

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan *toxic positivity* pada mahasiswa pengguna media sosial ( $r = 0,419$ ;  $p < 0,01$ ), dan dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi mahasiswa pengguna media sosial, maka semakin tinggi pula kecenderungan *toxic positivity* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi mahasiswa pengguna media sosial, maka semakin rendah kecenderungan *toxic positivity*. Hasil kategorisasi juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian berada pada kategori sedang pada kedua variabel. Lebih lanjut, hasil analisis tambahan membuktikan bahwa dinamika psikologis ini bersifat universal dan memengaruhi mahasiswa secara merata tanpa dibatasi oleh faktor jenis kelamin. Uji *independent sample t-test* menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan pada rata-rata skor regulasi emosi ( $p = 0,666$ ) maupun *toxic positivity* ( $p = 0,227$ ) antara mahasiswa laki-laki dan perempuan.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, maka saran yang dapat peneliti sampaikan:

### 1. Bagi Mahasiswa Pengguna Media Sosial

Mahasiswa diharapkan dapat lebih bijak dan *mindful* dalam menerapkan strategi regulasi emosi. Kemampuan mengendalikan emosi sebaiknya tidak digunakan untuk menekan atau menyembunyikan emosi negatif. Mahasiswa disarankan untuk mulai mengembangkan regulasi emosi yang lebih adaptif, tidak hanya berfokus pada pengendalian dan modifikasi emosi, tetapi juga pada kemampuan menerima serta mengekspresikan emosi negatif secara sehat.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada metode pengumpulan data yang bersifat *self-report* melalui *Google Form*, sehingga jawaban partisipan berpotensi dipengaruhi oleh *social desirability bias*. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya yang tertarik pada topik ini disarankan untuk menggunakan metode campuran (*mixed-methods*) melalui pendekatan kualitatif (wawancara mendalam) guna menggali lebih dalam alasan di balik perilaku mahasiswa yang memilih menekan emosi, sekaligus mengurangi keterbatasan yang melekat pada data *self-report* semata. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan alat ukur yang digunakan, mengingat skala pada

penelitian ini memiliki ketimpangan jumlah aitem *favorable* dan *unfavorable*, dengan jumlah aitem *unfavorable* yang jauh lebih sedikit, sehingga berpotensi memengaruhi kecermatan alat ukur dalam menangkap variasi respons partisipan secara menyeluruh. Selain ketimpangan tersebut, ditemukan pula beberapa aitem pada skala regulasi emosi dan skala *toxic positivity* yang memiliki kemiripan makna, sehingga berpotensi menimbulkan tumpang tindih konseptual antara kedua variabel dan perlu ditinjau ulang pada pengembangan alat ukur selanjutnya agar batas konseptual antara regulasi emosi dan *toxic positivity* menjadi lebih jelas. Pengembangan alat ukur ini juga dapat disertai penggunaan landasan teori yang berbeda, baik pada variabel regulasi emosi maupun *toxic positivity*, sehingga dapat memberikan perspektif yang lebih luas mengenai hubungan kedua variabel tersebut. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk mengidentifikasi strategi regulasi emosi tertentu yang berperan dalam meningkatkan maupun menurunkan kecenderungan *toxic positivity*, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai mekanisme psikologis yang mendasari hubungan antara kedua variabel tersebut.