

**HUBUNGAN ANTARA *EMOTIONAL CLARITY* DENGAN
TOXIC POSITIVITY PADA MAHASISWA
UIN IMAM BONJOL PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Sebagai Salah Satu
Syarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)*



**UIN IMAM BONJOL
PADANG**

Oleh:

AULIA MAHARANI

2215040187

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI IMAM BONJOL PADANG**

2026 M / 1448 H

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Hubungan antara *Emotional Clarity* dan *Toxic Positivity* pada Mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang”. Disusun oleh Aulia Maharani dengan NIM 2215040187, Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang telah memenuhi persyaratan ilmiah dan disetujui untuk diajukan ke sidang munaqasyah. Demikian persetujuan ini untuk dapat digunakan sebaik-baiknya.

Padang, 31 Agustus 2026

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dr. Subhan Ajrin Sudirman,
S.Pd.I., M.A

NIP. 198109282011011006

Pembimbing II



Mai Tiza Husna, M.Psi., Psikolog

NIP. 19930531202012019

PERNYATAAN KEORISINILAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aulia Maharani

NIM : 2215040187

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan antara *Emotional Clarity* dan *Toxic Positivity* pada Mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang” adalah hasil karya saya sendiri yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan dari perguruan tinggi manapun.

Adapun bagian-bagian dalam penulisan skripsi ini saya kutip dari hasil karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai kode etik penelitian ilmiah. Jika dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran kode etik penelitian ilmiah, maka saya akan menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan.

Padang, 2 September 2026

Saya yang menyatakan,



Aulia Maharani

2215040187

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul “Hubungan antara *Emotional Clarity* dengan *Toxic Positivity* pada Mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang” yang disusun oleh Aulia Maharani, NIM : 2215040187, telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang, pada hari Rabu, 16 September 2026 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Program Strata Satu (S-1) pada Program Studi Psikologi Islam.

Padang, 24 September 2026

Tim Penguji
Ketua

Dr. Subhan Ajrin Sudirman, S.Pd.I., M.A
NIP.198109282011011006

Penguji I

Dr. Wanda Fitri, M.Si
NIP. 196912181995032001

Penguji II

Dr. Ruaidah, SS., M.Pd
NIP. 197912192008012011

Penguji III

Dr. Subhan Ajrin Sudirman, S.Pd.I., M.A
NIP.198109282011011006

Penguji IV

Mai Tiza Husna, M.Psi., Psikolog
NIP. 19930531202012019

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Imam Bonjol Padang



Dr. Seftiyono, S.Ag., M.Pd
NIP. 1970123030006041007

ABSTRAK

Maharani, Aulia. 2026. *Hubungan antara Emotional Clarity dengan Toxic Positivity pada Mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang*. Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kecenderungan mahasiswa untuk menyembunyikan atau mengabaikan emosi negatif agar tetap terlihat positif, yang dikenal sebagai *toxic positivity*. Kemampuan individu dalam mengenali dan memahami emosi secara jelas atau *emotional clarity* diperkirakan berkaitan dengan kecenderungan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kategorisasi *emotional clarity* dan *toxic positivity* serta menguji hubungan antara *emotional clarity* dan *toxic positivity* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian berjumlah 13.508 mahasiswa aktif S1 Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang tahun akademik 2025/2026. Sampel penelitian berjumlah 345 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan secara daring dan luring menggunakan Skala *Emotional Clarity* yang diadaptasi dan dimodifikasi oleh Nabegha (2024) dari TMMS-24 (*Trait Meta-Mood Scale-24*) oleh Fernandez-Berrocal dkk. (2004), berdasarkan konsep *emotional clarity* dalam kerangka *Trait Meta-Mood Scale* yang dikembangkan oleh Salovey dkk. (1995), serta Skala *Toxic Positivity* yang disusun oleh Sinaga dkk. (2025) dengan mengacu pada aspek-aspek *toxic positivity* dari Jindal dkk. (2022). Data dianalisis menggunakan korelasi Spearman's rho dengan bantuan SPSS versi 26.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *emotional clarity* berada pada kategori tinggi sebesar 55,4%, sedangkan *toxic positivity* berada pada kategori tinggi sebesar 60,9%. Hasil uji hipotesis memperoleh koefisien korelasi sebesar -0,140 dengan nilai $p = 0,009$, yang menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan keeratan hubungan yang lemah. Artinya, mahasiswa yang memiliki kemampuan yang baik dalam mengenali dan memahami emosinya cenderung menunjukkan tingkat *toxic positivity* yang rendah, yang ditandai dengan rendahnya kecenderungan untuk menyembunyikan emosi, mengabaikan emosi negatif, atau memaksakan sikap positif. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang mampu mengenali dan memahami emosinya cenderung menunjukkan tingkat *toxic positivity* yang lebih tinggi.

Kata kunci: *Emotional Clarity, Toxic Positivity*

ABSTRACT

Maharani, Aulia. 2026. The Relationship of Emotional Clarity with Toxic Positivity among Students of UIN Imam Bonjol Padang. Undergraduate Thesis, Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin and Religious Studies, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

This study was motivated by the tendency of university students to conceal or disregard negative emotions in order to maintain a positive appearance, a phenomenon known as toxic positivity. An individual's ability to clearly recognize and understand emotions, referred to as emotional clarity, is considered to be associated with this tendency. This study aimed to determine the categorization of emotional clarity and toxic positivity and to examine the relationship between emotional clarity and toxic positivity among students of Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

This study employed a quantitative approach using a correlational method. The population consisted of 13,508 active undergraduate students of Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang in the 2025/2026 academic year. The sample consisted of 345 students selected using a convenience sampling technique. Data were collected through online and offline methods using the Emotional Clarity Scale, which was adapted and modified by Nabegha (2024) from the TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale-24) developed by Fernandez-Berrocal et al. (2004), based on the concept of emotional clarity within the Trait Meta-Mood Scale framework developed by Salovey et al. (1995), as well as the Toxic Positivity Scale developed by Sinaga et al. (2025) referring to the aspects of toxic positivity proposed by Jindal et al. (2022). The data were analyzed using Spearman's rho correlation with the assistance of SPSS version 26.

The results showed that emotional clarity was in the high category at 55.4%, while toxic positivity was in the high category at 60.9%. The hypothesis test yielded a correlation coefficient of -0.140 with a p-value of 0.009, indicating a significant negative relationship with a weak level of correlation. This indicates that students with better abilities to recognize and understand their emotions tend to demonstrate lower levels of toxic positivity, characterized by a lower tendency to conceal emotions, dismiss negative emotions, or force a positive attitude. Conversely, students with lower abilities to recognize and understand their emotions tend to demonstrate higher levels of toxic positivity.

Keywords: *Emotional Clarity, Toxic Positivity.*

KATA PENGANTAR

Dengan Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya serta menuntun penulis dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan antara *Emotional Clarity* dengan *Toxic Positivity* pada Mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang**”. Shalawat beserta salam semoga terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Proses terselesaikan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak, sehingga penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan serta wakil Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, karyawan dan karyawan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah memberikan fasilitas kepada penulis selama masa perkuliahan dan selama menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Ketua Program Studi Psikologi Islam dan Ibu Sekretaris Program Studi Psikologi Islam terima kasih atas bantuan yang telah Ibu berikan.
3. Bapak Dr. Subhan Ajrin Sudirman, S.Pd.I., M.A selaku pembimbing I dan Ibu Mai Tiza Husna M. Psi., Psikolog selaku pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan perhatian, semangat dan senantiasa sabar dalam proses bimbingan serta memberikan masukan kepada penulis selama menyelesaikan skripsi.
4. Bapak Dr. Subhan Ajrin Sudirman, S.Pd.I., M.A selaku Penasehat Akademik yang selalu mengarahkan, memberikan nasehat selama proses perkuliahan.
5. Segenap dosen pengajar Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang yang telah memberikan curahan ilmu kepada penulis selama perkuliahan.
6. Teristimewa kepada orang tua penulis, Ibu tercinta Linda yang senantiasa memberikan doa, semangat, dan dukungan kepada penulis selama proses penyelesaian skripsi ini, serta Ayah Rusdi yang telah memberikan dukungan dan menjadi bagian dalam perjalanan hidup penulis. Doa dan kasih sayang Ibu

menjadi sumber kekuatan bagi penulis untuk terus berjuang hingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga karya ini dapat menjadi salah satu bentuk kebahagiaan dan kebanggaan bagi kedua orang tua penulis.

7. Kepada saudara dan saudari penulis, abang Rifki dan adik Hanita, serta kakak ipar penulis yang telah memberikan semangat, dukungan, serta menjadi bagian penting dalam perjalanan penulis hingga terselesaikannya skripsi ini.
8. Kepada Tek Idang, keluarga terdekat penulis setelah keluarga inti, yang telah memberikan kepedulian, dan bantuan kepada penulis selama menjalani masa perkuliahan. Terima kasih atas segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis.
9. Semua mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang yang telah bersedia menjadi responden pada uji coba dan penelitian skripsi ini.
10. Kepada Tiwi, Rara, dan Novita yang telah menjadi teman penulis sejak awal masa perkuliahan serta turut memberikan dukungan dalam perjalanan akademik penulis. Kepada Syifa, Silvi, Filza, dan Mutiara yang telah membantu dan berbagi berbagai informasi selama perkuliahan hingga akhir penelitian. Setiap bantuan dan kebaikan yang diberikan menjadi hal berarti yang akan selalu penulis kenang.
11. Terkhusus kepada Diajeng, teman terdekat penulis di kampus, yang senantiasa membersamai, memberikan dukungan, bantuan, semangat, dan dorongan kepada penulis selama menjalani masa perkuliahan hingga selesainya penelitian ini.
12. Teman-teman Psikologi Islam Angkatan 22, terkhusus teman-teman kelas PI-E, yang telah mengisi hari-hari selama perkuliahan, saling belajar, bertukar pikiran dan berbagi pengalaman.
13. Terakhir, terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas do'a dan dukungan, semangat dan bantuannya dalam menyusun serta menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata penulis berharap semoga “**Skripsi**” ini dapat memberikan manfaat maupun inspirasi bagi semua pihak, khususnya bagi penulis.

Padang, 24 Agustus 2026

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, cursive letters that appear to be 'AM' followed by a flourish.

Aulia Maharani

2215040187

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
PERNYATAAN KEORISINILAN	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	12
1.3 Batasan Masalah	12
1.5 Tujuan Penelitian	13
1.4 Manfaat Penelitian.....	13
1.5 Sistematika Penulisan.....	14
BAB II	16
LANDASAN TEORI	16
2.1 <i>Toxic Positivity</i>	16
A. Pengertian <i>Toxic Positivity</i>	16

B. Aspek-aspek <i>Toxic Positivity</i>	18
C. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Toxic Positivity</i>	20
D. Tanda-tanda <i>Toxic Positivity</i>	24
E. Dampak <i>Toxic Positivity</i>	25
2.2 <i>Emotional Clarity</i>	26
A. Pengertian <i>Emotional Clarity</i>	26
B. Aspek <i>Emotional Clarity</i>	28
C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Emotional Clarity</i>	29
2.3 Hubungan antara <i>Emotional Clarity</i> dengan <i>Toxic Positivity</i>	30
2.4 Penelitian Relevan	33
2.5 Kerangka Konseptual	44
2.6 Hipotesis	45
BAB III	46
METODE PENELITIAN	46
3.1 Jenis Penelitian	46
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian	47
3.3 Definisi Operasional	47
3.4 Populasi dan Sampel	48
3.5 Teknik Pengumpulan Data	49
3.6 Uji Coba Instrumen	55
3.7 Teknik Analisis Data	61
BAB IV	65
HASIL DAN PEMBAHASAN	65

4.1 Pelaksanaan Penelitian	65
4.2 Gambaran Responden Penelitian	66
4.3 Hasil Penelitian	69
A. Deskripsi Data	69
B. Uji Analisis Data	82
4.4 Pembahasan	86
BAB V	96
PENUTUP	96
5.1 Kesimpulan	96
5.2 Saran	97
DAFTAR PUSTAKA	99
LAMPIRAN	105