

Evolusi Toxic Positivity dalam Penelitian Kesehatan Mental

Apriyanto¹, Lilik Hidayati²

¹ Politeknik Tunas Pemuda Tangerang, irapriyanto0604@gmail.com

² Universitas Mataram, lilik_hidayati@staff.ac.id

Info Artikel

Article history:

Received Apr, 2025

Revised Apr, 2025

Accepted Apr, 2025

Kata Kunci:

Analisis Bibliometrik; Emosi;
Kesehatan Mental; Media Sosial;
Toxic Positivity

Keywords:

Bibliometric Analysis; Emotions;
Mental Health; Social Media; Toxic
Positivity

ABSTRAK

Fenomena toxic positivity, yakni dorongan berlebihan untuk mempertahankan pandangan positif di segala situasi, telah menjadi perhatian penting dalam kajian kesehatan mental. Studi ini bertujuan untuk memetakan evolusi penelitian tentang toxic positivity menggunakan analisis bibliometrik berbasis data dari Scopus. Dengan menggunakan perangkat VOSviewer, penelitian ini menganalisis tren publikasi, jaringan kolaborasi penulis, serta tema-tema utama yang berkembang dari waktu ke waktu. Hasilnya menunjukkan bahwa toxic positivity berkorelasi erat dengan isu-isu seperti tekanan emosional, kesehatan mental tenaga medis, budaya media sosial, dan upaya pengembangan intervensi alternatif seperti biofeedback. Selain itu, ditemukan bahwa penyebaran toxic positivity diperkuat oleh dinamika sosial di era digital, yang mendorong norma kebahagiaan palsu melalui platform daring. Studi ini menegaskan pentingnya pendekatan interdisipliner dalam memahami toxic positivity dan menyerukan pengembangan strategi literasi emosional yang lebih inklusif dan berbasis empati dalam praktik kesehatan mental. Implikasi praktisnya mencakup perlunya perubahan pada tingkat individu, komunitas, dan institusi untuk mendukung ekspresi emosional yang sehat dan otentik.

ABSTRACT

The phenomenon of toxic positivity, the excessive drive to maintain a positive outlook in all situations, has become an important concern in mental health studies. This study aims to map the evolution of research on toxic positivity using bibliometric analysis based on data from Scopus. Using the VOSviewer tool, this study analyzed publication trends, author collaboration networks, as well as key themes that evolved over time. The results showed that toxic positivity is closely correlated with issues such as emotional distress, mental health of medical personnel, social media culture, and efforts to develop alternative interventions such as biofeedback. Furthermore, it was found that the spread of toxic positivity is amplified by social dynamics in the digital age, which encourages false happiness norms through online platforms. This study emphasizes the importance of an interdisciplinary approach in understanding toxic positivity and calls for the development of more inclusive and empathy-based emotional literacy strategies in mental health practice. Practical implications include the need for changes at the individual, community and institutional levels to support healthy and authentic emotional expression.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Name: Apriyanto

Institution: Politeknik Tunas Pemuda Tangerang

Email: irapriyanto0604@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Dalam beberapa dekade terakhir, kesehatan mental telah menjadi fokus utama dalam diskursus akademik dan sosial. Meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesejahteraan psikologis mendorong berbagai penelitian yang mendalami faktor-faktor yang memengaruhi kondisi mental individu. Salah satu fenomena yang menarik perhatian adalah munculnya konsep toxic positivity, yaitu dorongan berlebihan untuk selalu berpikir positif yang justru dapat merugikan kesehatan mental (Quintero & Long, 2022). Konsep ini muncul sebagai respons terhadap budaya self-help dan positivisme ekstrem yang, meskipun dimaksudkan untuk meningkatkan kesejahteraan, terkadang malah mengabaikan validitas emosi negatif yang alami. Dalam konteks ini, pemahaman tentang bagaimana toxic positivity berkembang dalam kajian ilmiah menjadi semakin penting untuk eigengap dampaknya terhadap pendekatan intervensi kesehatan mental.

Toxic positivity sering kali muncul dalam berbagai konteks, mulai dari lingkungan sosial sehari-hari hingga praktik klinis kesehatan mental. Fenomena ini mengarah pada penolakan terhadap ekspresi emosi negatif seperti kesedihan, kekecewaan, atau kemarahan, dan menekankan pentingnya "tetap positif" dalam situasi apa pun (Shipp & Hall, 2024; Upadhyay et al., 2022). Meskipun memiliki niat yang tampaknya baik, tekanan ini dapat membuat individu merasa diabaikan atau disalahkan atas emosi mereka yang valid. Dalam dunia penelitian kesehatan mental, terdapat pergeseran penting dalam memahami emosi manusia secara lebih holistik, termasuk mengakui bahwa emosi negatif memiliki fungsi adaptif. Oleh karena itu, evolusi wacana mengenai toxic positivity dalam penelitian akademik mencerminkan perubahan paradigma besar dalam memahami kesejahteraan mental secara komprehensif (Lecompte-Van Poucke, 2022).

Seiring meningkatnya literatur tentang toxic positivity, berbagai pendekatan analitis mulai diterapkan untuk memahami bagaimana konsep ini mempengaruhi praktik kesehatan mental. Salah satu metode yang efektif dalam memetakan perkembangan dan arah penelitian di bidang ini adalah analisis bibliometrik. Analisis ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi tren publikasi, kolaborasi antarpengarang, serta tema-tema dominan yang berkembang dari waktu ke waktu (Donthu et al., 2021). Dengan menggunakan pendekatan bibliometrik, dapat diketahui sejauh mana perhatian akademik terhadap toxic positivity telah berubah, bagaimana dinamika konseptualnya berkembang, serta wilayah-wilayah penelitian mana yang masih kurang dieksplorasi.

Pentingnya memahami evolusi toxic positivity melalui analisis bibliometrik tidak hanya berkaitan dengan dimensi akademik, tetapi juga memiliki implikasi praktis. Intervensi kesehatan mental yang berbasis bukti perlu mempertimbangkan risiko dari penerapan positivisme berlebihan yang dapat menghambat proses penyembuhan emosional. Jika fenomena toxic positivity terus diabaikan dalam pendekatan klinis, terdapat risiko penguatan stigma terhadap emosi negatif dan penurunan efektivitas dukungan psikologis (Lew & Flanagan, 2023; Putra, Ramadhanti, Sasanti, et al., 2023). Oleh karena itu, menganalisis bagaimana toxic positivity dibahas dalam literatur kesehatan mental menjadi langkah strategis untuk memperbaiki praktik profesional sekaligus meningkatkan pemahaman masyarakat tentang keseimbangan emosi.

Dalam konteks globalisasi dan media sosial, penyebaran toxic positivity menjadi semakin luas dan cepat. Platform digital sering kali memperkuat narasi "good vibes only" yang dapat menciptakan tekanan sosial tambahan bagi individu yang sedang mengalami kesulitan emosional (Putra, Ramadhanti, & Rizky, 2023). Penelitian-penelitian terbaru menunjukkan bahwa ekspektasi sosial semacam ini berkontribusi pada peningkatan tingkat stres, kecemasan, dan depresi, terutama

di kalangan generasi muda. Dengan demikian, memahami bagaimana toxic positivity dibingkai dalam penelitian kesehatan mental juga memberikan wawasan penting bagi pengembangan kebijakan kesehatan masyarakat dan strategi pendidikan mental health literacy di era digital.

Meskipun konsep toxic positivity semakin mendapatkan perhatian, pemetaan sistematis terhadap evolusi penelitian di bidang ini masih terbatas. Tidak banyak studi yang secara khusus mengkaji bagaimana perkembangan diskursus toxic positivity dalam literatur kesehatan mental, baik dari segi jumlah publikasi, tren tematik, maupun kolaborasi ilmiah. Ketidakjelasan ini menghambat pemahaman menyeluruh tentang bagaimana toxic positivity diterima, dikritisi, dan diintegrasikan dalam teori serta praktik kesehatan mental kontemporer. Akibatnya, ada risiko bahwa praktik dan intervensi kesehatan mental saat ini mungkin mengabaikan dimensi penting dari fenomena ini karena kurangnya kesadaran berbasis bukti akademik. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan analisis bibliometrik terhadap evolusi toxic positivity dalam literatur kesehatan mental.

2. TINJAUAN LITERATUR

2.1 *Konsep Toxic Positivity*

Toxic positivity merujuk pada dorongan berlebihan untuk mempertahankan pandangan optimistik dan positif dalam segala situasi, tanpa memperhatikan kompleksitas emosi manusia (Feltner, 2023). Berbeda dengan sikap positif yang sehat, toxic positivity mendorong individu untuk menekan atau mengabaikan emosi negatif yang valid, seperti kesedihan, kemarahan, atau ketakutan, demi mempertahankan ilusi kebahagiaan. Fenomena ini sering kali muncul dalam slogan populer seperti "think positive" atau "good vibes only" yang, alih-alih membantu, justru dapat memperburuk kondisi emosional seseorang yang sedang berjuang dengan stres atau trauma (Salopek & Eastin, 2024). Dalam literatur psikologi, toxic positivity dikritik karena meniadakan kebutuhan manusia untuk memproses emosi negatif secara sehat. (Kaufman, 2021) dalam teorinya tentang coping mechanisms menekankan bahwa pengakuan terhadap emosi negatif adalah bagian penting dari adaptasi psikologis. Oleh karena itu, menekan emosi tersebut dalam kerangka toxic positivity justru berpotensi mengganggu proses penyembuhan dan menghambat pertumbuhan emosional. Studi-studi lanjutan juga menggarisbawahi bahwa ekspresi emosi negatif yang sehat berhubungan dengan penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan kesejahteraan mental (Swift, 2021).

2.2 *Toxic Positivity dalam Konteks Kesehatan Mental*

Dalam praktik kesehatan mental, pengaruh toxic positivity dapat berdampak signifikan terhadap proses terapi dan pemulihan. Terapi psikologis modern, seperti terapi perilaku kognitif (CBT) dan terapi penerimaan dan komitmen (ACT), menekankan pentingnya mengakui semua emosi sebagai bagian dari pengalaman manusia (Wyatt, 2024). Jika terapis atau sistem dukungan sosial terlalu menekankan pada pandangan positif tanpa ruang untuk validasi emosi negatif, pasien dapat merasa diabaikan, salah dimengerti, bahkan mengalami perburukan gejala (Bhattacharyya et al., 2021). Lebih jauh lagi, dalam intervensi berbasis komunitas, tekanan sosial untuk "tetap positif" sering kali menghambat individu dalam mencari bantuan profesional atau berbagi pengalaman mereka. Fenomena ini dikenal sebagai silent suffering, di mana individu menyembunyikan penderitaan emosional mereka karena takut dianggap lemah atau tidak bersyukur (Coudert, 2022b). Toxic positivity dalam konteks ini memperkuat stigma terhadap kesehatan mental, memperumit upaya global untuk meningkatkan literasi kesehatan mental dan mengurangi diskriminasi terhadap gangguan psikologis.

2.3 *Toxic Positivity dan Media Sosial*

Peran media sosial dalam menyebarkan budaya toxic positivity menjadi sorotan penting dalam literatur terkini. Platform seperti Instagram, TikTok, dan Facebook mendorong narasi estetika kebahagiaan dan pencapaian, yang sering kali menyisihkan

ruang untuk ekspresi kejujuran emosional (Snediker et al., 2024). Hashtag populer seperti #positivevibesonly atau #goodvibes telah dikritik karena menormalisasi tekanan untuk menampilkan kebahagiaan semu, bahkan di tengah situasi pribadi yang penuh tekanan. Penelitian oleh (BERMEJO et al., 2021) menemukan bahwa paparan berlebihan terhadap konten positif yang tidak realistis di media sosial berhubungan dengan meningkatnya tingkat kecemasan sosial, depresi, dan perasaan tidak mampu. Fenomena emotional invalidation ini berdampak khususnya pada remaja dan dewasa muda yang lebih rentan terhadap pengaruh media sosial. Oleh karena itu, banyak peneliti menekankan perlunya literasi digital yang tidak hanya berfokus pada keamanan daring, tetapi juga pada kesadaran emosional dan resistensi terhadap narasi toxic positivity.

2.4 Tantangan dalam Menangani Toxic Positivity

Menghadapi toxic positivity memerlukan perubahan paradigma di tingkat individu, komunitas, dan profesional kesehatan mental. Salah satu tantangan terbesar adalah membedakan antara sikap optimis yang adaptif dan toxic positivity yang merusak. Optimisme sehat mendorong harapan realistis dan resiliensi, sedangkan toxic positivity menyangkal realitas emosi manusia (Coudert, 2022a). Dalam praktik klinis, profesional kesehatan mental perlu dilatih untuk mengenali tanda-tanda internalisasi toxic positivity pada pasien, serta mengembangkan intervensi yang mendorong penerimaan emosional alih-alih represi. Selain itu, ada tantangan struktural dalam literatur akademik itu sendiri. Karena toxic positivity merupakan konsep yang relatif baru, terdapat variasi terminologi dan pendekatan konseptual yang menghambat integrasi temuan lintas studi (de Rijk, 2025).

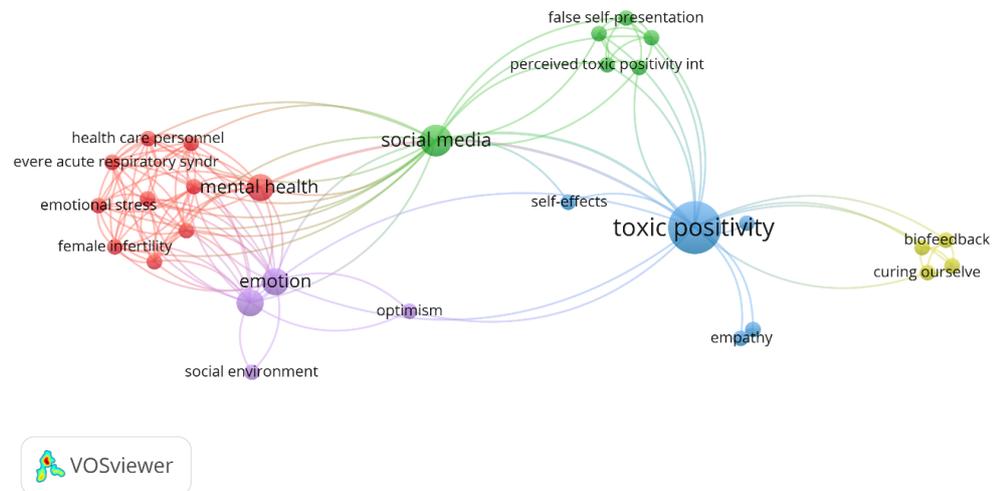
3. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan analisis bibliometrik untuk memetakan evolusi penelitian tentang toxic positivity dalam konteks kesehatan mental. Data dikumpulkan dari basis data Scopus, yang dipilih karena cakupannya yang luas dan kualitas indeksasinya yang tinggi. Kata kunci seperti "toxic positivity", "mental health", "positive thinking pitfalls", dan "emotional suppression" digunakan untuk mengekstraksi publikasi relevan tanpa batasan tahun, guna memperoleh gambaran perkembangan longitudinal. Proses ekstraksi data dilakukan pada bulan April 2025, meliputi informasi bibliografis seperti judul, penulis, tahun publikasi, nama jurnal, afiliasi institusi, dan kutipan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak VOSviewer untuk memvisualisasikan peta jaringan kolaborasi penulis, analisis co-occurrence kata kunci, dan identifikasi cluster tematik. Selain itu, analisis tren publikasi tahunan dan distribusi geografis penelitian dilakukan untuk menggambarkan dinamika evolusi toxic positivity dalam literatur kesehatan mental secara komprehensif. Validitas data dijaga dengan melakukan deduplikasi publikasi dan verifikasi relevansi artikel terhadap topik penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

a. Visualisasi Jaringan Kata Kunci



Gambar 1. Visualisasi Jaringan

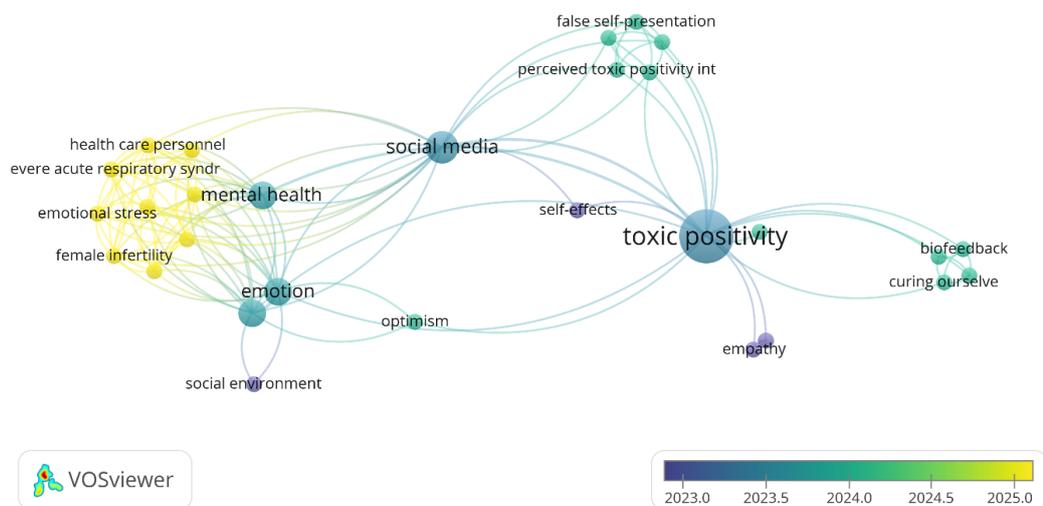
Sumber: Data Diolah

Hasil visualisasi jaringan menggunakan VOSviewer menunjukkan bahwa istilah "toxic positivity" menjadi pusat utama dalam diskusi penelitian, yang menghubungkan sejumlah tema lain secara erat. Toxic positivity muncul sebagai simpul terbesar, menandakan frekuensi kemunculannya yang tinggi dan peran sentralnya dalam literatur terkait. Dari simpul ini, terlihat beberapa cabang utama yang menghubungkan toxic positivity dengan topik-topik seperti mental health, emotion, social media, dan pendekatan intervensi seperti biofeedback. Hal ini menegaskan bahwa toxic positivity dipahami bukan hanya sebagai fenomena psikologis internal, melainkan juga sebagai konstruksi sosial yang melibatkan dinamika interpersonal dan teknologi digital.

Cluster mental health (ditandai dengan warna merah) menampilkan keterkaitan erat antara toxic positivity dengan kondisi stres emosional, infertilitas perempuan, kesehatan tenaga medis, dan bahkan kasus spesifik seperti severe acute respiratory syndrome. Ini menunjukkan bahwa toxic positivity bukan sekadar masalah keseharian, melainkan turut mempengaruhi populasi rentan dalam sektor kesehatan. Di tengah pandemi dan krisis kesehatan lainnya, tekanan untuk tetap positif tampaknya memperburuk beban emosional kelompok ini, seperti yang tercermin dari hubungan erat antara emotional stress dan health care personnel. Cluster social media (berwarna hijau) memperlihatkan dinamika menarik antara toxic positivity dan praktik representasi diri yang tidak otentik. Istilah seperti false self-presentation dan perceived toxic positivity memperkuat temuan bahwa media sosial mempercepat penyebaran standar kebahagiaan palsu. Melalui representasi diri yang hiperpositif di platform digital, pengguna tidak hanya mempersepsikan ekspektasi untuk tetap positif, tetapi juga mengalami tekanan psikologis akibat ketidaksesuaian antara emosi nyata dan citra yang ditampilkan. Hal ini menegaskan pentingnya mengkaji toxic positivity dalam era komunikasi digital modern.

Sementara itu, cluster emotion (warna ungu) menghubungkan toxic positivity dengan variabel-variabel seperti optimism, social environment, dan ekspresi emosional secara umum. Hubungan ini mengindikasikan bahwa studi tentang toxic positivity

banyak berfokus pada ketegangan antara optimisme sehat dan tekanan sosial untuk menekan emosi negatif. Lingkungan sosial yang terlalu menuntut ekspresi positif tanpa validasi terhadap emosi negatif dapat memperparah ketidaknyamanan psikologis individu, memperlihatkan bahwa fenomena ini berakar kuat dalam norma-norma sosial yang lebih luas. Terdapat cluster kecil (warna kuning) yang menghubungkan toxic positivity dengan konsep intervensi seperti biofeedback dan curing ourselves. Hubungan ini menandakan bahwa sebagian kecil literatur mulai mengeksplorasi pendekatan-pendekatan alternatif untuk mengatasi efek toxic positivity, termasuk penggunaan teknik berbasis fisiologis seperti biofeedback untuk membantu individu dalam mengenali dan memproses emosi secara lebih sehat. Meski kecil, cluster ini mengisyaratkan arah baru dalam penelitian, yakni mencari intervensi konkret yang dapat memperbaiki dampak negatif dari budaya positivity yang berlebihan.

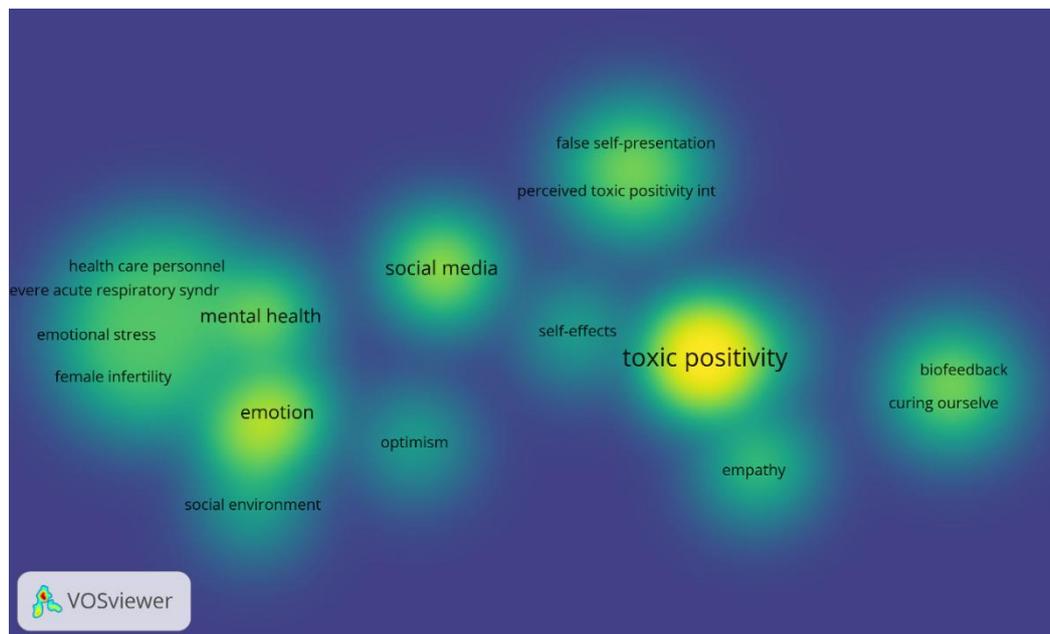


Gambar 2. Visualisasi Overlay
Sumber: Data Diolah

Visualisasi overlay dengan skala warna waktu pada hasil VOSviewer menunjukkan bahwa pembahasan tentang toxic positivity masih sangat baru, dengan dominasi publikasi muncul dalam rentang tahun 2024 hingga 2025. Node terbesar tetap diisi oleh istilah "toxic positivity," yang mengindikasikan fokus utama penelitian, dengan koneksi ke topik lain seperti social media, mental health, dan emotion. Warna node memperlihatkan bahwa kajian tentang mental health, emotional stress, dan health care personnel cenderung muncul lebih awal (2023–2024), sedangkan diskusi terkait false self-presentation dan biofeedback berkembang lebih belakangan (2024–2025), menandakan arah eksplorasi baru yang lebih spesifik terhadap solusi dan manifestasi toxic positivity dalam praktik sosial dan klinis.

Cluster mental health dan emotion memperlihatkan kedekatan tema, menunjukkan bahwa toxic positivity banyak dikaitkan dengan pengalaman emosional yang ditekan dalam konteks medis, termasuk stres di kalangan tenaga kesehatan dan infertilitas perempuan. Data ini sejalan dengan perkembangan diskursus di masa pandemi dan pascapandemi, di mana tekanan sosial untuk tetap positif sangat membebani kelompok rentan. Sementara itu, koneksi yang kuat antara social media dan istilah seperti false self-presentation menunjukkan bahwa penelitian mulai mengkaji secara lebih mendalam bagaimana platform digital memperkuat ekspektasi positivity palsu, yang akhirnya berdampak pada kesehatan mental individu.

Menariknya, terdapat perluasan tema ke arah intervensi alternatif seperti biofeedback dan curing ourselves, yang ditandai dengan node-node berwarna lebih muda (hijau muda), mencerminkan perkembangan topik terbaru. Hal ini menunjukkan adanya pergeseran fokus dari sekadar mengidentifikasi dampak negatif toxic positivity menuju pencarian metode untuk mengatasi atau mengelola pengaruh buruk tersebut. Dengan demikian, peta bibliometrik ini tidak hanya menggambarkan distribusi tematik toxic positivity di bidang kesehatan mental, tetapi juga memproyeksikan arah evolusi penelitian menuju pendekatan yang lebih solutif dan aplikatif.



Gambar 3. Visualisasi Densitas
Sumber: Data Diolah

Visualisasi berbasis densitas menunjukkan bahwa istilah toxic positivity menjadi pusat dengan tingkat kepadatan tertinggi (ditandai warna kuning terang), menandakan frekuensi kemunculan dan keterhubungan yang sangat dominan dalam literatur terkait. Istilah ini dikelilingi oleh topik-topik yang juga menunjukkan kepadatan cukup tinggi, seperti mental health, emotion, dan social media, yang masing-masing membentuk cluster subtema penting. Cluster mental health mengaitkan toxic positivity dengan isu-isu klinis seperti stres emosional, infertilitas perempuan, dan kondisi kesehatan tenaga medis, sedangkan emotion berfokus pada hubungan dengan optimisme dan lingkungan sosial. Ini mengindikasikan bahwa toxic positivity tidak hanya dibahas dalam konteks pengalaman individu, tetapi juga dalam pengaruh struktural dan sosial yang lebih luas.

Selain itu, terdapat area-area lain dengan intensitas yang lebih moderat, seperti topik false self-presentation dan biofeedback, yang menunjukkan arah kesehatan baru. Tema seperti curing ourselves dan empathy masih muncul dengan kepadatan lebih rendah, menandakan bahwa studi tentang solusi konkret untuk mengatasi toxic positivity mulai berkembang, tetapi belum menjadi fokus utama. Visualisasi ini memperjelas bahwa meskipun toxic positivity telah menjadi pusat perhatian utama, terdapat peluang besar untuk memperluas kesehatan pada dimensi intervensi praktis dan dampaknya dalam ranah sosial dan teknologi digital.

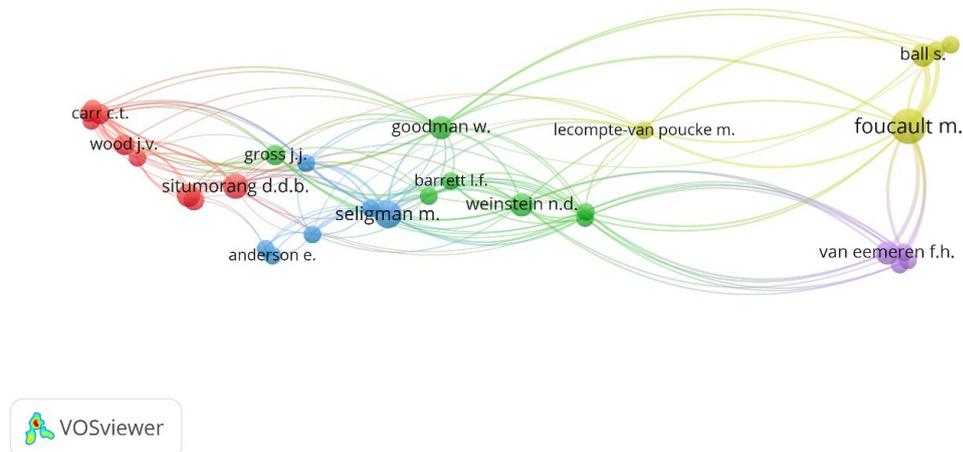
b. Analisis Kutipan

Tabel 1. Artikel yang Paling Banyak Dikutip

| Sitasi | Penulis dan Tahun | Judul |
|--------|--------------------------|--|
| 3052 | (Ansell et al., 2015) | <i>PD-1 blockade with nivolumab in relapsed or refractory Hodgkin's lymphoma</i> |
| 497 | (Rubnitz et al., 2010) | <i>Minimal residual disease-directed therapy for childhood acute myeloid leukaemia: Results of the AML02 multicentre trial</i> |
| 237 | (Savige et al., 2000) | <i>Antineutrophil cytoplasmic antibodies and associated diseases: A review of the clinical and laboratory features</i> |
| 235 | (Suresh et al., 2012) | <i>Cytotoxicity induced by engineered silver nanocrystallites is dependent on surface coatings and cell types</i> |
| 200 | (Park et al., 2017) | <i>Efficacy and safety of switching from reference infliximab to CT-P13 compared with maintenance of CT-P13 in ankylosing spondylitis: 102-week data from the PLANETAS extension study</i> |
| 160 | (Wynes et al., 2014) | <i>An international interpretation study using the ALK IHC antibody D5F3 and a sensitive detection kit demonstrates high concordance between ALK IHC and ALK FISH and between evaluators</i> |
| 156 | (Spierings et al., 2004) | <i>Tissue distribution of the death ligand TRAIL and its receptors</i> |
| 141 | (Abubakar et al., 2018) | <i>Prognostic value of interferon-γ release assays and tuberculin skin test in predicting the development of active tuberculosis (UK PREDICT TB): a prospective cohort study</i> |
| 137 | (von Eiff et al., 2004) | <i>Prevalence of genes encoding for members of the staphylococcal leukotoxin family among clinical isolates of Staphylococcus aureus</i> |
| 120 | (Gold et al., 1989) | <i>Interspecies extrapolation in carcinogenesis: Prediction between rats and mice</i> |

Sumber: Scopus, 2025

c. Visualisasi Jaringan Kepenulisan



Gambar 4. Visualisasi Kepenulisan
Sumber: Data Diolah

Visualisasi jaringan penulis menunjukkan bahwa 101 kesehatan 101 tentang toxic positivity dalam 101 kesehatan mental melibatkan beberapa kelompok kolaborasi ilmiah yang berbeda, dengan simpul besar seperti Foucault M., Goodman W., Gross J.J., dan Seligman M. sebagai tokoh sentral. Foucault muncul sebagai node dengan konektivitas tinggi, mencerminkan pengaruh teoritis besar terkait dinamika kekuasaan dan diskursus

sosial dalam pembahasan toxic positivity. Kelompok lain, seperti Carr C.T., Wood J.V., dan Situmorang D.D.B., membentuk cluster terpisah yang fokus pada aspek empiris dan emosional. Adapun Seligman M. dan Gross J.J. berada di posisi penghubung antara beberapa cluster, menandakan kontribusi mereka dalam memperkenalkan konsep positif psychology yang kemudian dikritisi dalam konteks toxic positivity. Hubungan antarkelompok ini menunjukkan bahwa kajian toxic positivity berkembang lintas teori kritis, psikologi emosional, dan studi kesehatan mental, dengan kolaborasi yang semakin mengarah ke integrasi pendekatan multidisipliner.

4.2 Pembahasan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa fenomena toxic positivity telah menjadi topik penting dalam literatur kesehatan mental, dengan perkembangan yang pesat dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan hasil analisis bibliometrik, toxic positivity tampil sebagai konsep sentral yang menghubungkan berbagai tema besar seperti mental health, emotion, dan social media. Fokus utama literatur ini memperlihatkan bahwa toxic positivity tidak sekadar dipahami sebagai fenomena interpersonal, tetapi juga merupakan produk dari tekanan sosial, budaya digital, dan dinamika klinis yang lebih luas. Dengan demikian, studi ini mempertegas bahwa toxic positivity adalah isu multidimensional yang menuntut pendekatan interdisipliner dalam pemahamannya.

Visualisasi jaringan kata kunci menunjukkan bahwa toxic positivity berhubungan erat dengan berbagai kondisi kesehatan mental, seperti emotional stress, female infertility, dan tekanan yang dialami oleh health care personnel, terutama dalam situasi krisis kesehatan seperti pandemi. Hubungan ini memperlihatkan bagaimana toxic positivity memperburuk beban emosional, bukan hanya pada level individu tetapi juga di lingkungan profesional yang berisiko tinggi. Dalam konteks ini, budaya "tetap positif" tampaknya telah menjadi sumber stres tambahan bagi mereka yang sebenarnya membutuhkan validasi emosional dan dukungan empatik. Temuan ini konsisten dengan laporan sebelumnya yang menunjukkan bahwa tekanan untuk mempertahankan sikap positif dalam situasi penuh tekanan justru meningkatkan risiko burnout dan gangguan stres pascatrauma (Garner, n.d.).

Selain itu, hasil analisis juga menyoroti pentingnya social media sebagai medium utama dalam menyebarkan norma-norma toxic positivity. Istilah seperti false self-presentation dan perceived toxic positivity yang muncul dalam cluster social media mengindikasikan bahwa platform digital memperkuat ekspektasi sosial terhadap kebahagiaan dan kesuksesan yang tidak realistis. Budaya media sosial yang menekankan citra positif dan kesempurnaan diri menciptakan tekanan bagi pengguna untuk menyembunyikan emosi negatif mereka, yang pada gilirannya memperburuk masalah kesehatan mental. Fenomena ini memperjelas bahwa toxic positivity tidak hanya bersifat interpersonal, melainkan juga didorong oleh mekanisme struktural yang mengatur bagaimana individu merepresentasikan diri mereka di ruang publik digital (Wibowo, 2020).

Dalam visualisasi temporal, tema-tema terkait mental health dan emotion muncul lebih awal (2023–2024), sedangkan pendekatan solusi seperti biofeedback dan curing ourselves mulai mendapatkan perhatian lebih besar pada 2024–2025. Pola ini menunjukkan adanya pergeseran fokus penelitian dari sekadar mengidentifikasi masalah ke arah eksplorasi intervensi praktis. Pendekatan seperti biofeedback, yang membantu individu mengenali respons fisiologis terhadap stres, menjadi relevan dalam membantu individu mengelola dampak toxic positivity. Ini sejalan dengan tren dalam psikologi klinis kontemporer yang menekankan pentingnya pendekatan berbasis bukti untuk meningkatkan ketahanan emosional dan keterampilan pengelolaan stres.

Dari perspektif kolaborasi penulis, hasil analisis jaringan menunjukkan bahwa penelitian tentang toxic positivity menarik kontribusi dari berbagai disiplin. Penulis-penulis seperti Foucault M., Seligman M., dan Gross J.J. muncul sebagai tokoh sentral yang

memperkaya literatur dari sudut pandang teori kritis, psikologi positif, dan studi emosi. Foucault, misalnya, memberikan kerangka teoritis penting tentang bagaimana kekuasaan dan norma sosial membentuk wacana emosi, yang sangat relevan dalam memahami penyebaran toxic positivity sebagai bentuk kontrol sosial terselubung. Di sisi lain, keterlibatan Seligman dan Gross menyoroti bagaimana konsep awal tentang pentingnya optimisme dan regulasi emosi telah berkembang menjadi kritik terhadap penerapan ekstremnya dalam praktik sosial.

Dinamika ini menunjukkan adanya ketegangan antara tujuan awal dari positive psychology, yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan individu, dengan implikasi negatif dari penerapan normatifnya secara berlebihan. Dengan kata lain, meskipun positive psychology mendorong optimisme sebagai alat adaptif, dalam praktiknya, tekanan sosial untuk selalu positif justru dapat menjadi maladaptif. Hal ini memperjelas perlunya pembacaan kritis terhadap intervensi psikologi populer, agar prinsip-prinsip kesejahteraan psikologis tidak disalahartikan menjadi alat represi emosional (Jain et al., 2024). Lebih lanjut, peta densitas mengungkapkan bahwa istilah toxic positivity memiliki konsentrasi penelitian tertinggi, diikuti oleh tema-tema seperti mental health, emotion, dan social media. Ini menandakan bahwa kajian toxic positivity saat ini sangat berpusat pada konsekuensinya terhadap kesehatan mental individu, serta peran media sosial sebagai katalis utama. Namun, densitas yang lebih rendah pada tema seperti empathy dan curing ourselves menunjukkan bahwa penelitian tentang strategi mitigasi masih relatif sedikit dieksplorasi. Padahal, dalam konteks aplikasi praktis, penting untuk mengembangkan pendekatan berbasis empati yang mendorong ekspresi emosi autentik sebagai bagian dari proses penyembuhan.

Salah satu kontribusi penting dari studi ini adalah mengidentifikasi bahwa toxic positivity sebaiknya tidak hanya dilihat sebagai masalah perilaku individu, melainkan sebagai fenomena sosial-budaya yang diproduksi dan diperkuat oleh norma-norma sosial, media, dan bahkan institusi kesehatan. Oleh karena itu, solusi untuk mengatasi toxic positivity harus mencakup perubahan pada tingkat individu, institusi, dan masyarakat luas. Kampanye literasi kesehatan mental, pelatihan empati dalam organisasi, serta reformasi pendekatan intervensi berbasis psikologi positif yang lebih inklusif terhadap seluruh spektrum emosi menjadi langkah-langkah penting yang dapat diambil. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan. Karena analisis bibliometrik bergantung pada data yang tersedia dalam satu basis data (Scopus), ada kemungkinan bahwa beberapa publikasi relevan dari sumber lain seperti Web of Science atau Google Scholar tidak tercakup. Selain itu, analisis ini bersifat kuantitatif dan tidak secara mendalam mengeksplorasi isi konseptual dari artikel-artikel tersebut. Oleh sebab itu, diperlukan studi lanjutan yang menggunakan pendekatan kualitatif, seperti systematic review atau meta-synthesis, untuk menggali lebih dalam tentang narasi dan konsep toxic positivity dalam konteks kesehatan mental.

5. KESIMPULAN

Studi ini mengungkapkan bahwa toxic positivity telah berkembang menjadi isu sentral dalam literatur kesehatan mental, dengan keterkaitan erat terhadap topik-topik seperti tekanan emosional, budaya media sosial, dan pencarian intervensi berbasis empati. Melalui analisis bibliometrik, ditemukan bahwa fenomena ini bukan hanya masalah individu, melainkan juga hasil konstruksi sosial dan budaya digital yang memperkuat ekspektasi tidak realistis terhadap ekspresi emosional. Perkembangan penelitian terbaru menunjukkan pergeseran fokus dari identifikasi dampak negatif menuju eksplorasi solusi praktis seperti biofeedback dan pelatihan kesadaran emosional. Selain itu, keterlibatan berbagai disiplin ilmu dalam kajian ini mengindikasikan kebutuhan pendekatan interdisipliner untuk memahami dan menangani toxic positivity secara

komprehensif. Oleh karena itu, upaya untuk mengatasi toxic positivity harus melibatkan strategi multi-level, mulai dari peningkatan literasi kesehatan mental individu hingga reformasi budaya sosial yang lebih menghargai keberagaman ekspresi emosional sebagai bagian dari kesejahteraan psikologis yang autentik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, I., Drobniewski, F., Southern, J., Sitch, A. J., Jackson, C., Lipman, M., Deeks, J. J., Griffiths, C., Bothamley, G., & Lynn, W. (2018). Prognostic value of interferon- γ release assays and tuberculin skin test in predicting the development of active tuberculosis (UK PREDICT TB): a prospective cohort study. *The Lancet Infectious Diseases*, 18(10), 1077–1087.
- Ansell, S. M., Lesokhin, A. M., Borrello, I., Halwani, A., Scott, E. C., Gutierrez, M., Schuster, S. J., Millenson, M. M., Cattray, D., & Freeman, G. J. (2015). PD-1 blockade with nivolumab in relapsed or refractory Hodgkin's lymphoma. *New England Journal of Medicine*, 372(4), 311–319.
- BERMEJO, M. S., ELEAZAR, E. C., QUINTO, K. L. M., & VILLAREZ, A. L. (2021). *TOXIC POSITIVITY AND ITS ROLE ON COLLEGE STUDENTS' MENTAL HEALTH DURING THE COVID-19 PANDEMIC*. Doctoral dissertation, Rizal Technological University]. DOI: 10.13140/RG.2
- Bhattacharyya, R., Bhattacharyya, M. N., & Sharaff, M. S. (2021). Toxic Positivity and Mental Health—It is ok to Not Be ok. *Design Engineering*, 5109–5127.
- Coudert, A. P. (2022a). 8 'Toxic Positivity.' *Religious Dimensions of Conspiracy Theories: Comparing and Connecting Old and New Trends*.
- Coudert, A. P. (2022b). 'Toxic Positivity': From New Thought to Donald Trump. In *Religious Dimensions of Conspiracy Theories* (pp. 142–164). Routledge.
- de Rijk, S. J. (2025). Toxic Positivity and Epistemic Injustice. *Episteme*, 1–17.
- Donthu, N., Kumar, S., Mukherjee, D., Pandey, N., & Lim, W. M. (2021). How to conduct a bibliometric analysis: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 133, 285–296.
- Feltner, M. E. (2023). *Toxic positivity and perceptions of mental health*.
- Garner, C. (n.d.). *Toxic Positivity*.
- Gold, L. S., Bernstein, L., Magaw, R., & Slone, T. H. (1989). Interspecies extrapolation in carcinogenesis: prediction between rats and mice. *Environmental Health Perspectives*, 81, 211–219.
- Jain, A., Tamarana, R., Santosh, U., & Singh, R. (2024). Relationship between Dominating Personalities and Toxic Positivity: Mediating Roles of Intrapersonal and Interpersonal Control. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 50(1), 186–195.
- Kaufman, S. B. (2021). The opposite of toxic positivity. *The Atlantic*, 18.
- Lecompte-Van Poucke, M. (2022). 'You got this!': A critical discourse analysis of toxic positivity as a discursive construct on Facebook. *Applied Corpus Linguistics*, 2(1), 100015.
- Lew, Z., & Flanagan, A. J. (2023). Toxic positivity on social media: The drawbacks and benefits of sharing positive (but potentially platitudinous) messages online. *New Media & Society*, 14614448231213944.
- Park, W., Yoo, D. H., Miranda, P., Brzosko, M., Wiland, P., Gutierrez-Ureña, S., Mikazane, H., Lee, Y.-A., Smiyan, S., & Lim, M.-J. (2017). Efficacy and safety of switching from reference infliximab to CT-P13 compared with maintenance of CT-P13 in ankylosing spondylitis: 102-week data from the PLANETAS extension study. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 76(2), 346–354.
- Putra, R. P., Ramadhanti, A., & Rizky, D. A. (2023). Gender differences in levels of toxic positivity in adolescents: a quantitative study. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 7(2), 83–91.
- Putra, R. P., Ramadhanti, A., Sasanti, A., Fadil, A., & Salsyabila, N. (2023). Toxic positivity in adolescents: An attitude of always being positive in every situation. *Journal of Psychology and Instruction*, 7(1), 11–21.
- Rubnitz, J. E., Inaba, H., Dahl, G., Ribeiro, R. C., Bowman, W. P., Taub, J., Pounds, S., Razzouk, B. I., Lacayo, N. J., & Cao, X. (2010). Minimal residual disease-directed therapy for childhood acute myeloid leukaemia: results of the AML02 multicentre trial. *The Lancet Oncology*, 11(6), 543–552.
- Salopek, A. H., & Eastin, M. S. (2024). Toxic positivity intentions: an image management approach to upward social comparison and false self-presentation. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 29(3), zmae003.
- Savage, J., Davies, D., Falk, R. J., Jennette, J. C., & Wiik, A. (2000). Antineutrophil cytoplasmic antibodies and associated diseases: a review of the clinical and laboratory features. *Kidney International*, 57(3), 846–862.
- Shipp, H. G., & Hall, K. C. (2024). Analyzing the concept of toxic positivity for nursing: A dimensional analysis approach. *Journal of Advanced Nursing*, 80(8), 3146–3157.

- Snediker, V., Ramirez-Fuentes, J., Villa Arreguin, S., Hobbs, M., & McChesney, J. (2024). *Developing a Measure of Toxic Positivity at Work*.
- Spierings, D. C., de Vries, E. G., Vellenga, E., van den Heuvel, F. A., Koornstra, J. J., Wesseling, J., Hollema, H., & de Jong, S. (2004). Tissue distribution of the death ligand TRAIL and its receptors. *Journal of Histochemistry & Cytochemistry*, 52(6), 821–831.
- Suresh, A. K., Pelletier, D. A., Wang, W., Morrell-Falvey, J. L., Gu, B., & Doktycz, M. J. (2012). Cytotoxicity induced by engineered silver nanocrystallites is dependent on surface coatings and cell types. *Langmuir*, 28(5), 2727–2735.
- Swift, J. (2021). Toxic Positivity? Rethinking Respectability, Revaluing Pleasure. *South Atlantic Quarterly*, 120(3), 591–608.
- Upadhyay, I. S., Srivatsa, K. V. A., & Mamidi, R. (2022). Towards toxic positivity detection. *Proceedings of the Tenth International Workshop on Natural Language Processing for Social Media*, 75–82.
- von Eiff, C., Friedrich, A. W., Peters, G., & Becker, K. (2004). Prevalence of genes encoding for members of the staphylococcal leukotoxin family among clinical isolates of *Staphylococcus aureus*. *Diagnostic Microbiology and Infectious Disease*, 49(3), 157–162.
- Wibowo, R. S. (2020). The Answers Are Not Always Optimism: Overcoming Toxic Positivity During COVID-19 Outbreak. *Sustainability*, 4(1), 1–10.
- Wyatt, Z. (2024). The Dark Side of# PositiveVibes: Understanding Toxic Positivity in Modern Culture. *Psychiatry*.
- Wynes, M. W., Sholl, L. M., Dietel, M., Schuurin, E., Tsao, M. S., Yatabe, Y., Tubbs, R. R., & Hirsch, F. R. (2014). An international interpretation study using the ALK IHC antibody D5F3 and a sensitive detection kit demonstrates high concordance between ALK IHC and ALK FISH and between evaluators. *Journal of Thoracic Oncology*, 9(5), 631–638.