

Dampak *Toxic positivity* Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Yunita Sumakul^{1*}, Fienny M. Langi^{2*}, Melissa M.F. Waturandang^{3*}, Irrenne C. Wayong^{4*}

¹Institut Agama Kristen Negeri Manado

²Institut Agama Kristen Negeri Manado

³Institut Agama Kristen Negeri Manado

⁴Institut Agama Kristen Negeri Manado

Email:

yunitasumakul@iaknmanado.ac.id (Yunita Sumakul)

*Corresponding author

Sitasi:

Yunita Sumakul, Fienny M. Langi, Melissa M.F. Waturandang, Irrenne C. Wayong. Dampak *Toxic positivity* Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Humanlight Journal of Psychology*. Vol.6, No.1, 2025, pp.67-74.

Diterima: 21 Juni, 2025; Ditetujui: 23 Juni, 2025; Dipublikasikan: 30 Juni, 2025

Abstract

Toxic positivity is a psychological phenomenon characterized by an excessive emphasis on positive thinking and the rejection or trivialization of negative emotions. This study aims to explore the impact of toxic positivity on the mental health of university students. This research employs a qualitative method with a phenomenological approach. Data collection was conducted through observation and interviews with three university students. The collected data was analyzed through three stages: data condensation, data presentation, and conclusion drawing. The results show that participants who frequently suppress or ignore emotions such as anger, disappointment, and sadness can experience discomfort, leading to feelings of helplessness, anger, and self-disappointment due to an inability to regulate or express the emotions felt. Continuous toxic positivity has an impact on mental health, causing stress and anxiety. Additionally, other impacts emerged, such as psychosomatic symptoms, overthinking, and a lack of self-confidence.

Key words: *Toxic positivity, Mental Health, Emotion.*

Abstrak

Toxic positivity adalah fenomena psikologis yang ditandai oleh penekanan berlebihan pada pemikiran positif dan penolakan atau peremehan emosi negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak *toxic positivity* terhadap kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara kepada tiga orang mahasiswa. Data yang didapatkan dianalisis melalui tiga tahap yaitu kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan informan yang sering menekan atau mengabaikan emosi seperti kemarahan, kekecewaan, dan kesedihan dapat menimbulkan ketidaknyamanan, sehingga muncul perasaan tidak berdaya, marah, dan kecewa kepada diri sendiri karena tidak mampu meregulasi/mengungkapkan emosi yang dirasakan. *Toxic positivity* yang terus menerus

terjadi berdampak pada kesehatan mental seperti stres dan kecemasan. Selain itu muncul juga dampak lain seperti psikosomatis, *overthinking*, dan tidak percaya diri.

Kata kunci: *Toxic positivity*, Kesehatan Mental, Emosi

Pendahuluan

Kesehatan mental telah menjadi isu krusial di kalangan mahasiswa dalam beberapa dekade terakhir. Transisi dari masa remaja ke dewasa awal, tuntutan akademik yang tinggi, tekanan sosial, dan pencarian identitas diri seringkali menjadi pemicu stres yang signifikan. Penelitian Huang terhadap mahasiswa mengungkapkan bahwa beberapa mahasiswa mengalami masalah kesehatan mental. Masalah ini muncul akibat berbagai tekanan hidup di zaman modern. Mahasiswa juga sering menghadapi tekanan dan kebingungan terkait studi, keluarga, dan aspek lainnya (Huang, et al, 2022:6). Fenomena ini menjadi perhatian serius karena kesehatan mental yang buruk dapat berdampak negatif pada kinerja akademik, hubungan interpersonal, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Di tengah meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, muncul narasi yang sangat menekankan pada pentingnya "berpikir positif" dan "selalu optimis." Meskipun narasi ini bertujuan baik untuk mendorong resiliensi dan pandangan hidup yang konstruktif, namun dapat juga menjadi apa yang dikenal sebagai *toxic positivity*. *Toxic positivity* merujuk pada promosi emosi positif yang berlebihan dan kaku sementara pada saat yang sama menolak atau meremehkan emosi negatif, sering kali dengan asumsi bahwa optimisme saja dapat menyelesaikan semua masalah (Held, 2002:967). Ini bukan sekadar optimisme yang sehat, melainkan pemaksaan untuk selalu menunjukkan kebahagiaan dan mengabaikan atau menekan perasaan yang tidak nyaman. Dalam praktiknya, *toxic positivity* seringkali memanifestasikan diri dalam frasa seperti "lihat sisi baiknya," "semuanya akan baik-baik saja," atau "jangan bersedih, bersyukur saja," yang diucapkan kepada individu yang sedang mengalami kesulitan, tanpa memberikan ruang bagi validasi emosi mereka.

Toxic positivity dapat menimbulkan dampak negatif. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang berulang kali mengabaikan atau menganggap remeh emosi negatif mereka sendiri menunjukkan reaksi stres yang meningkat dan ketahanan emosional yang lebih rendah (Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky, 2008:420). Lingkungan akademik, dengan tekanan dan ekspektasinya, seringkali tanpa sadar mempromosikan *toxic positivity*. Mahasiswa mungkin merasa harus selalu tampak kuat, kompeten, dan bahagia, bahkan ketika mereka sedang berjuang. Mereka mungkin takut dicap lemah atau tidak mampu jika mengungkapkan perasaan sulit mereka, sehingga memilih untuk menyembunyikannya. Kondisi ini diperparah dengan

keberadaan media sosial, di mana representasi kehidupan yang "sempurna" dan "bahagia" mendominasi, menciptakan standar yang tidak realistis dan mendorong perbandingan sosial yang merugikan. Mahasiswa yang melihat teman-temannya tampak "baik-baik saja" atau "selalu positif" di media sosial mungkin merasa semakin terisolasi dengan perjuangan internal mereka sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Apriyanto dan Hodayati (2025:94-105) menemukan bahwa *Toxic positivity* merupakan isu yang sedang berkembang saat ini dan berkaitan erat dengan isu-isu seperti tekanan emosional, kesehatan mental tenaga medis, media sosial dan upaya intervensi alternatif seperti *biofeedback*. Budaya timur yang cenderung menghargai harmoni dan menghindari konflik terbuka secara tidak langsung dapat memperkuat kecenderungan *toxic positivity*. Kurangnya penelitian yang spesifik mengenai fenomena ini pada mahasiswa Indonesia menjadi celah penting yang perlu diisi. Memahami bagaimana dampak *toxic positivity* pada mahasiswa, baik secara psikologis maupun sosial, adalah langkah penting untuk penelitian selanjutnya dalam mengembangkan strategi intervensi yang tepat. Penelitian ini akan berupaya menjawab pertanyaan krusial tentang bagaimana *toxic positivity* berdampak pada kesehatan mental mahasiswa? Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman tentang kesehatan mental mahasiswa dan menjadi dasar untuk pengembangan program dukungan yang lebih holistik dan empatik.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pemilihan pendekatan ini didasarkan pada kebutuhan untuk memahami secara mendalam dampak *toxic positivity* terhadap kesehatan mental mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan dengan metode observasi dan wawancara. Pada wawancara, informan diberikan kesempatan untuk menceritakan pengalaman mereka yang berhubungan dengan *toxic positivity*, kemudian secara lebih spesifik sesuai dengan pertanyaan terbuka yang telah disiapkan dan berkembang sesuai dengan respon informan. Peneliti merekam dan mencatat setiap respon yang diberikan oleh informan lalu menyusunnya dalam bentuk verbatim dan selanjutnya dianalisis. Data yang didapatkan dianalisis melalui tiga tahap yaitu kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles & Huberman, 2014:31).

Hasil

Informan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang yang merupakan mahasiswa. Penelitian ini mengeksplorasi dampak *toxic positivity* terhadap kesehatan mental mahasiswa. Berdasarkan pengumpulan data yang dilakukan kepada tiga informan ditemukan bahwa mereka sering melakukan penolakan dan menekan emosi negatif yang dirasakan karena mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan. Perasaan yang muncul adalah sedih, kecewa, marah, dan merasa terpuruk. Namun mereka diam, berusaha tetap berpikir positif seperti "itu hanya hal kecil, tidak perlu marah", "hal itu baik untuk diri kita", "harus belajar kuat dan tidak mudah emosian" serta memendam perasaan mereka. Begitu juga di media sosial, ketiga informan sering mengunggah kalimat-kalimat motivasi atau kalimat-kalimat positif lainnya. Informan merasa harus menekan emosi yang menurut mereka negatif karena tekanan internal untuk menjadi pribadi yang kuat dan positif. Ada keinginan untuk marah atau mengungkapkan perasaan tapi mereka tidak berani. Hal ini dilakukan agar informan terhindar dari penolakan, informan ingin selalu diterima oleh kelompoknya dengan cara menampilkan pribadi yang positif. Seperti informan RD yang pernah mengalami trauma *bullying* saat sekolah. Hal ini membuat informan ingin tampil menjadi orang yang dapat diterima oleh kelompoknya.

Dalam menghadapi masalah, informan RD berusaha mengalihkannya dengan cara mendaki gunung bersama teman-temannya atau melakukan aktivitas berat agar terasa sangat lelah dan tertidur untuk menghilangkan stres akibat masalah yang dihadapi. Berbeda dengan JS dan RK, ketika mengalami masalah ia selalu menyendiri di kamar untuk menenangkan diri.

Toxic positivity ini mengganggu kehidupan sehari-hari. Informan merasa sangat tidak nyaman karena selalu menekan emosi dan tampil sebagai pribadi yang kuat meskipun sedang berada dalam keadaan yang tidak menyenangkan. Informan merasa marah, tidak berdaya, dan kecewa pada diri sendiri yang tidak bisa mengungkapkan perasaan. Dampak yang muncul karena sering mengabaikan perasaan negatif adalah merasa stres, cemas akan hal-hal buruk yang nantinya akan terjadi atau terulang kembali di masa depan, cemas akan penilaian orang lain, marah kepada diri sendiri karena tidak mampu mengungkapkan perasaan, mengganggu hubungan interpersonal, dan berdampak pada motivasi belajar. Informan JS mengalami gejala fisik seperti gemetar ketika bertemu dengan orang yang pernah menyakitinya, sering merasa lelah, dan tidak memiliki keinginan untuk makan. Informan JS juga merasa bahwa terlalu berpikir positif justru menghambat kemampuannya dalam menyelesaikan masalah dan meregulasi emosi. Tiba-tiba ia sangat marah kepada orang terdekatnya untuk hal-hal kecil.

Diskusi

Hasil observasi dan wawancara dengan ketiga informan menunjukkan pola penekanan emosi yang jelas. RD secara eksplisit menyatakan bahwa ia tidak bisa mengungkapkan kemarahan dan kekecewaannya secara langsung saat disalahkan di depan umum, melainkan memendamnya karena takut akan penilaian dan penolakan. JS juga secara konsisten memendam perasaan sedih, kecewa, dan marah, bahkan sampai tidak bisa marah sama sekali. RK pun mengakui sering menekan emosinya dan berusaha terlihat kuat.

Toxic positivity adalah tindakan menghindari, menekan, atau menolak emosi atau pengalaman negatif (Talktoangel: 2024). Ini merupakan bentuk regulasi emosi yang maladaptif, di mana individu berusaha mengendalikan atau mengubah respons emosional mereka dengan cara yang tidak sehat. Fenomena *toxic positivity* ini mencegah pengembangan strategi koping adaptif karena individu didorong untuk menyangkal atau meminimalkan kesulitan daripada mengatasinya secara konstruktif (Pennebaker, 1997:165). Kemarahan, kesedihan, ketakutan sering disebut sebagai emosi negatif yang sering ditekan. Namun semakin emosi tersebut ditekan, maka akan semakin sulit untuk mengelolanya bahkan memperburuk keadaan (Goodman, 2022:118). Sehingga fenomena *toxic positivity* ini membawa dampak pada kesehatan mental seperti stres, kecemasan, psikosomatik, *overthinking*, kepercayaan diri, kurang nafsu makan dan sering kelelahan.

1. Stres dan kecemasan

Para informan menunjukkan adanya stres dan kecemasan akibat *toxic positivity*. RD yang merasa tertekan dengan tugas kuliah namun menjawab "baik-baik saja" kepada orang tuanya, menunjukkan beban stres internal yang tidak terungkap. Insiden disalahkan di depan umum menyebabkan ia merasa malu, kecewa, dan marah, namun tidak dapat diungkapkan secara langsung, yang merupakan pemicu stres signifikan. Penekanan emosi semacam ini dapat memengaruhi kesehatan mental seperti stres dan kecemasan (Sonia, 2025:1-10). JS mengalami perasaan waspada dan sering gemetar saat bertemu teman yang menyakitinya, yang merupakan manifestasi fisik dari kecemasan yang tidak terkelola. Ia juga mengalami perubahan nafsu makan dan mudah lelah. Ini adalah gejala fisik dan emosional yang umum dari stres kronis, kecemasan, atau depresi yang disebabkan oleh penekanan emosi. RK meskipun berusaha terlihat kuat, mengalami kesedihan, tangisan, gelisah, dan takut saat sendirian, menunjukkan bahwa emosi yang ditekan muncul kembali sebagai gejala kecemasan dan stres yang mendalam. Penekanan emosi secara terus-menerus dapat memperburuk kondisi mental seperti

depresi. Studi menunjukkan bahwa individu yang secara terbiasa menekan emosi negatif mengalami disonansi emosional yang lebih besar, menyebabkan ruminasi dan peningkatan kerentanan terhadap kecemasan dan depresi (Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008:420). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Gross (1997:95-103), *toxic positivity* berhubungan dengan meningkatnya tingkat stres dan ketahanan psikologis.

2. Psikosomatis

Dampak positivitas toksik juga bermanifestasi dalam gejala psikosomatik. Informan JS melaporkan merasa "sakit di dada ketika diingat kembali" kejadian yang menyakitkan. Ini adalah contoh klasik bagaimana penekanan emosi dapat memengaruhi kesehatan fisik, menyebabkan stres fisik dan emosional yang merusak kesehatan mental dan fisik seseorang. Penolakan dan penekanan berkelanjutan terhadap emosi negatif tidak hanya menyebabkan konsekuensi mental namun fisik juga (Goodman, 2022:135-137).

Ketika orang terus-menerus menekan emosi negatif, seperti yang didorong oleh sikap *toxic positivity*, tubuh dan pikiran mereka akan mengalami stres. Menurut David (2016:15), kemampuan untuk memahami dan mengatur emosi secara sehat, yang dikenal sebagai "kelincahan emosional", sangat penting bagi kesejahteraan psikologis. Jika kemampuan ini terhambat oleh penolakan emosi negatif, sistem saraf otonom dapat menjadi tidak seimbang. Stres kronis akibat penekanan emosi dapat memicu respons fight or flight yang terus-menerus, yang pada gilirannya mengganggu sistem kekebalan tubuh, pencernaan, dan kardiovaskular. Gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, nyeri otot, dan kelelahan kronis dapat muncul sebagai manifestasi fisik dari konflik emosional yang belum terselesaikan.

3. *Overthinking*

Informan RD secara spesifik menyebutkan menjadi *overthinking* setelah insiden evaluasi di depan umum. Ini adalah konsekuensi langsung dari emosi yang tidak terproses dan rasa bersalah yang diinternalisasi. Ketika individu menekan emosi, pikiran mereka cenderung berputar-putar pada kejadian atau kekhawatiran yang tidak terselesaikan, yang dapat menyebabkan rumination atau *overthinking*. Dalam beberapa kasus, orang yang telah berfokus pada hal-hal positif ketika mengalami masalah kemudian merasa lebih buruk, tidak berharga, dan menyalahkan diri sendiri (Chan & Mak, 2017:32-43; Petrocchi et al., 2017:1-13; Sudiansyah et al., 2023:51-61).

4. Tidak percaya diri

Toxic positivity secara signifikan merusak kepercayaan diri para mahasiswa. RD merasa "ragu-ragu, takut salah, takut tampil, menjaga jarak dengan orang lain, dan tidak percaya diri" setelah disalahkan di depan umum dan memendam perasaannya. Pengalaman *bullying* di masa lalu mungkin memperkuat ketakutannya akan penilaian dan penolakan, yang semakin mengikis kepercayaan dirinya. JS juga menunjukkan keragu-raguan dalam mengambil keputusan/bertindak, yang merupakan indikasi penurunan kepercayaan diri. Positivitas toksik dapat menyebabkan perasaan malu dan bersalah, seolah-olah mengalami emosi negatif membuat mereka lemah atau tidak bersyukur, yang pada gilirannya menurunkan harga diri (Chan & Mak, 2017:32-43; Petrocchi et al., 2017:1-13; Sudiansyah et al., 2023:51-61).

Secara keseluruhan, pengalaman ketiga mahasiswa ini secara jelas menunjukkan bagaimana *Toxic positivity*, melalui penekanan emosi dan penghindaran, berkontribusi pada berbagai masalah kesehatan mental yang signifikan.

Kesimpulan Dan Saran

Kesimpulan

Toxic positivity adalah fenomena psikologis yang ditandai oleh penekanan berlebihan pada pemikiran positif dan penolakan atau peremehan emosi negatif. Meskipun seringkali diperlukan, perilaku ini memiliki konsekuensi yang merugikan bagi individu dan hubungan interpersonal. *Toxic positivity* berfungsi sebagai strategi koping maladaptif yang berakar pada distorsi kognitif, mekanisme pertahanan ego, dan norma sosial yang diperkuat. *Toxic positivity* berdampak semakin buruknya keadaan emosi seperti munculnya kemarahan, perasaan tidak berdaya, kekecewaan kepada diri sendiri karena sering menekan atau mengabaikan emosi marah dan kecewa, bahkan berdampak pada stres, kecemasan, psikosomatis, *overthinking*, dan masalah kepercayaan diri.

Saran

Berdasarkan temuan yang mengkhawatirkan ini, terdapat beberapa arah penelitian lanjutan yang sangat penting untuk memperdalam pemahaman kita tentang *toxic positivity* dan dampaknya, serta untuk mengembangkan strategi intervensi yang efektif. Beberapa saran penelitian selanjutnya adalah studi kuantitatif untuk menggeneralisasi temuan dan mengukur prevalensi serta tingkat keparahan dampak *toxic positivity* pada kesehatan mental, identifikasi faktor prediktor kerentanan terhadap *toxic positivity*, pengembangan dan evaluasi intervensi psikologis, serta penelitian tentang mekanisme koping.

Daftar Pustaka

- Apriyanto & Hidayati, L. (2025). Evolusi *Toxic positivity* dalam Penelitian Kesehatan Mental. *Jurnal Sanskara Ilmu Sosial dan Humaniora*, Vol. 2, No. 2, p. 94-105. DOI: 10.58812/sish.v2.i02
- Chan, K. K., & Mak, W. W. (2017). The content and process of self-stigma in people with mental illness. *American Journal of Orthopsychiatry*, 87(1), 34. <https://doi.org/10.1037/ort0000127>.
- David, S. 2016. *Emotional Agility*. London: Penguin Publishing Group
- Goodman, W. 2022. *Toxic positivity: Keeping it Real in a World Obsessed with Being Happy*. New York: Tarcher Perigee Publisher
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95–103. 10.1037/0021-843X.106.1.95.
- Held, B. S. (2002). The tyranny of the positive attitude in America: Observation and speculation. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 965–991
- Huang, Y., Li, S., Lin, B., Ma, S., Guo, J., & Wang, C. (2022). Early Detection of College Students' Psychological Problems Based on Decision Tree Model. *Frontiers in Psychology*, 13, 4058. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2022.946998/BIBTEX>
- Miles, M. B., Huberman, A.M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis*. Thousand Oaks: Sage Publications
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166.
- Petrocchi, N., Ottaviani, C., & Couyoumdjian, A. (2017). Compassion at the mirror: Exposure to a mirror increases the efficacy of a self-compassion manipulation in enhancing soothing positive affect and heart rate variability. *The Journal of Positive Psychology*, <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/17439760.2016.1209544>.
- Sonia. 2025. The Dark Side of Positivity: How *Toxic positivity* Contributes to Emotional Suppression and Mental Health Struggles. *The International Journal of Indian Psychology*, Volume 13, Issue 2, 1-10. DOI: 10.25215/1302.104
- Sudiansyah, S., Lutfi, M., Bosco, F. H., Putra, R. P., Fauziyah, W. R. A., Rais, R., & Al Haddar, G. (2023). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Membina Kedisiplinan Belajar Siswa. *Global Education Journal*, 1(01), 51–61. <https://journal.civiliza.org/index.php/gej/article/view/141>.
- TalktoAngel. (n.d.). What is *Toxic positivity*: Can Positive Thinking Be a Compulsion. Retrieved from <https://www.talktoangel.com/blog/what-is-toxic-positivity-can-positive-thinking-be-a-compulsion>