

**LAPORAN PENELITIAN REGULER  
YANG DIAJUKAN KE LEMBAGA PENELITIAN DAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**HUBUNGAN *TOXIC POSITIVITY* TERHADAP TINGKAT STRES  
MAHASISWA S1 DI JAKARTA**

Disusun oleh:

**Ketua Tim**

Dra. Ninawati, M.M. (0312106101/10795004)

**Anggota Peneliti:**

Meike Kurniawati, S.Psi., M.M. (0309058102/10706005)

**Anggota Mahasiswa:**

Chatrine Tan (705220213)

Agnes Muliani (705220215)

Syifa Humaira Nurazid (705220217)

Regine Caitlyn Suwu (705220223)

Kiranna Haddy (705220225)

Selly (705220461)

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
JULI 2024**

**HALAMAN PENGESAHAN  
LAPORAN PENELITIAN  
Periode I / Tahun 2024**

1. Judul : Hubungan *Toxic Positivity* terhadap Tingkat Stres Mahasiswa S1 di Jakarta
2. Skema Penelitian : REGULER
3. Ketua Tim
  - a. Nama dan Gelar : Dra. Ninawati, M.M.
  - b. NIDN/NIK : 0312106101/10795004
  - c. Jabatan/Gol : Lektor Kepala/IVB
  - d. Program Studi : Psikologi
  - e. Fakultas : Psikologi
  - f. Bidang Keahlian : Sosial Budaya
  - g. Alamat Kantor : Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat
  - h. Nomor HP/Tlp/Email : 081932408561/ ninawati@fpsi.untar.ac.id
4. Anggota Tim Penelitian
  - a. Jumlah Anggota : Dosen 1 orang
  - b. Nama Anggota/Keahlian : Meike Kurniawati, S.Psi., M.M./Psikologi Sosial
  - c. Jumlah Mahasiswa : 6 (enam) orang
  - d. Nama Mahasiswa I/NIM : Chaterine Tan/705220213
  - e. Nama Mahasiswa II/NIM : Agnes Muliani/705220215
  - f. Nama Mahasiswa III/NIM : Syifa Humaira Nurazid/705220217
  - g. Nama Mahasiswa IV/NIM : Regine Caitlyn Suwu/705220223
  - h. Nama Mahasiswa V/NIM : Kiranna Haddy/705220235
  - i. Nama Mahasiswa VI/NIM : Selly/705220461
5. Lokasi Kegiatan Penelitian : Jakarta
6. Luaran yang dihasilkan : artikel jurnal
7. Jangka Waktu Pelaksanaan : Periode I (Januari-Juni)
8. Biaya yang disetujui LPPM : Rp 12.500.000

Menyetujui,  
Ketua LPPM



Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE  
NIK: 10381047

Jakarta, 25 Juli 2024

Ketua Tim

A handwritten signature in blue ink, which reads 'ninawati'.

Dra. Ninawati, M.M.  
NIK: 10795004

## RINGKASAN

Kepositifan adalah sesuatu yang diinginkan dan berusaha dicapai semua orang. Hal ini dikarenakan kepositifan erat kaitannya dengan kebahagiaan, *well-being*, dan hal-hal lainnya yang dianggap baik. Dalam beberapa penelitian mengenai *toxic positivity*, ditemukan bahwa subjek yang diteliti kebanyakan merupakan Generasi Z, khususnya mahasiswa karena penyebab internal maupun eksternal seperti praktik kebiasaan berpikir positif, berbagai tekanan akademik, dan media sosial (Jindal et al. 2022; Bermejo et al., 2021; Lubna & Achmad., 2023). *Toxic positivity*, secara tanpa sadar, dapat hadir dalam diri sebagai penerima maupun pelaku (Kojongian & Wibowo, 2022). Sebagai penerima, perkataan-perkataan seperti “*Don’t worry, be happy*”, “*Always be positive*”, “*Just keep smiling*” adalah bentuk dari *toxic positivity*.

Tingkat stres yang tinggi dapat menimbulkan masalah kesehatan mental lainnya seperti *anxiety* dan *depression* sehingga diperlukan penelitian untuk mencari tahu apakah *toxic positivity* menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingkat stres. Penelitian terdahulu yang meneliti tentang *toxic positivity*, meneliti perannya terhadap kesehatan mental mahasiswa di masa pandemi COVID-19, hubungannya dengan kepribadian, dan unggahan konten *toxic positivity* di Instagram dalam mendorong tumbuhnya *hustle culture* Gen Z (Bermejo et al., 2021; Jindal et al. 2022; Lubna & Achmad., 2023).

Memperhatikan bahwa adanya faktor kecemasan dan pikiran negatif yang dapat menimbulkan stres, maka menimbulkan pertanyaan apakah pikiran positif dapat meredam stres yang dialami seseorang? Pikiran positif inilah yang dikategorikan sebagai *toxic positivity*.

Oleh karena itu, dilakukan dalam penelitian ini tentang hubungan antara *toxic positivity* dengan stres mahasiswa. Mahasiswa menjadi subyek penelitian ini dipertimbangkan karena mahasiswa lebih banyak belajar mandiri dan mengatur kegiatannya sendiri, berbeda dengan jenjang pendidikan sebelumnya. Terlebih lagi usia mahasiswa pada umumnya termask sebagai kategori generasi Z yang mengalami berbagai macam kendala dan melekat dengan kemajuan teknologi serta peralatan komunikasi yang digunakannya.

Kata kunci: *toxic positivity*, *stress*, mahasiswa

## DAFTAR ISI

RINGKASAN

DAFTAR ISI

DAFTAR LAMPIRAN

BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 <i>Toxic Positivity</i>	5
2.2 <i>Stress</i>	6
2.3 Mahasiswa	7
2.4 Hubungan <i>Toxic Positivity</i> dengan Stres	7
2.5 Hipotesis Penelitian	8
BAB III METODE PENELITIAN	9
3.1 Subyek Penelitian	9
3.2 Populasi dan Sampel	9
3.3 Desain Penelitian	9
3.3 Instrumen Penelitian	10
3.4 Analisis Data	12
BAB IV HASIL PENELITIAN	13
4.1 Hasil	13
4.2 Pembahasan	16
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	21
5.1 Kesimpulan	21
5.2 Saran	21
DAFTAR PUSTAKA	22
LAMPIRAN	24

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Kepositifan adalah sesuatu yang diinginkan dan berusaha dicapai semua orang. Hal ini dikarenakan kepositifan erat kaitannya dengan kebahagiaan, *well-being*, dan hal-hal lainnya yang dianggap baik. Akan tetapi, segala sesuatu yang terlalu banyak, tidak akan mewujudkan hasil yang baik. *Siloam Hospitals* (2023) mendefinisikan *toxic positivity* sebagai suatu obsesi untuk selalu memiliki pikiran positif dan mengesampingkan emosi negatif, seperti sedih, kecewa, dan takut, walaupun dalam keadaan buruk. Hal ini menarik karena merupakan sebuah paradoks dalam kepositifan. Dalam beberapa penelitian mengenai *toxic positivity*, ditemukan bahwa subjek yang diteliti kebanyakan merupakan Generasi Z, khususnya mahasiswa karena penyebab internal maupun eksternal seperti praktik kebiasaan berpikir positif, berbagai tekanan akademik, dan media sosial (Jindal et al. 2022; Bermejo et al., 2021; Lubna & Achmad., 2023). *Toxic positivity*, secara tanpa sadar, dapat hadir dalam diri sebagai penerima maupun pelaku (Kojongian & Wibowo, 2022). Sebagai penerima, perkataan-perkataan seperti “*Don’t worry, be happy*”, “*Always be positive*”, “*Just keep smiling*” adalah bentuk dari *toxic positivity*.

Bentuk lain dari *toxic positivity* adalah merepresi emosi negatif dan memaksakan pikiran positif sehingga memperburuk kondisi mental. Penelitian Jindal et al. (2022) menggunakan tiga faktor sebagai parameter dari *toxic positivity*, menyembunyikan emosi, mengabaikan emosi negatif, dan optimisme buta. Semua hal ini dapat mengakibatkan stres pada mahasiswa. Dari penelitian Bermejo et al. (2021), terdapat

dampak-dampak dari *toxic positivity* yang mempengaruhi mahasiswa, yaitu dampak kognitif yang meliputi ambivalensi dan minimisasi pengalaman subyektif; dampak erosional yang meliputi rasa malu, memendam emosi, frustrasi, invalidasi, menyembunyikan emosi, dan kesedihan; dan dampak perilaku yang meliputi *coping avoidance*, isolasi, dan tidak termotivasi secara akademis.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar; ketegangan. Stres adalah perasaan yang dirasakan saat seseorang berada di bawah tekanan dan dapat menyebabkan kewalahan, atau kesulitan dalam menghadapi segala sesuatu (Unicef, n.d.).

Stres bukanlah hal yang buruk jika dialami dalam intensitas yang sedang dan tidak dalam rentang waktu yang lama. Namun demikian, kondisi stres yang dialami seseorang tidak pernah disadari apakah akan berlangsung lama dan mengalami peningkatan intensitas? Sehingga ketika stres muncul perlu ditangani dengan benar, diharapkan tidak terjadi peningkatan stres, durasinya tidak lama dan intensitasnya rendah.

Tingkat stres yang tinggi dapat menimbulkan masalah kesehatan mental lainnya seperti *anxiety* dan *depression* sehingga diperlukan penelitian untuk mencari tahu apakah *toxic positivity* menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingkat stres. Penelitian terdahulu yang meneliti tentang *toxic positivity*, meneliti perannya terhadap kesehatan mental mahasiswa di masa pandemi COVID-19, hubungannya dengan kepribadian, dan unggahan konten *toxic positivity* di Instagram dalam mendorong tumbuhnya *hustle culture* Gen Z (Bermejo et al., 2021; Jindal et al. 2022; Lubna & Achmad., 2023).

Memperhatikan bahwa adanya faktor kecemasan dan pikiran negatif yang dapat menimbulkan stres, maka menimbulkan pertanyaan apakah pikiran positif dapat meredakan stres yang dialami seseorang? Pikiran positif inilah yang dikategorikan sebagai *toxic positivity*.

Oleh karena itu, dilakukan dalam penelitian ini tentang hubungan antara *toxic positivity* dengan stres mahasiswa. Mahasiswa menjadi subyek penelitian ini dipertimbangkan karena mahasiswa lebih banyak belajar mandiri dan mengatur kegiatannya sendiri, berbeda dengan jenjang pendidikan sebelumnya. Terlebih lagi usia mahasiswa pada umumnya termasuk sebagai kategori generasi Z yang mengalami berbagai macam kendala dan melekat dengan kemajuan teknologi serta peralatan komunikasi yang digunakannya.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan *toxic positivity* dengan tingkat stres mahasiswa?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan kami melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *toxic positivity* dengan tingkat stres di kalangan mahasiswa.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

Dengan penelitian ini, diharapkan dapat menjelaskan fenomena *toxic positivity* yang terjadi di kalangan mahasiswa dan memberikan wawasan mengenai pengaruh *toxic positivity* terhadap tingkat stres mahasiswa. Dengan adanya penelitian ini, dapat bermanfaat bagi mahasiswa berproses dan beraktivitas dalam keseharian dengan *well-*

*being* yang baik, yakni dengan memproses emosi secara tepat, dan bukan mengesampingkannya.

## BAB II

### KAJIAN TEORETIK

#### **2.1. Toxic Positivity**

*Toxic positivity* adalah keyakinan bahwa seseorang harus selalu menjaga pola pikir positif, apapun situasinya, dan menghilangkan emosi negatif (Feltner, 2023). Menurut Wibowo (2020) *toxic positivity* merupakan “generalisasi optimisme dan kebahagiaan yang berlebihan di semua situasi yang menyangkal masalah yang akan datang dan menghambat emosi yang tidak menyenangkan.” *Toxic positivity* sering dianggap remeh oleh orang-orang, namun menyembunyikan emosi yang kita sebenarnya kita rasakan dapat menyebabkan penyakit yang serius seperti depresi, tekanan darah tinggi, hingga penyakit jantung. Berdasarkan eksperimen yang telah banyak dilakukan, *toxic positivity* dapat merugikan dan dapat menimbulkan gangguan kesehatan jiwa seseorang, sehingga menimbulkan persepsi dan stigma negatif tentang gangguan jiwa.

Semakin berkembangnya *social media* dikalangan remaja khususnya mahasiswa, semakin juga berkembangnya *toxic positivity*. Sejak awal kemunculan media sosial, tujuannya adalah menampilkan hidup anda seideal mungkin. Mungkin kita dapat melihat kehidupan orang lain di *social media* yang terlihat sangat sempurna seolah-olah hal negatif tidak pernah terjadi di kehidupan mereka dibandingkan hidup anda. Hal ini dapat membuat persepsi bahwa anda melakukan sesuatu hal yang salah. Penelitian yang dilakukan oleh Feinstein et al. (2013), menunjukkan bahwa membandingkan diri sendiri secara negatif dengan orang lain di media sosial dapat berujung pada perenungan, yang dikaitkan dengan gejala depresi. Mahasiswa yang

berpartisipasi dalam penelitian ini dan melaporkan bahwa mereka sering membandingkan diri mereka secara negatif dengan orang lain di *facebook* lebih cenderung memikirkan betapa sedihnya perasaan mereka atau mengapa mereka merasa tertekan (Feinstein et al., 2013). Berikut ini merupakan beberapa contoh dari *toxic positivity*, seperti memiliki pemikiran bahwa saya harus terlihat selalu bahagia seperti orang lain, saya harus tetap terlihat bahagia walaupun isi hati saya sangat sedih, dan “*Good vibes only*”.

## 2.2. Stres

Stres adalah perasaan yang dirasakan saat seseorang berada di bawah tekanan dan dapat menyebabkan kewalahan, atau kesulitan dalam menghadapi segala sesuatu (Unicef, n.d.). Stres bukanlah hal yang buruk jika dialami dalam intensitas yang sedang dan tidak dalam rentang waktu yang lama. Ada dua jenis stres, yaitu *eustress*, dimana merupakan stres yang positif karena membangkitkan motivasi, dan *distress*, yang merupakan stres negatif yang dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari dan hilangnya produktivitas (Hello Sehat, n.d.). Dalam kehidupan mahasiswa, terdapat banyak *stressor* yang dapat menyebabkan mahasiswa untuk mengalami stres. Mulai dari akademik, hubungan interpersonal dan intrapersonal, hubungan belajar mengajar, hubungan sosial, keinginan dan pengendalian, serta aktivitas kelompok (Rahmayani et al., 2019).

Berdasarkan penelitian Afnan et al. (2020) yang meneliti sampel sebanyak 125 mahasiswa di Universitas Lambung Mangkurat, sebanyak 1,6% mahasiswa memiliki tingkat stres yang rendah, 88,8% memiliki tingkat stress yang sedang dan 9,6% mahasiswa memiliki tingkat stress yang tinggi. Stres ini berdampak pada seluruh aspek

dalam kehidupan mahasiswa. Mulai dari dampak fisik, seperti rasa kelelahan, lemas, sakit kepala, gangguan makan, rasa nyeri, pegal, dan gangguan tidur; dampak emosional, seperti tekanan emosional, mudah marah, mudah menangis, suasana hati memburuk, dan lebih sensitif; dan dampak perilaku, seperti kesulitan mengatur waktu, hubungan sosial yang memburuk, dan menarik diri dari lingkungan sekitar (Afnan et al., 2020; Unicef, n.d.).

### **2.3. Mahasiswa**

Mahasiswa atau mahasiswi memiliki peran yang sangat penting terkait dengan penelitian yang akan kami gunakan. Kami memilih mahasiswa sebagai subjek untuk diteliti karena dari berbagai penelitian yang bersangkutan dengan *toxic positivity*, kebanyakan subjek mempunyai jangkauan umur dari 17-26 (Jindal et al. 2022; Bermejo et al., 2021; Lubna & Achmad., 2023). Hal ini dikarenakan, mahasiswa telah mencapai tahap umur di mana mereka dapat mengelola dan menyusun pemikiran dan keputusan sendiri. Selain itu, dalam penelitian mengenai tingkat stres, kalangan mahasiswa menjadi sorotan karena banyaknya mahasiswa yang mengalami stres sedang dan tinggi (Afnan et al., 2020). Maka dari itu, melalui penelitian ini, kami ingin mengetahui seberapa jauh mahasiswa dalam menerapkan *toxic positivity* dan pengaruhnya dengan stres yang seringkali terjadi di kalangan mahasiswa.

### **2.4. Hubungan *Toxic Positivity* dengan Stres**

*Toxic positivity* adalah keyakinan bahwa tidak peduli betapa buruk atau sulitnya suatu situasi, orang harus mempertahankan pola pikir positif. Meskipun ada manfaatnya dalam bersikap optimis dan terlibat dalam pemikiran positif, *toxic*

*positivity* menolak semua emosi yang sulit dan memilih tampilan yang ceria dan seringkali hal-hal positif yang palsu (Cherry, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa *toxic positivity* dapat berdampak serius pada kesehatan mental, menyebabkan *distress*, seperti perasaan bersalah, cemas, dan tidak mampu (AIA, 2023). Hal ini dikarenakan oleh *toxic positivity* yang membuat seseorang cenderung memikirkan banyak hal demi menekan emosi negatif yang ada dan akan menjadi *overthinking* karena kumpulan hal-hal yang ada di kepalanya, dapat memicu *distress* pada orang tersebut. *Toxic positivity* yang dilakukan secara terus-menerus dan dalam jangka waktu panjang berisiko menyebabkan stres, depresi, gangguan cemas (*anxiety disorder*), dan gangguan mental lainnya (Siloam, 2023). Oleh karena itu, kerangka berpikir dari penelitian kami adalah jika *toxic positivity* meningkat, maka stres juga akan meningkat.

## **2.5. Hipotesis Penelitian**

Dari kerangka berpikir tersebut, hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *toxic positivity* dan stress pada mahasiswa.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Subjek Penelitian**

Kriteria subjek penelitian kami adalah mahasiswa aktif yang sedang menempuh jenjang pendidikan Strata 1 di salah satu Universitas di Jakarta.

#### **3.2. Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini bersifat *non-identified* karena partisipan merupakan mahasiswa S1 dari berbagai Universitas yang tidak ada spesifikasi khusus sehingga populasi bersifat tidak pasti. Oleh karena itu, sampel yang akan diambil merupakan *nonprobability sampling*, secara khususnya, *convenience*, di mana peneliti akan membagikan tautan berupa *Google Form* ke berbagai *platform* media sosial supaya memudahkan partisipan untuk mengisi kuesioner sehingga pengambilan data juga terbilang *efisien*.

Populasi yang bersifat *unidentified* ini menurut rumus *Walpole*, akan diambil minimal 68 subjek dengan menggunakan error margin sebesar 10%.

#### **3.3. Desain Penelitian**

Jenis desain penelitian adalah desain penelitian korelasional deskriptif yang bertujuan untuk menguji atau melihat hubungan antara variabel tingkat stres dan perilaku atau *mindset toxic positivity* pada mahasiswa aktif S1

### 3.4. Instrumen Penelitian

Penelitian mempunyai dua variabel. Variabel pertama adalah *toxic positivity*. Alat ukur *toxic positivity* berasal dari penelitian Jindal et al. (2022) yang menggunakan tiga parameter yang terdiri dari 17 butir untuk mengukur *toxic positivity*. Butir yang tersusun dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

**Tabel 1**

*Alat Ukur Toxic Positivity oleh Jindal et al. (2022).*

No.	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya berpura-pura bahagia padahal sebenarnya tidak.					
2.	Saya mencoba untuk berpikir positif bahkan dalam situasi terburuk sekalipun.					
3.	Saya berkata pada diri sendiri bahwa keadaan bisa menjadi lebih buruk jika ada situasi yang tidak menguntungkan saya.					
4.	Saya selalu berusaha mengatasi emosi menyakitkan dengan cepat.					
5.	Saya selalu berusaha menghindari <i>feedback</i> negatif					
6.	Saya sering merasa bersalah karena merasa sedih/emosi negatif.					
7.	Saya mencoba meminimalkan pengalaman negatif saya dengan mengatakan hal-hal yang membuat saya merasa baik kepada diri saya sendiri.					
8.	Memberi ruang pada emosi negatif membuat saya semakin tertekan.					
9.	Saya percaya bahwa seseorang tidak boleh fokus pada masalah dan berusaha untuk tetap positif.					
10.	Saya mencoba menekan emosi negatif dan menggantinya dengan pikiran bahagia.					
11.	Saya selalu memaksakan diri untuk merasa bersyukur dalam menghadapi kesulitan.					

12.	Ketika seseorang merasa sedih, saya menyemangati mereka dengan mengatakan, keadaannya bisa saja lebih buruk.					
13.	Saya percaya pada ' <i>only good vibes</i> '.					
14.	Saya percaya untuk tidak pernah menyerah, apa pun konsekuensinya.					
15.	Saya berlatih memikirkan pikiran positif saja.					
16.	Saya selalu memberitahu orang lain untuk 'jangan pernah menyerah'.					
17.	Hanya berpikir besar dan positif yang dapat membawa saya lebih dekat ke tujuan saya.					

Variabel kedua adalah stres. Untuk mengukur stres, kami menggunakan *Kessler Psychological Distress Scale* (K10) dengan lima pilihan pada *likert-scale*, yang terdiri dari Selalu (S), Seringkali (SK), Kadang-Kadang (KK), Jarang (J), dan Tidak Pernah (TP). Alat ukurnya dimuat pada tabel 2 berikut ini.

**Tabel 2**

*Alat Ukur Kessler Psychological Distress Scale (K10).*

No.	Pernyataan	S	SK	KK	J	TP
1.	Dalam 4 minggu terakhir, seberapa sering kamu merasa lelah tanpa alasan yang jelas?					
2.	Dalam 4 minggu terakhir, seberapa sering kamu merasa gugup?					
3.	Dalam 4 minggu terakhir, seberapa sering kamu merasa sangat gugup sampai tidak ada yang bisa menenangkanmu?					
4.	Dalam 4 minggu terakhir, seberapa sering kamu merasa putus asa?					
5.	Dalam 4 minggu terakhir, seberapa sering kamu merasa gelisah atau <i>fidgety</i> ?					

6.	Dalam 4 minggu terakhir, seberapa sering kamu merasa sangat gelisah hingga tidak bisa duduk diam?					
7.	Dalam 4 minggu terakhir, seberapa sering kamu merasa depresi?					
8.	Dalam 4 minggu terakhir, seberapa sering kamu merasa semuanya memerlukan usaha?					
9.	Dalam 4 minggu terakhir, seberapa sering kamu merasa sangat sedih sehingga tidak ada yang bisa menghibur kamu?					
10.	Dalam 4 minggu terakhir, seberapa sering kamu merasa tidak berharga?					
11.	Saya selalu memaksakan diri untuk merasa bersyukur dalam menghadapi kesulitan.					

### 3.5. Analisis Data

Data hasil penelitian dianalisis menggunakan *Statistical Program for Social Science (SPSS)*. Analisis korelasional akan dipilih *Pearson correlational* bila distribusi data normal, jika distribusi data menunjukkan tidak normal maka akan digunakan *Spearman correlational* dengan taraf signifikansi 5%.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### 4.1. Hasil

Data yang terkumpul sejumlah 214 partisipan. Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan, ditemukan bahwa hasil data yang kami peroleh terdistribusi tidak normal, sehingga kami menggunakan korelasi Spearman untuk menganalisis korelasi dari *toxic positivity* dengan tingkat stres. Ditemukan bahwa  $r_s(214) = 0.116$ ,  $p > 0.05$ , jadi dengan demikian terima  $H_0$ , artinya tidak ada hubungan signifikan antara *toxic positivity* dengan tingkat stres.

**Tabel 3**

*Data Jenis Kelamin Responden.*

<i>Jenis Kelamin</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
Laki-Laki	168	78.5
Perempuan	46	21.5

**Tabel 4**

*Data Usia Responden.*

<i>Usia (tahun)</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
17	10	4.7
18	29	13.6
19	110	51.4
20	42	19.6

21	13	6.1
22	9	4.2
23	1	0.5

**Tabel 5**

*Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test & Uji Linearitas.*

<i>Independent Variable</i> <i>(Toxic Positivity)</i>	<i>Keterangan</i>	<i>Dependent Variable</i> <i>(Stres)</i>	<i>Keterangan</i>
0.57 ( $p > 0,05$ )	Terdistribusi Normal	.001 ( $p < 0,05$ )	Terdistribusi tidak Normal

Adapun kategori tingkat stres mahasiswa berdasarkan alat ukur *Kessler Psychological Distress Scale* (K10).

**Tabel 6**

*Tingkat Stres Mahasiswa*

<i>Kategori</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
<i>Well</i>	16	7.5
<i>Mild</i>	34	15.9
<i>Moderate</i>	40	18.7
<i>Severe</i>	124	57.9

Penelitian Jindal et al. (2022) menggunakan tiga faktor sebagai parameter dari *toxic positivity*, menyembunyikan emosi (*hiding emotions*), mengabaikan emosi negatif (*dismiss negative emotions*), dan optimisme buta (*blind optimism*). Dengan itu, diteliti hubungan setiap dimensi tersebut dengan demografi jenis kelamin laki-laki, di mana ditemukan bahwa  $r_s(46) = 0.513$ ,  $p < 0.05$ . Dengan demikian maka dapat dikatakan tolak  $H_0$ , artinya ada hubungan positif dan signifikan antara dimensi *Hide* dan *Dismiss* pada responden laki-laki. Hasil ini menunjukkan bahwa pada responden laki-laki, terdapat keterkaitan antara perilaku menyembunyikan emosi dan mengabaikan emosi negatif. Selanjutnya dalam mengukur Dimensi *Hide* dan *Dismiss* ditemukan bahwa  $r_s(46) = 0.181$ ,  $p > 0.05$ . Jadi dapat dikatakan terima  $H_0$ , artinya tidak ada hubungan signifikan antara perilaku menyembunyikan emosi dan perilaku *blind optimism* pada responden laki-laki. Di antara dimensi *Dismiss* dan *Blind* ditemukan adanya korelasi karena hasilnya adalah  $r_s(46) = 0.459$ ,  $p < 0.05$ . Dengan demikian tolak  $H_0$ , artinya ada hubungan positif dan signifikan antara dimensi perilaku mengabaikan emosi negatif dan perilaku *blind optimism* pada responden laki-laki. Data ini dapat dilihat lebih jelas pada tabel di bawah.

**Tabel 7**

*Korelasi Dimensi-Dimensi Toxic Positivity Responden Laki-laki*

<i>Variabel</i>	<i>Spearman Correlation</i>	<i>p</i>
<i>Hide &amp; Dismiss</i>	0.513	.000
<i>Hide &amp; Blind</i>	0.181	.229
<i>Dismiss &amp; Blind</i>	0.459	.000

Pada responden perempuan, terlihat bahwa ada hubungan di antara dimensi *Hide* dan *Dismiss* karena ditemukan hasil  $r_s(168) = 0.472, p < 0.05$ . Dengan demikian tolak  $H_0$ , artinya ada hubungan positif dan signifikan antara perilaku menyembunyikan emosi dan perilaku mengabaikan emosi negatif pada responden perempuan. Lalu di antara dimensi *Hide* dan *Blind* ditemukan hasil  $r_s(168) = 0.371, p < 0.05$ . Jadi dapat dikatakan tolak  $H_0$ , artinya ada hubungan positif dan signifikan antara perilaku menyembunyikan emosi dan *blind optimism* pada responden perempuan. Pada dimensi *Dismiss* dan *Blind* ditemukan hasil  $r_s(168) = 0.548, p < 0.05$ , dengan demikian tolak  $H_0$ . Maka dapat dikatakan ada hubungan positif signifikan antara perilaku mengabaikan emosi negatif dan *blind optimism* pada responden perempuan. Data ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

**Tabel 8**

*Korelasi Dimensi-Dimensi Toxic Positivity Responden Perempuan*

<i>Variabel</i>	<i>Spearman Correlation</i>	<i>p</i>
Hide & Dismiss	0.472	.000
Hide & Blind	0.371	.000
Dismiss & Blind	0.548	.000

Selain jenis kelamin, juga dianalisis hubungan dari *toxic positivity* dengan stres berdasarkan usia. Ketika analisis dilakukan, pengelompokkan usia menjadi dua, yaitu pertama, lebih kecil atau sama dengan 20 tahun (17-20 tahun), dan lebih besar dari 20 tahun (21-23 tahun).

**Tabel 9**

*Korelasi Toxic Positivity dengan Tingkat Stres Berdasarkan Usia*

<i>Usia</i>	<i>Spearman Correlation</i>	<i>p</i>
≤20 tahun	0.212	.003
>20 tahun	-0.532	.009

Dengan demikian, terdapat hubungan positif dan signifikan antara *toxic positivity* dengan tingkat stres dalam responden dengan usia 17 sampai 20 tahun.  $r_s(23) = -0.532$ ,  $p < 0.01$ . Dengan demikian, terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *toxic positivity* dengan tingkat stres dalam responden dengan usia 21 sampai 23 tahun.

**Tabel 10**

*Korelasi Dimensi Toxic Positivity dengan Tingkat Stres Berdasarkan Usia*

<i>Usia</i>	<i>Variabel</i>	<i>Spearman Correlation</i>	<i>p</i>
≤20 tahun	<i>Hide</i>	0.302	.000
	<i>Dismiss</i>	0.222	.002
	<i>Blind</i>	0.068	.348
>20 tahun	<i>Hide</i>	-0.201	.359
	<i>Dismiss</i>	-0.521	.011
	<i>Blind</i>	-0.554	.006

Dari hasil tabel di atas, ditemukan bahwa untuk responden berusia lebih kecil sama dengan 20 tahun, dimensi *toxic positivity* yang mempunyai hubungan positif dan signifikan adalah dimensi *hide the emotions* dan *dismiss negative emotions*. Dengan dimensi *hide the emotions*,  $r_s(191) = 0.302$ ,  $p < 0.01$ , dan dimensi *dismiss negative emotions*,  $r_s(191) = 0.222$ ,  $p < 0.01$ . Dimensi *blind optimism* mempunyai  $r_s(191) =$

0.068,  $p > 0.05$ , sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara dimensi *blind optimism* dengan tingkat stres mahasiswa berusia lebih kecil sama dengan 20 tahun. Dari hasil korelasi bagi mahasiswa berusia lebih dari 20 tahun, ditemukan bahwa dimensi dari *toxic positivity* yang mempunyai hubungan signifikan adalah dimensi *dismiss negative emotions*, dan *blind optimism*. Dimensi *hide the emotions*, dengan  $r_s(23) = -0.201$ ,  $p > 0.05$ , dengan demikian menerima  $H_0$  berarti tidak ada hubungan signifikan antara dimensi *hide the emotions* dengan tingkat stres mahasiswa berusia lebih dari 20 tahun. Dimensi *dismiss negative emotions*, mempunyai  $r_s(23) = -0.521$ ,  $p < 0.05$ , dengan demikian mempunyai hubungan negatif dan signifikan antara dimensi *dismiss negative emotions* dengan tingkat stres mahasiswa berusia lebih dari 20 tahun. Dimensi *blind optimism*, dengan  $r_s(23) = -0.554$ ,  $p < 0.01$ , dengan demikian mempunyai hubungan negatif dan signifikan dengan tingkat stres mahasiswa berusia lebih dari 20 tahun.

#### **4.2. Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, ditemukan bahwa secara keseluruhan, tidak ada hubungan signifikan antara variabel *toxic positivity* dengan tingkat stres. Hasil ini merupakan penemuan yang berbeda dari literatur lainnya, dimana didapatkan bahwa *toxic positivity* dapat berdampak serius pada kesehatan mental, menyebabkan *distress*, seperti perasaan bersalah, cemas, dan tidak mampu (AIA, 2023). Meskipun begitu, Cherry (2024) mengatakan bahwa *toxic positivity* juga dapat bertindak sebagai mekanisme *coping* untuk membantu orang mengurangi atau menghindari stres. Adanya perbedaan dari hasil penelitian dengan penelitian terdahulu

dapat disebabkan oleh perbedaan budaya Indonesia dengan negara lain dimana penelitian terdahulu dilakukan.

Akan tetapi, setelah menelaah dimensi-dimensi dengan karakteristik responden dan korelasinya terhadap tingkat stres mahasiswa, ditemukan bahwa terdapat beberapa hubungan yang signifikan. Dari jenis kelamin, dimensi yang positif dan signifikan bagi perempuan adalah ketiga dimensi, mulai dari *hide the emotions*, *dismiss negative emotions*, dan *blind optimism*. Bagi laki-laki, dimensi dengan hubungan yang signifikan adalah *dismiss negative emotions*. Perbedaan ini menunjukkan bahwa perempuan memiliki hubungan *toxic positivity* yang lebih signifikan dengan tingkat stres dibandingkan dengan laki-laki.

Hasil penelitian juga menunjukkan, bagi perempuan, menyembunyikan emosi, mengabaikan emosi negatif, dan berpikir optimis yang tidak realistis, menyebabkan tingkat stres meningkat secara signifikan. Laki-laki, berdasarkan dari hasil uji korelasi, menunjukkan bahwa semakin sering mengabaikan emosi negatif, semakin tinggi tingkat stres. Perbedaan dari hasil tersebut dapat dikarenakan perbedaan jumlah responden yang cukup besar antar jenis kelamin, dengan perempuan mencapai 168 dan laki-laki mencapai 46. Selain itu, perbedaan dari kedua jenis kelamin juga dapat menjadi faktor yang berpengaruh terhadap hasil yang didapatkan.

Selain jenis kelamin, hasil analisis berdasarkan usia menunjukkan bahwa mahasiswa dengan usia 17 sampai 20 tahun mempunyai hubungan dengan dua dimensi *toxic positivity* yang positif dan signifikan dengan tingkat stres, yaitu dimensi *hide the emotions* dan *dismiss negative emotions*. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin sering menyembunyikan emosi dan mengabaikan emosi negatif, maka tingkat stres juga meningkat. Hasil ini berbeda dengan mahasiswa berusia 21 sampai 23 tahun, secara

khusus pada dimensi *hide the emotions* dan *blind optimism*, dimana semakin sering menyembunyikan emosi dan berpikir optimis buta, tingkat stres akan semakin rendah. Terdapat perbedaan dari hasil korelasi mahasiswa antara usia 17 sampai 20 tahun dan 21 sampai 23 tahun. Hal ini dapat dikarenakan responden yang berbeda jauh jumlahnya antara umur tersebut, dengan mahasiswa 17 sampai 20 tahun mencapai 191 dan mahasiswa yang berusia 21 sampai 23 tahun mencapai 23. Penyebab lainnya juga dapat dikarenakan perbedaan dari *mindset* dan pengalaman hidup yang telah dilalui sebelumnya. Perbedaan inilah yang dapat menjadi salah satu alasan mengapa hasil korelasi secara keseluruhan antara *toxic positivity* dengan tingkat stres tidak signifikan.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan dari penelitian deskriptif korelasional yang telah kami lakukan pada mahasiswa dengan responden sebanyak 214, ditemukan bahwa *toxic positivity* tidak berhubungan secara signifikan dengan tingkat stres. Akan tetapi, setelah dianalisis dari dimensi-dimensi *toxic positivity* dengan variabel-variabel karakteristik subjek, ditemukan indikasi bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dimensi variabel tersebut. Dengan itu, dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa berjenis kelamin perempuan dalam penelitian kami menunjukkan hubungan yang lebih signifikan antara dimensi *toxic positivity* dan stres dibandingkan dengan mahasiswa berjenis kelamin laki-laki. Lalu, mahasiswa dengan usia 17 sampai 20 tahun dan mahasiswa dengan usia 21 sampai 23 tahun menunjukkan hubungan signifikan dengan perbedaan jenis positif dan negatif dalam dimensi *toxic positivity*.

#### 5.2. Saran

Dalam melakukan penelitian yang tidak sempurna ini, ditemukan bahwa ada perbedaan hubungan signifikan antar dimensi dari *toxic positivity*. Hasil adaptasi alat ukur oleh Jindal et al. (2022) sebaiknya diteliti lebih lanjut validitas dan reliabilitasnya agar terjamin dengan pasti kesesuaian alat ukur *toxic positivity*. Penelitian akan menjadi lebih valid jika ada alat ukur *toxic positivity* yang sudah diteliti dan disesuaikan dengan budaya Indonesia. Penelitian hubungan *toxic positivity* dengan tingkat stres juga dapat direplika dan dilakukan menggunakan kriteria responden tahap umur yang spesifik.

### Daftar Pustaka

- Achmad, Z. A., & Lubna, P. N. C. (2023). Toxic positivity content uploads on instagram in encouraging the growth of hustle culture gen z. *JOSAR (Journal of Students Academic Research)*, 9(1), 73-86.  
<https://doi.org/10.35457/josar.v9i1.2730>
- Afnan., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020, Februari). Hubungan efikasi diri dengan stres pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29. <https://doi.org/10.20527/jk.v3i1.1569>
- Bermejo, M. S., Eleazar, E. C., Quinto, K. L. M., & Villarez, A. L. (2021, Desember 18). *Toxic positivity and its role on college students' mental health during the covid-19 pandemic* [Doctoral dissertation, Rizal Technological University].  
 DOI:10.13140/RG.2.2.21244.26249
- Cherry, K. (2023, Mei 15). *Toxic positivity—Why it's harmful and what to say instead*. Very Well Mind. <https://www.verywellmind.com/what-is-toxic-positivity-5093958#:~:text=Toxic%20positivity%20is%20the%20belief,and%20often%20false%20positive%20fa%C3%A7ade>.
- Feltner, M. E. (2023). *Toxic positivity and perceptions of mental health* [Disertasi doktoral, University of South Carolina]. Scholar Commons.  
[https://scholarcommons.sc.edu/senior\\_theses/607/](https://scholarcommons.sc.edu/senior_theses/607/)
- Hello Sehat. (n.d.) *Beda eustress dan distress serta cara menghadapinya*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.  
<https://helohehat.com/mental/stres/eustress-dan-distress/>
- Jindal, M., Gupta, A., Sharma, K., & Gill, K. (2022). Study of toxic positivity among teenagers and its relationship with personality. *International Journal of*

*Multidisciplinary Educational Research*, 11(3), 35-41.

<http://ijmer.in.doi./2022/11.03.106>

Kamus Besar Bahasa Indonesia. (n.d.). *Stres*. Di Kamus Besar Bahasa Indonesia versi Daring. Diakses 5 Agustus 2023, dari <https://kbbi.web.id/stres>

Kessler, R. C., Barker, P. R., Colpe, L.J., Epstein, J.F., Gfroerer, J.C., Hiripi, E., et al. Screening for serious mental illness in the general population. *Arch Gen Psychiatry*. 2003 Feb;60(2):184-9.

[https://www.worksafe.qld.gov.au/data/assets/pdf\\_file/0010/22240/kessler-psychological-distress-scale-k101.pdf](https://www.worksafe.qld.gov.au/data/assets/pdf_file/0010/22240/kessler-psychological-distress-scale-k101.pdf)

Rahmayani, R. D., Liza, R. G., Syah, N. A. (2019). Gambaran tingkat stres berdasarkan stressor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi dokter fakultas kedokteran universitas andalas angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1).

<http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/977>

Tim Medis Siloam Hospitals. (2023). *Apa itu toxic positivity? Ini dampak dan cara menghindarinya*. Siloam Hospitals.

<https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apa-itu-toxic-positivity>

Unicef. (2022). *Apa itu stres?*. Unicef.org.

<https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/stres>

## LAMPIRAN

### a. Sertifikat Pemakalah









LOG BOOK

**HUBUNGAN *TOXIC POSITIVITY* TERHADAP TINGKAT STRES  
MAHASISWA S1 DI JAKARTA**

No	tanggal	kegiatan	pelaksana	hasil	catatan
1	10-01-24	Merumuskan tujuan, ruang lingkup, teori	Ninawati, dan tim	Menyusun draft proposal dan jadwal kegiatan	
2	10-01-24 S/d 02-02-24	Membuat proposal penelitian	Ninawati, dan tim	Proposal	
3		Menerima surat LPPM	Ninawati	Surat Penerimaan Proposal	Pemberitahuan penerimaan proposal
4	08-03-24	Mengajukan proposal ke LPPM	Ninawati	Proposal diajukan Ke LPPM	
5	08-04-24	Pemberitahuan dari LPPM	Ninawati	Proposal diterima LPPM	
6	17-05-24	Tanda tangan SPK Penelitian	Ninawati	Surat perjanjian no <b>084-SPK-PENREG-KLPPM/UNTAR/V/2024</b>	
7	03-06-24	Menerima pemberitahuan dari LPPM	Ninawati	Surat LPPM nomor: 796-KLPPM/4175/UNTAR/VI/2024	Surat pemberitahuan dana tahap 1
8	03-06-24 s/d 10-06-24	Penyusunan alat ukur	Ninawati, dan tim	Merancang alat ukur dan Menyusun jadwal penyebaran kuesioner	
9	11-06-24 s/d 20-06-24	Menyebarkan kuesioner untuk <i>try out</i>	Tim mahasiswa	Melaksanakan penyebaran kuesioner untuk <i>try out</i>	30 data kuesioner untuk <i>try out</i>
10	25-06-24	Menerima pemberitahuan dari bank BNI	Ninawati	Bukti transfer dana tahap 1	
11	25-06-24 s/d 30-06-24	Menyebarkan kuesioner	Tim mahasiswa	Menyebarkan kuesioner melalui Google Form	Memperoleh 131 responden
12	01-06-24 s/d 15-06-24	Mengolah data	Ninawati, dan tim	Mengolah data penelitian dan analisis	Menggunakan program SPSS
13	15-06-24 s/d 18-06-24	Menulis draft artikel	Ninawati, dan tim	Mempersiapkan draft artikel untuk seminar	Draft artikel

	19-06-24	Seminar	Ninawati, dan tim	Mengikuti seminar nasional SERINA	
14	15-06-23 s/d 30-06-23	Menulis laporan	Ninawati, dan tim	Menulis draft laporan untuk monev	Draft laporan kemajuan penelitian
14	24-06-24 s/d 30-06-24	Melengkapi logbook	Ninawati, dan tim	Menyusun logbook kegiatan penelitian	Logbook
15					
16	12-07-24	Menerima surat dari LPPM	Ninawati	Surat pemberitahuan monev Nomor: 0649-Int-KLPPM/ UNTAR/VII/2024	
18	24-07-24	Menyerahkan laporan	Ninawati	Menyerahkan laporan	

Demikian log book ini dibuat, terima kasih.

Jakarta, 24 Juli 2024

*Ninawati*

(Ninawati)