

## ***Toxic Positivity: Sisi Lain dari Konsep untuk Selalu Positif dalam Segala Kondisi***

***Monica Geaby Rivana Kojongian<sup>1</sup>***

Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana

***Doddy Hendro Wibowo***

Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana

**Abstract.** *Toxic Positivity is known as the concept of over-promotion of happiness. This concept believes that staying positive by ignoring negative emotions is the right solution in dealing with problems. This misconception about the concept of staying positive is not in accordance with the fact that negative emotions are unavoidable from human life. This qualitative research with a phenomenological approach focuses on the subjective or psychological experiences of individual experiences toxic positivity in their social relationships, starting with the responses, feelings and impacts that arise when they get toxic positivity. The findings show that toxic positivity is considered an inappropriate motivational response. Giving a toxic positivity response gives rise to feelings of not being understood, angry and disappointed, the negative impact is not only physical but also psychological. The perpetrators are considered to come from individuals who have never experienced the same problem before and lack empathy. In addition, the sentence toxic positivity is also found in verbal abuse.*

**Keywords:** *positivity concept, psychological experiences, toxic positivity*

**Abstrak.** *Toxic Positivity* dikenal sebagai konsep promosi berlebihan terhadap kebahagiaan. Konsep ini percaya bahwa tetap positif dengan mengabaikan emosi negatif adalah solusi yang tepat dalam menghadapi masalah. Miskonsepsi mengenai konsep untuk tetap positif ini tentulah tidak sesuai dengan fakta bahwa emosi negatif sejatinya tidak bisa dihindarkan dari kehidupan manusia. Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi ini berfokus pada pengalaman individu dengan *toxic positivity* dalam kehidupan relasi sosial mereka, dimulai dari apa tanggapan, perasaan dan dampak yang muncul ketika mendapatkan *toxic positivity*. Hasil temuan menunjukkan bahwa *toxic positivity* dianggap sebagai respon motivasi yang tidak sesuai. Respon *toxic positivity* memunculkan perasaan tidak dipahami, marah dan kecewa, dampak negatif bukan hanya fisik namun juga pada psikologis. Pelakunya dianggap datang dari individu yang tidak pernah mengalami permasalahan yang sama sebelumnya dan minim empati. Selain itu, kalimat *toxic positivity* ditemukan pula pada kekerasan verbal.

**Kata kunci:** *kosep positivity, pengalaman psikologis, toxic positivity*

---

<sup>1</sup>**Korespondensi:** Monica Geaby Rivana Kojongian. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. Jl. Diponegoro No.52-60, Salatiga, Kec. Sidorejo, Kota Salatiga, Jawa Tengah, 50711. Email: [monicakojongian@gmail.com](mailto:monicakojongian@gmail.com)

Dewasa ini, cara-cara yang umum digunakan untuk mendapatkan kebahagiaan adalah dengan berfokus pada sisi positif, emosi positif dan sifat positif. Ketiganya ada di bawah payung besar teori Psikologi Positif oleh Martin Seligman, yang selanjutnya akan disebut sebagai konsep *positivity*. Konsep ini berusaha membangkitkan kembali makna kehidupan, meskipun sedang dalam kesulitan dan trauma hidup (Arif, 2016). Peale (1986) mengatakan bahwa berpikir positif merupakan bentuk pikiran yang terbiasa untuk mencari hasil-hasil terbaik dari kemungkinan-kemungkinan terburuk. Lebih mendalam lagi ia menjelaskan bahwa berpikir positif adalah melihat segala peristiwa dengan pengetahuan penuh bahwa ada hal-hal yang buruk dalam kehidupan ini, namun akan lebih baik kalau kita menekankan perhatian pada yang baik-baik saja. Fredrickson (2009) bersama teorinya menjelaskan emosi positif sebagai bagian penting dalam evolusi manusia menuju kebahagiaan.

Lebih lanjut, konsep *positivity* ini berperan penting terhadap *subjective well-being* (SWB) dan *psychological well-being* (PWB), mencegah adanya emosi negatif yang berkepanjangan, turut membantu pemulihan aktivasi kardiovaskular, serta meningkatkan aktivitas motorik dan fleksibilitas kognitif melalui peningkatan hormon dopamin (Ghodsbin, Safei, Jahanbin, Ostovan & Keshvarzi, 2015; Scheier & Carver, 1992; Fredrickson & Levenson, 1998; Ashby, Insen & Turken, 1999). Konsep ini banyak digunakan ketika menghadapi masalah, sayangnya dampak baik tidak selalu berlaku bagi semua orang. Pada beberapa kasus, orang-orang yang setelah berfokus pada hal-hal positif saat mengalami masalah kemudian justru merasa lebih buruk, tidak berharga dan menyalahkan dirinya sendiri. Misalnya seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Wood, Perunovic & Lee (2009), pengulangan kalimat positif terhadap diri sendiri (*self-positive statement*) yang

dilakukan justru tidak efektif dan memperburuk keadaan, khususnya bagi mereka yang memiliki *self-esteem* rendah.

Di sisi lain, seiring dengan populernya konsep *positivity* ini, fenomena miskonsepsi mengenai penggunaan yang seharusnya masih terjadi. Khususnya pada konteks relasi atau hubungan sosial. Contoh situasi yang mungkin tidak asing atau setidaknya pernah dialami, misalnya pengalaman memiliki suatu permasalahan yang memunculkan perasaan terpukul atau berat. Pada suatu kesempatan ketika berbagi cerita mengenai permasalahan tersebut kepada kerabat atau sahabat, respon yang diberikan kemudian bukanlah dukungan namun justru menyudutkan. Pada akhirnya muncul perasaan bersalah karena kurang melihat kondisi yang ada secara positif. Pengalaman untuk berfokus pada hal-hal positif ini pada saat yang sama kemudian dapat juga diartikan sebagai penolakan terhadap hal-hal negatif, khususnya pengalaman emosi negatif. Maka di sinilah konsep untuk selalu positif justru menjadi tidak realistis dan tidak membantu. Promosi berlebihan terhadap konsep *positivity* ini kemudian disebut juga sebagai *toxic* lalu lebih akrab dikenal dengan istilah "*Toxic Positivity*".

*Toxic positivity* oleh Lukin (2019) didefinisikan sebagai konsep untuk tetap positif sebagai jalan yang tepat untuk menjalani hidup. Sedangkan menurut Cherry (2021), *toxic positivity* merupakan kepercayaan bahwa seberapa sulit dan mengerikannya keadaan yang ada, seseorang harus mempertahankan pemikiran positif. Quintero & Long (2019) menambahkan bahwa *toxic positivity* artinya hanya berfokus pada hal-hal positif dan mengabaikan apapun yang memicu emosi negatif. Berdasarkan definisi-definisi oleh para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa *toxic positivity* adalah kepercayaan akan konsep positif yang berlebihan, menuntut seseorang untuk selalu positif di segala keadaan dan

mengabaikan emosi negatif. Lebih lanjut Quintero & Long (2019) menjelaskan bahwa proses dari *toxic positivity* akan menghasilkan penyangkalan, minimalisasi dan invalidasi terhadap pengalaman emosi manusia yang sebenarnya. Dengan kata lain maka ciri utama dari *toxic positivity* adalah penolakan atau tidak membenarkan akan kehadiran emosi negatif. Linehan (dalam Hall & Cook, 2012) percaya bahwa pengulangan invalidasi terhadap perasaan dan pikiran seseorang dapat menyebabkan lebih banyak masalah dalam perkembangan emosional daripada yang dapat kita bayangkan. Menurut Lukin (2019) mengabaikan dan tidak menghiraukan emosi negatif justru dapat memperbesar emosi tersebut. Dari penelitian Gross & Levenson (1997), didapatkan hasil bahwa individu yang menekan emosinya diatas kondisi yang tidak mengenakan atau berperilaku seperti sedang tidak terjadi apa-apa, memiliki *physiological arousal* (keadaan sadar, waspada dan memiliki perhatian penuh secara fisiologis, ditandai dengan adanya peningkatan aktivitas seperti detak jantung yang lebih kencang dan lain sebagainya) yang lebih signifikan.

Berdasarkan pada realitas yang terjadi, pembahasan mengenai *toxic positivity* mudah dijumpai di beberapa artikel di media sosial, namun masih banyak yang belum benar-benar memahami konsep ini. Beberapa orang lagi, melalui survei yang dilakukan oleh peneliti, mengaku kebingungan dengan bagaimana seharusnya cara merespon yang baik terhadap orang lain, agar tetap bisa bersikap positif tanpa takut menjadi *toxic*. Mengacu pada fenomena yang ada, maka peneliti termotivasi untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai makna dari konsep *toxic positivity*, ditinjau dari apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh mereka yang mengalami *toxic positivity*, khususnya dalam konteks relasi. Sebagai suatu topik yang baru dan belum banyak diteliti, penelitian ini dapat bermanfaat untuk memahami proses psikologis yang terjadi pada seseorang

dengan pengalaman *toxic positivity*, serta dampak apa yang dapat diakibatkan dari *toxic positivity*. Pada akhirnya penelitian ini dapat memberikan pengertian mengenai respon yang seharusnya dilakukan agar tetap bisa menjalankan konsep *positivity* tanpa harus berakhir menjadi *toxic*.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain fenomenologi, untuk mendapatkan deskripsi terhadap suatu fenomena (Creswell, 2013). Partisipan ditentukan melalui survei awal menggunakan kuesioner sederhana berisi pertanyaan mengenai pengetahuan tentang *toxic positivity*, serta cerita singkat pengalaman yang dialami. Survei ini dilakukan untuk menjangkau orang-orang yang memiliki pengalaman *toxic positivity*, dengan total pengisi survei sebanyak 56 orang. Selanjutnya dengan mengacu pada kriteria yang lebih spesifik; memiliki pengalaman mendapatkan *toxic positivity* dalam konteks relasi atau hubungan antar individu, maka ditentukanlah dua orang individu sebagai partisipan.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara. Selama wawancara, partisipan diberikan kebebasan untuk menceritakan pengalaman mereka terkait dengan *toxic positivity* terlebih dahulu, kemudian semakin spesifik berdasarkan pertanyaan terbuka yang telah disiapkan seperti: emosi yang dirasakan, tanggapan mengenai pengalaman yang terjadi dan sebagainya. Rekaman wawancara kemudian diolah menjadi data dalam bentuk verbatim, selanjutnya dianalisis untuk mendapatkan pemaknaan psikologis para partisipan. Teknik analisis yang digunakan terdiri dari tiga tahapan yakni; reduksi data, *display* data dan kesimpulan (Miles & Huberman, 2014). Selanjutnya tema-tema yang muncul pada verbatim kemudian dikelompokkan menjadi kesatuan makna yang dicantumkan pada hasil sebagai temuan penelitian.

Upaya peningkatan reabilitas dan validitas dari penelitian ini dilakukan dengan *member checking*, pencatatan bebas dan rinci terhadap hal-hal penting, pendokumentasian secara lengkap dan rapi, dan yang terakhir adalah pengecekan dan pengecekan kembali (*checking and rechecking*).

## HASIL DAN DISKUSI

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah dua orang. Partisipan pertama yang selanjutnya akan disebut sebagai P1, merupakan seorang perempuan berusia 21 tahun. P1 mengalami *toxic positivity* dalam relasinya baik dari keluarga maupun teman-temannya sejak dari SD. Partisipan kedua atau yang selanjutnya akan disebut sebagai P2, adalah seorang perempuan berusia 20 tahun. P2 mengalami *toxic positivity* dalam relasi sosialnya dengan gurunya juga teman-temannya, dimulai ketika ia SMA. Proses pengumpulan data berupa wawancara yang dilakukan selama 3 bulan, terhitung sejak bulan Mei s/d Agustus 2021. Data yang diperoleh kemudian diolah dan dikategorikan menjadi beberapa tema berikut.

### Pengalaman & Pemahaman Akan *Toxic Positivity*

Pengalaman *toxic positivity* pada kedua partisipan terjadi dalam konteks hubungan atau relasi, diantaranya adalah relasi dengan figur otoritas seperti guru atau dosen, maupun relasi teman sebaya. Secara keseluruhan pengalaman *toxic positivity* pada P1 adalah berkaitan dengan respon untuk tetap bersyukur pada keadaan yang sedang tidak baik, dan membandingkan permasalahan yang dialami dengan permasalahan orang lain. Pengalaman pertama terjadi ketika P1 di bangku SD, selain mendapatkan saran bersyukur dan membandingkan diri, P1 juga dianggap cengeng oleh teman-temannya. Pengalaman serupa juga terjadi saat kuliah oleh salah seorang temannya. Setelah menerima kabar tidak menyenangkan

mengenai permasalahan yang terjadi di rumah, teman P1 kemudian segera merespon dengan membandingkan keadaan P1 dengan orang lain, meremehkan permasalahan P1 dan menganggap P1 terlalu melebih-lebihkan. “*Aku bukannya gimana-gimana sih, cuma tuh diluar sana masih ada yang lebih parah dari kamu, yang.. yang keluarganya ada yang lebih hancur, tapi mereka tuh masih tetap kuat aja. Loh kamu tuh kayak gitu aja, kayak merasa paling korban, malah ditunjuk-tunjukkan.*” (P1, komunikasi personal, Mei 25, 2021)

Selain oleh teman sebaya, *toxic positivity* dilakukan oleh dosen pembimbing magang P1. Saat melakukan protes terhadap nilai yang ia dapatkan, P1 justru diminta untuk bersyukur, “*Kamu itu harusnya bersyukur dapat nilai AB, kamu lihat teman-teman yang lain banyak yang dapat B apa.. dapat C.*” (P1, komunikasi personal, Juli 09, 2021). Respon ini kemudian menjadi *toxic* karena nilai yang didapatkan dirasa tidak sesuai dengan performa kerja yang P1 lakukan. Dalam kehidupan keluarga, kalimat *toxic positivity* sering diberikan oleh ayahnya, sebagai bentuk dari *verbal abuse* yang dilakukan. Misalnya, bersyukur karena memiliki kondisi finansial yang baik, juga membandingkan diri dengan kondisi teman-temannya. Hal ini menjadi *toxic* dan tidak sesuai, karena pada dasarnya saran dan respon demikian tidak sesuai dengan permasalahan yang ia alami, yakni berharap memiliki keluarga yang harmonis dan tidak keberatan dengan tingkat ekonomi finansial mereka.

Mirip dengan P1, pengalaman *toxic positivity* pada P2 dimulai pada saat ia bersekolah. *Toxic positivity* dilakukan oleh gurunya yang meminta P2 untuk bersyukur ditengah keadaan yang sedang tidak baik. Saat mengeluh kewalahan akibat padatnnya kegiatan di sekolah, gurunya justru menyuruh P2 untuk bersyukur, serta membanding-bandingkan mereka dengan orang lain, terlebih dengan dirinya sendiri

yang merasa bahwa ia pernah melewati keadaan yang sama dengan P2 dan teman-temannya. *"Ah kalian mah engga seberapa! Udah lah kalian bersyukur aja, masih banyak orang-orang lain di luar sana yang engga seberuntung kalian bisa sekolah, bisa mendapatkan jam tambahan begini untuk ujian"*. (P2, komunikasi personal, 17 Agustus, 2021). Pengalaman berikutnya terjadi setelah peristiwa meninggalnya ayahnya. Saat mengetahui pengalaman duka yang dialami, P2 banyak menerima ucapan bela sungkawa. Beberapa dari ucapan tersebut kemudian berakhir menjadi *toxic* karena menganggap remeh peristiwa kehilangan P2 yang disebabkan oleh Covid-19, dan membandingkan perilaku pencegahan keluarga P2 dengan keluarga mereka. *"Yaa gimana ya namanya juga orang sudah meninggal.. apalagi Covid, kayak engga tahu Covid aja, kalau gue sih jadi elu, pasti bakal.. orang tua gue bakal terbang ke Singapur."* P2 mengerti bahwa sebagai manusia, tidak mudah untuk selalu positif dalam segala keadaan sehingga menganggap tanggapan untuk selalu positif merupakan hal yang salah.

Kedua partisipan mengetahui istilah *toxic positivity* dari internet. Mereka kemudian memaknainya sebagai tanggapan seseorang yang salah dan tidak sesuai terhadap orang lain yang sedang dalam masalah. Menurut P1, tanggapan ini mengakibatkan beban bagi orang yang sedang dalam masalah, karena dituntut untuk selalu positif. Kalau P2 menyebutnya sebagai tanggapan yang menolak akan adanya emosi negatif. *"Kayak misalnya ada orang yang butuh masukan, orang lain lagi cerita ke kita.. tapi kita tuh menggunakan kata-kata untuk orang itu tuh untuk selalu positif gitu tuh. Jadi.. menolak emosi negatif orang lain, dengan meminta mereka untuk "Oh ini ambil positifnya aja.. ambil positifnya aja" kayak gitu sih."* (P1, komunikasi personal, Mei 25, 2021)

### Pengalaman Yang Sama

Muncul anggapan pada kedua partisipan ketika mengalami *toxic positivity*, bahwa para pelaku *toxic positivity* tidak memiliki pengalaman yang sama dengan para partisipan. Seperti halnya yang terjadi pada P1 yang mengalami KDRT dalam kehidupan keluarganya, diketahui bahwa teman-teman yang memberikan respon *toxic positivity* tidak mengalami hal yang sama, sebaliknya mereka adalah anak-anak yang memiliki hubungan yang baik dengan orang tuanya. *"Karena dia engga punya pengalaman yang sama kayak aku.. keluarganya dia lengkap, terus.. hubungan dia sama orang tuanya cukup baik, maksudnya dia juga dekat dengan papa mamanya, adik sama kakaknya. Ya jelas dia engga meraskan apa yang aku rasain.. jadi ya, engga akan mengerti posisi aku."* (P1, komunikasi personal, Juli 07, 2021).

Sedangkan pada P2, teman-temannya yang memberikan respon *toxic* adalah mereka yang tidak mengalami pengalaman yang sama, yakni bukan penyintas virus Covid-19 dan memiliki asuransi kesehatan, tidak seperti keluarga P2. P1 menganggap dengan tidak mengalami hal yang sama seperti apa yang dialami partisipan, teman-temannya tidak mampu memahaminya. Sebelumnya, P1 pernah berbagi cerita dengan seorang teman yang ternyata pernah mengalami kondisi serupa dengannya. Berbeda dengan teman-teman lainnya yang justru membanding-bandingkan intensitas masalah, P1 dan seorang teman ini justru saling memahami dan memberi penguatan. Hal ini memunculkan pemahaman bahwa memiliki pengalaman yang sama akan membuat seseorang lebih memahami keadaan orang lain. *"Soalnya pengalamanku sih, soalnya waktu aku kuliah aku sempat bertemu sama orang-orang yang punya pengalaman yang sama dengan aku, dan eh.. ketika aku cerita tentang masalahku, ohiya mereka itu paham rasanya kayak gini, jadi sama-sama saling menguatkan gitu loh. Jadi kayak*

*“ohiya kita bisa saling paham”, beda dengan teman-teman yang tidak punya pengalaman yang sama dengan aku. Ketika aku cerita ya mereka kayak, merasa kayak “oh itu cuma kayak gitu doang, di luar sana masih ada yang lebih berat” kayak gitu.”* (P1, komunikasi personal, Agustus 08, 2021)

### **Motivasi Yang Tidak Sesuai**

Respon kognitif lain yang muncul adalah anggapan mengenai motivasi yang tidak sesuai. Motivasi yang tidak sesuai ini diyakini oleh para partisipan merupakan tujuan pelaku melakukan *toxic positivity*, yakni respon-respon yang diberikan awalnya merupakan usaha untuk memberikan dukungan namun berakhir tidak tepat sasaran atau tidak sesuai dengan keadaan para partisipan. P1 misalnya memaknai bahwa *toxic positivity* muncul dari kalimat positif dengan tujuan untuk membantu namun akhirnya menjadi *“toxic”* oleh karena kalimat yang diberikan tidak sesuai dengan keadaan yang terjadi dan kebutuhan orang lain. Misalnya saat P1 keberatan dengan nilai yang ia dapatkan tidak sesuai dengan yang ia kerjakan, atau P2 yang mengeluhkan kepadatan kegiatan sekolah, oleh dosen dan guru, mereka diminta untuk bersyukur. P2 mengerti bahwa tujuan awalnya adalah agar murid-muridnya termotivasi untuk melewati keadaan tersebut, sayangnya hal itu menjadi tidak sesuai karena tentunya pengalaman gurunya dan kondisi yang dialami oleh P2 saat itu berbeda. *“Tapi kalau dari sejauh yang aku simpulin itu.. guru aku itu pengen mencoba kasih kita motivasi tapi dengan pengalaman dia aja gitu. “Saya aja bisa kok ngelewatin ini.. saya sudah pernah jadi kalian” tapi dia (gurunya) engga ngerti maksudnya kan.”* (P2, komunikasi personal, Agustus 17, 2021).

### **Respon Emosi: Marah dan Kecewa**

Respon emosi yang dialami oleh kedua partisipan didominasi oleh marah dan kecewa. Emosi ini muncul setelah para

pelaku seringkali menyudutkan dan menganggap para partisipan melebihi-lebihkan masalahnya. Misalnya P1 merasa respon yang diberikan seakan memaksa ia untuk tetap kuat pada kondisi yang tidak baik-baik saja. Begitu pun pada P1, kekecewaan dilatar belakangi oleh adanya rasa percaya dan harap pada orang-orang disekitarnya yang ternyata justru menjadi pelaku *toxic positivity* baginya. *“Kecewa ada.. terus merasa sendiri karena kayak, ketika aku cerita dan mereka merespon tidak baik, ya aku merasa kayak.. yaampun aku merasa sendiri, terus kecewa sama teman-teman kayak gitu.”* (P1, komunikasi personal, Agustus 08, 2021).

Kematian ayahnya yang disebabkan oleh Covid-19, kemudian membuat Covid-19 menjadi pembahasan yang sensitif untuk P2. Pandangan remeh dan kurangnya empati juga menjadi sumber kemarahan, ia juga kecewa dan menyayangkan bagaimana sikap orang-orang pada masa Pandemi Covid-19 yang dianggap P2 justru kurang dapat berempati pada orang lain. Menurutnya, tidak perlu banyak memberikan kata-kata yang bertele-tele, namun cukup berempati saja pada kejadian yang ia alami. *“.. apa lagi pake bawa-bawa Covid. Ya lihat deh, sekian banyak orang di Indonesia ini engga semua meninggal gara-gara Covid. Apalagi posisinya kemarin aku juga kena, adikku kena, papaku kena.. yang dipanggil duluan cuma bokap gue doang. Kenapa ngegampangin banget gitu loh.”* (P2, komunikasi personal, Agustus 17, 2021).

### **Perasaan Tidak Dipahami**

Kedua partisipan sama-sama merasa tidak dipahami oleh orang-orang disekitarnya. Alih-alih merasa lebih baik dengan dukungan, para partisipan justru cenderung dianggap berlebihan, masalah yang dihadapi juga dianggap remeh oleh para pelaku. Kedua partisipan juga mengerti bahwa ketidakpahaman ini disebabkan oleh tidak adanya kesamaan dalam pengalaman yang terjadi antara para partisipan dan

pelaku. Perasaan ini dirasakan kedua partisipan setelah mendapatkan respon misalnya untuk tetap positif dan kalimat menyudutkan para partisipan yang sedang mengalami keadaan tidak menyenangkan. *“Eh waktu itu tuh, cuma dalam pikiranku..”* *“kalian engga mengerti posisiku sih..”* maksudnya *“kalian engga merasakan apa yang aku rasain, jadi bisa seenaknya ngomong kayak gitu.”* Terus kalau dalam hati sih ngomong kayak *“kenapa sih kalian engga paham kondisiku, kenapa aku bisa kayak gini..”* (P1, komunikasi personal, Juli 09, 2021).

### **Toxic Positivity dan Kekerasan Verbal**

Melalui pengalaman yang terjadi, ditemukan kalimat *toxic positivity* pada konteks kekerasan verbal. Pengalaman ini hanya terjadi pada P1 pada hubungannya dengan ayahnya. Dalam keluarga, ayah dari P1 memang tidak memiliki relasi yang dianggap baik dengan anggota keluarganya, baik ibu P1 dan adik-adiknya. Adapun beberapa kalimat yang diberikan oleh ayahnya sebagai *abuser*, berupa kalimat yang berbentuk *toxic positivity*. Kalimat-kalimat tersebut diantaranya adalah meminta P1 untuk selalu bersyukur dengan keadaannya, membandingkan keadaan P1 dengan keadaan teman-temannya. Semua kalimat dan saran tersebut sama sekali tidak sesuai dengan apa yang ia alami dan butuhkan yakni keluarga yang harmonis, oleh sebab itu kalimat-kalimat itu pun menjadi *toxic* baginya. *“Eh jadi tuh gini.. jadi kayak papaku bilang aku harus bersyukur karena finansialku lebih terbutuhi, maksudnya kebutuhanku secara finansial ekonomi lebih terbutuhi dari teman-temanku ataupun keluargaku yang lain. Cuma aku merasa kurang, kenapa? Bagiku engga cukup gitu kalau hanya sekedar finansial, sedangkan peran orang tuaku, aku merasa masih kurang.”* (P1, komunikasi personal, Juni 09, 2021)

### **Strategi Koping & Dampak Toxic Positivity**

Kedua partisipan menyadari bahwa memberikan perlawanan atau sanggahan saat mendapatkan respon *toxic positivity* adalah hal yang sia-sia. Dalam merespon peristiwa *toxic positivity* yang dialami, kedua partisipan cenderung diam dan memendam perasaan sendiri. Pada awalnya P1 memberikan perlawanan kepada salah seorang temannya. Sayangnya perlawanan ini tidak semerta-merta menyadarkan, justru memunculkan perasaan tidak saling memahami satu dengan yang lain. *“Percuma juga jelasin, orang mereka juga engga ngerti. Terus akhirnya jadi sedih sendiri gitu, kok jadi bales-balesan gini. Kok engga paham sih sama kondisiku.”* (P1, komunikasi personal, Juni 09, 2021).

Berbeda dengan P1, P2 justru menolak untuk memberikan perlawanan atau sanggahan bagi respon *toxic positivity* yang ia dapatkan. Saat di sekolah, P2 telah menduga akan hadirnya respon *toxic positivity* berikutnya yang kemungkinan diberikan gurunya, sehingga ia menganggap membantah adalah hal yang sia-sia. *Soalnya kalau aku jawab lagi “iya miss, tapi kan kita gini.. gini” pasti tetap jawabannya akan sama diulang-ulang lagi.. “udah deh kalian jangan ngeluh.. kalian..” jadi yaudah pas denger omongan kayak gitu, yaudah diemin aja dan berusaha fokus ke pelajaran meskipun pikiran sudah cape banget* (P2, komunikasi personal, Agustus 17, 2021). Menurut P2, memberikan bantahan terhadap respon tersebut tidak menjamin respon *toxic positivity* pada pelaku akan berhenti. Sehingga P2 akhirnya lebih memilih untuk diam.

Berikutnya setelah mendapatkan respon *toxic positivity*, kedua partisipan cenderung memendam perasaannya. P1 misalnya memendam emosi sedih dan perasaan kecewa dengan tidak menangis sama sekali, sedangkan P2 memendam amarahnya untuk beberapa waktu, lalu meluapkannya

dengan menangis. Selain itu, P2 dapat meluapkan emosinya dengan merelakannya atau *"let it flow"* ketika mendapatkan nasihat dari ibunya. P2 kemudian menjadikan pengalamannya sebagai pelajaran, menjadi tahu bagaimana cara yang baik dalam memberikan respon pada teman yang sedang mengalami kehilangan. *"Yasudah setelah aku let it flow, setelah aku menenangkan diri, aku sudah bisa.. bisa menerima sih, dan itu jadi pembelajaran dari diri aku, mungkin kalau ada teman aku yang juga merasakan kehilangan, yasudah yang harus aku lakukan itu gimana.. karena aku kan sudah ngerasain nih kalo ditanya-tanyai gini kan engga enak. Jadi kalau mau mengucapkan turut berduka cita, ya turut berduka cita.. kirim doa untuk keluarga yang ditinggalkan, engga perlu dikorek-korek terlalu banyak."* (P2, komunikasi personal, Agustus 17, 2021).

Ketika P1 berusaha mencari dukungan, namun mendapatkan respon *toxic positivity*, mekanisme koping berikutnya yang dilakukan oleh P1 berikutnya adalah mengurangi intensitas *sharing* kepada teman-temannya. *"Kayak maksudnya aku berharap ketika aku cerita ke mereka tuh, kayak aku bisa dapat support gitu loh dengan keluargaku yang seperti itu. Eh tapi malah, kayak kok jadi gini sih. Jadi kayak, mereka merasaa "ah masalahmu cuma gitu doang, di luar sana masih ada yang lebih parah dari kamu" terus aku jadi sedih banget nih kayak gini, terus aku mutusin untuk mending kayaknya gausah cerita-cerita deh."* (P1, komunikasi personal, Agustus 08, 2021).

Selain itu, P1 kemudian menghindari dari masalah yang ada dengan mengalihkan fokusnya pada kegiatan lain, seperti dengan berkeliling dengan motor, makan atau tidur. Kegiatan ini ia lakukan ketika mulai merasakan emosi sedih dan muncul pemikiran mengenai respon teman-temannya yang membuatnya tidak nyaman. Meski begitu, ia mengakui bahwa hal-hal

tersebut tidak begitu membantunya melepaskan *stress*, dan sadar bahwa pelarian tersebut hanya bersifat sementara. *"Karena kayak.. ketika aku melakukan itu, sejenak aku tidak memikirkan masalahku dan tidak memikirkan sikapnya teman-temanku, tapi setelah aku tidak melakukan itu.. itu tuh, kadang tiba-tiba langsung memikirkan masalah itu. Jadi aku.. yaa mikirnya 50% bekerja."* (P1, komunikasi personal, Agustus 08, 2021).

Setelah sering memendam emosi negatifnya, kedua partisipan harus mengalami dampak baik secara fisik dan psikologis. Bagi P1, secara fisik ia merasakan sensasi dada bergejolak, sesak napas dan pusing. Secara mental, ia merasakan perasaan tertekan serta perasaan campur aduk antara emosi marah dan sedih, perasaan sendiri dan kesepian. Titik terendah P1 ada pada saat partisipan masih menjalani pendidikan pada tingkat SMP, dampak dari perasaan-perasaan tersebut sempat berkembang menjadi ide bunuh diri, meski begitu P1 membatalkan idenya tersebut setelah mendengarkan khotbah di gereja. Selanjutnya ia justru mengalihkannya dengan menyakiti dirinya sendiri, yakni dengan menyayat bagian tubuhnya atau membenturkan kepala ke tembok. Rangkaian dampak yang telah diuraikan di atas kemudian mengakibatkan permasalahan pada mental P1, hal ini dibuktikan dengan adanya *diagnosa Bipolar Depressive* oleh psikiater. Meski begitu, P1 menganggap kondisi mentalnya diakibatkan oleh apa yang ia sebut sebagai "kepahitan" dari hubungannya dengan ayahnya. *"Ya akhirnya, jadi gini.. sakit. Yang engga nyangkanya itu, karena kepahitanku sama dia, aku jadinya punya sakit mental, dan harus minum obat dan harus terapi gitu.. jadi ketergantungan"* (P1, komunikasi personal, Juni 09, 2021).

Bagi P2, dampak yang dirasakan cenderung secara psikologis. Perasaan sendiri dan tidak memiliki dukungan muncul pada P2. Dengan respon *toxic positivity* yang ia



terima, P2 cenderung merasa bersalah dan menyalahkan dirinya sendiri karena tidak mampu bersikap positif dengan keadaan yang terjadi. *“Sejauh yang aku alami, kebanyakan advice yang toxic positivity malah cenderung membuat aku merasa bersalah atau menyalahkan diri sendiri. setelah menyalahkan diri sendiri, aku pernah ada di titik yang merasa kalo aku tidak punya siapa-siapa dan tidak ada orang yang mendukung dan mengerti perasaan aku, jadi orang yang “mengasihani diri sendiri.”* (P2, komunikasi personal, Agustus 17, 2021)

Selain itu, kedua partisipan kemudian menjadi lebih hati-hati dalam bercerita pada orang lain. P1 yang beranggapan bahwa tidak semua orang yang memberikan tanggapan positif mampu memberikan tanggapan yang sesuai. *“Kadang mereka ngomong positif ke kita tapi engga tepat sasaran, engga sesuai sama keadaan kita.”* (P1, komunikasi personal, Juni 09, 2021). Kedua partisipan merasa perlu untuk memilih-milih siapa orang yang tepat untuk teman bercerita. *“Yaa.. hampir sama kayak tadi sih kak, lebih banyak hati-hati kalau mau bercerita, lebih banyak menyaring cerita.. kalau ke orang lain, pilih-pilih gitu cerita mana yang mau aku saring juga, pilih-pilih orang yang tepat kalau mau cerita.”* (P2, komunikasi personal, Agustus 17, 2021).

### **Empati Dalam Memberi Respon**

Orang yang dianggap tulus membantu, oleh kedua partisipan diartikan sebagai mereka yang memiliki empati. Kedua partisipan sepakat bahwa para pelaku *toxic positivity* adalah mereka yang tidak mampu berempati. Adapun perilaku penanda dari empati ini menurut kedua partisipan adalah, perilaku membantu dengan tindakan/tawaran bantuan, mau mendengarkan dan bukan hanya memberikan kalimat positif melulu. Sedangkan orang yang tidak berempati, dapat dilihat dari perilaku pelaku yang

tidak menempatkan diri pada posisi orang lain dan justru menyalahkan partisipan.

Ketika kuliah, P1 sempat bercerita dengan teman-teman dekatnya mengenai permasalahan yang ia alami. Adapun respon dari teman-temannya yakni mendengarkan dengan seksama cerita P1, kemudian menawarkan bantuan. Tipikal respon yang seperti ini membuat P1 nyaman dan beranggapan bahwa mereka lebih mampu berempati daripada teman-teman yang lain. *“Kayak gitu sih.. rata-rata yang aku dapatkan, aku punya teman yang ketika aku ada masalah, mereka langsung “eh, ada.. ada yang bisa aku bantu engga biar kamu bikin senang lagi?” atau “ayo kita kemana gitu.. biar kamu bisa senang” kayak gitu..”* (P1, komunikasi personal, Juni 09, 2021). Beberapa diantaranya bahkan melakukan *follow up* atau bertanya tentang keadaan P1 beberapa hari setelahnya, hal ini menunjukkan seberapa perdulinya mereka terhadap P1. P1 tidak masalah dengan pemberian kalimat positif, namun dengan tidak memahami kondisinya-dalam hal ini juga mengabaikan emosi negatif P1, membuat respon berupa dukungan dari teman-teman justru menjadi *toxic*. Sebaliknya, dengan mengerti apa yang dirasakan dan mau mendengarkan, dan memvalidasi emosi negatif atau mempersilahkan P1 merasakan emosi negatifnya, ia merasa dikuatkan. *“Oh.. he’eh, jadi misalnya kayak gini.. aku kemarin punya masalah sama keluargaku, terus aku cerita ke satu temanku dan dia bilang “Enggapapa kalau misalnya mungkin papamu engga sayang sama kamu, mungkin engga peduli sama kamu.. tapi kamu harus ingat kamu engga boleh melukai dirimu sendiri. Karena bagaimanapun masih ada orang-orang yang masih sayang sama kamu” seperti dia, terus teman-teman yang lain.. yang masih peduli sama aku. Jadi karena mendengar cerita itu, aku jadi kayak ohh.. eh, jadi menguatkan aku gitu.”* (P1, komunikasi personal, Agustus 08, 2021).

Ucapan bela sungkawa yang kemudian tidak menghargai perasan dukanya, oleh P2 kalimat-kalimat ini kemudian dianggap tidak mengandung empati. P2 mengerti bahwa dalam kehidupan, setiap manusia akan memiliki titik terendah, dan dalam relasi, empati memiliki peran penting. Lebih khusus lagi dalam keadaan Pandemi Covid-19 seperti saat ini, P2 menyayangkan orang-orang yang memiliki empati yang dangkal. Berbeda dengan perilaku teman-teman dekatnya, yang menghubunginya selang beberapa minggu setelah kejadian meninggalnya ayahnya, justru disebut lebih memiliki empati oleh P2. Menurutnya, teman-temannya paham akan duka yang ia alami dan memberikan waktu baginya merasakan sedih dan kehilangan. “*Sedih sih engga sih kak.. mungkin kecewa aja gitu ya, karena memang orang-orangnya juga jadi kayak.. aku jadi tahu sih orang-orang yang kurang empati. Padahal kan situasi kayak gini, terlepas dari keadaan yang lagi Covid gitu ya.. maksudnya kan dalam segala keadaan orang tuh pasti menghadapi titik terendah dalam kehidupannya. Bukan hanya bicara soal aku, tapi orang lain.. dan ternyata banyak orang yang masih bisa kayak gitu (tidak berempati) ya kecewa sih.. kecewa karena kalian harusnya kalau lagi dalam kondisi seperti ini, kondisi orang lain lagi sulit.. ya empati sih yang diperlukan, engga perlu banyak kata-kata.*” (P2, komunikasi personal, Agustus 17, 2021).

Konsep untuk tetap positif dalam segala kondisi, dipercaya dapat membantu seseorang melewati permasalahan yang dihadapi. Miskonsepsi akan konsep ini kemudian disebut sebagai *toxic positivity*. Pengalaman kedua partisipan dengan *toxic positivity* dialami pada relasi sosialnya, baik pada kerabat maupun keluarga. Relasi sosial ini pun tidak terbatas pada teman sebaya namun ternyata *toxic positivity* juga dilakukan oleh otoritas, seperti guru dan dosen. Pengalaman *toxic positivity* ini terjadi saat kedua partisipan mencoba mencari dukungan dengan bercerita

mengenai permasalahan yang sedang mereka alami. Adapun respon yang diberikan para pelaku berupa respon yang mengharuskan partisipan untuk hanya berfokus pada hal-hal positif dan menolak emosi negatif yang dirasakan para partisipan. Hal demikian diketahui sebagai invalidasi terhadap emosi negatif, yakni penyangkalan, penolakan atau menyingkirkan emosi seseorang (Long, 2017).

*Toxic positivity* dinilai sebagai respon positif yang tidak membantu, oleh karena tidak adanya kesamaan pengalaman dan latar belakang pelaku dan kedua partisipan. Misalnya teman-teman P1 yang bukan datang dari keluarga *broken home*, atau keluarga yang kurang harmonis, ataupun teman-teman P2 yang tidak terdampak Pandemi Covid-19. Anggapan mengenai hal ini telah umum ada di masyarakat, bahwa pengalaman yang sama akan pasti memunculkan pula pemahaman yang sama. Terbukti pada P1, ketika ia bertemu dengan seorang teman dengan pengalaman yang sama dengannya, P1 lebih leluasa dalam menceritakan permasalahannya, merasa dipahami dan dapat saling menguatkan satu sama lain. Kesamaan antara pengalaman seseorang dengan kondisi orang lain—dipengaruhi pula dengan intensitas refleksi terhadap pengalaman tersebut, maka seseorang akan lebih mungkin untuk memahami, dan berempati pada orang lain (Gerace dkk., 2015; Hodges dkk., 2010).

Berikutnya tanggapan *toxic positivity* ini juga dinilai sebagai motivasi yang tidak sesuai atau tidak tepat sasaran. Para partisipan percaya bahwa ketika mereka berkeluh kesah mengenai permasalahan yang dialami, para pelaku baik teman, maupun guru dan dosen sesungguhnya ingin memberikan dukungan dengan berusaha melihat dari sisi positif. Singkatnya kemudian para partisipan diminta untuk bersyukur dengan keadaan dan ketidaknyamanan yang mereka alami, maka inilah alasan kenapa disebut sebagai

motivasi yang tidak tepat sasaran. Bukannya dukungan, kedua partisipan justru secara tidak langsung dipaksa untuk segera keluar dari “kondisi negatif” mereka. Di sisi lain, kemungkinan ketidaksengajaan dalam melakukan invalidasi emosi ini memang dapat terjadi, dengan tujuan untuk membantu agar orang lain dapat merasa lebih baik (Long, 2017). Hal ini tidak bisa lepas dari kultur positif, yang mengajarkan bahwa berfokus dan selalu positif sebagai solusi terhadap permasalahan. Kenyataannya tetap positif dalam keadaan yang tidak menyenangkan memang bukan solusi yang tepat bagi semua orang, justru dapat menjadi bumerang di kemudian waktu (Wood, Perunovic & Lee, 2009).

Setelah mendapatkan respon yang tidak sesuai dengan yang diharapkan, bahkan tidak terbayangkan sebelumnya, marah dan kecewa menjadi respon emosional yang muncul pada kedua partisipan. Selain itu, partisipan juga seakan dianggap bersalah karena telah membiarkan dirinya tidak berpikir positif dan melebih-lebihkan masalah yang dimiliki. Menurut Susanti, Husni & Fitriyani (2014), kemarahan yang muncul adalah sebagai respon dari perasaan terluka akibat mendapatkan perilaku yang tidak diharapkan. Rasa kecewa muncul kemudian setelah ekspektasi mendapatkan dukungan justru berakhir dengan serangkaian respon *toxic positivity*. Umumnya salah satu alasan seseorang menceritakan permasalahan terhadap orang lain adalah untuk mendapatkan saran atau dukungan. Wills (1991) menyatakan bahwa, mendapatkan dukungan sosial dapat diartikan bahwa seseorang sedang dicintai, diperdulikan dan dihargai oleh orang lain. Tidak didapatkannya dukungan sosial ini, pada P1 muncul kemudian perasaan sendirian dan kesepian. Hal ini sesuai dengan penelitian Batara & Kristianingsih (2020), bahwa semakin rendah dukungan sosial, maka semakin tinggi kesepian yang dialami. Di sisi lain, kekecewaan ini juga tidak lepas kaitannya dengan ekspektasi.

Misalnya ekspektasi P2 yang terpatahkan mengenai bagaimana seseorang seharusnya memiliki empati, khususnya di situasi Pandemi Covid-19 yang kemudian merenggut banyak nyawa, termasuk ayahnya. Marah dan kecewa pada kedua partisipan kemudian berakhir pada perasaan tidak dipahami. Perilaku meremehkan permasalahan, menganggap para partisipan berlebihan dalam merespon permasalahan yang terjadi, dan menyalahkan mereka atas merasakan emosi negatif, kemudian menjadi tolak ukur bagaimana para pelaku tidak benar-benar memahami keadaan partisipan. Dengan meminta para partisipan untuk tetap bersyukur, *toxic positivity* kemudian menjadi bentuk bantuan yang tidak realistis dan tidak membantu. Padahal validasi terhadap perasaan dapat membantu seseorang merasa didengar dan dipahami (Hall & Cook, 2012).

Selain pada relasi sehari-hari, kalimat serupa *toxic positivity* pula ditemukan pada konteks yang lebih kompleks misalnya KDRT. Hal ini terjadi pada P1 dalam kehidupan keluarganya. *Toxic positivity* muncul sebagai salah satu bentuk kalimat ketika ia mengalami kekerasan verbal. Meski begitu, kalimat yang muncul di sini tidak bisa semata-mata dapat disebut sebagai *toxic positivity*. Diketahui bahwa *toxic positivity* merupakan miskonsepsi terhadap konsep dan sudut pandang positif. Konsep *positivity* ini bersentral pada karakter manusia yang berdasar pada moral dalam menjalani kehidupan, sehingga menjadi penentu utama dalam kebahagiaan/tidakbahagiaannya sendiri (Arif, 2016). Oleh karena itu jika diselaraskan dengan pemahaman tersebut, maka tujuan dari *toxic positivity* adalah sama-sama untuk menuju pada kebahagiaan. Bedanya, *toxic positivity* berorientasi untuk segera mendapatkan kebahagiaan tersebut, dengan cara mengabaikan emosi negatif (Quintero & Long, 2019). Di sisi lain, para pelaku *toxic positivity* pula memiliki latar motivasi

“memberikan bantuan”, sedangkan kekerasan verbal merupakan tindakan kekerasan. Kekerasan verbal tidak terbatas pada kalimat-kalimat negatif, namun termasuk juga meneriaki dan membentak orang lain (Erniwati & Fitriani, 2020), hal ini tidak terjadi pada *toxic positivity*. Sedangkan sebaliknya, latar belakang untuk memberikan bantuan tidak terjadi dalam konteks kekerasan.

Dalam merespon pengalaman *toxic positivity* yang dialami, kedua partisipan memiliki strategi koping yang sama, yakni tidak terbuka dengan permasalahan mereka, dan diam. Keputusan kedua partisipan untuk diam dan menjadi tertutup sejalan dengan apa yang dikatakan oleh Quintero & Long (2019) bahwa memaksakan seseorang untuk tetap positif di keadaan yang tidak baik-baik saja hanya akan membuat mereka diam dan tidak mengkomunikasikan permasalahannya. Kebanyakan dari kita tentunya tidak ingin terlihat “buruk”, sehingga ketika datang permasalahan ada dua pilihan, apakah menjadi jujur dan terbuka, atau justru berpura-pura bahwa semuanya baik-baik saja. Kedua partisipan jelas kemudian lebih memilih pilihan kedua. Dengan diam, menutup diri dan mengurangi intensitas bercerita, kedua partisipan kemudian menahan emosi-emosi mereka dalam diri. Selain itu, P1 juga menghindari emosi-emosi yang dianggap “tidak nyaman” tersebut dengan mengalihkannya pada kegiatan lain. Menurut Lazarus & Folkman (dalam Maryam, 2017), tindakan ini dapat disebut sebagai teknik *escape avoidance* atau perilaku menghindar dari masalah yang dihadapi. Sedangkan P2, melakukan teknik *self-controlling*, atau tindakan pengendalian diri dalam meregulasi perasaannya, dalam hal ini melalui peredaman amarah dan menunggu saat yang tepat untuk meluapkannya. Pilihan untuk menghindar pada P1 berdampak buruk bagi kesehatannya secara fisik maupun mental. Sesungguhnya emosi yang diabaikan tidak semata-mata dapat

menghilang begitu saja, justru akan berdiam di dalam diri kita, bahkan bisa bertumbuh jadi menyeramkan (Maenpaa, dalam Gillespie, 2020). Tumpukan keluhan psikologis ini kemudian berujung pada diagnosa *Bipolar Depressive* pada P1. Hal ini didukung oleh penelitian-penelitian terdahulu mengenai dampak dari penekanan emosi negatif, yakni terjadinya peningkatan *physiological arousal* yang signifikan, *rumination*, dan gangguan psikologis (Gross & Levenson, 1997; Witvliet dkk., 2018; Compare dkk., 2014). Pada P2, dampak yang dirasakan cenderung secara psikologis, perasaan bersalah muncul padanya karena tidak mampu bersikap positif terhadap masalah yang dialami. Hal ini merupakan salah satu tanda dari *toxic positivity* yang disebabkan oleh adanya invalidasi terhadap emosi yang ada (Quintero & Long, 2019; Mulder, 2017). Dampak-dampak yang terjadi mendukung pernyataan Linehan (dalam Hall & Cook, 2012) bahwa pengulangan invalidasi terhadap perasaan dan pikiran seseorang dapat menyebabkan lebih banyak masalah dalam perkembangan emosional daripada yang dapat kita bayangkan. Kompleksitas dan intensitas dampak yang berat pada P1 pun tidak lepas dari fakta bahwa pengalamannya yang telah terjadi sejak SD, dengan kalimat serupa *toxic positivity* yang menjadi bagian dari kekerasan verbal yang ia alami. Sedangkan bagi P2, durasi yang pendek serta penerimaan terhadap respon *toxic positivity* yang sempat ia lakukan, membuat dampaknya cenderung lebih ringan.

Kedua partisipan sama-sama memahami kurangnya empati para pelaku terhadap mereka. Taufik (2012) menyimpulkan empati sebagai suatu aktivitas untuk memahami pikiran dan perasaan orang lain. Empati menurut kedua partisipan tidak lepas dengan perilaku menolong atau memberikan bantuan, mau mendengarkan, dan bukannya hanya memberikan kalimat positif melulu. Respon seperti ini kemudian hanya berakhir pada menyalahkan

partisipan yang tidak bisa mengambil sisi positif dari permasalahan yang ada. Empati memiliki kaitan positif dengan perilaku menolong, dimana seseorang yang memiliki *empathic concern* dapat memunculkan perilaku menolong sebagai cara yang tepat untuk mengurangi penderitaan orang lain (Hoffman, 2001; Batson dkk., 1991). Selain itu pemberian bantuan ini tidak lepas dari fakta bahwa apakah bantuan yang diberikan adalah bantuan yang dibutuhkan oleh para partisipan atau bukan. Hal ini kemudian menghubungkan bagaimana validasi juga mengambil peran dalam proses menolong dan empati. Ardian (2019) menyatakan bahwa respon validasi merupakan respon yang empatik, sedangkan respon yang diberikan oleh pelaku *toxic positivity* justru mengandung invalidasi terhadap emosi para partisipan. Menurut Long (2017), respon yang demikian menandakan kapasitas empati yang rendah pada seseorang. Oleh Batson & Ahmad (dalam Taufik, 2012) empati memiliki empat kondisi psikologis diantaranya adalah; membayangkan apa yang orang lain rasakan dalam kondisi mereka, membayangkan bagaimana seseorang berpikir dan merasakan dengan kondisi mereka, merasa seperti apa yang orang lain rasakan, dan merasa untuk orang lain yang membutuhkan. Hal ini secara tidak langsung dilakukan oleh salah seorang teman P1, melalui pemberian kesempatan ia untuk merasakan emosi negatifnya, kemudian teman-teman dekat P2 yang memberikan waktu baginya untuk menyembuhkan lukanya dari peristiwa duka dan kehilangan yang ia alami. Dari tindakan-tindakan tersebut, kedua partisipan merasa dimengerti dan dipahami.

### SIMPULAN

*Toxic positivity* dipandang sebagai respon yang datang dari segelintir orang yang cenderung tidak mengalami latar belakang masalah yang sama, atau yang salah dalam memandang permasalahan orang lain. Meski tujuan awalnya untuk memberikan motivasi, respon ini kemudian tidak

diberikan pada saat yang tepat dengan tidak memperhatikan perasaan lawan bicaranya, sehingga memunculkan invalidasi terhadap emosi negatif dan permasalahan yang ada. Mengacu pada tujuan tersebut, maka meskipun kalimat positif dapat ditemukan pada konteks kekerasan verbal, hal itu tidak semata-merta membuat kalimat tersebut dapat dikategorikan sebagai *toxic positivity*. Pengalaman *toxic positivity* selanjutnya membuat partisipan menjadi pendiam, tidak terbuka terhadap permasalahan, dan berhati-hati saat ingin menceritakan permasalahan terhadap orang lain. Efek jangka panjang kemudian berupa dampak negatif, baik secara fisik maupun psikologis. Selain itu, intensitas dari dampak yang terjadi tidak lepas dari durasi pengalaman para partisipan. Empati yang dangkal menjadi alasan yang dapat menjelaskan latar belakang dari para pelaku *toxic positivity* ini. Berbeda dari *toxic positivity*, respon yang penuh perhatian, dan empati, membuat kedua partisipan merasa lebih dikuatkan dengan permasalahan yang ada.

### Saran

Penelitian ini dapat membantu dalam memberikan pemahaman bagaimana konsep *toxic positivity* dari pandangan psikologi, khususnya dari sudut pandang mereka yang mengalami *toxic positivity* dari orang lain dalam relasi sosialnya. Adapun kelemahan tidak terlepas dari penelitian ini. Dengan keterbatasan jumlah dan variasi partisipan maka hasil penelitian ini tidak berada pada cakupan yang luas. Namun demikian, kurangnya penelitian mengenai konsep ini, selanjutnya dapat menjadi motivasi bagi peneliti berikutnya dalam mengembangkan penelitian mengenai *toxic positivity*. Misalnya, penelitian yang berkaitan dengan jenis kelamin yakni *toxic positivity* dari sudut pandang mereka yang mendapatkan *toxic positivity* yang berjenis kelamin laki-laki, serta bagaimana sesungguhnya konsep ini dilihat dari sudut pandang pelaku. Selain itu, studi mengenai hubungan sosial bisa

dilakukan, melihat ranah terjadinya *toxic positivity* ada pada relasi antar individu. Adapun saran praktis yang dapat dilakukan adalah, menyampaikan respon dengan memvalidasi emosi dan keadaan lawan bicara terlebih dahulu, sehingga kalimat motivasi yang diberikan setelahnya tidak akan menjadi *toxic*.

## REFERENSI

- Ardian, J. (2019, August 20). Empati. Diakses dari <http://www.jiemiardian.com/2019/08/empati.html>
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Ashby, F. G., Isen, A. M., & Turken, U. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review*, 106(3), 529–550. doi:10.1037/0033-295X.106.3.529
- Batara, G. A., & Kristianingsih, S. A. (2020). Hubungan dukungan sosial dengan kesepian pada narapidana dewasa awal lajang. *Jurnal Ilmiah Batanghari Jambi*, 20(1), 187–194. Diakses dari <http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/viewFile/797/644>
- Batson, C. D., Batson, J. G., Slingsby, J. K., Harrel, K. L., Peekna, H. M., & Todd, R. M. (1991). Empathy joy and the empathy altruism hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 413–426. doi:10.1037//0022-3514.61.3.413
- Cherry, K. (2021, February 1). What is toxic positivity?. *Verywell Mind*. Diakses dari <https://www.verywellmind.com/what-is-toxic-positivity-5093958#:~:text=Toxic%20positivity%20is%20the%20belief,should%20maintain%20a%20positive%20mindset.&text=The%20problem%20is%20that%20life,with%20painful%20emotion%20and%20experiences>
- Compare, A., Zarbo, C., Shonin, E., van Gordon, W., & Marconi, C. (2014). Emotional regulation and depression: A potential mediator between heart and mind. *Cardiovascular Psychiatry and Neurology*, 324374. doi:10.1155/2014/324374
- Creswell, J. (2013). *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approach* (A. L. Lazuardi, Ed.; Third Edition Trans). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Erniwati, & Fitriani, W. (2020). Faktor-faktor penyebab orang tua melakukan kekerasan verbal pada anak usia dini. *Yaa Bunaya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 1–8. Diunduh dari <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/YaaBunayya/article/download/6680/4240>
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. Three Rivers Press (CA).
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12(2), 191–220. doi:10.1080/026999398379718
- Gerace, A., Day, A., Casey, S., & Mohr, P. (2015). Perspective taking and empathy: Does having similar past experience to another person make it easier to take their perspective?. *Journal of Relationships Research*, 6(10), 1–14. doi:10.1017/jrr.2015.6
- Ghodsbin, F., Safei, M., Jahanbin, I., Ostovan, M. A., & Keshvarzi, S. (2015). The effect of positive thinking training on the level of spiritual well-being among the patients with coronary artery diseases referred to Imam Reza specialty and subspecialty clinic in Shiraz, Iran: A randomized controlled clinical trial. *ARYA Atheroscler*, 11(6), 341–348. Diunduh dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4738044/pdf/ARYA-11-341.pdf>
- Gillespie, C. (2020, May 22). What is toxic positivity? – and why are experts

- saying it's dangerous right now? *Health.Com*. Diakses dari <https://www.health.com/condition/infectious-diseases/coronavirus/what-is-toxic-positivity>
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95–103. doi:10.1037/0021-843X.106.1.95
- Hall, K. D., & Cook, M. H. (2012). *The power of validation*. Canada: New Harbinger Publications.
- Hodges, S. D., Kiel, K. J., Kramer, A. D. I., Veach, D., & Villanueva, B. R. (2010). Giving birth to empathy: The effects of similar experience on empathic accuracy, empathic concern, and perceived empathy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(3), 398–409. doi:10.1177/0146167209350326
- Hoffman, M. L. (2001). Prosocial behaviour and empathy: Developmental processes. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioural Sciences* (pp. 12230–12233). Oxford: Elsevier Science, Ltd.
- Long, J. (2017). What is invalidation? 5 things you shouldn't say. *Drjamielongpsychologist*. Diakses dari <https://drjamielong.com/validation-5-things-not-to-say/>
- Lukin, K. (2019, August 1). Toxic positivity: Don't always look on the bright side. *Psychology Today*. Diakses dari <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-man-cave/201908/toxic-positivity-dont-always-look-the-bright-side#>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori dan sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107. doi:10.31100/jurkam.v1i2.12
- Miles, B. M., & Huberman, A. M. (2014). *Qualitative data analysis*. London: SAGE Publications.
- Mulder, J. (2017, January 1). The difference between genuine optimism and toxic positivity (and why it matters). *The Health Session*. Diakses dari <https://thehealthsessions.com/toxic-positivity/>
- Peale, N. V. (1986). *Why some positive thinkers get powerful results* (T. W. Utomo, Ed.; Translate). Yogyakarta: BACA! baca buku, buku baik.
- Quintero, S., & Long, J. (2019). Toxic positivity: The dark side of positive vibes. *The Psychology Group*. Diakses dari <https://thepsychologygroup.com/toxic-positivity/>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201–228. doi:10.1007/BF01173489
- Susanti, R., Husni, D., & Fitriyani, E. (2014). Perasaan terluka membuat marah. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 103–109. Diakses dari <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/articel/view/1188>
- Taufik. (2012). *Empati pendekatan psikologi sosial*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Wills, T. A. (1991). Social support and interpersonal relationships. In *Prosocial behavior* (pp. 265–289). Newbury Park, CA: Sage.
- Witvliet, C. vanOyen, Richie, F. J., Root Luna, L. M., & van Tongeren, D. R. (2019). Gratitude predicts hope and happiness: A two-study assessment of traits and states. *The Journal of Positive Psychology*, 14(3), 271–282. doi:10.1080/17439760.2018.1424924
- Wood, J. V., Perunovic, E. W. Q., & Lee, J. W. (2009). Positive Self-Statements: Power for some, peril for other.

*Psychopreneur Journal*, 2021, 6(1): 10-25  
ISSN 2598-649X cetak / ISSN 2598-6503 online

*Psychological Science*, 20(7), 860–  
866. doi:10.1111/j.1467-  
9280.2009.02370.x