

ABSTRACT

Name : Rani Destari
Study Programe : Islamic Psychology
Title : *The Phenomenon of Toxic Positivity in Students of the Faculty of Psychology, Raden Fatah State Islamic University Palembang*

Toxic positivity is the tendency to deny or ignore negative emotions, which often occurs in social interactions when someone is faced with a challenge or problem. This research aims to identify the causal factors, the process of occurrence, the impacts experienced, and coping strategies for the phenomenon toxic positivity among students at the Faculty of Psychology, Raden Fatah State Islamic University, Palembang. Descriptive qualitative research method with in-depth interviews and non-participant observation of three research subjects who have related experiences toxic positivity. Data collection techniques include interviews, observation, and documentation. The subjects were three students from the Islamic psychology study program with an age range of 18-20 years. The research results indicate causal factors toxic positivity includes high expectations for achievement, academic tasks, and the social environment, then internalization of mistakes, fear and discomfort from both internal and external sources, as well as social comparisons in the media. The process of toxic positivity involves avoiding problems, concealing true feelings, and a tendency to blame oneself. The impact of toxic positivity includes emotional distress, mental fatigue, and discomfort in social relationships, as well as physical symptoms such as fatigue and sleep disturbances. Coping strategies include problem-focused coping such as managing time and managing academic assignments, as well emotional-focused coping such as calming down, doing fun activities, thinking positively realistically, and seeking social support. This research underscores the importance of awareness of the negative impacts of toxic positivity and the need for a balanced approach to dealing with negative emotions to improve students' mental well-being.

Keywords: toxic positivity, university students, psychology, mental well-being, coping strategies

INSTISARI

Nama : Rani Destari
Program Studi : Psikologi Islam
Judul : Fenomena *Toxic Positivity* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang

Toxic positivity adalah kecenderungan untuk menolak atau mengabaikan emosi negatif, yang sering kali terjadi dalam interaksi sosial ketika seseorang dihadapkan pada tantangan atau masalah. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor penyebab, proses terjadinya, dampak yang dialami, dan strategi koping terhadap fenomena *toxic positivity* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Metode penelitian kualitatif deskriptif dengan wawancara mendalam dan observasi non-partisipan terhadap tiga subjek penelitian yang memiliki pengalaman terkait *toxic positivity*. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi. Subjek adalah tiga orang mahasiswa prodi psikologi islam dengan rentang usia 18-20 tahun. Hasil penelitian menunjukkan faktor penyebab *toxic positivity* meliputi ekspektasi yang tinggi untuk berprestasi, tugas akademik, serta lingkungan sosial, kemudian adanya internalisasi kesalahan, ketakutan dan ketidaknyamanan baik dari internal atau eksternal, serta perbandingan sosial di media. Proses terjadinya *toxic positivity* melibatkan penghindaran masalah, penyembunyian perasaan yang sebenarnya, dan kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri. Dampak dari *toxic positivity* mencakup tekanan emosional, kelelahan mental, ketidaknyamanan dalam hubungan sosial, serta gejala fisik seperti kelelahan dan gangguan tidur. Strategi coping meliputi *problem-focused coping* seperti mengatur waktu dan mengelola tugas akademik, serta *emotional-focused coping* seperti menenangkan diri, melakukan aktivitas menyenangkan, berpikir positif dengan realistis, dan mencari dukungan sosial. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya kesadaran akan dampak negatif *toxic positivity* dan perlunya pendekatan yang seimbang dalam menghadapi emosi negatif untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

Kata Kunci: *toxic positivity*, mahasiswa, psikologi, kesejahteraan mental, strategi koping