

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Era digital yang ditandai dengan derasnya arus informasi, perkembangan teknologi komunikasi, serta meningkatnya penggunaan media sosial telah membawa perubahan besar dalam cara individu mengekspresikan diri dan berinteraksi secara sosial. Media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga ruang bagi individu untuk membangun citra diri dan memperoleh pengakuan sosial.

Melalui ruang digital, berbagai konten motivasi yang menekankan pentingnya berpikir positif semakin mudah diakses dan disebarluaskan secara luas. Fenomena ini secara tidak langsung membentuk standar emosional tertentu, di mana individu didorong untuk selalu menunjukkan sikap optimis, kuat, dan bahagia dalam berbagai situasi kehidupan. Menurut perspektif psikologi, kecenderungan untuk menampilkan sikap positif secara berlebihan tanpa memberikan ruang bagi emosi negatif dikenal dengan istilah *toxic positivity*.

Toxic positivity merujuk pada dorongan halus untuk menolak keberadaan emosi yang tidak menyenangkan, dengan cara menutupi atau menekan perasaan tersebut demi mempertahankan citra positif di mata sosial (Basrijal, 2025). Sejalan dengan itu, Jindal, dkk. (2022) menyebutkan bahwa *toxic positivity* merupakan kecenderungan seseorang untuk

menghindari, menolak, atau menekan emosi negatif dengan memaksakan sikap atau respons yang serba positif, bahkan ketika sedang menghadapi situasi yang berat atau penuh tekanan.

Pesan-pesan seperti “tetap berpikir positif”, “jangan mengeluh”, atau “semua akan baik-baik saja” seringkali disampaikan tanpa memberikan ruang bagi individu untuk mengakui dan memproses emosi yang tidak menyenangkan. Kondisi tersebut dapat membuat individu merasa harus selalu terlihat kuat dan bahagia, meskipun sebenarnya sedang menghadapi tekanan emosional. Alih-alih menyembuhkan, kondisi ini justru dapat menimbulkan tekanan psikologis yang besar, karena individu merasa bersalah ketika mengalami kesedihan atau kekecewaan. *Toxic positivity* pada akhirnya menciptakan ruang semu yang terlihat penuh motivasi, tetapi sesungguhnya hampa dari empati, tempat di mana luka emosional menjadi sunyi dan keterasingan terhadap diri sendiri tumbuh dalam diam (Basrijal, 2025).

Fenomena ini semakin relevan untuk dikaji pada generasi Z. Generasi Z merupakan kelompok generasi yang tumbuh bersamaan dengan perkembangan teknologi digital. Generasi ini memiliki karakteristik yang sangat dekat dengan media sosial, cepat menerima informasi, serta memiliki kecenderungan tinggi dalam melakukan perbandingan sosial (*social comparison*) melalui platform digital (Seemiller & Grace, 2019). Paparan konten yang menampilkan kehidupan ideal, narasi motivasi instan, serta standar kebahagiaan yang seringkali tidak realistis dapat memengaruhi cara

generasi Z memaknai emosi dan pengalaman hidup. Beberapa kasus, individu dari generasi ini merasa perlu menampilkan citra diri yang selalu positif agar tetap diterima dalam lingkungan sosial maupun digital. Akibatnya, sebagian individu cenderung menekan atau menyembunyikan emosi negatif demi menjaga citra diri di hadapan orang lain.

Pendidikan berbasis keagamaan, fenomena tersebut juga dapat ditemukan di lingkungan pesantren. Pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang tidak hanya menekankan aspek akademik, tetapi juga pembentukan karakter dan spiritualitas melalui nilai-nilai religius seperti kesabaran, keikhlasan, kesederhanaan, serta rasa syukur. Lembaga ini berperan dalam menanamkan nilai moral, akhlak, dan keimanan kepada santri sebagai bagian dari proses pembentukan kepribadian dan karakter religius (Chandra dkk., 2020).

Santri, khususnya yang berada pada masa remaja, juga tidak terlepas dari berbagai tantangan psikologis dalam proses penyesuaian diri terhadap lingkungan pesantren. Jadwal kegiatan yang padat, tuntutan akademik dan keagamaan, keterbatasan interaksi dengan keluarga, serta dinamika hubungan dengan teman sebaya dapat menjadi sumber tekanan emosional bagi sebagian santri. Melihat kondisi tersebut, santri seringkali berusaha menampilkan sikap yang sabar, kuat, dan penuh keikhlasan sebagai bentuk penyesuaian terhadap nilai-nilai yang berlaku di lingkungan pesantren. Namun, pada beberapa situasi, dorongan untuk selalu bersikap positif dan

kuat dapat membuat individu merasa tidak memiliki ruang yang cukup untuk mengekspresikan emosi negatif yang sebenarnya sedang dirasakan.

Penelitian Messakh (2023) menunjukkan bahwa dalam konteks keluarga religius, tekanan normatif untuk selalu tampak kuat dan beriman membuat individu merasa tidak memiliki ruang yang aman untuk mengekspresikan emosi negatif, sehingga mereka cenderung menyembunyikan kondisi psikologis yang sebenarnya. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Sinaga, dkk. (2025) yang mengungkapkan bahwa *toxic positivity* pada dewasa awal lebih dipengaruhi oleh tekanan sosial dan budaya daripada kemampuan regulasi emosi, karena individu merasa harus menampilkan ketegaran dan optimisme agar sesuai dengan ekspektasi lingkungan. Selain itu, analisis linguistik yang dilakukan Khoirunnisa dan Putri (2023) terhadap konten Gita Savitri Devi juga memperlihatkan konstruksi wacana publik yang menekankan pandangan positif secara berlebihan, sehingga memperkuat norma komunikasi yang mendorong individu untuk meredam emosi negatif demi menjaga citra diri.

Toxic positivity terbentuk melalui tiga aspek utama, yaitu *hiding the emotion*, ialah menyembunyikan emosi negatif dan berpura-pura baik-baik saja; *dismissing negative emotion*, yaitu menolak atau meremehkan perasaan negatif dengan menggantinya secara paksa menggunakan afirmasi positif; dan *blind optimism*, yaitu optimisme berlebihan yang mengabaikan kenyataan sehingga menghambat kemampuan individu memproses emosi secara sehat (Jindal dkk., 2022). Ketiga aspek ini menunjukkan bahwa *toxic*

positivity bukan bentuk regulasi emosi, melainkan penyangkalan emosional yang menghalangi proses pemulihan psikologis.

Kojongian dan Wibowo (2021) menyebutkan faktor-faktor terjadinya *toxic positivity* meliputi tidak adanya kesamaan pengalaman hidup antara pelaku dan individu yang mengalami masalah, motivasi yang tidak sesuai, respon emosi yang diterima dan perasaan tidak dipahami. Hal ini menjadikan individu yang sedang menghadapi masalah justru merasa tidak dimengerti, emosinya diabaikan, dan dukungan yang diterima tidak sesuai dengan apa yang dibutuhkannya.

Dilihat dari konteks perkembangan remaja, dukungan emosional dari teman sebaya memegang peranan penting dalam menjaga kesehatan mental. Remaja cenderung lebih nyaman berbagi cerita, beban, dan perasaan kepada teman sebaya dibandingkan kepada orang dewasa, karena adanya kesamaan usia, pengalaman, dan bahasa komunikasi (Sarafino & Smith, 2014).

Menurut Sarafino (dikutip dalam Zadox, 2024) dukungan emosional merupakan bentuk dukungan yang diberikan melalui perasaan dengan tujuan meningkatkan harga diri seseorang. Temuan tersebut diperkuat oleh kajian sistematis yang dilakukan oleh Dewi, dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa dukungan emosional teman sebaya berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental remaja, termasuk terbentuknya afek positif, penurunan depresi, serta berkembangnya konsep diri yang lebih sehat.

Dukungan emosional ini mencakup bentuk empati, perhatian, kepedulian, penghargaan positif, serta dorongan yang diberikan kepada individu terhadap perasaan negatif yang dialami (Sarafino & Smith, 2014). Adanya teman yang mau mendengarkan dan memahami tanpa menghakimi, remaja dapat mengekspresikan emosi dengan lebih sehat. Ekspresi emosi yang sehat mencegah remaja dari kecenderungan menekan perasaan yang berpotensi menimbulkan masalah psikologis di kemudian hari.

Temuan Wylie, dkk. (2023) menunjukkan bahwa remaja lebih cenderung menekan ekspresi emosi negatif ketika berada dalam relasi sosial yang tidak memberikan rasa aman emosional, terutama bersama teman sebaya, sehingga memperkuat kecenderungan untuk menyembunyikan kesedihan dan menampilkan sikap positif secara semu. Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja yang mendapatkan dukungan emosional teman sebaya memadai akan merasa dimengerti dan diterima, sehingga tidak terdorong untuk berpura-pura kuat. Sebaliknya, ketika dukungan emosional teman sebaya rendah remaja menjadi lebih rentan terjebak dalam pola berpikir bahwa kesedihan adalah kelemahan yang harus disembunyikan.

Selain dukungan emosional teman sebaya, konsep *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) juga menjadi aspek penting yang menentukan bagaimana individu merespons fenomena *toxic positivity*. *Psychological well-being* merupakan suatu kondisi yang mencerminkan pandangan positif individu terhadap dirinya sendiri dan kehidupan orang lain di sekitarnya (Ryff, 1995). Individu dengan *psychological well-being*

yang baik memiliki kemampuan untuk menerima dirinya apa adanya, termasuk mengakui dan memahami keberadaan emosi negatif sebagai bagian dari pengalaman hidup.

Psychological well-being ini terdiri atas enam dimensi utama, yakni penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989). Individu yang memiliki *Psychological well-being* yang kuat, lebih mampu mengelola tekanan emosional tanpa merasa harus menutupi atau mengabaikan emosi tersebut dengan sikap positif yang semu. Sebaliknya, ketika *psychological well-being* terganggu, individu cenderung lebih rentan menolak atau menekan emosi negatif.

Penelitian Samha, dkk. (2022) menemukan bahwa generasi Z sering kali mengalami *toxic positivity* karena adanya tuntutan sosial untuk selalu tampak kuat, sehingga mereka mengalami kesulitan menerima kesedihan atau kelemahan diri. Tekanan ini pada akhirnya berujung pada kecemasan, depresi, bahkan stres kronis yang berkepanjangan. Ini menunjukkan bahwa rendahnya tingkat *psychological well-being* dapat menjadi salah satu faktor yang mendorong individu mengambil jalan pintas berupa berpikir positif secara berlebihan, yang justru tidak menyehatkan.

Feltner (2023) menyebutkan bahwa *toxic positivity* memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental. Selain itu, Kojongian & Wibowo (2021) juga menemukan bahwa individu yang sering

mendapatkan respon *toxic positivity* justru mengalami perasaan marah, kecewa, rasa bersalah, hingga gangguan psikologis serius.

Sementara itu, praktik *toxic positivity* banyak ditemukan dalam konten digital, khususnya dalam wacana motivasi di media sosial, di mana semangat berpikir positif sering kali mengabaikan kebutuhan validasi emosi (Gita Aprilia, dkk. 2022; Khoirunnisa dan Putri, 2023). Fakta ini memperlihatkan bahwa *toxic positivity* bukan hanya isu teoretis, melainkan fenomena nyata yang dialami generasi muda.

Temuan peneliti berdasarkan survei kepada 69 santri remaja PPTQ Darul Kamal pada Rabu, 10 Desember 2025 menunjukkan gambaran yang komprehensif mengenai dinamika dukungan emosional teman sebaya, *psychological well-being*, serta kecenderungan perilaku *toxic positivity*. Melihat dari aspek dukungan emosional teman sebaya, mayoritas santri merasakan adanya dukungan dari lingkungan pertemanan di pondok. Sebanyak 89,9% santri menyatakan bahwa teman-teman di pondok bersedia mendengarkan ketika mereka bercerita, dan 84,1% santri mengaku memiliki teman dekat yang dapat dipercaya untuk berbagi perasaan. Selain itu, 81,2% santri merasa bahwa teman-teman mereka peduli ketika mereka terlihat tidak baik-baik saja, serta 69,6% santri menyatakan sering mendapatkan dukungan dari teman sebaya saat menghadapi masalah. Namun, masih terdapat 40,6% santri yang merasa bahwa teman-teman di pondok belum sepenuhnya memahami perasaan mereka ketika sedang tertekan. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun ketersediaan dukungan emosional

tergolong tinggi, kualitas pemahaman emosional antar santri belum sepenuhnya merata.

Jika dilihat berdasarkan usia, dukungan emosional teman sebaya mulai tampak lebih kuat pada kelompok usia remaja awal hingga pertengahan. Pada kelompok usia 12 tahun (20 responden) dan 15 tahun (18 responden), sebagian besar santri menyatakan memiliki teman dekat yang dapat dipercaya dan merasa didengarkan ketika bercerita. Sementara itu, pada kelompok usia yang lebih kecil seperti 10 tahun (1 responden) dan 11 tahun (3 responden), pengalaman dukungan emosional masih terlihat lebih terbatas. Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan usia dapat memengaruhi kualitas hubungan pertemanan serta kemampuan berbagi pengalaman emosional dengan teman sebaya.

Selanjutnya, aspek *psychological well-being*, hasil survei menunjukkan kondisi yang relatif positif. Sebanyak 92,8% santri menyatakan mampu menerima keadaan diri apa adanya selama berada di pondok, dan 95,7% santri merasa bahwa kegiatan pondok membantu mereka berkembang secara pribadi. Selain itu, 88,4% santri merasa mampu mengatasi tekanan yang muncul dari aturan dan aktivitas pondok, serta 75,4% santri mengaku mampu mengatur emosi ketika menghadapi masalah. Tetapi, masih terdapat 36,2% santri yang menyatakan bahwa kehidupan mereka di pondok belum sepenuhnya berjalan sesuai dengan tujuan pribadi. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian santri masih berada dalam proses pencarian makna hidup dan arah perkembangan diri.

Jika ditinjau berdasarkan usia, kondisi *psychological well-being* terlihat cukup baik pada kelompok usia 12 hingga 15 tahun, di mana sebagian besar santri menyatakan mampu menerima dirinya, merasa berkembang melalui kegiatan pondok, serta mampu mengelola tekanan yang muncul dari berbagai aktivitas yang dijalani. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan pesantren dapat berperan sebagai konteks sosial yang mendukung perkembangan psikologis santri melalui interaksi sosial, aktivitas keagamaan, serta pembiasaan nilai-nilai positif dalam kehidupan sehari-hari.

Sementara itu, pada aspek perilaku *toxic positivity*, hasil survei menunjukkan kecenderungan yang cukup menonjol. Sebanyak 79,7% santri mengaku sering berpura-pura bahagia meskipun sebenarnya sedang sedih, dan 87,0% santri merasa tidak enak untuk menunjukkan emosi negatif di hadapan teman-teman pondok. Selain itu, 81,2% santri menyatakan sering memaksakan diri untuk tetap terlihat positif meskipun sedang berada dalam kondisi tertekan, serta 50,7% santri mengaku pernah menyembunyikan perasaan negatif agar dianggap kuat oleh teman sebaya. Kondisi ini menunjukkan adanya tekanan internal yang mendorong santri untuk menampilkan emosi positif secara berlebihan.

Jika ditinjau dari kelompok usia, kecenderungan *toxic positivity* terlihat muncul pada berbagai rentang usia, terutama pada kelompok usia remaja awal hingga pertengahan seperti 12 hingga 15 tahun, yang juga merupakan kelompok dengan jumlah responden terbesar. Hal ini

menunjukkan bahwa meskipun santri memiliki dukungan emosional dari teman sebaya dan kondisi *psychological well-being* yang relatif baik, masih terdapat tekanan sosial yang mendorong individu untuk menampilkan sikap positif secara berlebihan serta menekan emosi negatif.

Fenomena tersebut juga tercermin dalam kehidupan sehari-hari santri di lingkungan pondok pesantren. Beberapa situasi, santri cenderung menahan keluhan terkait kelelahan aktivitas pondok, kerinduan terhadap keluarga, maupun tekanan akademik dan hafalan. Sebagian santri juga lebih memilih menyimpan perasaan sedih atau tertekan daripada mengungkapkannya secara terbuka, terutama ketika melihat teman-teman lain tampak mampu menjalani aktivitas pondok dengan baik. Lingkup pertemanan, ungkapan seperti “harus tetap semangat”, “jangan terlalu dipikirkan”, sering muncul sebagai bentuk dukungan, namun dalam beberapa kondisi justru membuat santri merasa tidak memiliki ruang yang cukup untuk mengekspresikan emosi negatif secara jujur. Akibatnya, sebagian santri berusaha mempertahankan citra diri yang selalu kuat dan positif di hadapan lingkungan sosialnya.

Menariknya, meskipun 78,3% santri menyatakan bahwa menunjukkan kesedihan tidak selalu membuat seseorang dianggap lemah, kecenderungan untuk tidak menunjukkan emosi negatif tetap tinggi yaitu 87,0%. Hal ini mengindikasikan adanya ketidaksesuaian antara norma sosial yang tampak mendukung ekspresi emosi dengan pengalaman subjektif santri yang merasa perlu mempertahankan citra positif di hadapan

lingkungan. Kondisi tersebut sejalan dengan temuan Sumakul, dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa *toxic positivity* berdampak pada meningkatnya stres dan kecemasan, munculnya gejala psikosomatis, *overthinking*, serta penurunan kepercayaan diri pada mahasiswa.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dukungan emosional teman sebaya berperan penting dalam membentuk konsep diri dan *psychological well-being* remaja (Hamonangan, dkk. 2023; Liyanovitasari dan Setyoningrum, 2023). Di sisi lain, kajian mengenai *toxic positivity* umumnya menempatkannya sebagai faktor yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental atau sebagai wacana dalam media digital (Khoirunnisa dan Putri, 2023; Putra, dkk. 2023; Sumakul, dkk. 2025). Namun, masih sangat terbatas penelitian yang mengkaji *toxic positivity* sebagai perilaku yang dipengaruhi oleh dukungan emosional teman sebaya dan *psychological well-being*, khususnya pada santri remaja di lingkungan pesantren.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan emosional teman sebaya, *psychological well-being*, dan perilaku *toxic positivity* saling memengaruhi. Dukungan emosional teman sebaya yang kuat berpotensi memperkuat regulasi emosi dan meningkatkan *psychological well-being*. Namun, tekanan untuk tetap terlihat positif membuat sebagian santri tidak mengekspresikan emosi negatif secara sehat. Ketika dukungan diberikan dengan empati dan penerimaan, santri merasa lebih dihargai dan aman secara emosional. Sebaliknya, ketika respon yang

muncul bersifat *toxic positivity*, emosi valid santri justru terabaikan, dan dapat menghambat proses adaptasi emosional. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk menguji hubungan antara dukungan emosional teman sebaya dan *psychological well-being* terhadap kecenderungan perilaku *toxic positivity*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang muncul terkait fenomena *toxic positivity* di kalangan remaja, khususnya santri remaja di pondok pesantren, sebagai berikut:

1. Fenomena *toxic positivity* mulai tampak pada santri remaja di lingkungan pesantren. Hasil survei menunjukkan bahwa 79,7% santri mengaku sering berpura-pura bahagia meskipun sebenarnya sedang sedih, 81,2% santri memaksakan diri untuk tetap terlihat positif ketika sedang tertekan, dan 87,0% santri merasa tidak enak untuk menunjukkan emosi negatif di hadapan teman-teman pondok.
2. Sebagian santri masih cenderung menyembunyikan emosi negatif untuk menjaga citra diri di lingkungan sosialnya. Hal ini terlihat dari 50,7% santri yang mengaku pernah menyembunyikan perasaan negatif agar dianggap kuat oleh teman sebaya, meskipun 78,3% santri menyatakan bahwa menunjukkan kesedihan tidak selalu membuat seseorang dianggap lemah.

3. Dukungan emosional teman sebaya di lingkungan pondok belum sepenuhnya memberikan pemahaman emosional yang optimal. Meskipun 89,9% santri menyatakan teman-temannya bersedia mendengarkan ketika mereka bercerita, 84,1% santri memiliki teman dekat yang dapat dipercaya, dan 81,2% merasa teman peduli ketika mereka tidak baik-baik saja, namun masih terdapat 40,6% santri yang merasa bahwa teman-temannya belum sepenuhnya memahami perasaan mereka ketika sedang tertekan.
4. Kondisi *psychological well-being* santri secara umum tergolong baik, tetapi belum sepenuhnya merata pada semua aspek. Hasil survei menunjukkan 92,8% santri mampu menerima keadaan diri selama berada di pondok, 95,7% merasa kegiatan pondok membantu perkembangan pribadi, 88,4% merasa mampu mengatasi tekanan dari aktivitas pondok, serta 75,4% mampu mengatur emosi ketika menghadapi masalah. Namun demikian, masih terdapat 36,2% santri yang merasa kehidupan di pondok belum sepenuhnya berjalan sesuai dengan tujuan pribadi mereka.
5. Perbedaan usia juga memengaruhi pengalaman dukungan emosional antar santri. Dukungan emosional terlihat lebih kuat pada kelompok usia 12 tahun (20 responden) dan 15 tahun (18 responden) yang mayoritas menyatakan memiliki teman dekat untuk berbagi cerita, sedangkan pada kelompok usia yang lebih kecil seperti 10 tahun (1

responden) dan 11 tahun (3 responden) pengalaman dukungan emosional masih lebih terbatas.

6. Tingginya dukungan emosional teman sebaya dan kondisi *psychological well-being* yang relatif baik belum sepenuhnya mampu mencegah munculnya kecenderungan *toxic positivity* pada santri. Hal ini menunjukkan adanya kemungkinan hubungan antara dukungan emosional teman sebaya, *psychological well-being*, dan perilaku *toxic positivity* yang perlu dikaji lebih mendalam.
7. Penelitian mengenai *toxic positivity* pada konteks santri di lingkungan pesantren masih terbatas, terutama yang mengkaji keterkaitannya dengan dukungan emosional teman sebaya dan *psychological well-being*.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah dan fokus, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada beberapa aspek berikut:

1. Penelitian ini difokuskan pada fenomena *toxic positivity* yang dialami oleh santri remaja di lingkungan pondok pesantren.
2. Variabel yang dikaji dalam penelitian ini meliputi dukungan emosional teman sebaya dan *psychological well-being* sebagai *variable independent*, serta kecenderungan perilaku *toxic positivity* sebagai *variable dependen* pada santri remaja.
3. Penelitian tidak membahas faktor-faktor lain diluar variabel yang diteliti seperti pengaruh media sosial, pola asuh keluarga, atau faktor

kepribadian. Faktor-faktor tersebut diposisikan sebagai konteks yang berpotensi memengaruhi perilaku, namun tidak dianalisis secara empiris dalam penelitian ini agar fokus kajian tetap terjaga.

4. Responden penelitian dibatasi pada santri remaja yang tinggal di pesantren berada pada rentang usia remaja 10–24 tahun, sesuai klasifikasi remaja menurut BKKBN (dikutip dalam Fatkhayah dkk., 2020).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat dukungan emosional teman sebaya pada santri remaja di pondok pesantren?
2. Bagaimana tingkat *psychological well-being* pada santri remaja di pondok pesantren?
3. Bagaimana tingkat kecenderungan perilaku *toxic positivity* pada santri remaja di pondok pesantren?
4. Bagaimana hubungan antara dukungan emosional teman sebaya dan *psychological well-being* secara bersama-sama terhadap perilaku *toxic positivity* pada santri remaja di pondok pesantren?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat dukungan emosional teman sebaya pada santri remaja di pondok pesantren.
2. Untuk mengetahui tingkat *psychological well-being* pada santri remaja di pondok pesantren.
3. Untuk mengetahui tingkat kecenderungan perilaku *toxic positivity* pada santri remaja di pondok pesantren.
4. Untuk mengetahui hubungan antara dukungan emosional teman sebaya dan *psychological well-being* secara bersama-sama terhadap perilaku *toxic positivity* pada santri remaja di pondok pesantren.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya mengenai perilaku *toxic positivity* pada remaja di lingkungan pesantren. Temuan penelitian ini dapat memberikan pemahaman baru tentang hubungan antara dukungan emosional teman sebaya, *psychological well-being*, dan kecenderungan *toxic positivity*. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan teori dan pendekatan konseling yang lebih sesuai untuk menangani fenomena *toxic positivity* di kalangan remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Santri dan Teman Sebaya

Penelitian ini dapat membantu meningkatkan kesadaran santri akan pentingnya memberikan dukungan emosional yang tepat, serta memahami perbedaan antara berpikir positif yang sehat dengan perilaku *toxic positivity*.

b. Bagi Konselor Sekolah/Pesantren

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar empiris bagi konselor pesantren/sekolah dalam memetakan kebutuhan layanan dan merancang layanan konseling individual maupun kelompok yang berfokus pada penguatan validasi emosi, peningkatan kualitas dukungan emosional teman sebaya, serta pengembangan *psychological well-being* santri sebagai upaya pencegahan kecenderungan perilaku *toxic positivity*.

c. Bagi Pengelola Pondok Pesantren

Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang program pembinaan karakter dan *psychological well-being* santri, agar tercipta lingkungan pesantren yang mendukung kesehatan mental dan emosional para santri.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Temuan dari penelitian ini bisa menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang menelusuri secara lebih mendalam berbagai faktor lain yang berkaitan dengan *toxic positivity*, termasuk pengaruh

religiusitas, pembentukan konsep diri, atau dampak penggunaan media sosial.