

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada tahap penting dalam perkembangan menuju kedewasaan. Sebagai kelompok akademik yang terdidik, mereka bukan hanya penerima ilmu, tetapi juga calon intelektual yang berperan sebagai *agent of change* (agen perubahan) dalam masyarakat. Pada fase ini, mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan berpikir kritis, ketangguhan mental, serta kematangan emosional dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan akademik dan sosial (Sarwono dalam Sihombing, 2020 ; Napsiyah dkk., 2023).

Mahasiswa akhir adalah individu yang sedang berada pada tahap penyelesaian studi di perguruan tinggi, umumnya ditandai dengan proses pengerjaan tugas akhir atau skripsi. Tahap ini merupakan fase yang sangat menentukan, karena menjadi jembatan antara dunia akademik dan dunia profesional. Pada fase ini, mahasiswa menghadapi beragam tekanan psikologis seperti stres akademik, kelelahan mental, dan kecemasan mengenai masa depan. Suryani & Harumi (2024) mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami tingkat stres akademik yang tinggi akibat beban tugas, revisi dosen pembimbing, serta kekhawatiran terhadap kelulusan. Sementara penelitian Hariaty dkk., (2023) menunjukkan bahwa ketahanan pribadi (*hardiness*) dan kecerdasan emosional berperan penting dalam mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

Selain faktor akademik, mahasiswa akhir juga berhadapan dengan tekanan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan. Mereka sering menerima ekspektasi tinggi untuk cepat lulus, mendapatkan pekerjaan, dan menjadi “sukses” sebagaimana standar sosial yang berlaku. Tekanan ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat memicu munculnya perasaan cemas, takut gagal, dan rendah diri. Pada situasi ini, mahasiswa sering kali mencari cara untuk mempertahankan keseimbangan emosional agar tetap terlihat kuat dan optimis. Namun, di sisi lain, muncul kecenderungan untuk menekan atau menolak emosi negatif yang kemudian dikenal dengan istilah *toxic positivity*.

Fenomena *toxic positivity* adalah keyakinan bahwa seseorang harus selalu berpikir positif dan menolak segala bentuk emosi negatif, meskipun dalam situasi yang sulit (Cherry, 2024). *Toxic positivity* berakar pada keinginan untuk terus menampilkan optimisme, tetapi secara berlebihan hingga mengabaikan kenyataan emosional yang sebenarnya. Quintero & Long (2019) menjelaskan bahwa *toxic positivity* merupakan bentuk ekstrem dari optimisme yang menolak validitas pengalaman emosional negatif. Kondisi ini sering kali menimbulkan tekanan psikologis tersendiri karena individu merasa tidak boleh menunjukkan kesedihan, kegelisahan, atau rasa kecewa.

Fenomena *toxic positivity* di lingkungan akademik kini semakin mengakar, terutama pada mahasiswa tingkat akhir. Dalam interaksi sosial sehari-hari, mahasiswa seringkali mendapatkan komentar yang tampak positif namun tidak empatik seperti “*kamu terlalu banyak mengeluh,*” “*yang sabar, semua akan selesai pada waktunya,*” atau “*orang lain lebih susah, kamu harus bersyukur.*” Kalimat

seperti ini menimbulkan kesan bahwa emosi negatif harus disembunyikan, padahal sebenarnya merupakan reaksi alami terhadap tekanan hidup. Akibatnya, mahasiswa belajar untuk menekan perasaan mereka, berpura-pura kuat, dan menampilkan kebahagiaan semu di hadapan orang lain.

Toxic positivity dikenal sebagai konsep promosi kebahagiaan yang berlebihan. Konsep ini berpendapat bahwa tetap berpikiran positif dan mengabaikan emosi negatif adalah cara terbaik untuk mengatasi masalah. Karena emosi negatif tidak dapat dihindari dalam kehidupan manusia, konsep tetap positif didefinisikan sebagai konsep tetap bersikap positif sebagai cara yang tepat untuk menjalani hidup bagi mereka yang percaya bahwa semua hal yang terjadi harus ditanggapi secara positif (Putra dkk., 2023).

Toxic positivity terjadi ketika seseorang terus-menerus mendorong orang lain yang mengalami masalah untuk selalu berpikiran positif atau melihat sisi baik dalam segala situasi tanpa memperhatikan pengalaman yang dirasakan dan dilalui serta tanpa memberi mereka kesempatan untuk meluapkan perasaan mereka. Dengan demikian, *toxic positivity* juga dapat disimpulkan sebagai bentuk tidak penerimaan perasaan negatif seseorang (Jati dkk., 2021).

Ketika menghadapi tekanan akademik dan psikologis, mahasiswa akhir sering kali membutuhkan dukungan emosional yang autentik. Namun, pada kenyataannya, tidak semua bentuk dukungan yang diberikan bersifat membantu. Salah satu bentuk dukungan yang justru bisa berdampak negatif adalah *toxic positivity*, yaitu dorongan untuk tetap positif secara berlebihan hingga mengabaikan atau menolak emosi negatif yang sah. Padahal, berdasarkan temuan psikologi klinis, menolak emosi

negatif bukanlah tanda kekuatan mental, melainkan bentuk penyangkalan (*denial*) yang dapat berujung pada stres kronis dan kelelahan emosional (*emotional exhaustion*). Brinkmann (2017) menjelaskan bahwa *toxic positivity* dapat menghambat proses pemulihan emosional karena individu tidak memberikan ruang bagi dirinya untuk merasa sedih, kecewa, atau gagal. Pada konteks mahasiswa, kondisi ini berpotensi menurunkan kemampuan adaptasi terhadap stres dan membuat mereka sulit mencari bantuan psikologis ketika membutuhkannya.

Sebagaimana yang tertuang dalam firman Allah Swt pada QS. Al- Baqarah ayat 155 yang berbunyi :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالشَّمْرِ تٍ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya : “Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar”. (Q.S Al-Baqarah 2:155)

Ayat ini menjelaskan bahwa perasaan takut, lapar, kehilangan, dan adalah bagian normal dari ujian hidup, bahkan menjadi bentuk kasih sayang Allah untuk menguji keimanan hamba-Nya. Dalam konteks mahasiswa akhir, rasa stres, cemas, dan kelelahan bukanlah tanda kelemahan, tapi bagian dari proses perjuangan yang wajar.

Namun, *toxic positivity* justru menolak realitas ini. Kalimat seperti “*kamu terlalu banyak mengeluh*” atau “*harusnya kamu bersyukur saja*” bisa menghalangi seseorang dalam meresapi ujian sebagai proses spiritual dan emosional yang sehat. *Toxic positivity* meremehkan kesedihan, sementara ayat ini justru mengafirmasi

bahwa kesedihan adalah realitas yang harus dihadapi dengan sabar, bukan ditolak dengan senyum palsu.

Untuk menghadapi tekanan akademik dengan cara yang lebih sehat, dibutuhkan kemampuan untuk menerima diri dan kondisi emosional apa adanya. Salah satu konsep yang relevan dalam hal ini adalah *self compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri. *Self compassion* pertama kali dikemukakan oleh Kristin Neff (2010), yang mendefinisikannya sebagai sikap memahami, menerima, dan menyayangi diri sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan, atau kesalahan.

Kristin Neff (2010), menjelaskan bahwa *self compassion* memiliki tiga komponen utama yaitu :

1. *Self kindness*, yaitu kemampuan untuk bersikap lembut terhadap diri sendiri, bukan mengkritik atau menyalahkan diri saat mengalami kesulitan.
2. *Common humanity*, kesadaran bahwa penderitaan dan kegagalan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang universal.
3. *Mindfulness*, kemampuan untuk menyadari emosi secara jernih tanpa berlebihan dalam menolak atau menenggelamkan diri dalam perasaan negatif.

Mahasiswa dengan tingkat *self compassion* tinggi tidak merasa terancam oleh kegagalan atau tekanan. Mereka mampu menerima perasaan cemas dan stres bagian dari perjuangan akademik, sehingga dapat beradaptasi secara lebih sehat. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self compassion* rendah cenderung menolak atau menekan emosi negatifnya. Penolakan tersebut justru dapat memicu perilaku *toxic positivity*, yakni berpura-pura bahagia agar tampak kuat di hadapan orang lain.

Neff & Germer (2017) menemukan bahwa *self compassion* memiliki peran

penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan stres. Individu dengan *self compassion* tinggi lebih mampu menghadapi kegagalan tanpa kehilangan motivasi. Pada konteks mahasiswa akhir, kemampuan ini membantu mereka menerima proses akademik yang sulit tanpa terjebak dalam tuntutan untuk selalu positif.

Penelitian Triana (2019) menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki hubungan positif dengan *subjective well-being* pada mahasiswa perantau. Artinya, *self compassion* memiliki peranan penting dalam terbentuknya kondisi *subjective well-being* yang baik pada mahasiswa perantau. Penelitian Ramadhani (2025) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dan kesejahteraan psikologis dengan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Semarang. Artinya, *self compassion* dan kesejahteraan psikologis memiliki pengaruh kepada terjadinya gangguan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Semarang.

Temuan yang sama juga pada penelitian Kurniawati (2022) yang meneliti hubungan antara *self compassion* dengan kesehatan mental pada mahasiswi yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan kesehatan mental pada mahasiswi yang sedang mengerjakan skripsi. Artinya, semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki seseorang maka semakin baik juga kesehatan yang dimiliki mahasiswi. Namun, semakin rendah *self compassion* yang dimiliki oleh mahasiswi maka semakin terganggu kesehatan mentalnya.

Mahasiswa akhir berada pada fase perkembangan dewasa awal yang

dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dan psikologis, seperti penyelesaian skripsi, tekanan kelulusan tepat waktu, serta ekspektasi dari lingkungan sosial dan keluarga. Kondisi tersebut sering memunculkan berbagai emosi negatif, seperti stres, kecemasan, kekecewaan, dan perasaan gagal. Namun, dalam beberapa tahun terakhir, muncul fenomena psikologis yang menunjukkan bahwa emosi-emosi negatif tersebut tidak selalu diekspresikan secara terbuka dan sehat, melainkan justru ditekan dan disamarkan melalui sikap yang tampak positif secara berlebihan, yang dikenal sebagai *toxic positivity* (Putra dkk., 2023).

Toxic positivity dipahami sebagai kecenderungan individu untuk menolak, mengabaikan, atau menekan emosi negatif dengan cara memaksakan pikiran dan ekspresi positif, bahkan ketika individu sedang berada dalam situasi yang sulit atau menyakitkan. Sikap ini bukan sekadar berpikir positif, tetapi merupakan bentuk penyangkalan emosional yang dapat menghambat proses pengolahan emosi secara adaptif. Penelitian menunjukkan bahwa dorongan untuk selalu “melihat sisi baik” justru dapat memperburuk kondisi psikologis karena individu tidak diberi ruang untuk mengakui dan memproses perasaan negatif yang dialami (Kajal & Rani, 2025).

Fenomena *toxic positivity* semakin relevan dalam konteks mahasiswa, terutama mahasiswa akhir, karena adanya norma sosial dan budaya akademik yang secara tidak langsung menuntut mahasiswa untuk selalu tampak kuat, optimis, dan mampu menghadapi tekanan. Penelitian yang mengkaji interaksi akademik antara dosen dan mahasiswa menemukan bahwa bentuk-bentuk verbal *toxic positivity*, seperti nasihat positif berlebihan saat mahasiswa mengalami kesulitan akademik, justru dapat membuat mahasiswa merasa tidak divalidasi secara emosional dan menekan perasaan

negatif mereka (Harida dkk., 2025).

Selain konteks akademik, perkembangan media sosial juga berperan besar dalam memperkuat budaya *toxic positivity* di kalangan mahasiswa. Media sosial sering menampilkan narasi “*good vibes only*”, “*tetap bersyukur*”, dan “*semua ada hikmahnya*”, yang menciptakan tekanan sosial bagi individu untuk selalu menampilkan citra diri yang bahagia dan kuat. Penelitian menunjukkan bahwa tekanan untuk menampilkan emosi positif secara terus-menerus di media sosial dapat mendorong individu untuk menekan emosi negatif dalam kehidupan nyata, sehingga memunculkan konflik emosional yang tidak terselesaikan (Kajal & Rani, 2025; Nabawi & Bireuen, 2025).

Dampak *toxic positivity* terhadap kesehatan mental mahasiswa juga telah dibuktikan secara empiris. Penelitian kualitatif pada mahasiswa menunjukkan bahwa penekanan emosi negatif akibat *toxic positivity* berkaitan dengan meningkatnya stres, kecemasan, kelelahan emosional, serta kesulitan dalam mengekspresikan perasaan secara sehat. Mahasiswa cenderung merasa harus “*baik-baik saja*” meskipun sebenarnya sedang mengalami tekanan psikologis yang berat (Sumakul dkk., 2025).

Penelitian lain pada kelompok dewasa awal juga menunjukkan bahwa *toxic positivity* berhubungan dengan regulasi emosi yang kurang adaptif. Individu yang memiliki kecenderungan *toxic positivity* cenderung menekan emosi negatif alih-alih mengelolanya, sehingga berpotensi memperburuk kesejahteraan psikologis dalam jangka panjang (Sinaga dkk., 2025).

Selain tuntutan penyelesaian tugas akhir, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan juga dihadapkan pada pengalaman Praktik Lapangan (PL) yang menuntut kesiapan

akademik, emosional, dan keterampilan profesional. Pada beberapa program studi kependidikan, kegiatan PL dapat berlangsung hingga enam bulan. Melalui kegiatan tersebut, mahasiswa dituntut untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh selama perkuliahan ke dalam situasi pendidikan secara langsung, termasuk melaksanakan tugas mengajar, menyusun perangkat pembelajaran, mengelola kelas, serta berinteraksi dengan peserta didik dan guru pembimbing.

Dalam pelaksanaannya, pengalaman PL tidak selalu berlangsung sesuai dengan harapan mahasiswa. Mahasiswa praktikan dapat menghadapi berbagai tantangan, seperti peserta didik yang kurang memperhatikan penjelasan, berbicara ketika pembelajaran berlangsung, menertawakan kesalahan praktikan, memberikan ejekan, atau menunjukkan sikap kurang menghargai mahasiswa yang sedang mengajar. Situasi tersebut dapat menimbulkan rasa malu, gugup, cemas, tertekan, bahkan membuat mahasiswa merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan mengajarnya. Perasaan tersebut dapat semakin kuat ketika mahasiswa harus tampil di depan kelas, mengelola peserta didik, dan menunjukkan kompetensinya sebagai calon pendidik.

Namun, dalam menghadapi pengalaman yang kurang menyenangkan tersebut, sebagian mahasiswa mungkin berusaha menyembunyikan perasaan negatifnya dengan tetap menunjukkan sikap positif. Mahasiswa dapat mengatakan bahwa dirinya baik-baik saja, memaksakan diri untuk tetap bersemangat, atau menganggap bahwa rasa sedih, kecewa, marah, dan takut merupakan perasaan yang tidak seharusnya ditampilkan. Apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus, mahasiswa berpotensi mengabaikan atau menolak emosi negatif yang sebenarnya sedang dirasakan. Hal ini menjadi relevan dengan fenomena *toxic positivity*, yaitu

kecenderungan untuk mempertahankan sikap positif secara berlebihan dengan mengesampingkan, menekan, atau menyangkal emosi negatif yang muncul.

Dengan demikian, mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang memiliki karakteristik dan tuntutan yang relevan untuk dikaji dalam penelitian ini. Tuntutan penyelesaian tugas akhir, proses bimbingan, administrasi akademik, persiapan memasuki dunia kerja, serta pengalaman PL yang melibatkan interaksi langsung dengan peserta didik dapat menjadi sumber tekanan emosional. Dalam menghadapi berbagai tekanan tersebut, mahasiswa membutuhkan kemampuan untuk menerima kondisi diri dan mengakui berbagai emosi yang muncul, termasuk emosi yang tidak menyenangkan. Oleh karena itu, hubungan antara *self compassion* dan *toxic positivity* pada mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang penting untuk diteliti.

Sejalan dengan temuan-temuan tersebut, hasil observasi awal peneliti terhadap mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang menunjukkan pola yang serupa. Banyak mahasiswa terbiasa menjawab “*baik-baik saja*” ketika ditanya mengenai kondisi diri, meskipun sedang mengalami tekanan akademik seperti revisi skripsi yang berulang, nilai yang tidak sesuai harapan, atau kelelahan mental. Mahasiswa juga sering menggunakan pernyataan seperti “*aku tidak boleh sedih*”, “*aku harus tetap semangat*”, atau “*aku tidak boleh marah*”, yang mencerminkan penolakan terhadap emosi negatif dan kecenderungan memaksakan sikap positif.

Peneliti juga melakukan wawancara terhadap beberapa mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang (UNP) yang saat ini sedang

berada pada tahap akhir perkuliahan dan mengerjakan skripsi. Wawancara ini dilakukan untuk menggali fenomena *toxic positivity*, yaitu kecenderungan individu untuk memaksakan diri agar tetap terlihat positif dan kuat, meskipun sedang mengalami tekanan emosional.

Yang pertama, peneliti melakukan wawancara dengan mahasiswa berinisial AR. AR mengungkapkan bahwa tantangan terbesar selama menjadi mahasiswa akhir adalah tekanan untuk segera lulus tepat waktu, ekspektasi orang tua, serta tuntutan akademik yang tinggi dari dosen pembimbing. AR mengaku sering merasa lelah secara mental ketika revisi datang bertubi-tubi. Namun, ketika merasa stres atau kehilangan semangat, AR cenderung memendam perasaannya. Ia memilih meyakinkan dirinya dengan kalimat seperti “*ini cuma capek biasa*” atau “*yang lain juga pasti lebih susah*”. Ketika pernah mencoba bercerita kepada temannya, respons yang diterima lebih banyak berupa motivasi seperti “*semangat terus, jangan overthinking*” daripada ruang untuk benar-benar didengarkan. AR mengaku merasa kurang dipahami, tetapi tetap berusaha tersenyum dan terlihat baik-baik saja. Ia menyadari bahwa dirinya sering memaksakan diri untuk tetap positif agar tidak dianggap lemah. Dukungan yang sebenarnya ia butuhkan adalah teman yang mau mendengarkan tanpa langsung menghakimi atau menuntutnya untuk segera bangkit.

Yang kedua, wawancara dilakukan dengan mahasiswa berinisial NS dari prodi lain. NS menyampaikan bahwa tekanan yang paling sering dirasakan adalah rasa cemas terhadap masa depan, kekhawatiran tidak segera mendapatkan pekerjaan, serta perbandingan dengan teman sebaya yang sudah lebih dulu seminar atau wisuda. Ketika merasa lelah dan hampir menyerah, NS lebih memilih menyibukkan diri dan

menenangkan diri dengan mengatakan bahwa semua akan baik-baik saja. Ia jarang mengungkapkan keluhannya kepada keluarga karena tidak ingin menambah beban pikiran orang tua. Ketika sesekali mengungkapkan rasa lelah, respons yang diterima biasanya berupa nasihat agar lebih bersyukur dan berpikir positif. NS mengaku pernah merasa bahwa orang-orang di sekitarnya terlalu cepat memberi semangat tanpa benar-benar memahami apa yang ia rasakan. Hal tersebut membuatnya merasa sendirian, meskipun berada di tengah banyak orang. Ia sering memilih untuk terlihat kuat dan ceria di kampus, padahal sebenarnya sedang merasa cemas dan tertekan. NS menyatakan bahwa dukungan yang ia butuhkan adalah validasi atas perasaannya, bahwa merasa lelah dan takut adalah hal yang wajar.

Yang ketiga, peneliti mewawancarai mahasiswa berinisial DF. DF mengungkapkan bahwa tekanan terbesar datang dari standar pribadi yang tinggi. Ia merasa harus selalu produktif dan tidak boleh terlihat gagal. Ketika mengalami hambatan dalam pengumpulan data skripsi, DF menyalahkan dirinya sendiri dan memaksa diri untuk tetap berpikir positif. Ia menghindari membicarakan rasa frustrasinya karena takut dianggap tidak mampu. DF menyampaikan bahwa beberapa teman sering mengatakan, “kamu kan anaknya kuat” atau “pasti bisa kok,” yang justru membuatnya merasa tidak punya ruang untuk menunjukkan sisi rapuhnya. Ia pernah berada pada momen di mana ia menangis sendirian setelah bimbingan, tetapi keesokan harinya tetap datang ke kampus dengan sikap seolah tidak terjadi apa-apa. Menurut DF, dukungan yang paling dibutuhkan bukan sekadar motivasi, melainkan kehadiran yang empatik dan kesempatan untuk mengekspresikan emosi tanpa tekanan untuk selalu optimis.

Yang keempat, peneliti melakukan wawancara dengan mahasiswa berinisial ML. ML menyatakan bahwa tekanan akademik, revisi yang berulang, serta tuntutan organisasi membuatnya sering merasa kelelahan emosional. Namun, ia terbiasa menanamkan pada dirinya bahwa mengeluh adalah tanda kurang bersyukur. Setiap kali merasa sedih atau jenuh, ML segera menepisnya dengan mengatakan bahwa semua ini adalah proses pendewasaan. Ia mengaku lebih sering menyemangati dirinya sendiri secara berlebihan daripada benar-benar mengakui bahwa dirinya sedang tidak baik-baik saja. Ketika pernah mencoba mengungkapkan rasa lelah kepada keluarga, respons yang diterima berupa dorongan untuk tetap semangat dan tidak cengeng. Hal tersebut membuat ML semakin memilih untuk memendam perasaan dan mempertahankan citra sebagai mahasiswa yang tangguh. Dukungan yang ia harapkan adalah pemahaman bahwa tidak apa-apa jika sesekali merasa tidak kuat.

Selanjutnya untuk menelusuri fenomena *toxic positivity* pada Mahasiswa Akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang secara mendalam. Peneliti menyebarkan kuesioner kepada 30 responden. Hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut :

Tabel 1.1
Hasil Studi Pendahuluan

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak	Total
1.	Apakah Anda tetap berusaha terlihat baik-baik saja didepan orang lain meskipun sedang merasa sedih atau tertekan?	96,7% 29 Orang	3,3% 1 Orang	100%
2.	Apakah Anda menutupi perasaan sedih	90%	10%	100%

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak	Total
	dengan berpura-pura tersenyum atau bersikap ceria?	27 Orang	3 Orang	
3.	Apakah Anda menghindari menunjukkan kesedihan karena tidak ingin dianggap lemah oleh orang lain?	80% 24 Orang	20% 6 Orang	100%
4.	Apakah Anda merasa bersalah ketika merasa sedih, marah atau kecewa?	63,3% 19 Orang	36,7% 11 Orang	100%
5.	Apakah Anda merasa menyalahkan diri sendiri karena tidak mampu selalu berpikir positif?	66,7% 20 Orang	33,3% 10 Orang	100%
6.	Apakah Anda merasa bahwa memiliki perasaan negatif berarti Anda kurang bersyukur?	80% 24 Orang	20% 6 Orang	100%
7.	Apakah Anda memaksa diri untuk selalu melihat sisi positif, meskipun situasi yang dihadapi terasa berat.	83,3% 25 Orang	16,7% 5 Orang	100%
8.	Apakah Anda sering mengatakan pada diri sendiri bahwa tidak boleh merasa sedih dan harus tetap kuat dalam kondisi apa pun?	86,7% 26 Orang	13,3% 4 Orang	100%
9.	Apakah Anda tetap memaksakan diri untuk optimis meskipun secara emosional merasa sangat lelah?	70% 21 Orang	30% 9 Orang	100%
Rata-rata		79,6%	20,36%	100%

Sumber : Data Awal Penelitian (2026)

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa persentase mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang menjawab Ya adalah sebanyak 79,6% dan menjawab Tidak sebanyak 20,36%.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self compassion* merupakan faktor psikologis yang berperan penting dalam cara individu menyikapi pengalaman emosional yang tidak menyenangkan. Penelitian yang dilakukan oleh Shofiyah & Ainaini, (2021) menemukan adanya hubungan positif antara *self compassion* dan kemampuan pengelolaan emosi pada individu yang menghadapi kondisi penuh tekanan, dalam hal ini ibu yang memiliki anak dengan autisme. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu menerima kondisi diri secara utuh, termasuk emosi negatif, tanpa terjebak pada kritik diri yang berlebihan, sehingga respons emosional yang ditampilkan menjadi lebih adaptif.

Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Octasya dkk., (2023) yang menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan psikologis individu, dengan kontribusi yang cukup besar dan tidak dipengaruhi oleh perbedaan gender. Hasil ini mengindikasikan bahwa *self compassion* berfungsi sebagai sumber daya internal yang membantu individu dalam menyikapi tekanan dan emosi negatif secara lebih sehat, tanpa harus menyangkal atau menekan pengalaman emosional yang muncul.

Pada konteks mahasiswa, khususnya pada fase perkembangan dewasa awal, individu dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal yang sering kali mendorong munculnya dorongan untuk selalu tampil kuat dan berpikir positif. Kondisi ini berpotensi memunculkan *toxic positivity*, yaitu kecenderungan individu untuk menekan atau menolak emosi negatif demi mempertahankan citra positif terhadap diri sendiri. Mahasiswa dengan tingkat *self compassion* yang tinggi

diasumsikan mampu menerima keterbatasan diri dan pengalaman emosional negatif secara lebih realistis, sehingga tidak terjebak pada pola *toxic positivity*. Sebaliknya, rendahnya *self compassion* dapat membuat mahasiswa lebih rentan memaksakan sikap positif yang tidak autentik, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan psikologis.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diasumsikan bahwa *self compassion* memiliki keterkaitan dengan munculnya *toxic positivity* pada mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji hubungan antara kedua variabel tersebut melalui penelitian yang berjudul **“Hubungan Antara *Self Compassion* (Welas Asih) dengan *Toxic Positivity* pada Mahasiswa Akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut : “Apakah ada hubungan antara *self compassion* (welas asih) dengan *toxic positivity* pada mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang”.

C. Batasan Masalah

Mengingat begitu luasnya masalah yang akan dibahas, peneliti perlu membatasi masalah yang akan dibicarakan dalam penelitian ini. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apa kategorisasi *self compassion* pada mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang?

2. Apa kategorisasi *toxic positivity* pada mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang?
3. Apakah ada hubungan antara *self compassion* dengan *toxic positivity* pada mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan dan batasan masalah yang ada, tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui kategorisasi *self compassion* pada mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
2. Untuk mengetahui kategorisasi *toxic positivity* pada mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dan *toxic positivity* pada mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman tentang hubungan antara *toxic positivity* dan *self compassion* pada mahasiswa, khususnya di lingkungan kampus. Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan lebih dalam mengenai bagaimana kedua hal ini saling mempengaruhi dan berdampak pada kesejahteraan mahasiswa. Temuan ini juga dapat memperkaya teori-teori psikologi terkait dengan *self compassion* dan *self toxic positivity* di kalangan mahasiswa

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Bagi peneliti, penelitian ini memberikan kesempatan untuk lebih memahami fenomena *toxic positivity* dan *self compassion* dalam konteks mahasiswa, khususnya di fakultas ilmu pendidikan universitas negeri padang. Penelitian ini juga membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut di bidang yang sama, serta memberikan dasar bagi peneliti lain yang ingin mengkaji topik serupa dari sudut pandang yang berbeda.

b. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini dapat membantu mereka memahami pengaruh *toxic positivity* terhadap pengontrolan diri dan pentingnya *self compassion* pada mahasiswa khususnya semester akhir. Mahasiswa juga dapat menggunakan temuan penelitian ini untuk lebih sadar dalam menjaga keseimbangan emosional dan berusaha mengasihi diri sendiri.

c. Bagi Universitas

Institusi pendidikan dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk merancang program-program yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa. Temuan penelitian ini juga dapat membantu universitas dalam menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi mahasiswa, sehingga mereka bisa belajar dan berkembang dengan baik, baik secara akademik maupun psikologis.

F. Sistematika Penulisan

Agar lebih mudah dipahami, karya tulis ini disusun dalam lima bab dengan tujuan untuk menciptakan susunan yang sistematis. Hal ini diharapkan dapat mempermudah pemahaman mengenai hubungan antar bab sebagai bagian dari suatu rangkaian yang konsisten. Berikut adalah penjelasan mengenai sistematika yang digunakan:

BAB I : PENDAHULUAN

Pendahuluan, merupakan bagian yang menjelaskan latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan penelitian.

BAB II : LANDASAN TEORI

Landasan Teori, merupakan bagian yang menjelaskan teori-teori yang berkaitan dengan variabel penelitian, hubungan antar variabel, kerangka konseptual, dan hipotesis penelitian.

BAB III : METODE PENELITIAN

Metodologi Penelitian, merupakan bagian yang menjelaskan jenis penelitian yang digunakan, definisi operasional, populasi dan sampel, serta instrument penelitian.

BAB IV : PEMBAHASAN

Bab ini memuat hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri dari persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, deskripsi data penelitian, serta hasil penelitian yang meliputi hubungan *self*

compassion dengan *toxic positivity* pada mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

BAB V : PENUTUP

Bab terakhir dalam sistematika penulisan, yakni berisi kesimpulan dari penelitian yang dilakukan penulis. Selain itu, bab ini juga berisi saran untuk pengembangan penulisan karya ilmiah di kemudian.



UIN IMAM BONJOL
PADANG