

# **ANALISIS FRAMEWORK PESAN EDUKATIF TENTANG BAHAYA TOXIC POSITIVITY DI MEDIA INSTAGRAM @PIJARPSIKOLOGI**

**<sup>1</sup>Devi Eka Aprilita, <sup>2</sup>Tira Fitriawardhani, <sup>3</sup> Julyanto Ekantoro**

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Bhayangkara Surabaya

<sup>1</sup>email : [aprilita010400@gmail.com](mailto:aprilita010400@gmail.com)

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Bhayangkara Surabaya

<sup>2</sup>email : [tira@ubhara.ac.id](mailto:tira@ubhara.ac.id)

<sup>3</sup>Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Bhayangkara Surabaya

<sup>3</sup>email : [anto.ekantoro@gmail.com](mailto:anto.ekantoro@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Toxic Positivity adalah keyakinan untuk mempertahankan pola pikir positif tidak peduli seberapa mengerikan atau sulitnya suatu situasi. Dengan mengumpat, berteriak, memukul, melempar barang atau memyalahkan keadaan. Proses belajar secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual agama, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan. Analisis data dilakukan dengan deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis isi pesan edukatif yang terkandung dalam postingan feed instagram @pijarpsikologi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis isi pesan edukatif tentang bahaya toxic positivity di media instagram @pijarpsikologi, dan mengkaji isi pesan yang terjadi dalam akun media instagram @pijarpsikologi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif, dengan observasi postingan disertai dengan komentar yang ada dan wawancara. Hasil dari penelitian ini adalah dengan memanfaatkan berbagai fitur yang ada pada instagram dapat mempermudah pencarian informasi serta menyerap ilmu lebih banyak agar bermanfaat bagi masyarakat. Serta Toxic positivity dapat mengakibatkan perasaan negatif dengan cara mengabaikannya. Oleh karena itu, menghargai emosi orang lain dan diri sendiri adalah valid dan penting.

Kata Kunci : Toxic Positivity, Pesan Edukatif, Instagram

## ABSTRACT

Science Communication Program Study of Bhayangkara University Surabaya Toxic positivity is a belief to maintain a positive mindset no matter how dire or difficult the situation is. By swearing, shouting, hitting, throwing things, or blaming the situation. The learning process actively develops its potential to have religious-spiritual strength, self-control, personality, intelligence, noble character, and the necessary skills. The Data analysis will be carried out with descriptive qualitative to describe and analyze the content of educational messages contained in the @pijarpsikologi instagram feed post. The purpose of this study was to analyze the content of educative messages about the dangers of toxic positivity on the Instagram @pijarpsikologi media, and examine the content of messages that occurred in the @pijarpsikologi Instagram media account. This study uses a qualitative descriptive research method, with post observations accompanied by existing comments and interviews. The results of this study are by utilizing various features that exist on Instagram, it is easier to find information and absorb more knowledge so that it is useful for the community. And toxic positivity can cause negative feelings by ignoring it. Therefore, respecting the emotions of others and oneself is valid and important.

Keywords : Toxic Positivity, Educational Message, Instagram

### 1. PENDAHULUAN

Salah satu media layanan informasi tentang psikologi dan kesehatan mental di Indonesia @pijarpsikologi merupakan platform media digital yang memberikan informasi tentang bagaimana merangkul gangguan kecemasan dengan menjalani kehidupan yang layak untuk diperjuangkan. Memberikan motivasi tentang kehidupan yang sering terjadi di kalangan masyarakat luas, memberikan pengertian bahwa emosi negatif dapat memberi ruang untuk menjadi diri apa adanya. Padahal, sangatlah manusiawi untuk merasakan berbagai macam emosi, ketidakcakapan mengolah emosi seringkali berdampak buruk pada sekitar. Kita tidak dibiasakan untuk mengolah emosi, namun untuk menghindari dan menekannya. Dengan

mengumpat, berteriak, memukul, melempar barang atau memyalahkan keadaan. Masih banyak persepsi yang menganggap bahwa emosi negatif tabu untuk dirasakan karena sifatnya yang destruktif. Mengabaikan kesenduan, menjunjung kebahagiaan. Keyakinan bahwa tidak peduli seberapa parah atau sulinya situasi yang dihadapi, orang harus mempertahankan pola pikir positif. Itulah Toxic Positivity.

Toxic Positivity adalah keyakinan untuk mempertahankan pola pikir positif tidak peduli seberapa mengerikan atau sulitnya suatu situasi. Saat menghadapi masalah, berfikir positif adalah salah satu kunci untuk mengatasinya. Saat masalah hadir dan Anda menjadi cemas memikirkan hal-hal yang buruk mungkin terjadi, bisa membuat pikiran Anda semakin ruwet. Bukannya

mendapat solusi, pikiran yang cenderung negatif ini bisa membuat masalah tidak terselesaikan, menumpuk, dan memicu stres. Itulah sebabnya, sebagian besar orang beranggapan untuk selalu berpikir positif ketika menghadapi masalah. Sayangnya, anggapan ini tidak sepenuhnya benar. Pasalnya, berpikir positif yang anda gunakan sebagai tameng untuk menghadapi masalah juga ada batasannya. Ini karena jika hal tersebut sampai kebablasan, bisa pikiran positif akan berubah menjadi racun bagi anda.

## 2. METODE PENELITIAN

The 7C Framework (kerangka 7) adalah sebuah kerangka kerja yang banyak digunakan sebagai panduan untuk merancang customer interface (antar muka pelanggan) dalam web pemasaran online (e-marketing). Interface adalah representasi virtual dari nilai-nilai yang dipilih oleh perusahaan. Teori The 7C Framework atau kerangka 7C dikemukakan oleh Rayport dan Jawarski dalam Pouttschi dan Wiedemann (2010:347). Teori ini berpendapat bahwa ada tujuh hal yang mendasari praktik komunikasi pemasaran berbasis internet, yaitu Context (Konteks), Content (Isi), Community (Komunitas), Customization (Penyesuaian), Communication (Komunikasi), Connection (Koneksi), dan Commerce (Perdagangan).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan teori 7C Framework :

- Context Keberhasilan dalam postingan yang diunggah dapat diterima dengan baik dan bergantung pada context. Context yang tepat berdasarkan teori harus memiliki tanda fungsional yang berfokus pada perasaan. Dalam context yang berisi di dalam postingan tersebut diharapkan mampu

membuat pengguna instagram dapat melihat serta mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Instagram adalah media sosial yang berfokus pada gambar, oleh karena itu gambar yang atraktif adalah suatu keharusan.

- Content Elemen kedua adalah content atau isi pesan. Setiap content yang diunggah mengandung pesan yang berisi mengajak melakukan hal-hal yang positif. Unggahan akun instagram @pijarpsikologi memiliki inti pesan yang sama, yaitu memberikan pengertian yang tidak dimengerti oleh masyarakat bagaimana mengolah perasaan dan emosi dan cara agar berfikir secara sehat.
- Community Elemen ketiga adalah community, yaitu bagaimana pengguna instagram saling berinteraksi satu sama lain dalam akun @pijarpsikologi. Berdasarkan hasil penelitian, dapat dikatakan bahwa community adalah salah satu kekuatan instagram selain gambar yang atraktif. Bahkan dapat dikatakan bahwa elemen community inilah yang paling berperan dalam menyampaikan pesan dibandingkan dengan elemen-elemen yang lain.
- Communication Elemen selanjutnya adalah communication, yaitu akun @pijarpsikologi berkomunikasi melalui setiap unggahannya. Semua informasi yang dibutuhkan telah dirangkum ke dalam foto dan caption. Apabila informasi yang diberikan kurang jelas bisa meninggalkan komentar yang nanti akan dijawab oleh pengelola instagram @pijarpsikologi.

- Connection Elemen connection mengacu pada tautan yang berisi informasi terkait. Connection adalah salah satu kekuatan instagram yang mempermudah pengguna untuk mendapat informasi lebih lanjut.
- Commerce Membuat sebuah postingan agar terlihat menarik untuk menarik followers dengan foto yang diunggah. Memiliki tujuan untuk memikat pengikut sebanyakbanyaknya dan bisa direkomendasi kepada teman dan yang lainnya.
- Customization Akun @pijarpsikologi juga memiliki website yang bisa dilihat pada profil tersebut. Pengguna instagram ataupun followers dapat mencari informasi lebih detail pada website pijarpsikologi.

#### 4. KESIMPULAN

- Context : instagram adalah media yang berfokus pada gambar, oleh karena itu gambar yang atraktif merupakan suatu keharusan. Keberhasilan instagram @pijarpsikologi dalam menjadi sarana promosi salah satunya bergantung pada context.
- Context yang tepat berdasarkan teori akan menarik minat dari pengguna instgarm lainnya. Content atau isi pesan : Menyalurkan pemahaman kepada masyarakat yang buta akan penyebab toxic positivity, dari perkataan orang lain mensugesti untuk bersikap positif bahwa semua akan baik-baik saja. Tetapi yang terjadi adalah ketidakpahaman permasalahan seseorang dan memberi komentar seakan tahu perasaan yang dirasakan oleh orang tersebut. Memberi

pembelajaran lebih lanjut untuk mengerti pentingnya merangkul sesama dengan benar.

- Community : Dalam postingan tersebut ada fitur yang dinamakan kolom komentar. Yaitu bagaimana para pengguna instagram saling berinteraksi satu sama lain dalam akun @pijarpsikologi. Dalam hal ini community bisa berbentuk like dan komentar.
- Communication : Dapat dilihat dari interaksi antara pengguna dalam akun @pijarpsikologi dengan followers. Akun @pijarpsikologi berusaha berkomunikasi melalui setiap unggahannya. Semua informasi yang dibutuhkan telah dirangkum ke dalam foto dan caption. Apabila ada hal yang ingin ditanyakan oleh followers di luar informasi yang tersedia, mereka dapat meninggalkan komentar yang nanti akan dijawab. Followers bebas bertanya tentang apa saja, setelah itu pengelola instagram @pijarpsikologi akan menjawab atau merespon pertanyaan secepat mungkin. Kecuali jika pertanyaan sudah tertera jawabannya pada foto atau caption.
- Connection : Tautan yang terdapat informasi mengenai layanan kesehatan mental atau mental health mempermudah mendapatkan informasi lebih lanjut hanya dengan sekali klik pada media sosial instagram. Menarik perhatian dengan menyuguhkan gambar serta penjelasan yang mudah dimengerti oleh masyarakat membantu untuk mengerti apa yang harus dilakukan kedepannya.
- Commerce : Membuat laman instagram banyak disukai dan

diikuti oleh banyak orang harus memberikan fasilitas yang baik dalam arti pengertian atau pemahaman atas postingan yang telah diunggah agar dapat diterima dengan baik.

- Customization : Aplikasi dapat diperbarui jika ingin tampilan yang lebih baik lagi. Begitu pula dengan akun @pijarpsikologi mengatur tampilan sebagaimana yang diinginkan dan memilih apa yang bisa dilihat ataupun

tidak. Tetapi sejauh postingan yang telah diunggah akun instagram @pijarpsikologi tidak menampilkan unggahan yang tidak bisa dilihat, yang artinya pengguna instagram maupun followers dapat dengan mudah melihat berbagai postingan dari akun @pijarpsikologi.

## 5. REFERENSI

### Buku :

- Cangara, Hafied. (2011). *Pengantar Ilmu Komunikasi*, Jakarta : Rajawali Pers. Cet. 12
- Rayport, Jeffrey F dan Bernard J. Jaworski. (2003). *Introduction To E-Commerce*. New York : McGraw-Hill.
- Taufik, (2012). *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*, Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.
- John Dewey, *Democracy and Education*, (New York : The Mac Milan Company, 1964). Hal 10.
- Cherry, K. (2019). *Why Toxic Positivity Can Be So Harmful*.
- Lukin, K. (2019). *Toxic Positivity : Don't Always Look On The Bright Side*.
- Primastiwi, E. (2020). *Tentang Toxic Positivity dan Dampaknya Pada Kesehatan Mental Kita*. *Whiteboard Journal*.
- Atmoko Dwi, Bambang. (2012). *Instagram Handbook Tips Fotografi Ponsel*. Jakarta : Media Kita.
- Alwasilah, A. Chaedar. (2012).
- Wiedemann, D., & Pousttchi, K. (2010). *Handbook of Research on Mobile Marketing Management*. Hershey: PA: Business Science Reference.
- Jonathan Sarwono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif/Kualitatif*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006.
- Solomon E. Asch. (1959). *Sosial Psychology*, c.5, New York : Prentice-Hall, Inc.,h.212. Hal 565-567.

### Jurnal :

- Desi Wulandari, Nailul Fauziah. Januari (2019). *Pengalaman Remaja Korban Broken Home (Studi Kualitatif Fenomenologis)* : Jurnal Empati Vol 8, No: 1, Hal : 1 – 9.
- Ela Zain Zakiyah, Sahadi Humaedi, Meilanny Budiarti Santoso. Juli (2017). *Faktor Yang Mempengaruhi Remaja dalam Melakukan Bullying* : Jurnal Penelitian dan PPM Vol 4, No: 2, Hal : 129 – 389. ISSN : 2442-448X
- Anwar Hidayat. Juli (2020). *Kekerasan Terhadap Anak dan Perempuan* : SCHOULID : Indonesia Journal of School Counsel Vol 5, No: 2, Hal : 57 – 66. ISSN : 2548-3226, E-ISSN : 2548-3234.

**Internet :**

Toxic Positivity : ucapan positif yang berdampak negatif. (2020, April 17). from [https://ubaya.ac.id/2018/content/news\\_detail/2838/Toxic-Positivity--Ucapan-Positif-yang-Berdampak-Negatif.html](https://ubaya.ac.id/2018/content/news_detail/2838/Toxic-Positivity--Ucapan-Positif-yang-Berdampak-Negatif.html)

Kenali dampak negatif dari Toxic Positivity bagi mental, dan cara menghindarinya. (2020, Juni 27). from <https://helohehat.com/mental/gangguan-mood/bahaya-toxic-positivity/>

Mengenal Toxic Positivity, ciri dan bahayanya bagi kesehatan mental. (2022, Januari 13) from <https://tirto.id/mengenal-toxic-positivity-ciri-bahayanya-bagi-kesehatan-mental-gnDQ>