

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Dalam sebuah proses kehidupan manusia ada kalanya mengalami masa-masa sulit yang menyebabkan perasaan seseorang menjadi mudah berubah-ubah dan sangat sensitif. Ungkapan yang baik dan positif wajar diberikan ketika seseorang berada di fase seperti ini. Namun, ungkapan positif yang diberikan tidak selalu membuat situasi menjadi positif juga. Tanpa disadari nyatanya ungkapan positif yang seringkali diberikan ketika seseorang pada kondisi sulit bisa berdampak buruk bagi kondisi seseorang.

Istilah *toxic* selalu berkaitan dan memiliki pemaknaan yang buruk dan negatif. *Toxic* ini istilah yang menggambarkan mengenai sifat-sifat buruk yang melekat dan menyebabkan dampak buruk secara fisik maupun psikis (Talitha, 2021). *Toxic positivity* menggambarkan sebuah kondisi dimana seseorang menuntut diri sendiri atau orang lain agar selalu berfikir dan memiliki sikap yang positif, tetapi menolak emosi-emosi negatif.

Manusia memiliki berbagai macam emosi seperti senang, sedih, marah, kecewa, terkejut, dll yang dimana emosi-emosi inilah yang membuat manusia menjadi manusia sejati. Hal *positivity* tentu memiliki manfaat yang menjadikan seseorang memiliki *positive vibes* dalam dirinya dan disukai oleh orang-orang sekitarnya. Tetapi, apapun yang berlebihan tentunya akan selalu berakibat buruk. *Positivity* yang berlebihan akan menjadi sebuah racun ketika seseorang hanya ingin merasakan perasaan-perasaan senang dan menolak atau meremehkan emosi-emosi lain.

Seiring berjalannya waktu, adanya sebuah perubahan paradigma yang terjadi ketika seseorang mengalami kondisi yang terpuruk. Dahulu ketika seseorang mendapatkan ungkapan-ungkapan positif ketika sedang mengalami kondisi yang terpuruk, hal tersebut wajar diberikan kepada seseorang sebagai bentuk *supporting system*. Namun, berbeda pada generasi saat ini yaitu generasi yang dikenal sebagai generasi *strawberry*. Dimana pada generasi ini, individu memiliki banyak sekali ide yang cemerlang dan kreativitas yang tinggi. Tetapi, generasi ini dianggap sebagai generasi yang mudah sekali untuk menyerah, mudah sakit hati, dan ketika diberi sedikit tekanan mereka mudah sekali hancur seperti buah *strawberry*. Pada generasi ini, ketika mereka mendapatkan sebuah ucapan atau kalimat positif pada saat mereka berada di kondisi yang terpuruk, maka hal tersebut dianggap sebagai tindakan *toxic positivity* karena ungkapan positif tersebut dianggap sebagai upaya untuk menutupi perasaan negatif yang sebenarnya terjadi.

Dalam artikelnya di CNN, (Smith, 2020) mengutip dari Psikologis Klinis asal Amerika Serikat yaitu Jamie Long yang berargumen bahwa merasa tidak baik-baik saja merupakan sebuah bagian dari pengalaman otentik. Ketika hidup hanya dilihat dari sebuah lensa positif saja yang diyakini bahwa kita bisa, kita kuat, dan mampu melewati semua tantangan yang ada ini justru bagian dari kemanusiaan yang otentik ini menjadi terbengkalai. Dengan begitu, kita menjadi menganggap bahwa tidak perlu merasakan perasaan negatif dan beranggapan bahwa perasaan itu menjadi sebuah hal yang buruk. Padahal, menolak perasaan negative justru memberi dampak buruk untuk diri.

*Toxic positivity* bisa terjadi karena seseorang yang terus-menerus mendorong orang lain yang sedang mengalami kesedihan untuk selalu berfikir positif dalam menyikapi sebuah permasalahan. Tak jarang *toxic positivity* juga bisa terjadi karena diri sendiri, dengan selalu berkata positif ke diri sendiri seperti contohnya “*Jangan Sedih ya*” apabila hal ini terlalu sering dilakukan secara berlebihan maka akan berdampak negatif. Ada masanya perasaan-perasaan sedih ini harus dirasakan dan dikeluarkan agar batin tidak selalu merasa tertekan.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Putri Jati, dkk. (2021) menunjukkan hasil bahwa sekitar 90,7% dari seluruh total responden menyatakan bahwa mereka pernah menerima kalimat yang mengandung *toxic positivity*. Dan sebanyak 90% responden generasi Z yang menjawab *survey* dinyatakan cukup memahami terkait *toxic positivity* dengan baik, hal ini membuktikan bahwa isu terkait *toxic positivity* masih besar terjadi dikalangan generasi Z. Dalam penelitian tersebut, dijelaskan juga bahwa *toxic positivity* memberikan dampak terhadap hubungan sosial individu. Hal ini disebabkan karena konflik yang mungkin terjadi antar individu dan mengakibatkan hubungan menjadi canggung atau renggang (Jati et al., 2021).

Berdasarkan pra-penelitian yang telah dilakukan terhadap Mahasiswa PIPS FIS UNJ, diketahui bahwa terdapat 35 mahasiswa PIPS UNJ telah mengetahui perilaku *Toxic positivity*. Maraknya pembahasan mengenai *toxic positivity* ini berarti bukanlah sebuah istilah yang asing bagi kalangan Mahasiswa PIPS FIS UNJ. Mereka memaknai *toxic positivity* sebagai suatu hal yang positif namun diberikan secara berlebihan sehingga seseorang menuntut dirinya dan

memunculkan sebuah rasa penolakan atau denial terhadap suatu hal yang sebenarnya sedang tidak baik-baik saja. Berdasarkan data pra-penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa 30 mahasiswa PIPS FIS UNJ pernah mengalami perilaku *toxic positivity*. Sehingga, tidak jarang juga mahasiswa pernah mendapatkan hal *toxic positivity* di lingkungan kampus. Dampak dari *toxic positivity* yang dirasakan dapat membuat hubungan sosial menjadi renggang. Hal tersebut disebabkan karena perasaan seseorang yang muncul setelah diberikan kalimat yang mengandung *toxic positivity*. Perasaan tersebut timbul cenderung membuat seseorang merasa bingung dalam menyikapi perasaannya.

Dalam hal ini, *toxic positivity* memiliki keterkaitannya dengan ilmu sosial yaitu bagian dari kajian Pendidikan IPS. Karena hal ini mengangkat isu interaksi sosial yang memiliki kecenderungan menyimpang (patologis) selain itu juga mengenai masalah etika. Interaksi sosial yang terjadi dapat mempengaruhi atau mengubah kehidupan seseorang. Respon *toxic positivity* yang terjadi ketika seseorang berinteraksi bisa menyebabkan *social awkward*, yaitu adanya kecanggungan ketika seseorang harus berinteraksi dengan orang lain. Biasanya hal ini sering dialami ketika seseorang merasa takut untuk memulai obrolan baru dikarenakan adanya kumpulan pengalaman yang membentuk pola tersebut (Raypole, 2019).

Sebagai mahasiswa tentu memiliki lika-liku permasalahan dalam dunia perkuliahan yang membuat perasaan menjadi sensitive, dan mudah stress. Ketika berada pada lingkungan kampus, mahasiswa sering kali menyampaikan *statement "Positive vibes only"*. *Statement* tersebut yang menimbulkan budaya positif yang berlebihan atau *toxic positivity culture*. Padahal,

mengekspresikan emosi negatif sesekali dibutuhkan daripada memendam and *cover it up* yang dapat berpengaruh buruk bagi seseorang. Sikap memendam atau menekan perasaan ini dijelaskan oleh Sigmund Freud melalui teori Psikoanalisa yang membahas terkait konsep mekanisme pertahanan ego (Ardiansyah et al., 2022).

Contoh kalimat sederhana *toxic positivity* yang juga kerap kali terjadi di kalangan mahasiswa yaitu ketika kita mengalami hari yang buruk karena hasil tugas yang tidak sesuai ekspektasi lalu seorang teman datang menghampirimu dengan memberikan ungkapan “*Yuk Bisa Yuk*” “*Udah sabar aja ya, masih lebih baik kamu ko daripada saya*” “*Jangan sedih ah, Cuma gitu aja*”. Umumnya makna *toxic positivity* ini selalu menggunakan hal positif untuk menutupi kebenaran ataupun pengalaman buruk sebagai cara mengekspresikan sebuah empati terhadap orang lain dengan memberikan saran untuk berpikir positif itu lebih baik. Dalam menanggapi perilaku seperti ini yang kerap terjadi di lingkungan kampus, biasanya mahasiswa berusaha untuk lebih berfikir realistis dan mampu mengatur pikiran dan perasaan dengan baik agar bisa memahami perasaan sendiri.

*Toxic positivity* ini tanpa disadari sudah menjadi suatu hal yang normal dalam kehidupan, menjadi sebuah tradisi yang mengharuskan seseorang untuk selalu terlihat positif, bahagia, dan tidak menunjukkan emosi negatif. Ketika kita tidak menerima dan menolak perasaan yang sejukurnya kita sedang rasakan, maka pada saat itu kita sudah mulai hidup dengan sebuah kepalsuan dan hilanglah koneksi diri kita sendiri dan dunia (Quintero et al., 2019).

Berdasarkan paparan yang telah dituliskan, maka dari itu peneliti ingin meneliti lebih dalam mengenai Pemaknaan dan Dampak *Toxic positivity* pada Mahasiswa PIPS FIS UNJ Angkatan 2019.

### **B. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah yang menjadi ruang lingkup dalam penelitian ini agar penelitian lebih terarah. Adapun batasan masalah yang dibahas lebih lanjut dalam penelitian ini yaitu Pemaknaan dan Dampak *Toxic positivity* Pada Mahasiswa PIPS FIS UNJ Angkatan 2019.

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti mencoba mengidentifikasi permasalahan tersebut, antara lain :

1. Bagaimana pemaknaan mahasiswa PIPS UNJ angkatan 2019 mengenai *Toxic positivity*?
2. Bagaimana dampak dari *Toxic positivity* pada mahasiswa?
3. Bagaimana upaya mahasiswa menanggapi perilaku *Toxic positivity* di lingkungan kampus?

### **D. Manfaat Penelitian**

Dalam penelitian ini penulis mengharapkan memiliki kegunaan teoritis dan praktis antara lain :

#### **a. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi tambahan dan kontribusi pada pengembangan ilmu pendidikan serta

sebagai tambahan referensi dan perbandingan untuk penelitian selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

Diharapkan dapat menjadi bahan acuan dan menambah wawasan bagi siapapun yang membacanya terkait perilaku *toxic positivity* yang terjadi di sekitar agar kita mampu menerima semua perasaan yang dialami bukan hanya perasaan positif saja.

