola emosi

"Pertama, kalau masih bisa didiskusiin pelan-pelan lah ya dilerai dulu baru dikasih tau (diingatkan)" (Subjek FOK)

Tidak seharusnya merendahkan orang lain

"Saya pernah liat sih motivasi jangan menghujat dari covernya saja, jadi laki-laki ga ganteng bisa sukses. Yang penting mindset, tanggung jawab, sama tutur perkataan" (Subjek NG)

"Ga setuju kalo laki-laki sejati harus punya pasangan banyak, memikirkan perasaan cewe juga, mending satu cewe aja" (Subjek NA).

Pembahasan

Psikodrama merupakan teknik konseling dengan bermain peran yang dilakukan secara berkelompok. Subjek yang berpartisipasi terdeteksi memiliki lingkungan yang memaksa untuk tumbuh menjadi laki-laki dengan maskulinitas beracun. Gejala yang ditunjukkan, seperti keinginan untuk menyelesaikan masalah dengan kekerasan, melakukan cat calling (pelecehan verbal), keinginan untuk terlihat kuat, dan keinginan untuk memenuhi tuntutan lain terkait peran laki-laki agar dapat dihormati di lingkungan sosial.

Remaja laki-laki cenderung berusaha mengikuti harapan sosial untuk terlihat lebih baik. Kecenderungan untuk memenuhi standar maskulinitas beracun menyebabkan remaja tidak memiliki ruang untuk berekspresi secara bebas yang kemudian ditunjukkan melalui kekerasan (Makhanya, 2023). Gejala yang ditunjukkan oleh subjek sesuai dengan ciri-ciri toxic masculinity dengan memenuhi aspek-aspek toxic masculinituy agar dapat diterima oleh lingkungan sosial. Aspek-aspek tersebut antara lain self sufficiency, acting tough, physical attractiveness, rigid masculine gender roles, hypersexuality, serta aggression and control (Hill dkk, 2020).

Penggunaan psikodrama sudah banyak digunakan sebagai media terapi. Teknik psikodrama dapat digunakan untuk meningkatkan perubahan perilaku ke arah positif. Hal ini didukung dengan penelitian Ibad & Arfianto (2022) yang menunjukkan bahwa latihan psikodrama sebanyak 4 sesi secara efektif meningkatkan perubahan perilaku terhadap kepatuhan protokol kesehatan pada pasien skizofrenia pada masa Covid-19. Psikodrama juga menunjukkan bahwa psikodrama secara signifikan membantu menurunkan stres pada siswa akselerasi, mengembangkan kontrol diri, dan meningkatkan kepercayaan diri pada siswa (Damanik, 2015; Sari, 2017, Herwanto, 2018). Penelitian Mangewa (2018) menggunakan psikodrama juga efektif digunakan untuk menciptakan hubungan yang sehat antara laki-laki dan perempuan. Selain menjadi media terapi, psikodrama juga dapat digunakan sebagai media penyampaian informasi. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa psikodrama yang dilakukan secara berkelompok dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai bahaya merokok dan meningkatkan pemahaman mengenai konsep diri yang positif (Febrianti & Irmayanti, 2019; Jahiras, 2020).

Siegel berpendapat bahwa pengalaman yang dialami seseorang dapat merubah otak dimana terkait tentang bagaimana manusia bersikap dan berpikir (Siegel, 2012). Metode psikodrama yang kami lakukan, mengajak subjek untuk mengalami secara langsung bagaimana rasanya berada pada posisi tertentu. Penelitian ini menggunakan kisah Mahabharata dan Drupadi, dimana terdapat penggalan cerita tertentu yang kami gunakan sebagai rujukan untuk melakukan terapi psikodrama. Berdasarkan pengalaman subjek yang dirasakan ketika melakukan psikodrama dari cerita-cerita tersebut, subjek mendapapatkan pengalaman baru yang akhirnya mendorong subjek untuk menyadari beberapa perilaku serta efek yang ditimbulkan, sebagai contoh salah satu subjek mendapatkan pemahaman ketika wanita dianggap rendah dan tidak lebih dari barang atau harta,

"Pandawa harusnya dengerin pendapat sama perasaan drupadi yang ditaruhkan, dan lebih baik menaruhkan harta yang lain, jangan drupadi" RFKPOST18

Subjek juga mendapatkan rasa aman untuk berdamai dengan masa lalu dengan menyadari perilaku yang kurang tepat serta melakukan evaluasi itu memperbaiki hal tersebut,

"Semenjak psikodrama ini kak kan bahas masalah tawuran yang pernah aku lakuin dulu, yaa jadi dapet nilai moral kalua laki-laki itu dihormatin itu gak harus yang pake kekerasan, soalnya dulu aku ngerasa puas sama dihormatin gitu kalau berhasil mukul orang yang aku gak suka, tapi sekarang nyesel kenapa dulu kayak gitu mukul orang, malah cowok yang pake kekerasan itu jelek kak menurutku. Mending cara dihormatin itu kalo nyelesein masalah diskusi baik-baik ga perlu berantem" PTAFOL16

Temuan di atas selaras dengan pendapat yang menyatakan bahwa pengalaman psikodrama memiliki potensi bagi seseorang untuk merekonstruksi trauma yang dirasakan di masa lalu serta memberikan ruang aman bagi seseorang untuk dapat melakukan negosiasi terhadap dirinya sendiri mengenai kejadian yang pernah dilalui. (Levine, 2010; Porges, 2017; Giacomucci & Stone, 2018).

Penelitian ini memasukkan dua kisah Mahabharata, yaitu kisah Drupadi yang merupakan bagian dari Adipharwa hingga Sabhaparwa dan kisah Arjuna yang merupakan bagian dari Wirataparwa, ke dalam prosedur psikodrama. Psikodrama menggunakan cerita wayang belum pernah ditemukan atau digunakan pada penelitian terdahulu. Penambahan cerita wayang ini bertujuan untuk mengajarkan subjek mengenai nilai-nilai kultural dan sosial terkait peran gender. Wayang yang merupakan kebudayaan lokal sudah diakui oleh UNESCO sebagai Masterpiece of Oral and Intangible Heritage Humanity memiliki banyak nilai-nilai yang dapat diajarkan pada masyarakat, khususnya remaja yang sedang dalam masa pencarian jati diri. Karakter dalam epos Mahabharata mengandung nilai-nilai moral yang bertujuan untuk membangun kehidupan yang seimbang tanpa merugikan sekitar (Dewi dkk, 2022). Adapun nilai-nilai moral yang diperlukan, seperti nilai moral terhadap diri sendiri, orang sekitar, dan lingkungan sekitar. Di samping itu, tokoh Pandawa dalam cerita Mahabharata memiliki karakter Islami yang dapat mengedukasi remaja (Rosid, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Psikodrama Wayang berpengaruh untuk menurunkan toxic masculinity pada remaja laki-laki melalui perubahan pola pikir dan pandangan dalam berekspresi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa teknik psikodrama dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mengatasi konflik dengan orang tua dengan melihat dari sudut pandang diri sendiri dan orang tua sebagai pihak kedua (Nurhidayatullah dkk, 2022). Penelitian Setyoningsih (2019) juga menunjukkan bahwa psikodrama dengan memasukkan nilai karakter cinta damai dapat membantu menyadarkan siswa untuk menggali permasalahan yang sedang dihadapi agar tidak melakukan tindakan agresif saat menghadapi konflik. Prosedur terhadap subjek dilakukan selama satu minggu dengan 3 kali pertemuan inti untuk melakukan Psikodrama Wayang. Satu kali pertemuan inti terdiri dari pemanasan (warming up), pemilihan protagonis (pemeran utama), pemilihan peran pembantu, aksi (action), serta refleksi dan apresiasi, ditutup dengan pengembalian peran.

Sesi pemanasan dilakukan dengan memainkan sclupting, mengenal perasaan, dan creative imagery. Rangkaian permainan tersebut dirancang untuk membangun kedekatan antar subjek dan membantu subjek mengenali keadaan maupun perasaan masing-masing. Pertemuan inti pertama dan kedua, subjek memainkan cerita wayang yang dilakukan secara semi-spontan. Sebelum dimulai, subjek menentukan pemeran utama yang dilanjut dengan pemilihan pemeran pembantu. Kemudian, subjek diberitahu mengenai kerangka dan alur dari cerita yang akan dimainkan, serta dilanjut memainkan keseluruhan cerita sesuai peran yang didapatkan dengan melakukan improvisasi. Setelah cerita selesai dimainkan, subjek diminta untuk duduk melingkar untuk memasuki tahapan refleksi dan apresiasi. Saat tahapan refleksi, subjek akan ditanya mengenai perilaku-perilaku mana saja yang positif maupun negatif. Selama tahapan ini berlangsung, subjek akan mengidentifikasi perilaku yang sebaiknya tidak boleh dilakukan dan memberi saran atau masukan terkait perilaku yang sebaiknya ditunjukkan. Pada tahapan ini, terjadi proses metakognisi yang membantu meningkatkan kesadaran dan pemahaman subjek

mengenai nilai-nilai moral bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitar sehingga dapat berperilaku lebih baik ke depan. Hal ini sejalan dengan penelitian Dewi (2018) yang menunjukkan bahwa psikodrama efektif digunakan untuk meningkatkan etika bergaul yang baik dan mengurangi perilaku menyimpang pada siswa. Selain itu, psikodrama juga dapat diterapkan untuk mengatasi perilaku merokok pada siswa (Hasibuan, 2019). Pertemuan inti ditutup dengan memberikan apresiasi karena sudah berani bermain peran dan mengekspresikan apa yang dirasakan melalui improvisasi, serta pengembalian peran kepada fasilitator.

Hasil penelitian ini juga ditemukan peningkatan pemahaman mengenai kesetaraan gender sebagai upaya prevensi kekerasan terhadap perempuan. Peningkatan pemahaman ini terjadi pada tahapan refleksi cerita Drupadi. Dalam cerita wayang Drupadi terdapat penggambaran tokoh yang kental dengan budaya patriarki. Hal ini ditunjukkan melalui kisah Drupadi yang diperlakukan sebagai barang (Zulaikha & Purwaningsih, 2021). Subjek menyadari bahwa perilaku yang muncul dalam kisah Drupadi tidak baik dan harus diubah. Selain itu, ditemukan beberapa pandangan positif baru terhadap diri sendiri dan orang sekitar melalui proses Psikodrama Wayang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Psikodrama Wayang mampu mendorong beberapa perubahan pada subjek terkait tingkat toxic masculinity secara kuantitatif maupun kualitatif. Hasil analisis kuantitatif menunjukkan penurunan skor yang signifikan antara sebelum dan sesudah Psikodrama Wayang yang dapat dilihat dari hasil pengukuran pretest, posttest, dan follow-up. Hasil pengukuran antara kelompok eksperimen dan kontrol juga menunjukkan bahwa kelompok yang mendapat perlakuan Psikodrama Wayang mengalami penurunan skor toxic masculinity yang signifikan dibanding kelompok kontrol.

Hasil analisis kualitatif juga mendukung perubahan skor pada kelompok eksperimen. Terdapat perubahan pola pikir berdasarkan tujuh aspek The Man Box serta ditemukan beberapa temuan lainnya, seperti merasa lebih terbuka, memahami pentingnya mengelola emosi, serta tidak seharusnya merendahkan orang lain. Selanjutnya, ditemukan juga perubahan pola pikir subjek tentang prevensi kekerasan pada perempuan, seperti kesadaran untuk tidak lagi melakukan kekerasan verbal (seperti cat calling), fisik dan psikologis kepada perempuan. Penggunaan cerita wayang dalam teknik psikodrama belum pernah dilakukan sebelumnya. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pembuka untuk riset selanjutnya agar dapat memanfaatkan warisan budaya sebagai media penyampaian informasi.

REFERENSI

Arief, A. (2018). Fenomena kekerasan berbasis gender dan upaya penanggulangannya. *Jurnal Petitum*, 6(2), 76-86. https://doi.org/10.36090/jh.v6i2%20Oktober.637

Badaszewski, P. D. (2014). *Beyond the binary : how college men construct positive masculinity*. Dissertation. The Univerisity of Georgia. https://getd.libs.uga.edu/pdfs/badaszewski_philip_d_201405_phd.pdf

Boise, S. D. (2019). Ediatorial: is masculinity toxic?. *NORMA: International Journal for Masculinity Studies*, 14(3), 147-151. https://www.researchgate.net/deref/https%3A%2F%2Fdoi.org%2F10.1080%2F18902138.2019.1654742?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19

Corbin, J. H. (2018). Health promotion and #MeToo: meeting men where they are. *Health Promotion International*, 14(3), 921-924. https://doi.org/10.1093/heapro/day097

Damanik, A. S. K. (2015). Psikodrama untuk menurunkan tingkat stres pada siswa akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(2), 325-342. https://doi.org/10.22219/jipt.v3i2.3535

Dewi, T. U., Sulistyawati., & Tarmini, W. (2022). Construction of moral value in the epos mahabharata version c. rajagopalachari. *Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Humaniora (Humanus)*, 21(2), 216-226. https://doi.org/10.24036/humanus.v21i2.117767

Dozan, W. (2020). Fakta poligami sebagai bentuk kekerasan terhadap perempuan: kajian lintasan tafsir dan isu gender. *Marwah : Jurnal Perempuan, Agama dan Jender,* 19(2), 131-147. http://dx.doi.org/10.24014/marwah.v19i2.11287

Dwiyanti, A. (2021). Hubungan antara maskulinitas dengan kekerasan dalam pacaran pada dewasa awal laki-laki. *Skripsi.* UIN Sunan Ampel Surabaya. http://digilib.uinsa.ac.id/id/eprint/47542

Erica, Lucky, S., & Nuqul, F.L. (2020). Potensi menjadi pelaku kejahatan seksual kaitannya dengan harga diri remaja laki-laki. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2), 67-79. https://doi.org/10.51353/inquiry.v11i2.364

Fathoni, T. (2024). Konsep Solidaritas Sosial dalam Masyarakat Modern perspektif Émile Durkheim: The Concept of Social Solidarity in Modern Society: Émile Durkheim's Perspective. *Journal of Community Development and Disaster Management*, *6*(2), 129–147.

Fathoni, T., Muzamil, M., Rahman, A., & Rahmah, N. A. (2024). Menggali Pemikiran Roger Bacon dalam Pendidikan Berbasis Eksperimen dan Metode Ilmiah. *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)*, *4*(02), 2080–2091.

Febrianti, C. & Irmayanti, R. (2019). Teknik psikodrama dalam bimbingan kelompok untuk mengatasi perilaku merokok siswa sma. *FOKUS*, 2(3), 105-113. https://doi.org/10.22460/fokus.v2i3.4631

Giacomucci, S. & Stone, A., M. (2018). Being in two places at once: renegotiating traumatic experience through the surplus reality of psychodrama. *Soc. Work Groups* 42 184–196. https://doi.org/10.1080/01609513.2018.1533913

Hill, dkk. (2020). Harmful masculinities among younger men in three countries: psychometric study of the man in box. *Preventive Medicine.* https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8715836/

Ibad, M. R. & Arfianto, M. A. (2022). Pengaruh psikodrama terhadap peningkatan perilaku kepatuhan protokol kesehatan covid-19 pasien schizophrenia. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKI): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(1), 103-110. https://doi.org/10.26714/jkj.10.1.2022.103-110

Jahiras, J. (2020). Bimbingan kelompok teknik psikodrama efektif meningkatkan konsep diri siswa kelas VIII SMPN 48 surabaya. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 378–381. https://doi.org/10.26539/teraputik.42441

Jonathan, dkk. (2018). The association between masculinity and nonsuicidal self- injury. American Journal of Men's Health, 12 (1): 30-40. https://doi.org/10.1177/1557988315624508

Jufanny, D. & Girsang, L.R.M. (2020). Toxic masculinity dalam sistem patriarki. *Jurnal Semotika*, 14(1), 8-23. http://dx.doi.org/10.30813/s:jk.v14i1.2194

Hasnabuana, Y., & Sawitri, D. R. (2015). Asertivitas ditinjau dari kemandirian dan jenis kelamin pada remaja awal kelas viii di smpn 1 semarang. *Jurnal Empati*, *4*(2), 219-223. https://doi.org/10.14710/empati.2015.14921

Hidayat, F. (2020). Kajian kritis terhadap ratio decidendi hakim mengabulkan poligami dengan alasan suami hiperseksual dari perspektif keadilan gender. *Widya Yuridika: Jurnal Hukum*, 3(2), 229-244. https://doi.org/10.31328/wy.v3i2.1584

Hidayat, A., & Setyanto, Y. (2020). Fenomena catcalling sebagai bentuk pelecehan seksual secara verbal terhadap perempuan. *Koneksi*, *3*(2), 485- 492. https://doi.org/10.24912/kn.v3i2.6487

Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan. (2021). *CATAHU 2020 komnas perempuan: lembar fakta dan poin kunci (5 Maret 2021).* Jakarta: Siaran Pers Komnas Perempuan. https://komnasperempuan.go.id/uploadedFiles/1466.1614933645.pdf

Krishna, I.B.W. & Suadnyana I.B.P.E. (2020). Wayang kulit bali sebagai media komunikasi. *Ganaya*: *Jurnal Ilmu Sosial.* 2(2-3), 164-171. https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/ganaya/article/view/399

Latipun. (2006). *Psikologi Konseling.* Malang: UMM Press. http://laser.**umm**.ac.id/catalog-detail-copy/130003805

Lestari, A.G.D., Budiyani, K., & Rinaldi, M.R. (2020). Pengaruh psikodrama terhadap asertivitas pada mahasiswa universitas mercu buana yogyakarta. *Insight :Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 82-91. https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.1148

Levine, P., A. (2010). *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness.* Berkeley, CA: North Atlantic Books.

https://books.google.co.jp/books?id=ie09As4SaLMC&lpg=PR11&ots=7kw4SLZ7UI&lr&pg=PR11#v=onepage&q&f=false
Lisniasari, L., Susanto, S., Nuriani, N., & Widiyanto, W. (2022). Pelatihan mengajar dengan metode role play berbasis psikodrama kepada tenaga pendidik sekolah dasar swasta. *IKRA-ITH ABDIMAS*, *5*(1), 61-65. https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/IKRAITH-ABDIMAS/article/view/1568
Mangewa, A. (2018). Peningkatan harga diri siswa lamban belajar melalui terapi psikodrama. *Tesis*. Universitas Muhammadiyah Malang. https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/2589/1/TESIS.pdf
McKenzie, dkk. (2018). Masculinity, social connectedness, and mental health: Men's diverse patterns of practice. *American Journal of Men's Health*, 12(5), 1247-1261. https://doi.org/10.1177/1557988318772732
Nobis, Regina & Sanden, Inger. (2008). Young men's health: A balance between self-reliance and vulnerability in the light of hegemonic masculinity. *Contemporary Nurse*. 29(2), 205-217. https://doi.org/10.5172/conu.673.29.2.205
Novalina, M., Flegon, A. S., & Valentino, B. (2021). Kajian isu toxic masculinity di era digital dalam perspektif sosial dan teologi. *Jurnal EFATA: Jurnal Teologi dan Pelayanan*, *8*(1), 28-35. https://doi.org/10.47543/efata.v8i1.56
Nurhidayatullah, D., Bakhtiar, M. I., & Wahid, A. (2022). Penerapan teknik psikodrama untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengatasi konflik dengan orang tua di sma negeri 12 makassar. Prosiding Sarasehan Konselor & Call For Paper. http://repository.iainpare.ac.id/view/year/2022.type.html
Porges, S., W. (2017). *The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe*. New York, NY: W.W. Norton & Company. https://scholar.google.com/scholar?oi=bibs&cluster=13627714536835316146&btnI=1&hl=en
Prameswari, D. H. (2021). Kekerasan berbasis gender di media sosial. *PAMALI: Pattimura Magister Law Review*. 1(1), 55-61. https://doi.org/10.47268/sasi.v26i2.224
Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok*. Padang: UPT Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang. http://repository.unp.ac.id/id/eprint/23821
Rahmi, S. N., & Yogica, R. (2021). Media Kartu Permainan Berbasis Truth or Dare Play (TODP) pada Materi Virus. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, *5*(3): 399–405. https://doi.org/10.23887/jppp.v5i3.38995
Reandsi, H. W., Lewoleba, M. P., Sirait, Y. Y. T., & Situmorang, D. D. B. (2020). Mekanisme pertahanan ego dalam bentuk pura-pura bahagia di kalangan generasi Z dan Y. https://doi.org/10.31234/osf.io/sx2wg
Rizqiyah, N. A. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Permainan Truth and Dare Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas X IPS SMA Khadijah Surabaya. *Jurnal Pendidikan Ekonomi (JUPE)*, 6(3), 277-281. https://doi.org/10.26740/jupe.v6n3.p%25p
Rosid, M. (2021). Analisis nilai-nilai karakter islami pada penolakan wayang pandawa lima pada cerita mahabarata. Skripsi. IAIN Purwokerto. https://repository.uinsaizu.ac.id/11261/1/up%20maulana%20rosid_analisis%20nilai-nilai%20karakter%20islami%20pada%20penokohan%20wayang%20pandawa%20lima%20pada%20cerita%20mahabarata.pdf
Saifuddin, A. (2021). Merumuskan faktor penyebab dan solusi pelecehan seksual menggunakan perspektif psikologi, sosial, dan agama. *Academia Journal of Multidisciplinary Studies*, 5(2), 381-420. https://doi.org/10.22515/academica.v5i2.4279
Salim. (2020). Maskulinitas toksik dalam film fight club oleh david fincher. *Seminar Nasional Ilmu Terapan IV 2020*. 9 November 2020. Surabaya: Universitas Widya Kartika. pp. 1-7. https://ojs.widyakartika.ac.id/index.php/sniter/article/view/178
Sari, S. P. (2017). Teknik psikodrama dalam mengembangkan kontrol diri siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 123-137. https://doi.org/10.52657/jfk.v3i2.386
Sculos, B.W. (2017). We are the beast: on toxic masculinity and social responsibility in disney's beauty and the beast. *Class, Race and Corporate Power*. 5(2), 7. https://dx.doi.org/10.25148/CRCP.5.2.006511

Siegel, D. (2012). *Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. New York, NY: Guilford Press. https://books.google.co.jp/books?id=IKTbDwAAQBAJ&lpg=PP1&ots=j5ikdhudmO&lr&pg=PP1#v=onepage&q&f=false

Sofiyyana, N. (2015). Relasi gender dan kuasa dalam penokohan wayang (Srikandi dan Dewi Kunti dalam perspektif Islam). *Thesis*. UIN Walisongo. https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/5379

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitataif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta. http://repository.iainkudus.ac.id/5258/6/6.%20BAB%20III.pdf

Sugiyono. (2016). Metode *Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung. Alfabeta. https://**doi**.org/10.21831/jpv.v5i1.6074

Wahyudi, A., SM, A. & Risdiyanto, B. (2022). Representasi toxic masculinity pada film 'nanti kita cerita tentang hari ini (nkcthi), *Jurnal Komunikasi dan Budaya*, 3(1), 101-111. http://dx.doi.org/10.54895/jkb.v3i1.1425

Wahyuni, D. S., & Sartika, R. (2020). Analisis faktor penyebab kekerasan dalam hubungan pacaran pada mahasiswa universitas pendidikan indonesia. *Sosietas*, *10*(2), 923-928. https://doi.org/10.17509/sosietas.v10i2.30115

Wibowo, F., & Hartoyo, M. (2012). Pengaruh terapi aktivitas kelompok: stimulasi persepsi sesi i-iii terhadap kemampuan mengenal dan mengontrol perilaku kekerasan pada pasien perilaku kekerasan di rsjd dr. amino gondohutomo semarang. *Karya Ilmiah*. http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/54

Wikström, M.C. (2019). Gendered bodies and power dynamics:the relation between toxic masculinity and sexual harassment. *Granite Journal*. 3(2), 28-33. https://www.abdn.ac.uk/pgrs/documents/Granite%20Gendered%20Bodies%20and%20Power%20Dynamics%20The%20Relation%20between%20Toxic%20Masculinity%20and%20Sexual%20Harassment,%20Wikstrom,%20pp%2028-33.pdf

Yeh, W. C., Lee, C. C., Yu, C., Wu, P. S., Chang, J. Y., & Huang, J. H. (2020). The impact of the physical attractiveness and intellectual competence on loyalty. *Sustainability*, *12*(10), 39. https://doi.org/10.3390/su12103970

Zulaikha, F. I., dan Purwaningsih, S. (2021). Perempuan dalam wayang sunda: Analisis wacana kritis terhadap lakon drupadi dan arimbi. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 10(1), 35-49. https://doi.org/10.23887/jish-undiksha.v10i1.25159