

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fenomena *toxic positivity* sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Sikap ini bertujuan untuk menghapus penderitaan emosional seseorang dengan menggantinya secara cepat dengan emosi yang lebih positif. *Toxic positivity* merupakan kepercayaan bahwa seberapa sulit dan mengerikan keadaan yang ada, seseorang harus mempertahankan pemikiran positif (Cherry, 2022). Kebiasaan ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, karena individu cenderung menekan atau menyembunyikan masalah mereka (Jati, 2021). Dalam situasi ini, banyak orang memilih untuk tidak membagikan permasalahan mereka dengan orang lain, karena takut dianggap remeh atau tidak dihargai.

Istilah *toxic positivity* mulai dikenal luas sejak perkembangan budaya *self-help* dan *positive thinking* di Amerika Serikat pada akhir abad ke-20. Gerakan ini awalnya dimaksudkan untuk mendorong individu berpikir optimis, percaya diri, dan berfokus pada hal-hal baik agar mampu menghadapi tantangan hidup. Tokoh-tokoh seperti Norman Vincent Peale dengan bukunya *The Power of Positive Thinking* (1952) serta munculnya tren motivasi dan afirmasi positif pada dekade 1980–1990-an ikut memperkuat keyakinan bahwa sikap optimis selalu membawa dampak baik (Wyatt, 2024).

Toxic positivity semakin mendapat perhatian dalam beberapa tahun terakhir, terutama dengan munculnya media sosial. Alih-alih memberi ruang bagi kesedihan, marah, atau kecewa, individu justru terdorong untuk menekan emosi tersebut dan menggantinya dengan “harus selalu bahagia.” Fenomena inilah yang

kemudian disebut *toxic positivity*, yaitu kondisi ketika dorongan untuk selalu positif berubah menjadi racun karena mengabaikan realitas emosional seseorang (Wyatt, 2024).

Toxic positivity sering kali muncul dalam bentuk respons yang tampaknya positif namun tidak mendukung secara emosional, seperti mengatakan, "Kamu harus bersyukur" atau "Jangan terlalu dipikirkan," ketika seseorang mencoba membagikan masalah mereka (Nandayarni et al., 2024). Pernyataan-pernyataan ini, meskipun dimaksudkan untuk memberi semangat, justru dapat menimbulkan dampak sebaliknya. Orang yang mendengar respons tersebut mungkin merasa bahwa emosi mereka diabaikan, pengalaman mereka diremehkan, dan keberadaan mereka sebagai individu tidak dihargai. Media sosial turut memperkuat tekanan ini dengan menampilkan gambaran kehidupan yang ideal dan sempurna, yang sering kali tidak realistis (Primastiwi, 2020). Akibatnya, individu merasa terdorong untuk menekan emosi negatif mereka dan hanya menunjukkan sisi positif saja.

Tekanan untuk selalu terlihat baik-baik saja ini juga dirasakan oleh Generasi Z, yang pada kenyataannya sedang menghadapi berbagai tantangan, baik dalam kehidupan akademik maupun sosial. Tugas kuliah yang menumpuk, tuntutan untuk berprestasi, serta dinamika pergaulan seringkali memicu stres dan kelelahan emosional (Melisa Febriani et al., 2024). Namun, dalam situasi seperti ini, mahasiswa justru bisa merasa tidak bebas untuk mengekspresikan emosi negatif mereka karena takut dianggap lemah atau tidak bersyukur. Hal ini menunjukkan bahwa *toxic positivity* bukan hanya terjadi di media sosial, tetapi

juga muncul dalam interaksi sehari-hari, termasuk dalam komunikasi antar Generasi Z itu sendiri.

Generasi Z adalah salah satu kelompok yang rentan untuk menekan emosi negatif mereka. Generasi Z merujuk pada mereka yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 (Arum et al., 2023). Generasi Z sangat terlibat dengan teknologi, mereka bergantung pada internet dalam hal sosial, pendidikan, dan pengetahuan lainnya, yang membuat mereka sulit berkomunikasi dalam kehidupan nyata (Amanda, 2022). Generasi Z tidak hanya menjadi pengguna teknologi, tetapi juga pelaku perubahan yang mampu mendorong inovasi serta menghadirkan perspektif baru di berbagai bidang, termasuk komunikasi, lingkungan, dan ekonomi.

Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Padang pada tahun 2024, Generasi Z yaitu kelompok usia 15-24 tahun memiliki jumlah yang signifikan. Kelompok usia 15-19 tahun tercatat memiliki jumlah total sekitar 73,5 ribu orang, sedangkan kelompok usia 20-24 tahun memiliki total sekitar 73,2 ribu orang. Jika digabungkan, populasi Generasi Z dalam rentang usia ini mencapai lebih dari 146 ribu orang, menunjukkan bahwa mereka merupakan salah satu segmen populasi yang cukup besar di Kota Padang. Sebagian besarnya adalah mahasiswa yang aktif berkuliah di berbagai institusi pendidikan tinggi. Dengan karakteristik mereka yang tumbuh di era digital dan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, mahasiswa Generasi Z di Padang juga rentan terhadap fenomena *toxic positivity*.

Fenomena *toxic positivity* pada mahasiswa Generasi Z sangat dipengaruhi oleh dominasi media sosial dalam kehidupan mereka. Generasi ini sering terpapar standar kehidupan yang tidak realistis akibat konten yang menampilkan momen

bahagia, pencapaian, dan tampilan fisik yang ideal (Amanda, 2022). Para *influencer* memainkan peran besar dalam fenomena ini, karena konten yang mereka kurasi dan pesan-pesan positif yang viral sering kali menetapkan standar yang sulit dijangkau bagi para pengikutnya (Wyatt, 2024).

Mengatasi *toxic positivity*, penting bagi mahasiswa Generasi Z untuk menciptakan ruang yang aman dalam komunikasi interpersonal, di mana mereka merasa bebas untuk mengungkapkan perasaan negatif tanpa takut dihakimi. Mendengarkan dengan empati dan memberikan validasi terhadap perasaan orang lain, tanpa langsung berusaha memperbaiki situasi, merupakan langkah penting dalam membangun komunikasi yang lebih sehat (Quintero dan Long, 2019). Dengan demikian, hubungan interpersonal dapat berkembang lebih autentik, setiap individu akan merasa lebih didukung dalam menghadapi tantangan emosional mereka.

Komunikasi interpersonal yang efektif dapat dipahami melalui lima aspek utama, yaitu keterbukaan terhadap orang lain, sikap positif dalam berinteraksi, empati terhadap lawan bicara, sikap yang mendukung, serta adanya kesetaraan dalam proses komunikasi (Devito, 2018:285). Komunikasi interpersonal memiliki peran penting karena sifatnya yang dialogis, memungkinkan adanya timbal balik yang membangun. Tingkat keterbukaan dalam komunikasi interpersonal tercermin dari kesediaan individu untuk berbagi serta menanggapi berbagai stimulus yang diterima dengan jujur dan terbuka.

Komunikasi interpersonal memungkinkan para pelakunya untuk menangkap respons secara langsung, baik melalui bahasa verbal maupun

nonverbal. Komunikasi ini bersifat pribadi dan sering kali melibatkan pertukaran pesan yang bersifat emosional dan mendalam (Daeli, 2024). Dalam komunikasi interpersonal, keterampilan seperti mendengarkan, memahami, dan menyampaikan pesan secara jujur menjadi aspek penting. Oleh karena itu, penerapan etika komunikasi sangat diperlukan, yang mencakup nilai-nilai seperti rasa hormat, empati, keterbukaan, dan kejujuran (Afrilia et al., 2020)

Komunikasi interpersonal yang tidak berjalan dengan baik dapat menimbulkan hambatan dalam proses bersosialisasi. Ketidakmampuan dalam komunikasi interpersonal dapat memicu stres sosial, yaitu kondisi ketika individu merasa tidak nyaman atau cemas dalam situasi sosial tertentu. Hal ini mendorong kecenderungan untuk menghindari interaksi yang dianggap menimbulkan tekanan (Dahlan et al., n.d.). Ketika berada dalam situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti harus mengungkapkan perasaan tidak nyaman atau kecewa, individu sering kali menggunakan mekanisme perlindungan diri, seperti sikap defensif atau justru menghindari komunikasi langsung. Fenomena ini semakin diperkuat oleh *toxic positivity*, yang mendorong individu untuk menyembunyikan emosi negatif demi menjaga citra positif dalam lingkungan sosial.

Komunikasi interpersonal akan lebih efektif jika berlangsung dalam suasana yang setara, di mana masing-masing pihak saling menghargai, merasa memiliki peran yang berarti, dan dapat memberikan kontribusi penting dalam interaksi. Kesetaraan dalam komunikasi mengharuskan adanya penghargaan tanpa syarat terhadap individu lain. Dalam praktiknya, komunikasi interpersonal merupakan proses sosial yang melibatkan interaksi timbal balik, di mana setiap individu yang terlibat saling mempengaruhi (Nandayarni et al., 2024)

Toxic positivity berpotensi merusak kualitas hubungan interpersonal dengan menghambat pemahaman emosional antara individu jika terjadi dalam jangka panjang. Komunikasi yang tidak autentik ini dapat menciptakan ketidaksesuaian dalam hubungan sosial, individu akan merasa kesulitan untuk memahami perasaan orang lain secara penuh. Generasi Z mengalami hal ini baik dalam komunikasi langsung maupun melalui media digital (Hidayati, 2025). Tekanan sosial membuat mereka cenderung harus selalu terlihat kuat dan bahagia, sehingga ekspresi emosi negatif sering tidak mendapat ruang.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z sering kali mengalami *toxic positivity*. Studi yang dilakukan oleh Achmad dan Lubna (2023) meneliti unggahan konten *toxic positivity* di Instagram selama pandemi dan pengaruhnya terhadap perilaku serta motivasi individu (Achmad & Liubna, 2023). Hasil penelitian menunjukkan adanya faktor ruang lingkup pertemanan, *frame of reference*, pengalaman pribadi, dan keluarga yang berperan dalam membentuk respons terhadap konten *toxic positivity*. Penelitian ini menunjukkan bahwa Instagram berfungsi sebagai salah satu media sosial yang mempengaruhi cara Generasi Z menerima dan menanggapi pesan-pesan positif yang berlebihan dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian mengenai *toxic positivity* pernah dilakukan oleh Kojongian, Monica Geaby Rivana dan Doddy Hendro Wibowo (2021) dengan judul *Toxic Positivity: Sisi Lain dari Konsep untuk Selalu Positif dalam Segala Kondisi*. Penelitian ini membahas mengenai kecenderungan individu untuk selalu berpikir positif dalam segala kondisi dan bagaimana hal tersebut dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Penelitian dilakukan dengan pendekatan psikologis,

dan berfokus pada dampak *toxic positivity* terhadap individu, terutama dalam menekan emosi negatif dan mengabaikan validitas perasaan yang tidak menyenangkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *toxic positivity* dapat menjadi tekanan sosial tersendiri yang berdampak pada ketidakseimbangan emosional dan ketidakmampuan individu dalam menghadapi situasi sulit secara realistis.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Rahman Pranovri Putra, Auliya Ramadhanti, Anindhita Sasanti Rahajeng, Ahmad Fadil, dan Nabila Salsyabila dengan judul *Toxic Positivity in Adolescents: An Attitude of Always Being Positive in Every Situation*. Penelitian ini menyoroti sikap remaja dalam menghadapi tekanan untuk selalu berpikir positif dalam berbagai kondisi, serta bagaimana hal tersebut memengaruhi kestabilan emosional dan kesehatan mental mereka. Fokus penelitian ini adalah pada individu remaja secara umum, tanpa mengaitkannya secara spesifik dengan Generasi Z maupun dengan pola komunikasi interpersonal.

Penelitian ini akan berfokus pada fenomena *toxic positivity* dalam komunikasi interpersonal di kalangan mahasiswa Generasi Z Kota Padang. Pemilihan Kota Padang sebagai lokasi penelitian didasarkan pada posisinya sebagai salah satu kota pendidikan di Sumatera Barat, yang menjadi tujuan utama mahasiswa dari berbagai daerah untuk melanjutkan studi. Kondisi ini membuat mahasiswa di Kota Padang memiliki latar belakang sosial dan budaya yang beragam, sehingga memberikan gambaran yang lebih kaya mengenai pengalaman komunikasi interpersonal, termasuk fenomena *toxic positivity*. Selain itu, mahasiswa Kota Padang juga merepresentasikan karakteristik Generasi Z yang

tumbuh dalam lingkungan urban dengan intensitas interaksi sosial yang tinggi, baik di dunia nyata maupun digital.

Penelitian ini memberikan kebaruan dalam dua aspek. Pertama, fokus penelitian ini terletak pada kelompok generasi muda, khususnya mahasiswa Generasi Z, yang aktif dalam berinteraksi. Kedua, penelitian ini meninjau *toxic positivity* bukan dari perspektif psikologis, tetapi lebih menekankan pada dinamika kontradiksi dalam komunikasi interpersonal menggunakan teori Dialektika Relasional.

Penelitian ini menggunakan Teori Dialektika Relasional karena fokus utamanya terletak pada dinamika perilaku komunikasi interpersonal. Teori ini menjelaskan bagaimana individu menghadapi ketegangan-ketegangan yang muncul secara nyata dalam hubungan interpersonal, seperti dorongan untuk mengungkapkan emosi dan kebutuhan untuk menahan ekspresi demi menjaga hubungan. Teori ini digunakan untuk melihat bagaimana perilaku individu terbentuk saat berhadapan dengan situasi emosional yang bertentangan, yaitu antara keinginan untuk jujur mengenai perasaan negatif dan tuntutan untuk tetap menunjukkan sikap positif.

Mengatasi *toxic positivity* di kalangan mahasiswa Generasi Z menjadi penting untuk meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal dan kesehatan mental mereka. Fenomena ini sering muncul dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam interaksi langsung maupun melalui media sosial. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami *toxic positivity* dalam komunikasi interpersonal mahasiswa Generasi Z Kota Padang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini yaitu bagaimana *toxic positivity* dalam komunikasi interpersonal mahasiswa Generasi Z Kota Padang?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Menganalisis bentuk *toxic positivity* yang muncul dalam komunikasi interpersonal mahasiswa Generasi Z Kota Padang.
2. Menganalisis pengelolaan *toxic positivity* oleh mahasiswa Generasi Z di Kota Padang dalam hubungan interpersonal mereka

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1.4.1 Manfaat Akademis

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan pengetahuan pada kajian ilmu komunikasi khususnya komunikasi interpersonal dengan menambahkan perspektif baru mengenai *toxic positivity*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Memberikan wawasan kepada masyarakat, terutama mahasiswa tentang dampak negatif *toxic positivity* sehingga mereka dapat lebih memahami pentingnya ekspresi emosi yang autentik dalam komunikasi interpersonal.