

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah mengubah cara manusia berkomunikasi dan mengelola informasi. Media sosial kini menjadi ruang utama bagi masyarakat untuk mengekspresikan diri dan membangun relasi sosial. Transformasi komunikasi ini memungkinkan interaksi sosial yang lebih mudah dan cepat tanpa dibatasi oleh jarak geografis (Syakhrani & Engelbertus, 2024). Perubahan tersebut menegaskan perlunya kajian psikologis yang lebih dalam mengenai perilaku emosional di ruang digital (Arini & Nur, 2025)

Mahasiswa berada pada tahap *emerging adulthood* (Arnett, 2000) yaitu masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal yang ditandai dengan proses eksplorasi dan pembentukan identitas yang intensif, termasuk identitas yang ditampilkan di ruang digital. Pada tahap ini, konsep diri sangat dipengaruhi oleh validasi sosial, sehingga mahasiswa cenderung lebih peka dalam menyesuaikan ekspresi emosinya dengan norma digital (Rarasati dkk., 2019). Masa peralihan dari remaja menuju dewasa awal, disertai dengan tuntutan akademik yang meningkat, tekanan sosial, serta proses pembentukan identitas, kerap menimbulkan tingkat stres yang substansial bagi individu (Sumakul dkk., 2025). Mahasiswa merupakan generasi digital yang tumbuh dalam lingkungan yang terhubung secara konstan dengan teknologi. Mahasiswa menggunakan media sosial untuk kebutuhan akademik, hiburan, komunikasi, dan pembentukan identitas personal. Intensitas

penggunaan yang tinggi menjadikan mahasiswa kelompok yang paling terekspos pada dinamika psikologis digital (Maulida, 2025).

Dalam konteks media sosial, norma-norma sosial yang beredar di ruang digital cenderung mendorong mahasiswa untuk menampilkan diri secara ideal dan sesuai harapan publik. Penyebaran pesan-pesan motivasional dan tuntutan untuk tampil positif mempersempit ruang ekspresi emosional yang autentik. Mahasiswa yang mengonsumsi dan memproduksi konten di media sosial menjadi lebih rentan terhadap tekanan sosial untuk menjaga citra diri yang positif dalam berbagai situasi (Sumakul dkk., 2025). Mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial sering kali menghadapi tekanan untuk menunjukkan kesejahteraan emosional, pencapaian, dan stabilitas psikologis. Norma digital ini membuat emosi negatif dianggap kurang layak diekspresikan, sehingga mahasiswa terdorong untuk menyembunyikan pengalaman emosional yang sulit. Situasi ini meningkatkan risiko munculnya respons emosional maladaptif ketika mereka berusaha menyesuaikan diri dengan standar emosional yang ditetapkan oleh lingkungan digital (Apriyanto & Hidayati, 2025).

Kecenderungan menampilkan kepositifan yang dipaksakan ini juga tidak dapat dilepaskan dari nilai budaya kolektivistik yang dianut sebagian besar masyarakat Indonesia, yang menjunjung tinggi keharmonisan sosial dan menjaga citra diri di hadapan kelompok. Menurut Hofstede (dalam Zakiya dkk., 2022), saat dihadapkan pada sebuah konflik, masyarakat yang menganut nilai kolektivistik memilih untuk menghindari konflik atau negosiasi, mereka berusaha untuk

menghargai orang lain serta mendahulukan kepentingan bersama dibandingkan dengan kepentingan pribadinya. Di sisi lain, norma sosial digital turut memperkuat kecenderungan ini melalui budaya “*highlight reel*”, yaitu kecenderungan platform media sosial menampilkan versi kehidupan yang telah dikurasi dan tampak ideal, sehingga mendorong pengguna untuk menyesuaikan diri dengan standar kebahagiaan yang sebenarnya tidak selalu mencerminkan realita (Agustina, 2025). Fenomena ini dapat dipahami melalui teori ekologi Bronfenbrenner (1979), yang memandang perilaku individu sebagai hasil interaksi antara berbagai lapisan sistem lingkungan: mikrosistem (keluarga dan lingkaran pertemanan yang menghargai citra kuat), eksosistem (algoritma dan budaya platform digital), hingga makrosistem (nilai budaya kolektivistik).

Salah satu respons maladaptif yang muncul dalam konteks digital adalah *toxic positivity*. Fenomena ini merujuk pada kecenderungan memaksakan emosi positif secara berlebihan sambil menolak atau mengabaikan emosi negatif, yang berdampak pada terhambatnya pemrosesan emosional yang sehat (Quintero & Long, 2019). Menurut Jindal dkk. (2022), *toxic positivity* merujuk pada sikap atau pandangan positif yang berubah menjadi tidak sehat ketika seseorang memaksakannya pada diri sendiri atau orang lain, yang akhirnya membuat orang menyangkal perasaan atau pengalaman mereka yang sebenarnya. Aspek-aspek *toxic positivity* menurut Jindal dkk. (2022) terdiri atas menyembunyikan emosi (*hiding the emotion*), mengabaikan emosi negatif (*dismissing negative emotion*), dan optimisme buta (*blind optimism*). Ketiga aspek tersebut muncul ketika individu

merasa bahwa pengalaman emosional yang tidak menyenangkan tidak boleh ditampilkan, sehingga mereka menunjukkan ekspresi positif yang tidak autentik.

Perilaku mahasiswa yang terjebak dalam fenomena *toxic positivity* ditandai dengan kecenderungan untuk menolak, meminimalkan, atau mengabaikan pengalaman emosional negatif, baik yang dialami diri sendiri maupun orang lain. Dalam konteks interaksi di media sosial, perilaku ini sering muncul dalam bentuk tekanan untuk selalu menampilkan citra diri yang bahagia dan sukses, yang didorong oleh kebutuhan akan validasi sosial dan kepatuhan terhadap norma komunitas digital (Lubna & Achmad, 2023). Mahasiswa yang memiliki kecenderungan ini biasanya menggunakan strategi regulasi emosi yang tidak adaptif, di mana mereka secara sadar menyembunyikan rasa sakit atau kecemasan demi memenuhi tuntutan sosial agar terlihat kuat (Harahap & Yusniah, 2025). Akibatnya, alih-alih mendapatkan dukungan yang tulus, perilaku ini justru memperburuk kondisi kesehatan mental mereka karena adanya diskoneksi antara perasaan internal yang sebenarnya dengan ekspresi luar yang dipaksakan (Sumakul dkk., 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Panganiban (2024) terhadap 100 mahasiswa kesehatan dari *De La Salle Medical and Health Sciences Institute* menunjukkan bahwa sebanyak 70% responden memiliki tingkat *toxic positivity* dalam kategori sedang hingga tinggi. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Yolanda dkk. (2023) dalam studi terhadap peserta didik di SMP Katholik Imaculata Ruteng, 48% responden memiliki tingkat *toxic positivity* dalam kategori tinggi, dan 52% responden memiliki tingkat *toxic positivity* dalam kategori sedang. Penelitian oleh

Mui dan Saili (2024) terhadap 6 pekerja dewasa awal di Malaysia mendapatkan hasil bahwa 77,7% responden memiliki skor 7 atau lebih di pre-survei tentang *toxic positivity* menggunakan Tes *Toxic Positivity* oleh IDRlabs.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan secara daring pada 29-30 November 2025 terhadap sepuluh informan, ditemukan kecenderungan terhadap *toxic positivity*. Kecenderungan menyembunyikan emosi tampak pada 10 dari 10 informan. Sebagai contoh, CL menggambarkan dirinya "*seperti robot yang diprogram untuk terus tersenyum*" saat menghadapi pasien dan dosen, disertai rasa hampa yang mendalam karena harus menjadi simbol harapan bagi orang lain. FR bersikap "*tegas dan tanpa celah*" meski sedang hancur akibat masalah pribadi, sehingga otot lehernya sering terasa kaku karena terus-menerus menahan ekspresi wajah agar tetap terlihat kuat. ID memilih diam dan tetap teliti di hadapan rekan laboratorium agar tidak terlihat stres, namun kondisi ini memicu tangan gemetar dan jantung berdebar kencang yang mengarah pada gejala kecemasan. Secara umum, seluruh informan melaporkan bahwa upaya menekan dan menutupi emosi negatif demi menjaga citra di hadapan orang lain menimbulkan berbagai gejala fisik dan psikis, seperti kelelahan mental, dada sesak, gemetar, hingga perasaan hampa, meskipun secara tampilan luar mereka tetap berusaha terlihat baik-baik saja.

Kecenderungan mengabaikan emosi negatif juga tampak pada 10 dari 10 informan. HS secara eksplisit menyatakan "*efisien adalah kunci, menangis itu tidak efisien*," sehingga ia langsung mengevaluasi diri secara kaku tanpa memberi ruang bagi rasa kecewa; akibatnya ia mengaku merasa seperti "*bom waktu*" yang tinggal menunggu meledak. FR meyakini bahwa "*menangis tidak mengubah nilai*,"

sehingga ia mengabaikan kegagalannya dengan menganggapnya sebagai kesalahan sistem semata; dampaknya, hatinya makin keras dan sulit berempati pada orang lain. AN langsung mencari distraksi berupa video lucu di media sosial begitu muncul perasaan buruk dan menganggap menangis sebagai "*buang-buang waktu*," namun emosi yang ditekan justru meledak saat menghadapi hal-hal sepele, seperti kehilangan pulpen. Secara umum, seluruh informan menunjukkan pola serupa berupa upaya menyingkirkan emosi negatif secara instan melalui distraksi atau kalimat penyemangat, yang hanya memberi kelegaan sesaat, sementara perasaan yang sebenarnya tidak pernah benar-benar diproses dan justru muncul kembali dalam bentuk lain seperti kecemasan, sulit tidur, atau ledakan emosi.

Sebanyak 9 dari 10 informan menunjukkan kecenderungan optimisme buta. HS tetap yakin bisnisnya akan untung meski data menunjukkan kerugian, sebuah bentuk penyangkalan langsung terhadap fakta objektif yang ada di hadapannya. CL meyakini "*pasti ada jalan*" tanpa pernah menyiapkan rencana darurat, bahkan merasa berdosa dan egois ketika memikirkan kelelahannya sendiri karena menganggap dirinya sudah berada di posisi yang banyak diinginkan orang. OS yakin IPK-nya akan naik sendiri hanya dengan berpikir positif tanpa disertai upaya konkret, dan kerap menutup keluhannya dengan kalimat syukur yang dipaksakan seperti "*Alhamdulillah masih bisa makan*" sebagai pelarian dari stres tugas. Secara umum, hampir seluruh informan menunjukkan keyakinan berlebihan terhadap hasil positif yang membuat mereka mengabaikan risiko nyata, tidak menyiapkan langkah antisipasi, serta memunculkan rasa bersalah ketika gagal mempertahankan pikiran positif secara konsisten

Secara keseluruhan, ketiga aspek *toxic positivity* ini tampak saling terkait pada hampir seluruh informan. Kecenderungan menyembunyikan, mengabaikan, dan menyangkal emosi negatif sama-sama berujung pada dampak kumulatif berupa gejala fisik (sesak dada, gemetar, otot kaku, jantung berdebar) serta gejala psikis (rasa hampa, kecemasan, hilangnya empati, dan rasa bersalah kronis) yang dialami langsung oleh para informan dalam menjalani kehidupan akademik maupun sosialnya sehari-hari.

Mahasiswa sebagai individu yang berada pada masa dewasa awal idealnya mampu menghadapi dan mengekspresikan pengalaman emosionalnya secara autentik, termasuk ketika berinteraksi di media sosial. Secara ideal, ruang digital seharusnya menjadi sarana ekspresi diri yang jujur, di mana emosi negatif seperti sedih, kecewa, atau cemas dapat diakui dan diproses secara sehat, bukan disembunyikan atau digantikan dengan kepositifan yang dipaksakan (Quintero dan Long, 2019). Kondisi ideal ini sejalan dengan pandangan Naslund dkk. (2020) yang menekankan bahwa penggunaan media sosial yang sehat semestinya mendukung keterbukaan emosi, bukan mendorong individu menutupi kesedihan demi mempertahankan citra kehidupan yang tampak sempurna. Hasil penelitian oleh Sumakul dkk. (2025) menyatakan bahwa pada mahasiswa, *toxic positivity* berdampak negatif pada stres dan kecemasan, psikosomatik, *overthinking*, hingga kepercayaan diri. Jika fenomena *toxic positivity* tidak mendapatkan perhatian dalam praktik klinis, maka terdapat potensi munculnya stigma yang semakin kuat terhadap emosi negatif serta berkurangnya efektivitas intervensi atau dukungan psikologis yang diberikan kepada individu (Lew & Flanagan, 2025; Putra dkk., 2023a).

Faktor-faktor *toxic positivity* menurut Kojongian dan Wibowo (2021) antara lain: a) Motivasi yang tidak sesuai, b) Respons emosi, c) Perasaan tidak dipahami, dan d) Kekerasan verbal. Faktor respons emosi sebagaimana dijelaskan oleh Kojongian dan Wibowo (2021) merujuk pada kecenderungan individu untuk memberikan reaksi emosional yang tidak sejalan dengan kondisi internalnya, khususnya dalam bentuk penekanan atau penyangkalan emosi negatif. Pola ini dapat dijelaskan melalui definisi regulasi emosi menurut Thompson (1991) sebagai proses memantau (*monitoring*), menilai (*evaluating*), dan memodifikasi (*modifying*) reaksi emosional: individu menyadari emosi negatif yang dirasakan (*monitoring*), menilai bahwa emosi tersebut tidak sesuai untuk ditampilkan demi menjaga citra diri (*evaluating*), lalu menekan atau menyangkalnya agar sejalan dengan tuntutan sosial untuk senantiasa tampil positif (*modifying*) (Harahap & Yusniah, 2025; Lubna & Achmad, 2023). Dengan demikian, faktor respons emosi memperkuat *toxic positivity* karena merupakan bentuk nyata dari regulasi emosi yang diarahkan bukan untuk mencapai keseimbangan psikologis internal, melainkan untuk memenuhi ekspektasi citra diri, sehingga mendorong strategi penekanan dibanding pemrosesan emosional yang sehat (Kojongian & Wibowo, 2021).

Menurut Thompson (2011), regulasi emosi merupakan suatu proses yang terdiri dari faktor internal dan eksternal individu yang memicu proses pengarahan, pengendalian, dan pemodifikasian emosi dalam situasi tertentu. Menurut Gross (1998), regulasi emosi mengacu pada pembentukan emosi yang dimiliki seseorang, kapan seseorang mengalaminya, dan bagaimana seseorang mengalami atau

mengekspresikan emosi tersebut. Aspek-aspek regulasi emosi menurut Thompson (1991) terdiri dari: a) memonitor emosi, b) mengevaluasi emosi, c) memodifikasi emosi.

Regulasi emosi memiliki peran penting dalam menentukan bagaimana individu merespons dan mengekspresikan emosi yang dialaminya, termasuk dalam kecenderungan munculnya *toxic positivity*. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik mampu mengenali, menerima, serta mengekspresikan emosi negatif secara adaptif tanpa harus menekannya. Di sisi lain, individu dengan regulasi emosi yang rendah cenderung menggunakan mekanisme penekanan emosi atau penghindaran terhadap emosi negatif, yang menjadi ciri utama dari *toxic positivity* (Salopek & Eastin, 2024). Studi tinjauan literatur yang eksplisit mengaitkan *toxic positivity* dengan penekanan emosional dan dampaknya terhadap kesejahteraan mental menyatakan bahwa fenomena ini menghambat pengakuan dan pemrosesan emosi negatif, yang merupakan bentuk *maladaptive coping* (Sonia, 2025)

Dalam konteks media sosial, tekanan sosial untuk selalu terlihat bahagia dan positif sering kali mendorong individu untuk menampilkan citra diri ideal dan menutupi perasaan sebenarnya, sehingga proses regulasi emosi menjadi tidak seimbang (Lubna & Achmad, 2023). *Toxic positivity* memicu tekanan sosial bagi individu untuk selalu menampilkan kekuatan dan kepositifan, sehingga menekan ruang untuk ekspresi emosi negatif, yang sangat penting untuk proses penyembuhan dan komunikasi yang bermakna (Harahap & Yusniah, 2025).

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dipaparkan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *toxic positivity* pada mahasiswa pengguna media sosial?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *toxic positivity* pada mahasiswa pengguna media sosial.

2. Manfaat penelitian

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi dengan memperkaya pemahaman mengenai relasi antara regulasi emosi dan *toxic positivity* pada mahasiswa pengguna media sosial.

b. Manfaat praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mengetahui seberapa besar hubungan antara *toxic positivity* dengan regulasi emosi pada mahasiswa pengguna media sosial. Hal ini digunakan sebagai bahan evaluasi bagi diri individu, terutama mahasiswa, agar dapat mengurangi perilaku *toxic positivity*.