BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa fenomena *toxic positivity* dalam komunikasi interpersonal mahasiswa Generasi Z di Kota Padang bukanlah persoalan sederhana. Fenomena ini berkaitan erat dengan dinamika relasi sosial yang sarat akan kontradiksi emosional dan tekanan sosial. Berdasarkan pembahasan penelitian terdapat dua tujuan penelitian, yaitu bentuk *toxic positivity* dan cara Mahasiswa Generasi Z Kota Padang mengelola *toxic positivity.*

1. Mahasiswa Generasi Z di Kota Padang mengalami *toxic positivity* dalam komunikasi interpersonal mereka, yang muncul ketika ekspresi emosi negatif tidak mendapatkan validasi, melainkan dibalas dengan dorongan positif secara berlebihan. Fenomena ini menimbulkan ketegangan antara keinginan untuk terbuka secara emosional dan tekanan sosial untuk selalu terlihat kuat dan bahagia, yang pada akhirnya membuat sebagian mahasiswa menarik diri dan menjadi lebih tertutup dalam relasi interpersonal mereka.
2. Mahasiswa Generasi Z menunjukkan upaya aktif dalam mengelola *toxic positivity* melalui pola komunikasi yang lebih sadar emosi dan empatik. Meskipun ada yang terdampak secara negatif, sebagian mahasiswa mulai memahami pentingnya menjadi pendengar yang peka dan memberi ruang validasi emosional dalam hubungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa mereka tidak hanya sebagai penerima dampak, tetapi juga sebagai agen yang mampu membentuk ulang budaya komunikasi interpersonal ke arah yang lebih sehat dan suportif.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah peneliti paparkan, maka dapat diberikan beberapa saran terkait penelitian ini sebagai berikut.

1. Bagi Mahasiswa Generasi Z, disarankan untuk meningkatkan kesadaran diri terhadap pentingnya validasi emosional dalam komunikasi interpersonal. Mahasiswa perlu memahami bahwa tidak semua permasalahan membutuhkan solusi atau dorongan positif secara langsung, tetapi lebih kepada ruang aman untuk mengekspresikan perasaan. Menjadi pendengar yang empatik dan tidak menghakimi adalah langkah awal dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan suportif.
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengkaji fenomena *toxic positivity* dari sudut pandang yang lebih luas. Penelitian lanjutan juga dapat menggali lebih dalam bagaimana peran media sosial dalam memperkuat budaya *toxic positivity* di kalangan Generasi Z, serta mengeksplorasi strategi komunikasi yang efektif untuk mengatasi hal tersebut.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA