

ABSTRAK

Toxic positivity merupakan kecenderungan individu untuk menolak, menyangkal, atau meminimalisir emosi negatif, baik pada diri sendiri maupun orang lain, dan menggantinya dengan kepositifan yang dipaksakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *toxic positivity* pada mahasiswa pengguna media sosial. Hipotesis penelitian menyatakan terdapat hubungan negatif antara kedua variabel, yaitu semakin tinggi regulasi emosi mahasiswa maka semakin rendah *toxic positivity* yang dimiliki, dan sebaliknya. Partisipan penelitian berjumlah 219 mahasiswa pengguna media sosial yang tersebar di berbagai universitas di Indonesia, terdiri atas 145 perempuan dan 74 laki-laki, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *Google Form* menggunakan skala *toxic positivity* berdasarkan aspek Jindal dkk. (2022) dan skala regulasi emosi berdasarkan aspek Thompson (1991). Data dianalisis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product-Moment* dengan bantuan program SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan *toxic positivity* ($r = 0,419$; $p < 0,01$), sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan hubungan negatif ditolak. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi regulasi emosi mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan *toxic positivity* yang ditunjukkan. Hasil kategorisasi menunjukkan mayoritas partisipan berada pada kategori sedang, baik pada *toxic positivity* (67,12%) maupun regulasi emosi (70,32%), dan tidak terdapat perbedaan signifikan pada kedua variabel berdasarkan jenis kelamin ($p = 0,227$; $p = 0,666$).

Kata kunci: mahasiswa, media sosial, regulasi emosi, *toxic positivity*

ABSTRACT

Toxic positivity refers to the tendency of individuals to reject, deny, or minimize negative emotions either in themselves or in others, and replace them with forced positivity. This study aims to examine the relationship between emotion regulation and toxic positivity among social media-using university students. The research hypothesis proposed a negative relationship between the two variables, namely that higher emotion regulation would be associated with lower toxic positivity, and vice versa. The participants consisted of 219 social media-using university students from various universities across Indonesia, comprising 145 females and 74 males, selected through purposive sampling. Data were collected online via Google Form using a toxic positivity scale based on the aspects proposed by Jindal et al. (2022) and an emotion regulation scale based on the aspects proposed by Thompson (1991). The data were analyzed using Pearson Product-Moment correlation with the assistance of SPSS version 26. The results revealed a significant positive relationship between emotion regulation and toxic positivity ($r = 0.419$; $p < 0.01$), thereby rejecting the research hypothesis that proposed a negative relationship. These findings indicate that higher levels of emotion regulation among university students are associated with a greater tendency toward toxic positivity. The categorization results showed that the majority of participants fell into the moderate category for both toxic positivity (67.12%) and emotion regulation (70.32%), and no significant differences were found between the two variables based on gender ($p = 0.227$; $p = 0.666$).

Keywords: *emotion regulation, social media, toxic positivity, university students*