

---

## **Pengaruh *Toxic Positivity* dan Regulasi Diri terhadap Pengambilan Keputusan Perguruan Tinggi Oleh Mahasiswa Baru**

**Lisa Anggraeni<sup>1</sup>, Joko Kuncoro<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

<sup>2</sup> Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

\*Corresponding Author:  
[kuncoro@unissula.ac.id](mailto:kuncoro@unissula.ac.id)

### **Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh toxic positivity dan regulasi diri terhadap pengambilan keputusan perguruan tinggi oleh mahasiswa baru. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek penelitian berjumlah 371 partisipan dengan menggunakan teknik cluster random sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala pengambilan keputusan (22 aitem,  $\alpha = 0,802$ ), skala toxic positivity (11 aitem,  $\alpha = 0,700$ ), skala regulasi diri (10 aitem,  $\alpha = 0,740$ ). Analisis data menggunakan Regresi Linier Berganda dengan bantuan SPSS. Hipotesis pertama diterima. Hasil uji hipotesis pertama memperoleh nilai Fhitung sebesar 84,625 dengan signifikansinya 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh toxic positivity dan regulasi yang signifikan terhadap pengambilan keputusan perguruan tinggi oleh mahasiswa baru. Hasil uji hipotesis kedua memperoleh nilai  $r_{xy} = 0,161$  dengan signifikansinya sebesar 0,002 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh toxic positivity secara positif yang signifikan terhadap pengambilan keputusan dengan mengendalikan regulasi diri. Hipotesis kedua ditolak. Hasil uji hipotesis ketiga memperoleh nilai korelasi  $r_{xy} = 0,524$  dengan signifikansinya sebesar 0,000 ( $p < 0,005$ ) yang menunjukkan terdapat pengaruh regulasi diri secara positif yang signifikan terhadap pengambilan keputusan dengan mengontrol toxic positivity. Hipotesis ketiga diterima.*

**Kata Kunci:** toxic positivity, regulasi diri, pengambilan keputusan.

**Abstract**

*This study aimed to determine the influence of toxic positivity and self-regulation on majoring decision-making in new collage students. The study used a quantitative method. The research subjects numbered 371 participants using cluster random sampling technique. The instruments used were decision-making scale (22 items,  $\alpha = 0.802$ ), toxic positivity scale (11 items,  $\alpha = 0.700$ ), and self-regulation scale (10 items,  $\alpha = 0.740$ ). Data analysis used Multiple Linear Regression with the help of SPSS. The first hypothesis was accepted. The test results of the first hypothesis obtained an F value of 84.625 with a significance of 0.000 ( $p < 0.05$ ). This showed that there was a significant influence of toxic positivity and self-regulation on college choice decision-making by new students. The test results of the second hypothesis obtained a correlation value  $rx1y = 0.161$  with a significance of 0.002 ( $p < 0.05$ ). This showed that there was a significant positive influence of toxic positivity on decision-making while controlling for self-regulation. The second hypothesis was rejected. The test results of the third hypothesis obtained a correlation value  $rx2y = 0.524$  with a significance of 0.000 ( $p < 0.005$ ), which showed a significant positive influence of self-regulation on decision-making while controlling for toxic positivity. The third hypothesis was accepted.*

**Keywords:** toxic positivity, self-regulation, decision-making.

**1. PENDAHULUAN**

Perkembangan ilmu pendidikan dan teknologi di era sekarang ini menyebabkan tingginya kesadaran masyarakat dengan pentingnya pendidikan keberlanjutan di perguruan tinggi (Galib & Hidayat, 2020). Hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya peserta seleksi masuk perguruan tinggi negeri maupun swasta di setiap tahunnya (Hakim, dkk., 2022). Berdasarkan data statistik perguruan tinggi tahun 2024 di Indonesia mencatat bahwa sejumlah 758.058 calon mahasiswa mengikuti seleksi SNBT (Seleksi Nasional Berbasis Tes) dan sebanyak 4.580.149 memilih untuk melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi swasta (PDDikti, n.d.).

Individu yang melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi akan dihadapkan dengan beberapa persoalan. Perasaan cemas, rendah diri, takut gagal, dan mengecewakan orang terdekat menjadi tekanan individu dalam memilih perguruan tinggi karena kompetitifnya seleksi di setiap instansi (Syafira & Susanti, 2025). Widyastuti & Pratiwi (2013) menyebutkan sebanyak 38% siswa mengalami kebingungan dalam menentukan jurusan dan perguruan tinggi. Hal itu dikarenakan siswa belum sepenuhnya yakin dengan dirinya untuk mengambil keputusan pilihan.

Gulles (Hasanah, 2023) menjelaskan bahwa pengambilan keputusan diartikan sebagai proses kognitif secara bertahap dimulai dari rangkaian yang dapat dianalisa, diperhalus, dan dipadukan untuk memperoleh ketepatan dalam menyelesaikan suatu permasalahan. Kesesuaian antara minat karir dengan pengambilan keputusan perguruan tinggi akan mendorong para mahasiswa baru tersebut aktif dalam menjalani perkuliahan. Hal ini memicu beberapa indikator yaitu perasaan, *excited feeling*, dan *expentacy feeling* yang berkaitan dengan keinginanya sedari dulu untuk masuk di perguruan tinggi tersebut (Hasanah, 2023). Peserta yang dinyatakan tidak lulus seleksi akan merasa kecewa dan memiliki banyak tekanan. Beberapa individu menganggap bahwa kegagalan merupakan akhir dari segalanya sehingga akan bersedih dan berputus asa (Arifin, dkk., 2021).

Pengambilan keputusan menjadi aspek kognitif individu ketika berada pada masa transisi remaja akhir menuju dewasa awal. Hal ini dikarenakan dalam masa

perkembangan ini, individu sedang proses pembentukan konsep diri agar dapat meraih tujuan hidup kedepannya (Rosyidah, 2024). Santrock (Siregar, dkk., 2022) menyebutkan bahwa masa dewasa awal merupakan istilah yang digunakan untuk merujuk pada transisi dari remaja ke dewasa dengan rentang usia 18-25 tahun. Peralihan dari masa remaja ke masa dewasa disebut sebagai masa penemuan, stabilisasi, reproduksi, masa masalah dan ketegangan emosional, masa isolasi sosial, masa keterikatan dan ketergantungan, pergeseran nilai, kreativitas, dan gaya hidup baru (Santrock 2011; Siregar, dkk., 2022). Remaja akhir dapat mengembangkan kemampuan kognitifnya dengan berpikir secara objektif terhadap segala sesuatu dengan didukung oleh kematangan emosional, sehingga perlu adanya pengaturan dan pengungkapan emosi dengan baik pada tahap perkembangan ini (Guritno, dkk., 2023).

Herlovina (2023) menyebutkan bahwa kecerdasan emosi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengambilan keputusan. Individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosi tinggi akan lebih mudah untuk mengambil keputusan secara tepat. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengelola, mengatur dan memahami emosi yang ada pada dirinya maupun individu lain secara seimbang antara emosi positif dan negatif (Herlovina, 2023). Berdasarkan penjelasan tersebut maka individu akan mendapatkan hasil keputusan yang buruk jika melakukan penekanan emosi positif atau emosi negatifnya. Penekanan emosi negatif secara terus menerus menyebabkan individu tidak dapat berpikir secara rasional karena perasaannya yang sulit dipahami (Samha dkk., 2024).

Hidayat, dkk (2024) menjelaskan bahwa dibutuhkan keseimbangan antara rasionalitas dan emosional dalam proses pengambilan keputusan agar mendapatkan hasil yang tepat. Simon (Sola, 2018) menjelaskan bahwa terdapat tiga proses yang harus dilalui individu dalam mengambil sebuah keputusan, yaitu *intellegency activity* meliputi pemahaman menyeluruh terkait peluang dan dasar dari pengambilan keputusan itu sendiri, *design activity* meliputi serangkaian aktivitas yang digunakan untuk mengumpulkan informasi, serta *choice activity* yang merupakan tahapan pemilihan. Jika ketiga proses tahapan tersebut dilaksanakan hanya didasari dengan memfokuskan pikiran positif saja, maka hasil yang diperoleh kurang optimal. Hal ini dikarenakan untuk mendapatkan ketepatan dalam pengambilan keputusan perlu dilakukan pertimbangan alternatif-alternatif pilihan yang ada (Hasanah, 2023).

Kecenderungan menekan emosi negatif dan fokus berlebihan pada pikiran positif merupakan ciri khas dari *toxic positivity* (Sumakul, dkk., 2025). *Toxic positivity* oleh Lukin (2019) diartikan sebagai konsep selalu berpikir positif di segala bentuk kondisi, karena hal ini dipandang sebagai cara yang paling tepat untuk menjalani hidup. Istilah ini menggambarkan individu yang cenderung memaksakan dirinya sendiri atau individu lain untuk selalu berpikir positif. *Toxic positivity* akan menghasilkan suatu penyangkalan dan invalidasi emosi negatif pada keadaan emosi yang sebenarnya dirasakan (Lukin, 2019).

Jindal, dkk. (2022) menjelaskan bahwa individu yang melakukan *toxic positivity* terhadap dirinya sendiri cenderung menunjukkan optimisme buta. Sikap positif tersebut justru mengarah pada hal yang negatif karena cara berpikir individu yang ingin keluar dari masalah secara cepat tanpa melakukan pertimbangan. Mui, dkk., (2024) menjelaskan bahwa norma sosial membuat individu memaksakan kehendak untuk dapat memenuhi standar masyarakat agar dapat diterima. Hal ini menyebabkan penghindaran emosi negatif oleh individu karena takut distigmatisasi oleh lingkungan. Berdasarkan penjelasan

tersebut, dapat diketahui bahwa *toxic positivity* berpengaruh negatif pada pengambilan keputusan karena pola pikir yang kaku dan pengelolaan emosi yang mengutamakan perasaan positif saja.

Pratiwi & Wahyuni (2019) menyebutkan bahwa individu dapat mengelola persepsi tentang dirinya dan penilaian orang lain dengan melakukan pengaturan diri atau regulasi diri. Bandura (1991) mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan berfikir yang nantinya akan dapat memanipulasi lingkungan sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut. Sistem regulasi diri ini berupa standar-standar tingkah laku individu, kemampuan mengamati, menilai, dan memberikan respon diri sendiri terhadap masalah yang sedang dihadapi.

Pengambilan keputusan dengan regulasi diri telah dibahas oleh Durbisova (2021) pada penelitiannya tentang regulasi diri sebagai penghubung antara pengambilan keputusan dan pencapaiannya. Penelitian ini menyatakan bahwa regulasi diri berperan penting dalam membantu interaksi antara proses mencapai tujuan dan pengambilan keputusan. Penelitian terdahulu terkait regulasi diri dan pengambilan keputusan juga telah dibahas oleh Nasiyati & Hartati (2014) tentang hubungan motivasi berprestasi dan regulasi diri dengan kemampuan mengambil keputusan. Penelitian ini memperoleh hasil bahwa regulasi diri secara signifikan mempengaruhi pengambilan keputusan dengan nilai signifikansinya  $0,039 < 0,05$ .

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa hipotesis pertama penelitian ini yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara *toxic positivity* dan regulasi terhadap pengambilan keputusan perguruan tinggi. Hipotesis kedua, terdapat pengaruh negatif *toxic positivity* terhadap pengambilan keputusan pilihan perguruan tinggi. Semakin tinggi tingkat *toxic positivity*, maka semakin rendah ketepatan pada pengambilan keputusan pilihan perguruan tinggi. Hipotesis ketiga, terdapat pengaruh positif regulasi diri dengan pengambilan keputusan perguruan tinggi. Semakin tinggi tingkat regulasi dirinya maka akan semakin tinggi pula tingkat ketepatan pengambilan keputusan pilihan perguruan tinggi.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek pada penelitian ini sebanyak 371 partisipan dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Analisis data menggunakan Regresi Linier Berganda dengan bantuan SPSS. Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala pengambilan keputusan berdasarkan proses pengambilan keputusan, yaitu *intelligency activity*, *design activity*, *choice activity*, evaluasi dan monitoring. Skala tersebut berisikan 22 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,802, koefisien validitasnya 0,251 sampai 0,466 menggunakan *alpha cronbach*. Skala *toxic positivity* berdasarkan tiga aspek oleh Jindal dkk. (2022) meliputi *hiding the emotions*, *dismissing negative emotions*, dan *blind optimism* yang berisikan 11 aitem koefisien validitasnya 0,258 sampai 0,473. Reliabilitas yang diperoleh sebesar 0,700 dari 11 aitem dengan menggunakan *alpha cronbach*. Skala regulasi diri berdasarkan teori Zimerman (Rizky & Ummanayah, 2021) meliputi tiga aspek, yaitu metakognitif, motivasi, dan tindakan positif. Skala regulasi diri berisikan 10 aitem, reliabilitas sebesar 0,740 menggunakan *alpha cronbach* dengan koefisien validitasnya 0,272 sampai 0,575.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan tahapan awal sebelum dilakukannya uji analisis data. Teknik analisis regresi linier berganda menggunakan uji asumsi normalitas residual, uji linieritas, dan uji multikolinieritas (Shadiqi, 2023). Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji normalitas residual dengan teknik *One Sample Kolmogrov-Smirnov-Z* melalui bantuan aplikasi IBM SPSS versi 25. Keputusan yang menunjukkan hasil uji berdistribusi normal apabila hasil uji normalitas residual memperoleh nilai  $>0,05$  dan hal tersebut menunjukkan bahwa nilai regresi yang dilakukan sudah cukup baik. Adapun hasil uji normalitas residual pada penelitian ini sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig	p	Ket
Pengambilan Keputusan	60,97	6,504	0,042	0,174	$>0,05$	Normal
<i>Toxic Positivity</i>	29,18	3,800	0,042	0,174	$>0,05$	Normal
Regulasi Diri	28,23	4,016	0,042	0,174	$>0,05$	Normal

Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan signifikansinya sebesar  $0,147 > 0,05$  maka dapat dikatakan jika uji normalitas residual pada penelitian ini berdistribusi normal dan dapat dilanjutkan uji asumsi berikutnya.

Uji Linieritas pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah variabel-variabel memiliki hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Adapun hasil uji linieritas, sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil Uji Linieritas**

Variabel	Flinier	Sig.	Ket
Pengambilan Keputusan dengan <i>Toxic Positivity</i>	22,081	0,000	<i>Linier</i>
Pengambilan Keputusan dengan Regulasi Diri	154,578	0,000	<i>Linier</i>

Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara pengambilan keputusan dan *toxic positivity* serta terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara pengambilan keputusan dan regulasi diri.

Uji Multikolinieritas terhadap variabel bebas yaitu *toxic positivity* dengan regulasi diri diperoleh hasil nilai *Inflation Factor* (VIF) sebesar 1,039 dengan nilai toleransinya sebesar 0,963. Hal tersebut menunjukkan bahwa VIF  $1,039 < 5$  yang menandakan bahwa variabel bebas pada penelitian ini tidak terdapat indikasi multikolinieritas sehingga prasyarat regresi terpenuhi dengan tidak ditemukannya multikolinieritas.

**B. Uji Hipotesis**1) **Hipotesis Pertama**

Pengujian hipotesis pertama menggunakan metode regresi linier berganda. Pengujian ini akan mengidentifikasi pengaruh di antara tiga variabel dalam penelitian ini. Hasil pengujian pada penelitian ini mendapatkan nilai R sebesar 0,561 dan Fhitung sebesar 84,625 dengan nilai signifikansinya 0,000 ( $p<0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa *toxic positivity* dan regulasi diri memiliki pengaruh yang signifikan dengan pengambilan keputusan perguruan tinggi oleh mahasiswa baru, maka hal ini menunjukkan hipotesis pertama diterima. *Toxic Positivity* mendapatkan koefisien prediktor sebesar 0,236 dan regulasi diri memperoleh nilai koefisien prediktor sebesar 0,839. Nilai konstanta yang diperoleh sebesar 30,399 sehingga memperoleh persamaan regresi dalam analisisnya yaitu  $Y = 30,399 + (0,236)X1 + (0,839)X2$ .

2) **Hipotesis Kedua**

Uji hipotesis kedua diuji menggunakan metode korelasi parsial. Pengujian korelasi parsial dilakukan untuk mengidentifikasi pengaruh antara variabel independen 1 (X1) dalam hal ini *toxic positivity* dengan variabel dependen (Y) pengambilan keputusan perguruan tinggi dengan mengendalikan variabel lain yaitu variabel independen 2 (X2) regulasi diri. Hasil dari pengujian memperoleh nilai korelasi sebesar 0,161 dengan nilai signifikansinya sebesar 0,002 ( $p<0,05$ ), menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan berarah positif antara *toxic positivity* dengan pengambilan keputusan perguruan tinggi pada mahasiswa baru dengan mengendalikan regulasi diri. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini ditolak. Hal itu dikarenakan hipotesis awal menyebutkan terdapat arah korelasi yang negatif.

3) **Hipotesis Ketiga**

Hipotesis ketiga diuji menggunakan metode korelasi parsial. Hipotesis ketiga ini ingin menguji apakah terdapat pengaruh regulasi diri (X2) terhadap pengambilan keputusan perguruan tinggi (Y) dengan *toxic positivity* (X1) sebagai pengendali. Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis ketiga ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi diri terhadap pengambilan keputusan. Hasil dari pengujian memperoleh nilai korelasi  $rx2y$  0,524 dengan nilai signifikansinya sebesar 0,00 ( $p<0,05$ ), menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan berarah positif antara regulasi diri terhadap pengambilan keputusan perguruan tinggi pada mahasiswa baru dengan mengendalikan *toxic positivity*. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima.

**C. Pembahasan**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *toxic positivity* dan regulasi diri terhadap pengambilan keputusan perguruan tinggi oleh mahasiswa baru. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama di Universitas Sultan Agung Semarang (UNISSULA). Hasil perhitungan uji hipotesis pertama pada penelitian ini diterima. Hipotesis pertama yaitu terdapat pengaruh *toxic*

*positivity* dan regulasi diri terhadap pengambilan keputusan pilihan perguruan tinggi. Berdasarkan hasil uji hipotesis didapatkan nilai R sebesar 0,561 dengan Fhitungnya sebesar 84,625 dan taraf signifikansinya sebesar 0,000 ( $p<0,05$ ). Adapun persamaan regresinya adalah  $Y = 30,399 + (0,236)X1 + (0,839)X2$ . Persamaan regresi tersebut menandakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *toxic positivity* dan regulasi diri terhadap pengambilan keputusan pilihan perguruan tinggi oleh mahasiswa baru di UNISSULA. Koefisien determinasi (*R Square*) diperoleh pada uji hipotesis ini sebesar 0,315 yang menunjukkan bahwa prosentase pengaruh *toxic positivity* dan regulasi diri terhadap pengambilan keputusan pilihan perguruan tinggi sebesar 31,5% dan 68,5% tersisa berasal dari faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi pengambilan keputusan mahasiswa yaitu *self-efficacy*, *grit*, *gender*, kemandirian, dan kecerdasan emosional.

Perolehan nilai t dari *toxic positivity* sebesar 3,131 dengan nilai signifikansinya 0,002 ( $p<0,05$ ) yang menandakan bahwa terdapat pengaruh *toxic positivity* yang signifikan terhadap pengambilan keputusan pilihan perguruan tinggi oleh mahasiswa baru, sedangkan regulasi diri memiliki nilai t sebesar 11,788 dengan nilai signifikansinya 0,00 ( $p<0,05$ ) yang menandakan bahwa pengaruh regulasi diri terhadap pengambilan keputusan pilihan perguruan tinggi sangat signifikan. Berdasarkan nilai t yang diperoleh menunjukkan bahwa pengaruh regulasi diri terhadap pengambilan keputusan pilihan perguruan tinggi memiliki nilai korelasi lebih tinggi dibandingkan *toxic positivity* terhadap pengambilan keputusan pilihan perguruan tinggi.

Regulasi diri memiliki peran penting pada pengambilan keputusan secara rasional dan terencana dengan baik. Sementara itu, *toxic positivity* yang merupakan kecenderungan untuk selalu berpikir positif dengan mengabaikan emosi negatif sehingga menjadi penghambat individu untuk berpikir secara rasional dalam mengambil keputusan (Andrian, 2024). Penelitian yang telah dilakukan oleh Hidayat, dkk (2024) menunjukkan bahwa emosi positif dan negatif memiliki peran penting dalam pengambilan keputusan. Hal itu dikarenakan keseimbangan emosi positif dan negatif mempengaruhi cara individu untuk memperoses informasi yang didapatkan dengan mempertimbangkan resiko.

Uji hipotesis kedua menggunakan teknik korelasi parsial. Hipotesis kedua mengenai adanya pengaruh *toxic positivity* yang negatif secara signifikan terhadap pengambilan keputusan perguruan tinggi. Hasil uji hipotesis kedua ini memperoleh nilai korelasi ( $r_{xy1}$ ) sebesar 0,161 yang berarah positif dengan nilai signifikansinya sebesar 0,002 ( $p<0,05$ ) yang berati signifikan. Semakin tinggi *toxic positivity* dalam diri individu maka semakin tinggi pula ketepatan dalam mengambil keputusan pilihan perguruan tinggi. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua pada penelitian ini ditolak. Penolakan ini dikarenakan hasil korelasi yang didapatkan bertanda positif, sedangkan untuk hipotesis awal peneliti menduga jika pengaruh *toxic positivity* terhadap pengambilan keputusan pilihan perguruan tinggi dengan mengendalikan regulasi diri akan berpengaruh negatif.

Kojongian & Wibowo (2021) menjelaskan bahwa *toxic positivity* hanya berfokus pada hal-hal positif dengan mengabaikan segala sumber yang dapat memunculkan emosi negatif. Berdasarkan realitas yang terjadi di kehidupan sehari-hari, Individu hanya berfokus pada cara terbaik untuk mempertahankan dirinya agar tidak dianggap

rendah oleh individu lain (Mui, dkk., 2024). Kecenderungan sifat individu yang terbiasa mengikuti perilaku mayoritas masyarakat dan tidak ingin terlihat berbeda dengan yang lain disebut sebagai bias kognitif *social proof* (Tarwati, dkk., 2022). Berdasarkan hal tersebut, individu menganggap bahwa keputusan yang diambilnya sudah tepat karena diterima oleh masyarakat setempat (Mui, dkk., 2024). Selain itu, Individu yang harus mengambil keputusan dalam situasi cepat atau sedang di bawah tekanan akan menjadikan bias kognitif bermanfaat untuk efisiensi pengambilan keputusan (Alamsyah, dkk., 2024).

Penyebaran informasi yang sangat cepat pada era ini menyebabkan banyak ditemukannya informasi dari berbagai sumber yang memudahkan individu untuk mengumpulkan informasi terkait perguruan tinggi tujuannya (Puling, dkk., 2024). Informasi yang didapatkan perlu adanya penyaringan agar sesuai dengan kebutuhan dan tidak terperosok pada informasi yang salah (Zubaidah, 2016). Kemampuan seperti inilah yang tidak semua individu dapat melakukannya sehingga tidak heran jika masih banyak individu hanya berfokus pada peringkat, akreditasi, dan fasilitas perguruan tinggi dengan mengabaikan minat dan potensi yang ada di dalam dirinya (Zubaidah, 2016). Kedangkalan berpikir, pengaruh pendapat individu lain, dan emosi yang tidak terkendali membuat individu merasa tidak nyaman sehingga tidak dapat berpikir secara rasional (Puling, dkk., 2024).

Ketidaknyamanan individu ketika dihadapkan dengan dua atau lebih keyakinan, nilai, atau sikap yang saling bertentangan secara bersamaan akan menyebabkan munculnya disonasi kognitif (Festinger, 1957; Wyatt 2024). Disonansi ini dapat menyebabkan supresi emosional, yaitu emosi negatif diabaikan atau diinvalidasi agar selaras dengan ekspektasi positif yang dipaksakan dari luar (Wyatt, 2024). Festinger (Tjandra, 2024) menjelaskan bahwa teori disonasi kognitif memiliki pengaplikasian yang luas dalam ilmu psikologi, sosiologi, dan pendidikan dalam penjelasan mengenai individu yang berusaha untuk menjaga konsistensi antara keyakinan, sikap, dan tindakan guna mengatasi ketidaknyamanannya dari ketidaksesuaian realitas perguruan tinggi pilihan dengan nilai yang dimilikinya.

Individu yang mengalami disonasi kognitif akan termotivasi untuk mengatasi keraguannya dengan mengubah pola pikirnya sebagai upaya untuk meredakan ketidaknyamanan yang sedang dirasakan (Athaya, 2022). Disonasi kognitif yang disadari atau tidak pada setiap keputusan memiliki kedudukan yang sama. Alternatif pilihan perguruan tinggi yang ditolak tidak selalu negatif dan pilihan yang dipilih sebelumnya tidak selalu positif (Tjandra, 2024). Nilai-nilai dasar kemanusiaan seperti keadilan, martabat manusia, dan keadilan berpengaruh dalam hal ini karena dengan menemukan kesepakatan dalam setiap nilai-nilai kemanusiaannya dapat mengurangi konflik secara internal maupun eksternal individu itu sendiri (Tjandra, 2024).

Hipotesis yang ketiga pada penelitian ini yaitu terdapat pengaruh positif regulasi diri secara signifikan terhadap pengambilan keputusan pilihan perguruan tinggi oleh mahasiswa baru UNISSULA Semarang. Hasil dari perhitungan uji hipotesis ketiga dengan menggunakan teknik parsial dengan variabel kontrol *toxic positivity* didapatkan korelasi ( $rx2y$ ) sebesar 0,524 bertanda positif dengan signifikansi 0,000 ( $p<0,05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif secara signifikan antara regulasi diri dan pengambilan keputusan pilihan perguruan tinggi. Hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima.

Regulasi diri memiliki peran yang penting pada individu dalam proses pengambilan keputusan. Individu yang mampu dalam meregulasi diri dengan baik akan cenderung merasa memiliki kontrol penuh dalam hidup sehingga ketika mengambil keputusan pun dapat dilakukan dengan percaya diri (Chaniago dkk., 2025). Hasil uji hipotesis ini juga memperkuat penelitian dari Durbisova (2021) yang menyatakan bahwa regulasi diri berperan penting dalam membantu interaksi antara proses mencapai tujuan dan pengambilan keputusan.

Individu yang memiliki kemampuan untuk mengatur dirinya dengan baik akan cenderung lebih percaya diri dalam mengambil keputusannya. Kemampuan pengaturan diri berupa pengaturan emosi, pikiran, dan perilaku akan menjamin keberhasilan individu dalam menghadapi tantangan ke depan dengan lebih tenang dan efektif (Sukatin dkk., 2023). Pengambilan keputusan yang disertai dengan pengaturan diri yang mumpuni akan mendapatkan hasil keputusan yang telah dipertimbangkan lengkap dengan resikonya sehingga jika muncul masalah nantinya akan bisa diatasi dengan baik.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan pada penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Hipotesis pertama pada penelitian ini diterima. Hal itu menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *toxic positivity* dan regulasi yang signifikan terhadap pengambilan keputusan perguruan tinggi.
- b. Hasil uji hipotesis kedua ditolak. Terdapat pengaruh signifikan secara positif *toxic positivity* terhadap pengambilan keputusan perguruan tinggi. Hal itu menunjukkan bahwa semakin tinggi *toxic positivity* maka ketepatan pengambilan keputusan pilihan perguruan tinggi nya pun tinggi dan sebaliknya. Hipotesis awal peneliti mengenai pengaruh *toxic positivity* dengan pengambilan keputusan akan berarah negatif.
- c. Hipotesis ketiga diterima. Hasil uji hipotesis ketiga menunjukkan terdapat pengaruh regulasi diri dengan pengambilan keputusan perguruan tinggi secara signifikan dan bertanda positif. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan jika regulasi diri tinggi maka ketepatan pengambilan keputusannya pun ikut tinggi, begitu juga sebaliknya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, A. (2024). Bias kognitif dalam pengambilan keputusan analisis psikologis
- Arifin, I., Khayati, R. K., & Putri, N. S. A. (2021). Kegagalan masuk perguruan tinggi negeri dalam perspektif islam dan sosial kemasyarakatan. *13*(3), 167–186.
- Athaya, F. H. (2022). Cognitive dissonance pada konteks berkomunikasi dan mencari informasi di ruang digital: fenomena selective exposure. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, *6*(1), 61–72. doi:10.51544/jlmk.v6i1.2535
- BAN-PT, D. (n.d.). Hasil akreditasi institusi. *BAN-PT*. Retrieved from [https://Www.Banpt.or.Id/Direktori/Institusi/Pencarian\\_institusi.Php](https://Www.Banpt.or.Id/Direktori/Institusi/Pencarian_institusi.Php).
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *50*(2), 248–287. doi:10.1016/0749-5978(91)90022

- Chaniago, A. S., Lubis, E. H. N., & Lesmana, G. (2025). Mengatasi self insecure melalui penerapan bimbingan dengan topik regulasi diri. *Jurnal Komprehensif*, 3(1), 1–10.
- Durbisova, S. (2022). Self-regulation as a link between goal attainment and decision-making. *Clovek a Spolecnost*, 25. doi:10.31577/cas.2022.02.603
- Galib, M., & Hidayat, M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan mahasiswa dalam memilih program studi pada perguruan tinggi. *AkMen Jurnal Ilmiah*, 17(2), 173–182. doi:10.37476/akmen.v17i2.888
- Guritno, M. W., & Wulandari, P. Y. (2023). Hubungan interaksi orang tua dan anak dengan stabilitas emosi pada remaja akhir dalam keluarga single parent. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 10(1), 1–13.
- Hasanah, A. (2023). Kesesuaian minat karir dengan keputusan memilih jurusan di perguruan tinggi. *Journal of Classroom Action Research*, 5, 198 - 202. doi:10.29303/jcar.v5iSpecialIssues.4109
- Hakim, M. A., Driana, E., Widhiarso, W., & Sumintono, B. (2022). Kajian akademik penyusunan rancangan peraturan menteri pendidikan, kebudayaan, riset, dan teknologi tentang penerimaan mahasiswa baru program diploma dan program sarjana pada perguruan tinggi negeri. Retrieved from <https://kurikulum.kemdikbud.go.id/wp-content/uploads/2022/10/Kajian-Akademik-Penerimaan-Mahasiswa-Baru.pdf>.
- Herlovina, N. K. S. (2023). Pengambilan keputusan karier mahasiswa : sebuah kajian literatur. *Journal of Social Science Research*, 3(4), 5676–5690.
- Hidayat, R., Kusumasari, I. R., Anggraini, A. D., & Maghfiroh, F. M. (2024). Memahami dinamika rasionalitas dan emosional dalam konteks pengambilan keputusan di dunia bisnis. *Jurnal Mahasiswa Kreatif*, 2(6), 01–13. doi:10.59581/jmk-widyakarya.v2i6.4170
- Hidayat, R., Kusuma, I. R., Zuhria, M. Z., & Fajar, M. (2024). Emosi sebagai komponen dalam pengambilan keputusan. *MUSYTARI – Neraca Manajemen Ekonomi*, 9(8). doi:10.8734/mnmae.v1i2.359
- Jindal, D. M., Gupta, A., Sharma, K., & Gill, E. (2022). Study of toxic positivity among teenagers and its relationship with personality. *International Journal of Multidisciplinary Education Research*, 1(3), 35-41. doi:ijmer.in.doi./2022/11.03.106
- Kojongian, M. G., & Wibowo, D. H. (2021). Toxic positivity: sisi lain dari konsep untuk selalu positif dalam segala kondisi. *Psychopreneur Journal*, 6 (1), 10-25. doi:10.37715/psy.v6i1.2493
- Lukin, K. (2019). Toxic positivity : don't always look on the bright side. *Psychology Today*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-mancave/201908/toxic-positivity-dont-always-look-the-bright-side>.
- Mui, L. U., & Saili, J. b. (2024). Toxic positivity and its role among young adult workers. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, 10(1), 50-71. doi:10.33736/jcshd.6437.2024
- Nasiyati, N., & Hartati, M. T. S. (2014). Hubungan antara motivasi berprestasi dan regulasi diri dengan kemampuan mengambil keputusan. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 3(4), 47–53.
- Pasolong, D. H. (2023). *Teori pengambilan keputusan*. Bandung: Alfabeta.

- PDDikti. (n.d.). Statistik perguruan tinggi di Indonesia. *PDDIKTI*. Retrieved from <https://pddikti.kemdiktisaintek.go.id/statistik>
- Pratiwi, I. W., & Wahyuni, S. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi self regulation remaja dalam bersosialisasi. 8(1), 1-11. doi:10.37721/psi.v7i2.589
- Puling, H., Manilang, E., & Lawalata, M. (2024). Logika dan berpikir kritis : hubungan dan dampak dalam pengambilan keputusan. *Sinar Kasih: Jurnal Pendidikan Agama Dan Filsafat*, 2(2), 164–173. doi:10.55606/sinarkasih.v2i2.319
- Rizky, A., & Ummanayah, U. (2021). Analisis pengukuran regulasi diri. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 137–144. doi:10.26877/empati.v8i2.8957
- Rosyidah, H. F. (2024). Konsep diri masa remaja akhir dalam pengambilan keputusan karier siswa di sekolah menengah kejuruan (SMK). *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 571–580. doi:10.31316/gcouns.v8i2.4707
- Samha, A. C., Angelina, T., Ramadhona, Y., Sultari, M., Aziza, A., Hussuba, F., Putri, N. A., Munandar, haris, Pasha, M. N., Anean, Z. P., Aini, N., Syahputri, Y., Rose, J. M., Andika, M. M., & Putri, R. T. (2024). Toxic positivity pada generasi z. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 1(1), 90–94. doi:10.61994/cpbs.v1i1.15
- Shadiqi, D. M. A. (2023). *Statistik untuk penelitian psikologi dengan SPSS*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Siregar, E. Y., Nababan, E. M., Ginting, E. R., Nainggolan, B., Ritonga, D. L., & Nababan, D. (2022). Perlunya pembinaan terhadap dewasa awal dalam menghadapi tugas perkembangannya. *Lumen: Jurnal Pendidikan Agama Katekese dan Pastoral*, 1(2), 16–22. doi:10.55606/lumen.v1i2.39
- Sukatin, Indah Purnama Kharisma, & Galuh Safitri. (2023). Efikasi diri dan kestabilan emosi pada prestasi belajar. *Educational Leadership: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 3(1), 28–39. doi:10.24252/edu.v3i1.39695
- Sumakul, Y., Langi, F. M., Waturandang, M. M. F., & Irrenne, C. (2025). *Dampak toxic positivity terhadap kesehatan mental mahasiswa*. 6(1), 67–74.
- Syafira, A. P., & Susanti, R. E. (2025). Kontribusi adversity quotient terhadap kecemasan pada siswa kelas XII dalam persiapan ujian masuk perguruan tinggi negeri. *Tsaqofah, Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(3), 2297–2313. doi:10.58578/tsaqofah.v5i3.5760
- Sola, E. (2018). Decision making: sebuah telaah awal. *Jurnal Idaarah*, 2(2), 208 - 215. doi:10.24252/idaarah.v2i2.7004
- Tarwati, K., Danismaya, I., & Safariyah, E. (2022). Analisis bias kognitif masyarakat terhadap informasi hoax tentang covid-19. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 9(1), 73–81.
- Tjandra, E. (2024). Penerapan pengendalian budaya dalam mengatasi disonansi kognitif. *Jurnal Ilmiah Manajemen Bisnis Dan Inovasi Universitas Sam Ratulangi*, 11(1), 1215–1235. doi:10.35794/jmbi.v11i1.57458
- Zubaidah, S. (2016). Keterampilan abad ke-21: Keterampilan yang diajarkan melalui pembelajaran.