

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah kesehatan mental mahasiswa telah menjadi perhatian utama dalam beberapa tahun belakangan ini, khususnya pada fase transisi dari remaja menuju dewasa awal yang sarat dengan tekanan akademik, dinamika sosial yang kompleks, serta tuntutan pembentukan identitas diri yang tidak jarang memicu kerentanan psikologis. Pada tingkat global, *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa lebih dari satu miliar orang di dunia hidup dengan gangguan kesehatan mental. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap sekitar seperenam tahun hidup dengan disabilitas (*years lived with disability*) dan berkaitan dengan sekitar 727.000 kematian akibat bunuh diri pada tahun 2021 (WHO, 2025).

Sejalan dengan kondisi global tersebut, kesehatan mental di Indonesia juga menunjukkan tantangan yang perlu diperhatikan. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi masalah kesehatan jiwa pada penduduk usia ≥ 15 tahun mencapai 2,0%, dengan kerentanan lebih tinggi ditemukan pada kelompok usia muda 15–24 tahun, termasuk mahasiswa (Zhafirah & Hastono, 2026). Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang relevan untuk dikaji karena berbagai tuntutan pada masa perkuliahan dapat memunculkan pengalaman emosional yang beragam

dan menuntut kemampuan untuk memahami serta mengelola emosi secara tepat.

Permasalahan psikologis pada mahasiswa juga menjadi perhatian dalam berbagai penelitian. Penelitian Risnawati dkk. (2024) pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta menunjukkan bahwa faktor psikologis menjadi faktor yang paling dominan memengaruhi kesehatan mental mahasiswa dengan persentase sebesar 65,1%. Selain itu, penelitian Indriani dan Fadhilah (2025) pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Dalam konteks UIN Imam Bonjol Padang, Purnawati dkk. (2022) menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan penting bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai kendala selama proses penyelesaian skripsi. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kehidupan mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan pencapaian akademik, tetapi juga dengan bagaimana mereka menghadapi, memahami, dan mengekspresikan pengalaman emosionalnya.

Salah satu fenomena yang berkaitan dengan cara individu merespons pengalaman emosional adalah *toxic positivity*. *Toxic positivity* mengarah pada dorongan untuk mempertahankan sikap atau tampilan positif dalam berbagai keadaan, termasuk ketika individu sedang mengalami kesedihan, kekecewaan, kecemasan, atau emosi negatif lainnya (Held, 2002; Jindal, 2022). Namun, persoalan utama dalam *toxic positivity* bukan sekadar adanya pikiran positif.

Positivitas menjadi bermasalah ketika individu merasa bahwa emosi negatif tidak seharusnya dirasakan, ditunjukkan, atau dibicarakan, sehingga emosi tersebut justru disembunyikan, diabaikan, atau ditekan.

Dorongan untuk menyembunyikan atau mengabaikan emosi negatif dapat dipahami sebagai upaya individu untuk mengurangi ketidaknyamanan emosional dan mempertahankan keadaan yang dianggap lebih dapat diterima, baik oleh dirinya sendiri maupun oleh lingkungan. Ketika kesedihan, kemarahan, kecewa, takut, atau frustrasi dipandang sebagai emosi yang tidak diharapkan, individu dapat memilih untuk menampilkan respons positif agar terlihat baik-baik saja, kuat, atau mampu menghadapi keadaan. Dalam kondisi seperti ini, sikap positif tidak lagi semata-mata berfungsi sebagai optimisme yang sehat, tetapi dapat menjadi bentuk penghindaran terhadap pengalaman emosional yang sebenarnya sedang terjadi (Quinto, 2021).

Secara teoritis, proses tersebut dapat berkaitan dengan *expressive suppression*, yaitu strategi regulasi emosi ketika individu menekan ekspresi emosi setelah emosi tersebut muncul (Gross & John, 2003). Strategi ini dapat digunakan karena individu ingin mengendalikan apa yang tampak dari dirinya, menghindari penilaian sosial, menjaga hubungan dengan orang lain, atau mengurangi ketidaknyamanan ketika harus berhadapan dengan emosi negatif. Akan tetapi, emosi yang tidak diekspresikan bukan berarti telah dipahami atau diselesaikan. Apabila individu terus-menerus menekan pengalaman

emosionalnya, proses mengenali kebutuhan emosional dan menghadapi sumber masalah secara efektif dapat terhambat.

Dengan demikian, *toxic positivity* dapat dipahami melalui suatu rangkaian proses: individu mengalami emosi negatif, kemudian memandang emosi tersebut sebagai sesuatu yang tidak seharusnya ditampilkan atau diterima, lalu muncul dorongan untuk menekan, menyembunyikan, atau mengabaikannya dengan mempertahankan pikiran dan ekspresi yang positif. Pola respons emosional yang maladaptif seperti ini dapat menghambat individu dalam menghadapi permasalahan secara efektif dan berpotensi memperburuk kondisi psikologis (Nolen-Hoeksema dkk., 2008). Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa *toxic positivity* penting dikaji bukan hanya sebagai kebiasaan mengucapkan kalimat positif, tetapi sebagai cara individu merespons emosi negatif yang sedang dialaminya.

Kemunculan *toxic positivity* tidak terlepas dari faktor internal maupun lingkungan. Geaby dan Hendro (2021) menjelaskan bahwa respons orang lain yang tidak sesuai dengan kebutuhan emosional, anggapan bahwa reaksi seseorang berlebihan, perasaan tidak dipahami, serta tuntutan untuk selalu bersyukur dapat menjadi kondisi yang mendorong *toxic positivity*. Mui dkk. (2024) juga mengemukakan bahwa faktor kepribadian, interaksi keluarga, lingkungan yang kompetitif, dan norma sosial dapat memengaruhi kecenderungan individu untuk mempertahankan sikap positif dan menekan emosi negatif. Artinya, seseorang dapat menyembunyikan emosi bukan karena

emosi tersebut tidak ada, melainkan karena terdapat keyakinan pribadi atau tuntutan lingkungan yang membuat ekspresi emosi negatif dirasakan kurang dapat diterima.

Dalam konteks budaya kolektivistik seperti Indonesia, kebutuhan untuk menjaga keharmonisan, mempertimbangkan perasaan orang lain, dan menghindari konflik dapat ikut membentuk cara individu mengekspresikan emosi (Quinto, 2021). Pada kondisi tertentu, individu dapat memilih untuk terlihat tabah, tegar, dan positif meskipun sedang menghadapi kesulitan. Penelitian Pratiwi dan Sari (2024) juga mengaitkan *toxic positivity* di Indonesia dengan tekanan emosional, pengaruh media sosial, serta minimnya ruang aman untuk mengekspresikan emosi negatif. Konteks tersebut memperlihatkan bahwa *toxic positivity* dapat terbentuk melalui pertemuan antara cara individu memahami emosinya dan respons sosial yang diterimanya.

Mahasiswa menjadi kelompok yang relevan untuk melihat fenomena tersebut karena berada pada fase dewasa awal sekaligus menghadapi tuntutan akademik dan sosial yang beragam. Mahasiswa dituntut menyelesaikan tugas perkuliahan, memenuhi target akademik, menyesuaikan diri dengan lingkungan, membangun relasi interpersonal, serta menghadapi berbagai persoalan pribadi. Dalam situasi demikian, mahasiswa dapat mengalami stres, kecewa, takut gagal, lelah, maupun frustrasi, tetapi pada saat yang sama juga dapat merasa perlu tetap terlihat kompeten, produktif, bersemangat, dan baik-baik saja di hadapan orang lain.

Tekanan untuk mempertahankan citra positif di lingkungan akademik dapat memperkuat kecenderungan tersebut. Smith dan Dougherty (2020) serta Johnson dan Roberts (2022) menjelaskan bahwa tuntutan untuk terlihat positif, produktif, dan kompeten di lingkungan universitas berkaitan dengan penekanan emosi negatif dan pengalaman kelelahan emosional. Selain itu, representasi kehidupan yang tampak sempurna di media sosial dapat membentuk standar kebahagiaan dan keberhasilan yang tidak realistis. Paparan terhadap kehidupan ideal orang lain dapat mendorong perbandingan sosial dan meningkatkan tekanan untuk menampilkan diri secara positif (Vogel dkk., 2014; Fardouly & Vartanian, 2016).

Penelitian mengenai mahasiswa juga menunjukkan bahwa *toxic positivity* dapat hadir dalam bentuk penyangkalan emosi negatif, penggunaan afirmasi positif secara berlebihan, serta usaha mempertahankan citra positif ketika sedang menghadapi tekanan. Penelitian Unissula (2025) pada 371 mahasiswa menemukan bahwa 65% responden berada pada tingkat *toxic positivity* sedang hingga tinggi. Penelitian Luntar Untar (2024) menggambarkan ciri berupa keraguan diri, minimisasi pengalaman pribadi, rasa malu, keengganan mengekspresikan perasaan, invalidasi diri, serta penghindaran masalah. Harida dkk. (2025) juga menunjukkan pola verbal seperti penggunaan ungkapan “yang penting bersyukur” tanpa terlebih dahulu memahami emosi negatif yang sedang dialami.

Berdasarkan uraian tersebut, mahasiswa tidak dipilih hanya karena statusnya sebagai peserta didik di perguruan tinggi, tetapi karena berada pada fase perkembangan dan lingkungan yang menghadirkan berbagai tuntutan sekaligus. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang relevan untuk melihat bagaimana emosi negatif dipahami, diterima, diekspresikan, atau justru disembunyikan. Dengan kata lain, pengalaman mahasiswa menyediakan konteks yang memungkinkan munculnya kebutuhan untuk tetap terlihat positif ketika kondisi emosional yang sebenarnya tidak selalu positif.

Penelitian ini secara khusus dilakukan pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang. Sebagai perguruan tinggi Islam, lingkungan pendidikan UIN memiliki karakteristik akademik yang berkaitan dengan nilai-nilai keislaman, antara lain melalui pembelajaran keislaman dan konteks pendidikan yang menghubungkan kehidupan akademik dengan nilai religius. Secara ideal, lingkungan seperti ini diharapkan dapat menjadi salah satu konteks yang membantu mahasiswa membangun sikap dan perilaku yang selaras dengan nilai keagamaan, termasuk dalam menghadapi berbagai pengalaman hidup dan mengelola respons emosional.

Meskipun demikian, karakteristik religius tersebut tidak dapat langsung dijadikan dasar untuk menyimpulkan bahwa mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang pasti memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik ataupun sebaliknya memiliki kecenderungan *toxic positivity*. Nilai-nilai seperti sabar,

syukur, dan tawakal pada dasarnya memiliki makna yang positif. Namun, dalam pengalaman sehari-hari, ungkapan bernuansa positif dapat menjadi kurang membantu apabila digunakan untuk menutup, mengabaikan, atau menggantikan pengakuan terhadap emosi negatif yang sedang dialami. Oleh karena itu, konteks budaya religius UIN menjadi karakteristik yang menarik untuk ditinjau dalam kaitannya dengan cara mahasiswa menghadapi emosi negatif, bukan sebagai penyebab yang telah dapat dipastikan.

Dalam konteks serupa, penelitian Destari (2024) pada mahasiswa Psikologi UIN Raden Fatah mengidentifikasi berbagai bentuk respons yang mengarah pada *toxic positivity*, seperti penggunaan ungkapan “sabar” atau “tawakkal” untuk menutupi frustrasi, menampilkan kondisi seolah-olah baik-baik saja ketika menghadapi tekanan akademik, serta menahan emosi agar tetap terlihat kuat. Temuan tersebut tidak serta-merta menggambarkan kondisi mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang, tetapi menunjukkan bahwa fenomena *toxic positivity* memungkinkan untuk ditelaah pada lingkungan perguruan tinggi yang juga memiliki konteks religius.

Atas dasar itu, muncul pertanyaan apakah kecenderungan menyembunyikan, mengabaikan, atau menekan emosi negatif untuk mempertahankan sikap positif juga tampak pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang. Untuk memperoleh gambaran awal mengenai fenomena tersebut, peneliti melakukan wawancara *preliminary* dengan tiga mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang, yaitu Y (22), S (22), dan N (24). Wawancara dilakukan secara

santai di luar jam kuliah agar jawaban yang diperoleh dapat menggambarkan pengalaman sehari-hari responden.

Responden Y menunjukkan kecenderungan menyembunyikan emosi negatif ketika menghadapi masalah. Ia menyatakan, “Saya tahu emosi saya, tapi saya memiliki kesulitan untuk mengelolanya dengan baik,” dan memilih memendam perasaan karena merasa orang lain tidak memahami kondisinya. Pengalaman berbagi sebelumnya sering memperoleh respons normatif seperti “sabar”, yang dirasakan kurang membantu (Wawancara *preliminary*, 27 September 2025).

Responden S juga menggambarkan adanya dorongan untuk tetap terlihat positif di lingkungan sosial. Ia menyatakan, “Saya merasa harus selalu terlihat positif, tetapi ketika saya berharap mendapatkan dukungan, respons yang saya terima justru berupa perbandingan atau penilaian,” sehingga membuatnya enggan untuk bercerita dan lebih memilih memendam perasaan (Wawancara *preliminary*, 18 Oktober 2025). Sementara itu, responden N mengungkapkan, “Saya merasa lebih baik menahan emosi karena tidak semua orang perlu mengetahui kesedihan yang saya rasakan,” sehingga memilih diam dan tidak mengekspresikan perasaan secara terbuka (Wawancara *preliminary*, 20 Oktober 2025).

Hasil wawancara *preliminary* tersebut memberikan indikasi awal adanya kecenderungan menahan atau menyembunyikan emosi negatif pada mahasiswa yang diwawancarai. Respons lingkungan yang dirasakan kurang

suportif, seperti nasihat normatif, perbandingan, atau penilaian, dapat membuat individu semakin enggan membuka diri. Butler dkk. (2003) menjelaskan bahwa penekanan ekspresi emosi dapat berkaitan dengan kualitas interaksi sosial yang kurang baik, sedangkan Gross dan John (2003) menempatkan *expressive suppression* sebagai salah satu strategi regulasi emosi yang berfokus pada penekanan ekspresi setelah emosi muncul. Dengan demikian, temuan awal tersebut perlu dipahami sebagai indikasi fenomena pada responden wawancara, bukan sebagai kesimpulan mengenai seluruh mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang.

Kemampuan individu dalam memahami apa yang sedang dirasakan menjadi penting dalam proses tersebut. Kemampuan untuk menyadari, mengidentifikasi, dan memahami emosi secara akurat dikenal sebagai *emotional clarity* (Gohm & Clore, 2000; Salovey, 1995). Individu dengan *emotional clarity* yang rendah dapat mengalami kesulitan mengenali dan memaknai emosi negatif sehingga respons terhadap tekanan menjadi kurang adaptif (Flynn & Rudolph, 2010). Ketika individu tidak memahami emosinya secara jelas, ia dapat lebih sulit menentukan respons yang sesuai dan lebih mudah memilih penekanan atau penghindaran emosi.

Keterkaitan tersebut didukung oleh temuan Mehra dan Sharma (2025) yang menemukan hubungan positif antara *toxic positivity* dan *expressive suppression* ($r = 0,257$; $p < 0,05$). Selain itu, kesulitan mengidentifikasi dan mengartikulasikan emosi dapat berkaitan dengan penggunaan penekanan

ekspresi (Taylor, Bagby, & Parker, 1997). Sebaliknya, *emotional clarity* yang baik membantu individu memproses emosi dan menggunakan strategi regulasi yang lebih adaptif. Rey, Extremera, dan Pena (2011) menunjukkan bahwa kejernihan emosi memfasilitasi strategi seperti *cognitive reappraisal*, sedangkan Wang dkk. (2019) menjelaskan bahwa *emotional clarity* mendukung pemrosesan emosi dan penggunaan coping adaptif dalam menghadapi tekanan.

Temuan Halland dkk. (2015), Noorbakhsh dkk. (2010), dan Saklofske dkk. (2007) juga menunjukkan bahwa *emotional clarity* berkaitan dengan penggunaan coping yang lebih adaptif, sedangkan rendahnya kejelasan emosi berkaitan dengan respons maladaptif seperti penyangkalan dan penekanan emosi. Dengan demikian, secara konseptual *emotional clarity* relevan untuk dikaji bersama *toxic positivity* karena keduanya berhubungan dengan cara individu mengenali, memahami, dan merespons emosi negatif.

Hingga saat ini, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara *emotional clarity* dan *toxic positivity* dalam konteks mahasiswa di Indonesia masih terbatas. Padahal, *emotional clarity* telah dikaitkan dengan strategi regulasi emosi, sementara penekanan dan pengabaian emosi merupakan bagian penting dalam pemahaman mengenai *toxic positivity* (Gross & John, 2003; Fussner dkk., 2015; Quintero & Long, 2023). Keterbatasan kajian tersebut, disertai adanya konteks perkembangan mahasiswa, karakteristik lingkungan pendidikan UIN, serta indikasi awal dari wawancara *preliminary*, menjadi dasar penting untuk menguji hubungan kedua variabel secara empiris.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melihat hubungan antara *emotional clarity* dan *toxic positivity* pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai keterkaitan kemampuan mahasiswa dalam memahami emosinya dengan kecenderungan menyembunyikan, mengabaikan, atau mempertahankan sikap positif secara berlebihan ketika menghadapi emosi negatif. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul “Hubungan antara *Emotional Clarity* dengan *Toxic Positivity* pada Mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan antara *Emotional Clarity* dengan *Toxic Positivity* pada Mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang?

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apa kategorisasi *Emotional Clarity* pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang?
2. Apa kategorisasi *Toxic Positivity* pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang?
3. Apakah terdapat hubungan antara *Emotional Clarity* dengan *Toxic Positivity* pada Mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk melihat kategorisasi *Emotional Clarity* pada Mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang
2. Untuk melihat kategorisasi *Toxic Positivity* pada Mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *Emotional Clarity* dengan *Toxic Positivity* pada Mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang

1.4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman akademik bagi peneliti dalam menerapkan teori dan metode penelitian psikologi secara sistematis. Selain itu, penelitian ini dapat menambah wawasan dan pemahaman peneliti terkait variabel yang diteliti serta mengembangkan kemampuan peneliti dalam menganalisis fenomena psikologis secara ilmiah. Penelitian ini juga diharapkan mampu mengaplikasikan pengetahuan teoritis yang diperoleh selama perkuliahan ke dalam penelitian empiris.

b. Manfaat bagi UIN Imam Bonjol Padang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah ilmiah dan menyumbangkan referensi akademik bagi UIN Imam Bonjol Padang, khususnya dalam bidang psikologi dan ilmu sosial keislaman. Penelitian ini

juga dapat menjadi bahan kajian pemikiran lebih lanjut bagi civitas akademika serta menjadi sumber inspirasi bagi mahasiswa lain dalam melakukan penelitian dengan topik yang relevan.

c. Manfaat bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian yang berkaitan dengan variabel yang diteliti. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian sejenis, baik dari segi teori maupun metode, serta memudahkan pengembangan kajian empiris yang lebih mendalam di masa mendatang.

1.5 Sistematika Penulisan

Dalam upaya untuk memudahkan pemahaman, karya tulis ini disusun dalam lima bab. Tujuannya adalah untuk menciptakan struktur yang sistematis, sehingga pembaca dapat dengan mudah memahami hubungan antar bab sebagai suatu kesatuan yang konsisten. Berikut adalah sistematika yang dimaksud:

BAB I – PENDAHULUAN : Bab ini mencakup Latar Belakang, Rumusan Masalah, Batasan Penelitian, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, dan Sistematika Penulisan.

BAB II - LANDASAN TEORI : Dalam bab ini, dibahas Pengertian, Aspek-aspek dari Masing-masing Variabel, Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kedua Variabel, Tanda-tanda dan Dampak Variabel,

Hubungan antara Kedua Variabel, Penelitian Relevan, Kerangka Konseptual dan Hipotesis Penelitian.

BAB III - METODE PENELITIAN : Bab ini menjelaskan metode penelitian yang meliputi Jenis Penelitian, Identifikasi Variabel Penelitian, Definisi Operasional Variabel-variabel Penelitian, Populasi dan Sampel, Teknik Pengumpulan Data, Uji Coba Instrument, dan Teknik Analisis Data.

BAB IV - HASIL PENELITIAN : Berisi Pelaksanaan Penelitian, Gambaran Responden Penelitian, Hasil Penelitian, dan Pembahasan.

BAB V – KESIMPULAN : Bab ini menyajikan kesimpulan-kesimpulan yang diperoleh dari analisis data dan penelitian. Selain itu, bab ini juga memberikan saran-saran untuk masa depan.

UIN IMAM BONJOL
PADANG