

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai hubungan *self compassion* dengan *toxic positivity* pada mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kategorisasi *self compassion* pada mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang berada pada kategori rendah. Hal ini ditunjukkan dari 306 mahasiswa yang menjadi subjek penelitian, sebanyak 195 mahasiswa (63,7%) berada pada kategori *self compassion* rendah, sedangkan 111 mahasiswa (36,3%) berada pada kategori *self compassion* tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa akhir belum mampu memperlakukan dirinya dengan sikap welas asih secara optimal, khususnya ketika menghadapi tekanan akademik dan tuntutan penyelesaian tugas akhir.
2. Kategorisasi *toxic positivity* pada mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil kategorisasi, diketahui bahwa sebanyak 273 mahasiswa (89,2%) berada pada kategori *Toxic Positivity* tinggi, sedangkan 33 mahasiswa (10,8%) berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa akhir memiliki kecenderungan untuk menekan emosi negatif dan memaksakan diri untuk selalu berpikir positif dalam menghadapi permasalahan yang dialami.

3. Terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara *self compassion* dengan *toxic positivity*. Hasil analisis korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,355$ dengan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *toxic positivity*, dan sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dijelaskan, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Saran Teoritis

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas wawasan dalam bidang ilmu psikologi positif dan psikologi klinis serta kajian mengenai *toxic positivity* dengan melibatkan variabel psikologis lain yang berpotensi berperan, seperti regulasi emosi, dukungan sosial, perfeksionisme, atau kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat menggunakan pendekatan metode yang berbeda, seperti penelitian kualitatif atau metode campuran (*mixed methods*). Secara teoritis, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan model konseptual yang menjelaskan peran *self compassion* sebagai faktor protektif terhadap munculnya *toxic positivity*, khususnya dalam konteks mahasiswa.

2. Saran Praktis

a) Bagi Mahasiswa

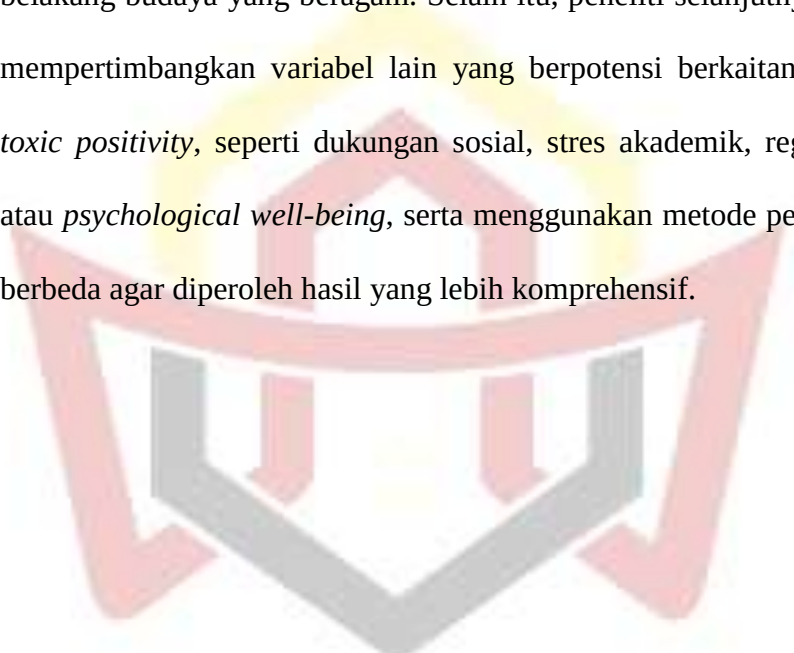
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa akhir, dalam memahami dan meningkatkan *self compassion* serta mengurangi kecenderungan *toxic positivity*. Mahasiswa diharapkan dapat bersikap lebih baik terhadap diri sendiri, tidak terlalu keras dalam menyikapi kegagalan, dan menyadari bahwa mengalami emosi negatif merupakan hal yang wajar dalam proses akademik maupun kehidupan sehari-hari. Dengan meningkatkan *self compassion*, mahasiswa diharapkan mampu mengelola emosi secara lebih sehat dan adaptif tanpa harus menekan atau menyangkal perasaan yang dialami, sehingga kesejahteraan psikologis dapat terjaga dengan lebih baik.

b) Bagi Institusi (Perguruan Tinggi)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak institusi, khususnya fakultas dan universitas, untuk lebih memperhatikan kondisi psikologis mahasiswa akhir. Perguruan tinggi diharapkan dapat menciptakan lingkungan akademik yang mendukung penerimaan emosi dan kesehatan mental mahasiswa, misalnya melalui penyediaan program pengembangan diri, pelatihan pengelolaan stres, *mindfulness*, atau seminar kesehatan mental. Selain itu, peran layanan bimbingan dan konseling diharapkan dapat dioptimalkan dalam memberikan pendampingan psikologis bagi mahasiswa yang mengalami tekanan akademik dan kecenderungan *toxic positivity*.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji topik *self compassion* dan *toxic positivity*. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas subjek penelitian, misalnya pada mahasiswa dari fakultas lain, jenjang pendidikan berbeda, atau latar belakang budaya yang beragam. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi berkaitan dengan *self toxic positivity*, seperti dukungan sosial, stres akademik, regulasi emosi, atau *psychological well-being*, serta menggunakan metode penelitian yang berbeda agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.



UIN IMAM BONJOL
PADANG

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)*, 8(1), 72–89. <https://doi.org/10.35457/josar.v9i1.2730>
- Aisyah Hidayah Putri, Syaf, A., & Nasution, I. N. (2025). Peran Self-Compassion dalam Menurunkan Tingkat Academic Burnout Pada Mahasiswa Indonesia. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 8(2), 55–64. <https://doi.org/10.36341/psi.v8i2.6576>
- Al-Ghazali. (2002). *Ihyā' 'Ulūm ad-Dīn*. Dar Al-Ma'rifah.
- Amaranggani, A. P., Prana, T. T., Arsari, N. M. C. D., Surbakti, A. M., & Rahmandani, A. (2021). Self-Compassion dan Negative Emotional States Pada Mahasiswa Kedokteran Umum: Hubungan dan Prevalensi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), 215–230. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i2.1623>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi* (Ed. Revisi). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi* (Ed. Revisi). Pustaka Pelajar.
- Baiti, R. D., Abdullah, S. M., & Rochwidowati, N. S. (2017). Career Self-Efficacy Dan Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Psikologi Integratif Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga*, 5(2), 128–141.
- Bhattacharyya, D. R., Bhattacharyya, N., & Sharaff, M. (2021). Design Engineering Toxic Positivity and Mental Health -It is ok to Not Be ok. *Design Engineering (Toronto)*, 2021(October 2021), 5109–5127.
- Binns, R. (2023). *How Bright is the Bright Side? Measurement and Implications of Toxic Positivity for Self and Others*. Scholaris.ca.
- Brinkmann, S. (2017). *Positive Psychology and the Flourishing Life*. SAGE Publication.
- Cherry, K. (2024). What Is Toxic Positivity? Verywell Mind. Rachel Goldman, PhD, FTOS.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (4th Ed). Pearson Education.

- Creswell, J. W. (2016). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran (Edisi Keempat)*. Pustaka Pelajar.
- De Rijk, S. J. (2025). Toxic Positivity and Epistemic Injustice. *Episteme*, 1–17. <https://doi.org/10.1017/epi.2025.7>
- Dellafrinida, A., & Harsono, Y. T. (2022). Hubungan antara self-compassion dengan resiliensi pada mahasiswa Timur di Kota Malang. *Seminar Nasional Psikologi Universitas Negeri Malang, Senapih*, 50–61. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/3153%0Ahttp://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/download/3153/1706>
- Feltner, M. E. (2023). Toxic Positivity and Perceptions of Mental Health Toxic Positivity and Perceptions of Mental Health. *Scholar Commons*. https://scholarcommons.sc.edu/senior_theses
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2009). *How to Design and Evaluate Research in Education* (Ed. 7th). McGraw-Hill Education.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). *Normality Tests for Statistical Analysis: A Guide for Non-Statisticians*. 10(2), 486–489. <https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
- Hanifah, R., Saikhoni, S., Wigati, M., Wilantika, R., & Syaifussalam, M. L. (2024). Mengarungi Gelombang Digital: Peran Self-compassion dan Gratitude Terhadap Online FoMO Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 9(1), 27–44. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v9i1.12380>
- Hariaty, H., Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(1), 45–51. <https://doi.org/10.33650/jkp.v11i1.5539>
- Harida, R., Mustikasari, R., & Novitasari, L. (2025). *Perceptions of Verbal Toxic Positivity in Academic Interactions : A Study among University Students*. 5(1), 65–81.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self Compassion dan Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148–156.
- Jain, A., Tamarana, R., Santosh, U., & Singh, R. (2024). *Relationship between Dominating Personalities and Toxic Positivity : Mediating Roles of Intrapersonal and Interpersonal Control*. 50(1), 186–195.
- Jati, P., Aliifah, J., Pangestu, Y. P. D. A., & FBR, C. N. (2021). Pemahaman Generasi Z Terkait Pengaruh Toxic Positivity Terhadap Hubungan Sosial Individu. *Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya*, 1–17.
- Jindal. (2022). STUDY OF TOXIC POSITIVITY AMONG TEENAGERS AND ITS RELATIONSHIP WITH PERSONALITY. *International Journal of*

Multidisciplinary Educational Research, 816(3), 35–41.

- Kajal, M., & Rani, M. S. (2025). *Toxic Positivity and Social Media : The Pressure to Always ' Look on the Bright Side . '* 12(1), 51–57.
- Karinda, F. . (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252.
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52–55.
- Kojongian, M. G. R., & Wibowo, D. H. (2022). Toxic Positivity: Sisi Lain dari Konsep untuk Selalu Positif dalam Segala Kondisi. *Psychopreneur Journal*, 6(1), 10–25. <https://doi.org/10.37715/psy.v6i1.2493>
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). *Determining Sample Size for Research Activities*. Educational and Psychological Measurement.
- Kurniawati, R. (2022). *Hubungan self compassion dengan kesehatan mental pada mahasiswi yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi* (Skripsi). Fakultas Dakwah : UIN KHAS JEMBER.
- Leung, S. O. (2011). A comparison of psychometric properties and normality in 4-, 5-, 6-, and 11-point likert scales. *Journal of Social Service Research*, 37(4), 412–421. <https://doi.org/10.1080/01488376.2011.580697>
- Lew, Z., & Flanagan, A. J. (2025). *Toxic positivity on social media: The drawbacks and benefits of sharing positive (but potentially platitudinous) messages online*. New Media & Society.
- Mariel, S., Eisen, C., M, K. L., & Alliyah, L. (2021). *TOXIC POSITIVITY AND ITS ROLE ON COLLEGE STUDENTS ' MENTAL HEALTH DURING THE COVID-19 PANDEMIC* An Undergraduate Thesis Presented to the Faculty of the College of Arts and Sciences Rizal Technological University In Partial Fulfilment of the Requirements fo. December.
- Markus, H. ., & Kitayama. (1991). Culture And The Self: Implication For Cognition, Emotion, And Motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253.
- Michailidou, E. M. (2023). Toxic Positivity: The Pressure to Always Feel Happy as a Health Care Worker and How to Deal with a Negative Review in The Hospital Workplace. The Importance of Mentoring. *Journal of Biomedical Engineering and Medical Imaging*, 10(3). <https://doi.org/10.14738/bjhmr.103.14865>
- Moore, S. K., Okst, K., Smith, L., Fatkin, T., & Creedon, T. (2022). Effects of a Trauma-Informed Mindful Recovery Program on Self-Compassion. *Frontiers in Psychology*, 13.

- Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or Vulnerability? A Meta-Analysis of the Relations between Self-Compassion and Psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(2), 373–383.
- Nabawi, N., & Bireuen, U. A. (2025). *Toxic Positivity dalam Konten Motivasi Islami : Bahaya di Balik Kata-kata Penyemangat*. 1(2), 360–375.
- Napsiyah, S., Arcadia, R. F. B., Fadillah, D., Puspita, P., Ardiansyah, M. N., & Amalia, R. R. (2023). Peran Mahasiswa Sebagai Agent of Change dalam Mengembangkan Potensi Pemuda di Kampung Krajan Desa Simpang. *Jurnal Kesejahteraan Dan Pelayanan Sosial*, 4(2), 182–196.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K. (2010). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. . (2003). Development And Validation Of A Scale To Measure Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Neff, K. . (2011). Self-Compassion, Self-esteem, and Well-Being. *Social and Personality Compass*, 5, 1–12.
- Neff, K. ., & McGehee, P. (2010). Self Compassion dan Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–440.
- Neff, K. ., & Vonk, R. (2009). Self Compassion Versus Global Self Esteem: Two Different Ways Of Relating To Oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50.
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2017). *Self-compassion and psychological well-being. In Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*. Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3506-2_10
- Neff, K., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self Compassion And Self Construal In The United States, Thailand, And Taiwan. *Journal Of Cross Cultural Psychology*, 39(3), 267–285.
- Norhidayah, M. R., Efendy, M., & Pratikto, H. (2025). Peran Resiliensi dalam Hubungan Self-compassion dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa dengan Tradisi Bapukung. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 16(1), 126–136. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v16i1.28392>

- Novitasari, N. E. (2023). *Hubungan Antara Toxic Positivity Dengan Interaksi Sosial Di Kalangan Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta*. 101.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric Theory* (Ed. 3rd). McGraw-Hill.
- Octasya, T., Tivanny, T., & Antika, E. R. (2023). Pengaruh Self Compassion terhadap Regulasi Emosi siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur ditinjau dari gender. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 45–58.
- Priyatno. (2012). *Cara kilat belajar analisis data dengan SPSS*. Andi Offset.
- Purnawan, S. D. . (2022). *Self Compassion dan Body Dissatisfaction pada Dewasa Awal* (Skripsi). Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya : Universitas Islam Indonesia.
- Putra, R. P., Auliya, R., & Rizky, D. A. (2023). Gender Differences in Levels of Toxic Positivity in Adolescents: A Quantitative Study. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 7(62271417), 611–616.
- Putra, R. P., Salsyabila, N., Pranovri Putra, R., Ramadhanti, A., Rahajeng, A. S., & Fadil, A. (2023). Toxic Positivity in Adolescents: An Attitude of Always Being Positive in Every Situation Article. *Journal of Psychology and Instructions*, 7(1), 11–21. <https://doi.org/10.23887/jpai.v7i1.60616>
- Quintero, S., & Long, J. (2019). Toxic positivity in social media : Emotional regulation and denial in digital spaces. *Psychology & Media Studies*, 12(3), 201–214.
- Ramadhani, S. (2025). *Hubungan antara self compassion dan kesejahteraan psikologis dengan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa universitas semarang* (Skripsi). Fakultas Psikologi : Universitas Islam Sultan Agung.
- Rizkyana, T. (2022). *Pengaruh Social Comparison, Self Compassion, dan Peer Pressure terhadap Body Image Masa Emerging Adulthood* (Skripsi). Fakultas Psikologi : UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Rusyda, A. . (2025). *Hubungan Self Compassion dengan Self Disclosure pada Remaja Panti Asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta* (Skripsi). Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah : UIN Mahmud Yunus Batusangkar.
- Rutter, H., Campoverde, C., & Hoang, T. (2024). *Self-Compassion and Women's Experience of Social Media Content Portraying Body Positivity*. *Psychology of Well-Being*.
- Salopek, A. H., & Eastin, M. S. (2024). Toxic Positivity Intentions: An Image Management Approach to Upward Social Comparison and False Self-Presentation. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 29(3).

- Samha, A. C., Angelina, T., Ramadhona, Y., Sultari, M., Aziza, A., & Hussuba, F. (2024). Toxic Positivity Pada Generasi Z. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 1(1), 90–94. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v1i1.15>
- Santrock, J. . (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Erlangga.
- Saputra, A. (2023). *Hubungan Self Compassion dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan* (Skripsi). Fakultas Psikologi : UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research Methods for Business: A Skill Building Approach* (Ed. 7th). Wiley.
- Shofiyah, S., & Ainaini, A. (2021). Hubungan antara Self Compassion dengan Regulasi Emosi pada Ibu yang Memiliki Anak Autis. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 123–124.
- Sihombing, L. (2020). Pendidikan Dan Karakter Mahasiswa Di Perguruan Tinggi. *Jurnal Christian Humaniora*, 4(1), 104–112. <https://doi.org/10.46965/jch.v4i1.159>
- Sinaga, I. Y., Rista, K., & Psikologi, F. (2025). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Toxic Positivity pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 16(3).
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). *RELIABILITAS DAN VALIDITAS SELF-COMPASSION SCALE VERSI BAHASA INDONESIA*. 7, 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sumakul, Y., Langi, F. M., Waturandang, M. M. F., & Irrenne, C. (2025). *Dampak Toxic positivity Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa*. 6(1), 67–74.
- Suryani, D. A., & Harumi, B. P. Y. (2024). Ketangguhan Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(9), 125–132. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11173272>
- Triana, Y. (2019). *Hubungan self compassion dengan subjective well being pada mahasiswa perantau* (Skripsi). Fakultas Psikologi : UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Trilistyaningrum, D. (2022). *Pengaruh Self Compassion, Perceived Social Support dan Optimism terhadap Psychological Well Being pada Emerging Adulthood* (Skripsi). Fakultas Psikologi : UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.