

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. *Toxic Positivity*

a. Definisi *Toxic Positivity*

Jindal, dkk. (2022) menyebutkan *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. Sebagai upaya meraih kebahagiaan, individu cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal positif. Konsep ini pada dasarnya bertujuan untuk menumbuhkan kembali makna hidup dari pengalaman sulit maupun trauma (Putra dkk., 2023).

Quintero dan Long menegaskan bahwa *toxic positivity* menggambarkan upaya sia-sia untuk memaksa diri merasa baik dalam segala kondisi, di mana individu dituntut untuk tetap menunjukkan sikap positif walaupun sedang menghadapi masalah berat dalam hidupnya (Sinaga dkk., 2025). Namun, seiring perkembangan, pemberian dorongan atau kesan positif secara berlebihan justru dapat berubah menjadi bentuk positif yang

beracun, yang kemudian dikenal sebagai *toxic positivity* (Putra dkk., 2023).

Jadi, *toxic positivity* merupakan kondisi ketika individu berupaya mempertahankan pikiran dan sikap positif secara berlebihan, hingga menolak atau mengabaikan emosi negatif yang sebenarnya perlu diakui dan diproses. Meskipun berpikir positif pada dasarnya bertujuan untuk membantu seseorang bangkit dari pengalaman berat atau trauma, pemaksaan untuk selalu merasa baik dalam situasi apa pun justru dapat menimbulkan dampak yang tidak sehat bagi kondisi emosional. *Toxic positivity* ini muncul ketika dukungan positif diberikan secara tidak realistis dan berlebihan, sehingga membuat individu tertekan untuk selalu terlihat kuat dan bahagia tanpa memberi ruang bagi ekspresi perasaan negatif yang wajar.

b. Aspek-aspek *toxic positivity*

Toxic positivity tidak hanya muncul dalam bentuk ajakan untuk terus berpikir positif, namun memiliki indikator khusus yang dapat diamati dalam perilaku maupun respon emosional seseorang. Untuk mengidentifikasi apakah individu terjebak dalam *toxic positivity*, diperlukan pemahaman mengenai aspek-aspek yang menyusunnya. Terdapat tiga aspek utama yang menjadi parameter *toxic positivity* (Jindal et al., 2022), yaitu sebagai berikut:

1) Menyembunyikan emosi (*hiding the emotion*)

Individu berusaha menampilkan diri seolah-olah sedang bahagia dan baik-baik saja meskipun sedang mengalami tekanan atau masalah emosional. Pada tahap ini, emosi negatif ditutupi dan digantikan dengan pikiran positif yang dipaksakan, sehingga ekspresi emosi yang sebenarnya tidak muncul.

2) Mengabaikan emosi negatif (*dismissing negative emotion*)

Individu menolak mengakui pikiran dan emosi negatif dengan cara mengulang afirmasi atau pernyataan positif untuk membuat dirinya merasa lebih baik. Emosi negatif tidak dihadapi secara realistis, melainkan diredam atau diabaikan begitu saja.

3) Optimisme buta (*blind optimism*)

Individu menunjukkan optimisme yang berlebihan bahkan dalam situasi yang jelas-jelas buruk. Sikap optimis yang tidak realistis ini berdampak pada kemampuan menilai kondisi secara objektif, sehingga dapat menghambat kemampuan dalam mengambil keputusan secara tepat.

Dapat disimpulkan bahwa *toxic positivity* muncul ketika individu cenderung menyembunyikan emosi negatif, merasa bersalah saat mengekspresikan perasaan tidak nyaman, membandingkan diri dengan orang lain, meremehkan perasaan

orang lain, serta menunjukkan optimisme berlebihan tanpa mempertimbangkan kondisi yang sebenarnya.

Penelitian ini, aspek yang digunakan sebagai acuan pengukuran *toxic positivity* mengacu pada tiga dimensi yang dikemukakan oleh Jindal dkk., (2022) yaitu *hiding the emotions*, *dismissing negative problems*, dan *blind optimism*. Ketiga aspek tersebut menggambarkan kecenderungan menyembunyikan emosi, mengabaikan masalah atau perasaan negatif, serta bersikap terlalu optimis secara tidak realistis.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi *toxic positivity*

Untuk memahami pemicu munculnya *toxic positivity*, perlu diperhatikan beberapa faktor yang dapat mendorong seseorang menampilkan pola berpikir positif secara berlebihan dan tidak realistis. Menurut Kojongian & Wibowo (2021), *toxic positivity* dapat dipicu beberapa faktor diantaranya:

1.) Pengalaman yang tidak sama

Toxic positivity dapat terjadi ketika dua atau lebih individu tidak memiliki kesamaan pengalaman hidup membuat empati menjadi dangkal, sehingga respon yang muncul bukan dukungan emosional yang valid, melainkan bentuk *toxic positivity*.

2.) Motivasi yang tidak sesuai

Dorongan motivasi dari orang lain yang tidak relevan dengan kondisi emosional yang sedang dialami dapat menyebabkan tekanan batin. Individu merasa harus mengikuti motivasi tersebut, sehingga memaksakan diri berpikir positif meski tidak sesuai dengan realitas yang sedang dihadapi.

3.) Respon emosi yang diterima

Toxic positivity juga dapat muncul ketika individu menekan emosi negatifnya. Dalam hal ini, seseorang tidak mengakui bahwa dirinya sedang merasa sedih, marah, atau kecewa, sehingga muncul dorongan untuk terus terlihat bahagia meski emosinya sebenarnya tidak stabil.

4.) Perasaan tidak dipahami

Pelaku *toxic positivity* cenderung memiliki tingkat empati yang rendah, sehingga membuat orang yang menjadi target merasa tidak dimengerti, tidak dihargai, dan tidak didengarkan. Situasi ini berujung pada perasaan tidak nyaman serta invalidasi emosional pada individu yang sedang mengalami masalah.

2. Dukungan Emosional Teman Sebaya

a. Pengertian dukungan emosional teman sebaya

Sarafino dan Smith (2014) menjelaskan bahwa dukungan emosional merupakan salah satu jenis dukungan yang berfokus pada

pemberian rasa nyaman, kasih sayang, serta jaminan bahwa seseorang dicintai dan dihargai. Bentuk dukungan ini biasanya melalui empati, perhatian, kehangatan, serta kehadiran orang lain yang mampu memberikan penguatan psikologis. Dukungan ini dapat bersumber dari lingkungan sosial, termasuk anggota keluarga, teman, maupun tenaga kesehatan, yang keseluruhannya berperan menciptakan rasa diterima dan dipedulikan (Levula dkk., 2017).

Dukungan emosional dipahami sebagai bentuk bantuan yang diberikan untuk menumbuhkan rasa aman, penerimaan, dan dorongan ketika individu menghadapi kondisi penuh tekanan. Butcher, dkk. (2018) menjelaskan bahwa dukungan ini membantu seseorang merasa nyaman dan disayangi melalui pemberian perhatian, empati, serta semangat yang menenangkan. Kehadiran dukungan emosional dapat membuat individu tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah.

Dukungan emosional teman sebaya merujuk pada ekspresi empati, kepedulian, dan perhatian yang diberikan oleh teman seusia atau teman yang memiliki hubungan dekat. Widianoro, dkk. (2019) menyatakan bahwa dukungan tersebut dapat berupa kesediaan untuk mendengarkan, menyediakan waktu untuk berbagi cerita, memberikan rasa kasih sayang, serta menyampaikan penghargaan baik secara verbal, nonverbal, maupun material. Kehadiran teman

sebaya yang suportif membantu individu merasa dipahami, dihargai, dan tidak terisolasi dalam menghadapi tantangan kehidupan.

b. Aspek-aspek dukungan emosional teman sebaya

Menurut Sarafino dan Smith (2014), dukungan emosional terdiri dari lima aspek utama berikut:

1.) Empati (*Empathy*)

Empati merupakan kemampuan seseorang untuk merasakan dan memahami kondisi emosional orang lain seolah-olah ia sedang mengalami hal yang sama. Pada aspek ini, individu bukan hanya mengetahui bahwa orang lain sedang menghadapi masalah, tetapi juga turut merasakan kesedihannya, tekanan yang dialaminya, atau kebingungannya. Empati dalam dukungan emosional tidak selalu diikuti tindakan langsung untuk menyelesaikan masalah, tetapi lebih pada proses merasakan dan memahami beban emosional orang lain.

2.) Perhatian (*Concern*)

Perhatian merujuk pada sikap positif yang terfokus pada kondisi orang lain, terutama ketika mereka sedang mengalami masalah. Sikap ini tampak dari keinginan untuk mengetahui keadaan orang tersebut, menanyakan kebutuhan mereka, serta menaruh minat terhadap kesejahteraan emosionalnya. Perhatian dapat diwujudkan melalui perilaku sederhana seperti bertanya tentang kondisi seseorang, hadir ketika dibutuhkan, atau

menunjukkan bahwa mereka tidak menghadapi masalahnya sendirian. Bentuk perhatian ini dapat membuat individu merasa dilihat, diingat, dan dihargai keberadaannya.

3.) Kepedulian (*Caring*)

Kepedulian merupakan bentuk sikap yang menunjukkan penghargaan terhadap kebutuhan, perasaan, maupun keinginan orang lain. *Caring* melibatkan kepekaan terhadap situasi yang sedang dialami seseorang, diikuti dorongan untuk memberikan bantuan nyata. Bentuk dukungan tidak hanya bersifat emosional tetapi juga diwujudkan melalui tindakan langsung, seperti membantu menyelesaikan tugas, menemani saat seseorang membutuhkan dukungan, memberikan bantuan yang relevan dengan masalah yang dialami. Sikap *caring* dapat membuat individu merasa ada orang yang bersedia menolong dan tidak membiarkannya menghadapi masalah sendirian.

4.) Penghargaan Positif (*Positive Regard*)

Penghargaan positif mencerminkan sikap menerima dan memberikan kehangatan emosional kepada seseorang sehingga mereka merasa dicintai dan dihargai. Dukungan ini dapat berupa pemberian pujian, ungkapan kasih sayang, penerimaan tanpa syarat, serta perlakuan yang menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki nilai. Bentuk penghargaan positif membantu meningkatkan harga diri seseorang, memperkuat hubungan

interpersonal, serta menciptakan rasa aman secara emosional. Ketika individu merasa dihargai, mereka lebih mampu menghadapi tekanan dan merasa lebih kuat secara psikologis.

5.) Dorongan (*Encouragement Toward the Person*)

Dorongan merupakan sikap memberikan motivasi, semangat, dan keyakinan kepada seseorang agar mampu menghadapi masalah atau mencapai tujuan tertentu. Sikap ini dapat berupa kata-kata penyemangat, penguatan positif, atau dukungan moral yang membuat individu merasa didukung dalam proses penyelesaian masalahnya. Dorongan dapat membuat individu merasa nyaman, meningkatkan optimisme, dan membantu individu melihat bahwa mereka memiliki potensi untuk mengatasi kesulitan serta merasa lebih tenang dan termotivasi untuk mengambil langkah yang lebih positif.

3. *Psychological Well-Being*

1. Pengertian *Psychological well-being*

Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi yang mencerminkan pandangan positif individu terhadap dirinya sendiri dan kehidupan orang lain di sekitarnya (Ryff, 1995). *Psychological well-being* ini tidak hanya sekadar perasaan bahagia, tetapi juga mencakup kemampuan untuk terus bertumbuh dan mengembangkan potensi diri, memiliki keyakinan bahwa hidup yang dijalani memiliki makna dan arah

tujuan, menjalin hubungan sosial yang hangat dan saling mendukung, mampu mengatur kehidupan serta lingkungannya secara efektif, dan memiliki kebebasan dalam mengambil keputusan serta menentukan arah hidupnya sendiri.

Konsep *psychological well-being* dikembangkan oleh Ryff dengan memadukan berbagai teori psikologi klasik yang telah ada sebelumnya (Ryff, 1989). Ia mengadopsi gagasan aktualisasi diri dari Maslow (1961) yang menekankan pentingnya individu mencapai potensi tertingginya. Selain itu, Ryff juga mengambil inspirasi dari teori *fully functioning person* milik Rogers (1961) yang menggambarkan seseorang yang hidup secara otentik, terbuka terhadap pengalaman, dan mampu mewujudkan dirinya secara utuh. Tidak hanya itu, Ryff juga mengacu pada konsep individuasi dari Jung (1933) yaitu proses perkembangan kepribadian menuju keutuhan dan integrasi antara aspek sadar dan tak sadar diri.

Terdapat dua cara pandang utama dalam memahami kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* (Ryff dkk., 1995). Pandangan pertama melihat *psychological well-being* sebagai kemampuan seseorang untuk membedakan dan menyeimbangkan antara emosi positif dan negatif, sehingga kebahagiaan dipahami sebagai hasil dari keseimbangan emosional tersebut. Sementara itu, pandangan kedua menekankan bahwa

psychological well-being berkaitan dengan sejauh mana seseorang merasa puas terhadap kehidupannya secara menyeluruh.

Ryff, dkk. (1995) kemudian menegaskan bahwa *psychological well-being* lebih dekat dengan pandangan kedua, yaitu kebahagiaan yang bersifat *eudaimonic* bukan sekadar kesenangan atau perasaan bahagia sesaat, tetapi kebahagiaan yang timbul dari kehidupan yang bermakna dan berfungsi secara optimal. Seseorang dikatakan memiliki *psychological well-being* yang baik apabila ia dapat menerima dirinya secara utuh, mampu mengendalikan dan menyesuaikan diri terhadap lingkungannya, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, serta merasakan kepuasan dan kebahagiaan mendalam terhadap hidupnya.

2. Dimensi *Psychological well-being*

Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* dipahami melalui sebuah model yang bersifat multidimensi. Model ini terdiri atas enam aspek utama yang menjadi indikator berfungsinya individu secara optimal. Setiap dimensi menggambarkan karakteristik pribadi yang menunjukkan kondisi psikologis sehat dan perkembangan diri yang positif, yang kemudian dijelaskan secara rinci oleh Ryff dalam penjabaran teorinya.

1.) Penerimaan diri (*Self Acceptance*)

Dimensi *self-acceptance* atau penerimaan diri menggambarkan sejauh mana individu memiliki pandangan

positif terhadap dirinya sendiri. Individu dengan tingkat penerimaan diri yang tinggi mampu mengakui serta menerima berbagai aspek dalam dirinya, baik kelebihan maupun kekurangan, dan memiliki sikap positif terhadap pengalaman hidup di masa lalu. Sebaliknya, individu dengan penerimaan diri yang rendah cenderung merasa tidak puas dengan dirinya, menyesali masa lalunya, sulit menghargai kualitas yang dimiliki, serta memiliki keinginan untuk menjadi pribadi yang berbeda dari dirinya yang sebenarnya.

2.) Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relation with Others*)

Dimensi *positive relations with others* atau hubungan positif dengan orang lain menekankan pentingnya kemampuan individu dalam membangun relasi yang hangat, saling percaya, dan penuh kasih. Individu yang memiliki hubungan positif ditandai dengan rasa empati yang tinggi, kepedulian terhadap orang lain, serta kemampuan menjalin persahabatan yang mendalam dan bermakna. Sebaliknya, individu yang kurang mengembangkan dimensi ini cenderung memiliki sedikit hubungan yang dekat, mengalami kesulitan untuk terbuka, sulit menunjukkan kepedulian, serta sering merasa terisolasi atau frustrasi dalam menjalin interaksi sosial.

3.) Otonomi (*Autonomy*)

Dimensi *autonomy* atau kemandirian menggambarkan kemampuan individu dalam menentukan arah hidupnya secara mandiri serta mengatur perilakunya berdasarkan prinsip dan nilai pribadi. Individu dengan tingkat otonomi yang tinggi cenderung tidak bergantung pada persetujuan orang lain, mampu mengevaluasi diri menggunakan standar internal, dan memiliki keyakinan kuat terhadap keputusan yang diambilnya. Sebaliknya, individu dengan otonomi yang rendah biasanya lebih memperhatikan harapan dan penilaian dari orang lain, bergantung pada pandangan eksternal dalam mengambil keputusan penting, serta mudah terpengaruh oleh tekanan sosial dalam berpikir maupun bertindak.

4.) Penguasaan Lingkungan (*Environment Mastery*)

Dimensi *environmental mastery* atau penguasaan lingkungan menggambarkan kemampuan individu dalam memilih, menyesuaikan, serta menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi pribadinya. Dimensi ini menekankan keterampilan individu dalam mengelola berbagai tuntutan kehidupan serta mengendalikan situasi yang kompleks secara efektif. Individu dengan penguasaan lingkungan yang baik mampu memanfaatkan peluang yang ada di sekitarnya, serta mengembangkan diri melalui aktivitas fisik maupun mental

yang konstruktif. Sebaliknya, individu dengan tingkat penguasaan lingkungan yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur urusan pribadinya, tidak mampu mengubah atau memperbaiki kondisi lingkungan, dan kurang peka terhadap kesempatan yang dapat mendukung perkembangan dirinya.

5.) Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Dimensi *purpose in life* atau tujuan hidup menekankan pentingnya memiliki arah, makna, dan sasaran yang jelas dalam kehidupan. Individu yang memiliki tujuan hidup yang kuat mampu memahami arah hidupnya, memiliki motivasi untuk terus berkembang, serta berupaya menjadi pribadi yang kreatif dan produktif demi mencapai integritas diri di masa depan. Sebaliknya, individu yang kurang memiliki tujuan hidup biasanya menunjukkan ketidakjelasan arah, merasa hidupnya tanpa makna, sulit mengaitkan pengalaman masa lalunya dengan makna yang konstruktif, dan tidak memiliki keyakinan terhadap nilai atau tujuan yang ingin dicapai.

6.) Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Dimensi *personal growth* atau pertumbuhan pribadi mencerminkan kemampuan individu untuk terus berkembang dan memperbaiki diri dari waktu ke waktu. Individu dengan tingkat pertumbuhan pribadi yang tinggi memiliki kesadaran

terhadap potensi yang dimilikinya, terbuka terhadap pengalaman baru, serta menunjukkan semangat untuk belajar dan memperluas kapasitas dirinya secara berkelanjutan. Sebaliknya, individu dengan tingkat pertumbuhan pribadi yang rendah cenderung merasa stagnan, kehilangan minat terhadap kehidupan, serta mengalami kesulitan dalam mengembangkan sikap dan perilaku baru yang lebih adaptif.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Studi ini menghadirkan hasil-hasil yang sesuai dan bermanfaat untuk merumuskan kerangka berpikir penelitian. Berikut adalah temuan penelitian yang relevan yang didapat penulis:

1. Penelitian karya Putra, dkk. (2023) dengan judul "*Toxic Positivity in Adolescents: an Attitude of Always Being Positive in Every Situation*".

Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *toxic positivity* tidak hanya menyepelekan pengalaman emosional, tetapi dapat memicu penarikan diri, *self-blame*, dan kerentanan psikologis jangka panjang. Penelitian ini memiliki persamaan terkait *toxic positivity*. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan berfokus pada hubungan dua variabel prediktor yaitu dukungan emosioal teman sebaya dan *psychological well-being* terhadap perilaku *toxic positivity*.

2. Penelitian karya Hidayati (2025) yang berjudul ”Evolusi *Toxic Positivity* dalam Penelitian Kesehatan Mental”.

Penelitian tersebut memetakan perkembangan kajian *toxic positivity* dalam literatur kesehatan mental melalui analisis bibliometrik berbasis data Scopus menggunakan VOSviewer. Hasilnya menunjukkan *toxic positivity* menjadi tema sentral yang terhubung dengan isu kesehatan mental, tekanan sosial-emosional, burnout, serta pengaruh media sosial yang memperkuat tuntutan tampil positif secara berlebihan. Tren publikasi bergerak dari fokus dampak emosional (2023-2024) menuju eksplorasi solusi praktis seperti *biofeedback* dan literasi emosional berbasis empati (2024-2025). Penelitian ini berfokus pada hubungan antar variabel psikologis pada individu dan menyoroti arah tren penelitian, isu-isu utama, serta solusi yang berkembang dalam literatur kesehatan mental, sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan peneliti berfokus pada bagaimana dukungan emosional teman sebaya dan *psychological well-being* berhubungan dengan kecenderungan perilaku *toxic positivity*.

3. Penelitian karya oleh Sumakul, dkk. (2025) dengan judul ”Dampak *Toxic positivity* Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa”.

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *toxic positivity* berdampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang terbiasa menekan dan mengabaikan emosi negatif mengalami

berbagai permasalahan psikologis, seperti stres, kecemasan, perasaan tidak berdaya, kekecewaan terhadap diri sendiri, gejala psikosomatis, *overthinking*, serta penurunan kepercayaan diri.

Persamaan antara penelitian Sumakul, dkk. (2025) dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada fokus kajian terhadap *toxic positivity* sebagai perilaku psikologis yang bermasalah. Sedangkan perbedaannya terletak pada posisi variabel dan tujuan penelitian.

4. Pada Penelitian karya Hamonangan, dkk. (2023) yang berjudul "Dukungan Sosial Teman Sebaya dan *Psychological Well-Being* Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19".

Penelitian ini menunjukkan dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* (PWB) mahasiswa selama pandemi Covid-19. Dengan melibatkan 356 mahasiswa di Kota Medan melalui analisis regresi linier sederhana, hasilnya memperlihatkan dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 33,1% terhadap PWB. Mahasiswa yang memperoleh dukungan penghargaan, instrumental, dan informatif dari teman menunjukkan tingkat *psychological well-being* lebih baik, terutama aspek tujuan hidup, pengembangan diri, otonomi, dan penguasaan lingkungan. Namun, dukungan emosional masih berada pada kategori sedang, sementara aspek hubungan positif dan penerimaan diri juga belum optimal.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada objeknya yaitu dukungan sosial teman sebaya dan *psychological well-being*. Sedangkan perbedaan pada penelitian ini dengan menambah kajian terkait *toxic positivity*.

5. Penelitian karya Khoirunnisa dan Putri (2023) dengan judul "Variasi Bahasa dalam Video YouTube Gita Savitri Devi Berjudul *Toxic Positivity* | Beropini Eps. 39."

Penelitian ini menunjukkan menampilkan variasi bahasa yang khas, mulai dari penggunaan dialek Jakarta, register psikologi, hingga ragam santai yang sesuai dengan gaya komunikasi media digital. Analisis menunjukkan adanya campur kode yang cukup intens antara bahasa Indonesia dan Inggris, serta alih kode dalam beberapa bagian penjelasan, terutama ketika Gita mengutip istilah atau informasi dari sumber internasional. Campuran ragam lisan, gaya kasual, dan kosakata psikologi mencerminkan identitas sosial Gita sebagai konten kreator muda yang dekat dengan audiens digital, sekaligus menunjukkan upaya menjadikan isu *toxic positivity* lebih mudah dipahami.

Studi ini memiliki persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan yakni terkait fenomena *toxic positivity*. Perbedaannya, penelitian ini menggunakan analisis linguistik terhadap konten media digital sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan responden.

C. Kerangka Pikir

Fenomena *toxic positivity* banyak terjadi pada remaja, terutama karena adanya tuntutan sosial agar selalu terlihat kuat dan bahagia dalam segala kondisi apa pun. Berdasarkan teori Jindal dkk., (2022), *toxic positivity* ditunjukkan melalui tiga aspek, yaitu *hiding the emotion*, *dismissing negative emotion*, dan *blind optimism*. Remaja yang berada dalam tekanan untuk selalu terlihat baik-baik saja cenderung menolak atau menutupi perasaan negatif, sehingga proses pemulihan emosional menjadi tidak adaptif. Kondisi ini juga diperkuat oleh penelitian Upadhyay dkk. (2022) yang menjelaskan bahwa *toxic positivity* muncul ketika individu didorong untuk selalu berpikir positif tanpa mempertimbangkan kondisi emosional yang sebenarnya, sehingga emosi negatif ditekan atau diabaikan. Penekanan emosi negatif tersebut dapat menghambat individu dalam memproses pengalaman emosional secara sehat.

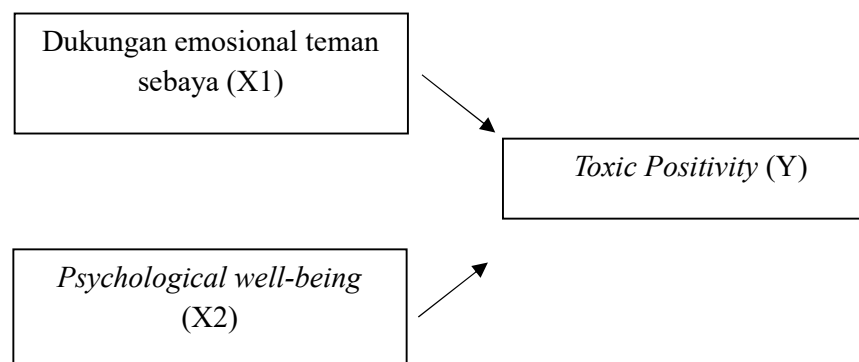
Melihat dari konteks perkembangan remaja, dukungan emosional dari teman sebaya berperan penting dalam membentuk cara individu merespons emosi. Menurut Sarafino dan Smith (2014), dukungan emosional meliputi empati, perhatian, kepedulian, penghargaan positif, dan dukungan. Ketika remaja memperoleh dukungan emosional yang baik dari teman sebaya, mereka merasa aman untuk mengekspresikan emosi negatif tanpa takut dinilai lemah. Kondisi ini membuat remaja tidak terdorong menampilkan kebahagiaan palsu sehingga risiko *toxic positivity* akan

menurun. Sebaliknya, minimnya dukungan emosional teman sebaya dapat menyebabkan remaja merasa terasing dan menekan emosi, yang pada akhirnya meningkatkan kecenderungan *toxic positivity*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Anggraeni (2025) yang menunjukkan bahwa kurangnya respons emosional yang valid dari lingkungan sosial membuat individu lebih mudah memberikan respons klise seperti mendorong orang lain untuk selalu bersikap positif tanpa memahami kondisi emosional yang dialami.

Selain dukungan emosional teman sebaya, *psychological well-being* juga menjadi faktor penting dalam respons emosional individu. Berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Ryff (1989), *psychological well-being* mencakup enam dimensi, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*) (Ryff, 1989). Individu dengan tingkat *psychological well-being* yang baik cenderung mampu menerima dan memproses emosi negatif secara sehat. Sebaliknya, ketika *psychological well-being* rendah, remaja lebih mudah menolak kesedihan, menyembunyikan perasaan rapuh, dan memaksakan diri untuk berpikir positif secara berlebihan. Hal ini sejalan dengan temuan Kaunang dkk. (2025) yang menyatakan bahwa tekanan untuk selalu bersikap positif dapat menimbulkan penekanan emosi yang berdampak pada meningkatnya stres dan menurunnya kesehatan mental individu. Selain itu, penelitian Bermejo dkk. (2021) juga menunjukkan bahwa kecenderungan *toxic*

positivity berkaitan dengan cara individu mengelola emosi dan tingkat kesejahteraan psikologisnya.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa dukungan emosional teman sebaya dan *psychological well-being* berperan penting dalam memengaruhi munculnya perilaku *toxic positivity* pada remaja. Dukungan emosional yang memadai memungkinkan remaja memperoleh validasi emosi dan belajar merespons perasaan orang lain secara empatik, sedangkan tingkat *psychological well-being* yang baik membantu individu menerima pengalaman emosional secara lebih sehat. Oleh karena itu, semakin tinggi dukungan emosional teman sebaya dan *psychological well-being* yang dimiliki remaja, maka kecenderungan perilaku *toxic positivity* diperkirakan akan semakin rendah. Dengan demikian, dalam kerangka berpikir penelitian ini, dukungan emosional teman sebaya dan *psychological well-being* diasumsikan memiliki hubungan secara langsung maupun simultan terhadap perilaku *toxic positivity*.



Gambar 2. 1 Kerangka pikir

D. Hipotesis Penelitian

Ixora dkk. (2025) menyebutkan bahwa hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah pada penelitian, oleh karena itu rumusan masalah penelitian disusun dalam bentuk pertanyaan. Disebut sementara karena jawabannya baru berdasarkan dengan teori relevan, bukan mengacu pada data empiris yang diperoleh dari lapangan. Hipotesis penelitian meliputi H_0 (hipotesis nihil) dan H_a (hipotesis alternatif). Berikut H_0 dan H_a pada penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Emosional Teman Sebaya dan *Psychological Well-Being* Terhadap Perilaku *Toxic Positivity*”:

1. H_0 : Tidak terdapat hubungan antara dukungan emosional teman sebaya dan *psychological well-being* terhadap perilaku *toxic positivity*.
2. H_a : Terdapat hubungan antara dukungan emosional teman sebaya dan *psychological well-being* terhadap perilaku *toxic positivity*.