

## BAB V

### SIMPULAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pada temuan studi mengenai hubungan dukungan emosional teman sebaya dan *psychological well-being* terhadap perilaku *toxic positivity* pada santri remaja di PPTQ Darul Kamal, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas santri remaja di PPTQ Darul Kamal masuk dalam kategori sedang dalam hal dukungan emosional teman sebaya, yaitu sebesar 65,74%, dengan taraf rendah sebesar 16,6% dan tergolong dalam tingkat tinggi sebesar 17,59%. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum santri memperoleh dukungan berupa perhatian, empati, dan dorongan dari teman sebaya dalam taraf sedang.
2. Tingkat *psychological well-being* santri remaja juga berada pada kategori sedang sebesar 65,74%, dengan kategori rendah sebesar 18,51% dan kategori tinggi sebesar 15,74%. Temuan ini mencerminkan bahwa mayoritas santri memiliki *psychological well-being* yang cukup baik, meskipun masih terdapat sebagian kecil yang berada pada tingkat rendah.
3. Tingkat kecenderungan perilaku *toxic positivity* pada santri remaja masuk pada kategori sedang sebesar 70,4%, dengan kategori rendah sebesar 13,9% dan kategori tinggi sebesar 15,7%. Hal ini menunjukkan

bahwa santri memiliki kecenderungan mengekspresikan sikap positif secara berlebihan atau menekan emosi negatif dalam taraf sedang.

4. Secara parsial, dukungan emosional teman sebaya memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *toxic positivity* (Sig = 0,004; koefisien = 0,170), yang berarti semakin tinggi dukungan emosional yang diterima, maka akan semakin meningkat pula kecenderungan *toxic positivity*.
5. Sementara itu, *psychological well-being* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *toxic positivity* (Sig = 0,407), sehingga *psychological well-being* tidak secara langsung berkaitan dengan kecenderungan *toxic positivity* pada santri.
6. Secara simultan, dukungan emosional teman sebaya dan *psychological well-being* memiliki hubungan signifikan terhadap *toxic positivity* (F = 4,443; Sig = 0,014) dengan nilai koefisien determinasi sebesar  $R^2 = 0,078$ , yang berarti kedua variabel tersebut secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 7,8% terhadap *toxic positivity*, sedangkan 92,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Secara keseluruhan, studi ini menunjukkan bahwa faktor sosial berupa dukungan emosional teman sebaya memiliki peran dalam munculnya *toxic positivity* pada santri, sedangkan *psychological well-being* tidak berperan secara langsung. Namun, kontribusi kedua variabel tersebut relatif kecil sehingga diperlukan kajian lebih lanjut terhadap faktor-faktor lain yang lebih dominan.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Santri**

Santri diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri dalam mengekspresikan emosi, baik emosi positif maupun negatif. Penting bagi santri untuk memahami bahwa tidak semua situasi harus disikapi dengan sikap positif secara berlebihan. Mengakui dan menerima emosi negatif sebagai bagian dari pengalaman manusia merupakan langkah penting dalam menjaga kesehatan psikologis.

Santri juga disarankan untuk membangun komunikasi yang suportif dengan teman sebaya, seperti memberikan empati, mendengarkan secara aktif, dan tidak meminimalkan perasaan teman. Dukungan emosional yang sehat dapat membantu menciptakan lingkungan sosial yang lebih aman secara psikologis.

### **2. Bagi Pengurus/Pengasuh Pesantren**

Pengurus atau pengasuh pesantren diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung keterbukaan emosional santri. Program pembinaan yang menekankan pentingnya regulasi emosi, empati, dan penerimaan terhadap berbagai bentuk emosi perlu dikembangkan.

Selain itu, dapat dipertimbangkan adanya kegiatan seperti konseling kelompok, edukasi kesehatan mental, atau pelatihan keterampilan sosial agar santri memahami perbedaan antara sikap

positif yang sehat dan *toxic positivity*. Lingkungan yang suportif secara emosional dapat membantu meminimalkan kecenderungan respons yang menekan atau mengabaikan emosi negatif.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dianjurkan untuk mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi lebih dominan dalam memengaruhi *toxic positivity*, seperti regulasi emosi, strategi *coping*, kepribadian, pola asuh, budaya institusi, maupun penggunaan media sosial.

Selain itu, penelitian dengan desain longitudinal atau eksperimen dapat dilakukan untuk mengetahui arah hubungan antarvariabel secara lebih mendalam. Peneliti juga dapat memperluas subjek penelitian pada berbagai latar belakang pendidikan atau wilayah berbeda guna meningkatkan generalisasi hasil penelitian.

Pendekatan kualitatif maupun metode campuran (*mixed methods*) juga direkomendasikan pada penelitian selanjutnya untuk menggali pengalaman subjektif individu terkait *toxic positivity* sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dan kontekstual.