HUBUNGAN *TOXIC POSITIVITY* DENGAN REGULASI EMOSI PADA SISWA PROGRAM KEAGAMAN DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 JEMBER

SKRIPSI

Oleh:
MUHAMMAD SAIFUDIN ZUHRI
NIM: 221103050014

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
NOVEMBER 2026

HUBUNGAN *TOXIC POSITIVITY* DENGAN REGULASI EMOSI PADA SISWA PROGRAM KEAGAMAN DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 JEMBER

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana (S. Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Oleh:
MUHAMMAD SAIFUDIN ZUHRI
NIM: 221103050014

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
NOVEMBER 2026

HUBUNGAN *TOXIC POSITIVITY* DENGAN REGULASI EMOSI PADA SISWA PROGRAM KEAGAMAN DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 JEMBER

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana (S. Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Oleh:
MUHAMMAD SAIFUDIN ZUHRI
NIM: 221103050014

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Disetujui Pembimbing

Fuadatul Hurotiyah, S. Ag., M. Si
NIP. 19750542000032002

HUBUNGAN *TOXIC POSITIVITY* DENGAN REGULASI EMOSI PADA SISWA PROGRAM KEAGAMAN DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 JEMBER

SKRIPSI

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Hari : SENIN
Tanggal : 9 NOVEMBER 2026

Tim Penguji

Ketua

Dr. Uun Yusufa, M.A.
NIP.198007162011011004

Sekretaris

Muhammad Muwefik, M.A.
NIP.199002252023211021

Anggota:
1. Dr. Muhammad Muhib Alwi, M.A. (.....)

2. Fuadatul Huroniyah, S.Ag., M.Si (.....)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Menyetujui
Dekan Fakultas Dakwah

Prof. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag.
NIP.197302272000031001

MOTTO

وَتَوَلّٰى عَنْهُمْ وَقَالَ يٰٓاَسَفٰى عَلٰى يُوْسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنٰهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيْمٌ ٨٤

Dia (Ya'qub) berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata, "Alangkah kasihan Yusuf," dan kedua matanya menjadi putih karena sedih. Dia adalah orang yang sungguh-sungguh menahan (amarah dan kepedihan). (QS. Yusuf ayat 84)*

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

* Kementrian Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an dan Terjemah, Edisi yang di Sempurnakan (Jakarta:Kemenag RI,2019),48

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahi Rabbil 'Aalamiin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, karunia, dan pertolongan-Nya yang tiada henti. Sujud syukur atas setiap kemudahan, kekuatan, dan keteguhan hati yang diberikan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Tiada daya dan upaya melainkan atas izin dan pertolongannya.

Dengan penuh kerendahan hati dan rasa syukur, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

1. Untuk kedua orang tua tercinta, ayah Alm. Moh Hisyam dan ibu Endnag Sri Wahyuni sebagai sosok yang paling berjasa dalam perjalanan hidup penulis. Terima kasih atas segala doa yang tidak pernah terputus, kasih sayang yang tulus, serta pengorbanan yang tidak terhitung jumlahnya. Setiap langkah yang penulis tempuh tidak lepas dari dukungan dan ridha kalian. Skripsi ini menjadi salah satu ben tuk kecil dari rasa terima kasih yang tidak akan pernah cukup untuk membalas semua yang telah diberikan.
2. Kepada keluarga besar yang selalu memberikan semangat, perhatian, serta dukungan moral maupun doa yang menguatkan penulis dalam menghadapi setiap proses dan tantangan selama penyusunan skripsi ini.
3. Kepada teman-teman seperjuangan, Syahrul Effendi, Tri Cahya Khoiri Dyansyah, dan Maulana Rahman Habibie yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan ini. Terima Kasih atas kebersamaan, dukungan, serta motivasi yang diberikan, baik dalam keadaan senang maupun sulit.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

4. Kepada semua pihak yang tidak bisa di sebutkan satu persatu, terimakasih telah memberikan dukungan dan kebaikannya dengan tulus. Untuk teman lama maupun kenalan baru, kehadiran kalian sangat berarti sebagai penyemangat di masa-masa sulit pengerjaan skripsi ini. Saya sadar bahwa pencapaian ini tidak lepas dari peran dan doa kalian semua.
5. Kepada keluarga besar MAN 1 Jember, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas izin, kesempatan, bantuan, serta sambutan baik yang telah diberikan selama proses pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih kepada seluruh jajaran pimpinan, guru, staf, dan adik-adik siswa yang telah bersedia membantu, memberikan informasi, serta meluangkan waktu sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Meskipun tidak dapat disebutkan satu per satu, setiap kebaikan dan bantuan yang diberikan memiliki arti tersendiri bagi saya. Semoga seluruh keluarga besar MAN 1 Jember senantiasa diberikan kesehatan, kelancaran dalam setiap urusan, keberkahan rezeki, serta segala hal baik dalam menjalankan aktivitas dan pengabdian. Semoga setiap kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang jauh lebih baik.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis sampaikan kepada Allah karena atas rahmat dan karunianya, perencanaan, pelaksanaan, dan penyelesaian skripsi sebagai salah satu syarat menyelesaikan program sarjana, dapat terselesaikan dengan lancar.

Kesuksesan ini dapat penulis peroleh karena dukungan banyak pihak. Oleh karena itu, penulis menyadari dan menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. Phil Sahiron, M.A. selaku Plt. Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Prof. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah yang selalu menyuntikkan Ambisi dan imajinasi kepada kami untuk bisa menjadi akademisi yang kompeten.
3. Dr. Uun Yusuf, M.A. selaku Wakil Dekan 1 yang telah memfasilitasi kebutuhan kami sehingga penulisan skripsi ini bisa berjalan dengan lancar.
4. Dr. Muhammad Muhib Alwi, S.Psi.,M.A selaku Ketua Jurusan Psikologi dan Bimbingan Konseling yang memberikan bimbingan sehingga perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini dengan baik, terarah, dan lancar.
5. Arrumaisha Fitri, S. Ag., M. Psi., Psikolog selaku koordinator Program Studi yang sabar mendidik para mahasiswa Psikologi Islam.
6. Ibu Fuadatul Huroniyah, S. Ag., M. Si. selaku dosen pembimbing skripsi yang penuh kesabaran, ketulusan dan keikhlasan dalam membimbing dan mengarahkan penulis pada setiap tahapan skripsi.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

7. Madrasah aliyah negeri 1 Jember telah memberikan kontribusi yang sangat besar dan penting serta memberikan dukungan yang signifikan, yang membantu penelitian berjalan lancar hingga selesai. Saya berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat dan berkontribusi positif terhadap pengembangan pengetahuan dan upaya untuk meningkatkan kesejahteraan siswa di lingkungan sekolah.

Akhirnya, semoga segala amal baik yang telah Bapak/Ibu berikan kepada penulis mendapat balasan yang baik dari Allah.

Jember, 8 Agustus 2026

Muhammad Saifudin Zuhri

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

ABSTRAK

Muhammad Saifudin Zuhri, 2026: "Hubungan Toxic Positivity dengan Regulasi Emosi pada Siswa Program Keagamaan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember."

Kata Kunci: Toxic Positivity, Regulasi Emosi, Siswa Program Keagamaan.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam memahami dan mengelola emosi yang muncul dalam berbagai situasi. Dalam lingkungan sosial, individu terkadang dihadapkan pada tuntutan untuk selalu berpikir positif dan menghindari emosi negatif. Kecenderungan tersebut dikenal sebagai *toxic positivity*, yaitu sikap mempertahankan pandangan positif secara berlebihan hingga mengabaikan atau menyangkal perasaan negatif yang dialami. Kondisi tersebut menjadi dasar penting untuk mengkaji hubungan antara *toxic positivity* dan regulasi emosi pada siswa Program Keagamaan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember.

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Apakah terdapat hubungan antara *toxic positivity* dengan regulasi emosi pada siswa Program Keagamaan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *toxic positivity* dengan regulasi emosi pada siswa Program Keagamaan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian berjumlah 121 siswa kelas X dan XI, dengan sampel sebanyak 93 siswa yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Data penelitian dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan korelasi *Spearman's rho* dengan bantuan program IBM SPSS Statistics.

Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,133 dengan nilai signifikansi sebesar 0,202 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *toxic positivity* dengan regulasi emosi pada siswa Program Keagamaan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember. Nilai koefisien korelasi menunjukkan arah hubungan positif dengan tingkat keeratan yang sangat rendah. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan antara *toxic positivity* dengan regulasi emosi tidak didukung oleh hasil pengujian statistik.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *toxic positivity* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan regulasi emosi pada siswa Program Keagamaan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL ..... **i**

LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING ..... **ii**

LEMBAR PENGESAHAN ..... **iii**

MOTTO ..... **iv**

PERSEMBAHAN ..... **v**

KATA PENGANTAR ..... **vii**

ABSTRAK ..... **ix**

DAFTAR ISI ..... **x**

DAFTAR TABEL ..... **xii**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**

BAB I PENDAHULIUAN **1**

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 10

C. Tujuan Penelitian 10

D. Manfaat Penelitian 11

E. Ruang Lingkup Penelitian 12

F. Definisi Operasional 14

G. Asumsi Penelitian 15

H. Hipotesis 18

I. Sistematika Pembahasan 20

BAB II KAJIAN TEORI **22**

A. Peneitian Terdahulu 22

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

B. Kajian Teori 34

C. Hubungan antara Toxic Positivity dengan Regulasi Emosi..... 43

BAB III METODE PENELITIAN 47

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian 47

B. Populasi dan Sampel 48

C. Teknik dan Instrumen Pegumpulan Data..... 53

D. Analisis Data..... 60

BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISI 62

A. Gambaran Obyek Penelitian 62

B. Penyajian Data 65

C. Analisis Dan Pengujian Hipotesis..... 69

D. Pembahasan 74

BAB V KESIMPULAN 78

A. Kesimpulan..... 78

B. Saran..... 79

DAFTAR PUSTAKA..... 81

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu 31

Tabel 3.1 Jumlah populasi siswa program kegamaan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember 48

Tabel 3.2 Blue Print Skala *toxic positivity* 54

Tabel 3.3 Pedoman peskoran item skala *tocix positivy* 55

Tabel 3.4 Blue Print Skala Regulasi Emosi 56

Tabel 3.5 Hasil Reliability Statistics 59

Tabel 3.6 Hasil reliabilitas regulasi emosi 59

Table 4.1 Hasil uji statistic deskriptif 65

Tabel 4.2 Pedoman Kategorisasi Tingkat Variabel 67

Tabel 4.3 Hasil Kategorisasi Toxic Positivty 67

Table 4.4 Hasil Kategori Regulasi Emosi 68

Tabel 4.5 Pedoman Uji Normalitas 69

Table 4.6 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test 70

Table 4.7 Hasil uji linearitas 71

Tabel 4.8 Pedoman uji korelasi 72

Tabel 4.9 Pedoman tingkatan korelasi 73

Table 4.10 Hasil uji hipotesis 73

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pernyataan keaslian tulisan 84

Lampiran 2 Permohonan Izin Penelitian 85

Lampiran 3 Surat Selesai Penelitian 86

Lampiran 4 Matriks Penelitian 87

Lampiran 5 Blue Print Skala *Toxic Positivy* 89

Lampiran 6 Blue Print Skala Regulasi Emosi 91

Lampiran 7 Tabulasi Data Uji Coba Toxic Positivity 92

Lampiran 8 Tabulasi Hasil Data Uji Coba Toxic Positivity 93

Lampiran 9 Tabulasi Data Uji Coba Regulasi Emosi 96

Lampiran 10 Tabulasi Hasil Data Uji Coba Regulasi Emosi 97

Lampiran 11 Tabulasi Data Lapangan Toxic Positivity 100

Lampiran 12 Tabulasi Data Lapangan Regulasi Emosi 103

Lampiran 13 Uji Deskriptif Statistik 105

Lampiran 14 Kategorisasi Data 105

Lampiran 15 Hasil Uji Normalitas 106

Lampiran 16 Hasil Uji Linearitas 106

Lampiran 17 Hasil Uji Hipotesis 106

Lampiran 18 Hasil Uji Dokumentasi 107

Lampiran 19 bukti plagiat 108

Lampiran 20 Biodata Penulis 109

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sesuai dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan nasional diarahkan untuk mengembangkan kemampuan siswa serta membentuk karakter mereka dan menumbuhkan masyarakat bangsa yang beradab dan bermartabat. Melalui proses pendidikan, siswa diharapkan dapat mengembangkan seluruh potensi mereka sehingga mereka dapat tumbuh menjadi individu yang religius dan menghormati Tuhan Yang Maha Esa, memiliki akhlak yang baik, sehat jasmani dan rohani, memiliki pengetahuan, keterampilan, kreativitas, kemandirian, dan rasa tanggung jawab sebagai warga negara.[1] Aturan ini menunjukkan bahwa pendidikan bukan hanya tentang mencapai keberhasilan akademis atau kecerdasan intelektual se mata. Lebih dari itu, pendidikan juga memainkan peran penting dalam membentuk perkembangan emosional, moral, dan pribadi siswa, membantu mereka tumbuh secara utuh dan seimbang.

Peraturan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tentang pendidikan karakter menyatakan bahwa pengembangan karakter siswa bukan hanya tentang sikap dan perilaku mereka, tetapi juga mencakup kemampuan mengendalikan emosi, membangun empati, dan meningkatkan kesehatan mental.[2] Peraturan ini menyatakan bahwa pendidikan harus mampu

[1] Agus Faisal Asyha," *Pendidikan Islam Sebagai Inti Pendidikan Nasional*", Jurnal Ilmu Tarbiyah, 4 no 2 (2025),20

[2] Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2018 tentang Penguatan*

menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan mendukung bagi siswa, termasuk di sekolah-sekolah yang memiliki program keagamaan.

Masa remaja adalah masa perkembangan yang ditandai dengan perubahan pada tubuh, pemikiran, interaksi sosial, dan emosi. Pada masa ini, orang menghadapi banyak tuntutan dan tantangan yang datang dari keluarga, sekolah, dan interaksi sosial. Perubahan ini seringkali menyebabkan berbagai reaksi emosional, seperti perasaan bahagia, sedih, marah, kecewa, khawatir, atau stres. Itulah mengapa remaja membutuhkan keterampilan pengaturan emosi yang baik untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi yang mereka rasakan dengan benar. Keterampilan pengaturan emosi yang baik dapat membantu remaja menyesuaikan diri dengan berbagai situasi kehidupan, menjaga kesehatan mental mereka, dan membangun hubungan sosial yang positif dengan orang lain.

Pentingnya keterampilan manajemen emosi pada remaja sangat terkait dengan peran regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Gross dan Thompson menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah proses yang digunakan orang untuk memengaruhi emosi yang mereka rasakan, kapan emosi tersebut muncul, dan bagaimana mereka mengalami serta mengekspresikannya.[3] Melalui proses ini, individu dapat mengelola berbagai respons emosional yang muncul di dalam diri mereka, baik dengan mengurangi, mempertahankan, atau meningkatkan intensitas emosi tertentu, tergantung pada situasi yang mereka

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ J E M B E R

Pendidikan Karakter (Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2018).

[3] Ifonda Yehezkiel Sinaga, Suroso, Karolin Rista,"*Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Toxic Positivity Pada Dewasa Awal*", Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling, 16 no 3 (2025),3 https://cibangsa.com/index.php/liberosis/article/view/5873

hadapi. Dengan demikian, mengatur emosi adalah salah satu keterampilan penting yang membantu remaja beradaptasi lebih efektif terhadap berbagai tekanan dan tantangan perkembangan.

Kemampuan mengatur emosi yang baik membantu seseorang menyesuaikan diri dengan berbagai situasi yang dihadapinya dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, ketika individu kesulitan mengelola emosi yang muncul, berbagai masalah psikologis dan sosial dapat terjadi. Kesulitan mengelola emosi dapat membuat seseorang lebih rentan merasa stres, cemas, frustrasi, dan kesulitan menghadapi tekanan dari lingkungan sekitarnya. Selain itu, kondisi ini juga dapat memengaruhi kualitas hubungan pribadi dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Oleh karena itu, kemampuan mengatur emosi merupakan aspek penting yang perlu dimiliki individu, terutama remaja, agar dapat menghadapi berbagai tantangan perkembangan dengan cara yang sehat dan adaptif.

Kemampuan mengatur emosi sangat penting bagi remaja saat ini, mengingat kondisi kesehatan mental mereka. Masa remaja adalah masa perkembangan yang mudah terpengaruh oleh masalah emosional karena perubahan yang terjadi pada tubuh, pikiran, dan kehidupan sosial secara bersamaan[4] Banyak penelitian menunjukkan bahwa remaja sering mengalami pasang surut emosi dan kesulitan mengendalikan reaksi emosional mereka ketika menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar. Survei nasional tentang kesehatan mental remaja di Indonesia (I-NAMHS) menunjukkan bahwa hampir

[4] Faadhila Syafi Amira, *Hubungan antara Parent Attachment dengan Regulasi Emosi pada Remaja* (skripsi, Universitas Airlangga, 2021).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

sepertiga remaja di negara ini mengalami masalah kesehatan mental, sementara sekitar 5% remaja melaporkan mengalami gangguan mental dalam setahun terakhir [5] Temuan ini menunjukkan bahwa masalah yang berkaitan dengan kondisi emosional remaja masih menjadi perhatian serius, termasuk kemampuan mereka untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang tepat.

Kemampuan mengelola emosi juga bisa menjadi tantangan bagi remaja yang bersekolah di lingkungan berbasis agama, termasuk mereka yang berada di Madrasah Aliyah Negeri Program Keagamaan (MAN PK). Selain menghadapi tantangan umum sebagai seorang remaja, siswa di MAN PK juga menghadapi tuntutan akademis dan keagamaan yang tinggi. Situasi ini mengharuskan siswa untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar dan menangani berbagai emosi yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.[6]

Ketertarikan peneliti terhadap fenomena ini berawal dari pengamatan awal terhadap kehidupan siswa di Program Keagamaan MAN 1 Jember. Pengamatan tersebut memunculkan pertanyaan mengenai bagaimana siswa memahami dan mengekspresikan emosi yang mereka alami, khususnya ketika menghadapi perasaan negatif seperti sedih, kecewa, atau tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Pengamatan awal ini belum dapat menggambarkan kondisi siswa secara keseluruhan, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui bagaimana toxic positivity dan regulasi emosi pada siswa

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[5] Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), Laporan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) (2022).

[6] L. Muliasari, "*Regulasi Emosi pada Anak dalam Perspektif Islam,*" dalam Gunung Djati Conference Series, vol. 19 (Februari 2023): 649–57.

Program Keagamaan MAN 1 Jember.

Program Keagamaan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember memiliki karakteristik kegiatan yang berbeda dari kegiatan pembelajaran di kelas pada umumnya. Selain mengikuti pembelajaran formal, siswa juga menjalani kegiatan asrama, aktivitas keagamaan, serta kegiatan tambahan lainnya. Kegiatan tersebut menjadi bagian dari kehidupan siswa selama mengikuti Program Keagamaan. Dengan adanya berbagai aktivitas tersebut, lingkungan Program Keagamaan menjadi konteks yang relevan untuk melihat bagaimana siswa menjalani kehidupan sehari-hari, termasuk dalam memahami dan mengelola emosi yang mereka rasakan.

Fenomena ini penting untuk diperhatikan, terutama dalam konteks pendidikan Islam. Hal ini karena Islam tidak menghilangkan kompleksitas emosi manusia, tetapi justru mengakui emosi tersebut sebagai bagian dari watak alami yang dimiliki setiap individu. Al-Quran surat Yusuf ayat 84 menunjukkan bahwa manusia, termasuk para nabi, dapat merasakan dan mengungkapkan berbagai emosi seperti kesedihan, ketakutan, atau kecemasan, dan ini tidak berarti iman mereka lemah. Kisah ini menunjukkan bahwa merasa sedih adalah reaksi emosional yang alami dan tidak bertentangan dengan ajaran Islam. Itulah mengapa setiap emosi yang muncul dalam diri seseorang perlu dikenali, diterima, dan ditangani dengan benar, bukan diabaikan atau ditekan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

وَتَوَلّٰى عَنْهُمْ وَقَالَ يٰٓاَسَفٰى عَلٰى يُوْسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنٰهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيْمٌ ٨٤

Artinya: "Dia (Ya'qub) berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata, "Alangkah kasihan Yusuf," dan kedua matanya menjadi putih karena sedih. Dia adalah orang yang sungguh-sungguh menahan

(amarah dan kepedihan".[7]

Ayat tersebut menunjukkan bahwa Islam tidak mengajarkan orang untuk mengabaikan emosi negatif, tetapi justru mendorong mereka untuk mengenali, menerima, dan mengelola perasaan-perasaan ini dengan sabar dan tekad yang kuat. Jadi, perasaan seperti sedih, kecewa, marah, atau khawatir bukanlah sesuatu yang harus Anda coba singkirkan atau sembunyikan. Itu hanyalah respons emosional alami yang perlu ditangani dengan cara yang benar. Namun, dalam konteks pendidikan agama, kesalahpahaman tentang nilai-nilai seperti kesabaran, ketulusan, dan ketergantungan kepada Tuhan dapat menyebabkan tuntutan untuk selalu tampak kuat, tangguh, dan positif dalam menghadapi berbagai situasi. Akibatnya, beberapa orang mungkin merasa tertekan atau memilih untuk mengabaikan emosi negatif yang sebenarnya mereka rasakan. Situasi ini mirip dengan *toxic positivity*, yaitu ketika seseorang terlalu memaksakan diri untuk tetap positif dan mengabaikan atau menolak pengalaman emosional yang tidak menyenangkan.

Fenomena tersebut dikenal dengan istilah *toxic positivity*. *toxic positivity* terjadi ketika individu atau kelompok berusaha untuk selalu bersikap terlalu positif, mengabaikan, menekan, atau menolak emosi negatif, meskipun perasaan tersebut merupakan bagian normal dari menjadi manusia.[8] Meskipun berpikir positif dapat bermanfaat bagi kesehatan mental, tekanan untuk selalu optimis dan mengabaikan perasaan yang sebenarnya dapat menyebabkan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[7] Kementrian Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an dan Terjemah, Edisi yang di Sempurnakan (Jakarta:Kemenag RI,2019),48.

[8] Rahman Pranovri Putra, Auliya Ramadhanti, Aninditha Sasanti Rahajeng, Ahmad Fadil, dan Nabila Salsyabila, "*Toxic Positivity in Adolescents: An Attitude of Always Being Positive in Every Situation,*" Journal of Psychology and Instruction 7, no. 1 (2023): 12.

beberapa dampak buruk. Orang mungkin merasa tidak dipahami, ragu untuk mengekspresikan emosi mereka, dan malah memilih untuk menyimpan stres emosional mereka di dalam. Menurut *Verywell Mind*, *toxic positivity* terjadi ketika emosi negatif, seperti kesedihan, kekecewaan, atau kemarahan, dianggap sebagai sesuatu yang harus dihindari atau disingkirkan.[9] Akibatnya, orang mungkin merasa tidak mendapatkan cukup dukungan emosional dan mungkin merasa kesepian ketika menghadapi masalah yang mereka hadapi.

Selalu menunjukkan sikap positif dan mengabaikan emosi negatif dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis bagi seseorang. Ketika seseorang merasa bahwa kesedihan, kekecewaan, kemarahan, atau kecemasan tidak seharusnya ditunjukkan, mereka cenderung menekan atau menyembunyikan emosi tersebut daripada menghadapinya dengan cara yang sehat. Padahal, setiap emosi yang muncul memiliki fungsi dan makna spesifik yang perlu dikenali dan dipahami oleh seseorang. Situasi ini menunjukkan bahwa *toxic positivity* bukan hanya tentang bagaimana seseorang memandang emosi mereka, tetapi juga tentang bagaimana mereka menghadapi pengalaman emosional yang mereka alami. *Gross dan Thompson* menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah proses yang digunakan orang untuk mengelola emosi yang mereka rasakan, termasuk bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut.[10] Oleh karena itu, kebiasaan selalu berpikir

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[9] Theresia M. D. Kaunang, Dyah Ayu Utari, Riska Dora Candra Dewi, Rai Riska Resty Wasita, dan Resmiyatiningdyah, "*Analysis of Toxic Positivity Behavior and Its Impact on Individual Mental Health in the Workplace*," Journal of the American Institute 2, no. 5 (2025): 706.

[10] F. Purnomosidi, "*Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Mengalami Hubungan Toxic Berpacaran*," Diagnosis: Jurnal Ilmiah Kesehatan 19, no. 2 (2024): 6–10.

positif dan menghindari emosi negatif sebenarnya dapat memperlambat proses regulasi emosi, karena individu tidak memberi diri mereka cukup ruang untuk mengenali, menerima, dan mengelola emosi mereka dengan cara yang adaptif. Jadi, *toxic positivity* dianggap terkait dengan regulasi emosi, terutama dalam bagaimana orang menanggapi dan mengelola berbagai pengalaman emosional dalam hidup mereka.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *toxic positivity* terkait dengan berbagai aspek psikologis seseorang. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa kecenderungan untuk menekan atau mengabaikan emosi negatif dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk menghadapi dan mengelola pengalaman emosional yang mereka alami. Studi lain juga menunjukkan bahwa *toxic positivity* dapat memengaruhi kesehatan mental. Orang yang terbiasa menyembunyikan atau mengabaikan emosi negatif mereka sering menghadapi stres psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang dapat menerima dan mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang lebih adaptif. Temuan ini menunjukkan bahwa *toxic positivity* bukan hanya tentang mencoba berpikir positif, tetapi juga dapat memengaruhi kesejahteraan mental seseorang secara lebih luas.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *toxic positivity* mungkin terkait dengan proses pengaturan emosi. Orang yang terbiasa menghindari atau menekan emosi negatif seringkali kesulitan mengenali, menerima, dan mengelola emosi yang muncul di dalam diri mereka. Padahal, kemampuan tersebut merupakan bagian penting dari pengaturan emosi yang sehat. Oleh

karena itu, semakin tinggi kecenderungan seseorang untuk memiliki *toxic positivity*, semakin besar kemungkinan akan ada hambatan dalam proses pengelolaan emosi. Temuan ini menjadi dasar yang memperkuat keyakinan bahwa *toxic positivity* berhubungan dengan pengaturan emosi, terutama pada remaja yang masih mengalami perkembangan emosional dan sosial yang aktif.[11]

Hubungan ini penting untuk diperhatikan karena regulasi emosi yang sehat tidak hanya mengharuskan individu untuk mengendalikan emosi mereka, tetapi juga menuntut mereka untuk dapat mengenali, menerima, dan memahami emosi yang muncul dalam diri mereka. Di sisi lain, *toxic positivity* seringkali membuat orang menghindari atau menolak untuk menghadapi emosi negatif, karena mereka diberitahu bahwa mereka harus selalu berpikir positif. Situasi ini dapat mempersulit seseorang untuk sepenuhnya memproses pengalaman emosional mereka, yang berarti kemampuan mereka untuk mengelola emosi dengan benar mungkin tidak berfungsi sebaik seharusnya. Jadi, *toxic positivity* dianggap terkait dengan keterampilan regulasi emosi, terutama pada remaja yang masih berada dalam tahap perkembangan emosional yang dinamis.

Meskipun demikian, penelitian tentang *toxic positivity* dan regulasi emosi masih memiliki beberapa keterbatasan. Sebagian besar penelitian sebelumnya terutama berfokus pada *toxic positivity* dalam kaitannya dengan kesehatan mental, stres, kecemasan, atau kesejahteraan psikologis secara umum.

[11] A. D. Nugroho, Pengaruh Penerimaan Diri, Religiusitas, dan Toxic Positivity terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa yang Pernah Mengalami Patah Hati (skripsi sarjana, Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, t.t.).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Sementara itu, penelitian tentang regulasi emosi biasanya berfokus pada faktor-faktor seperti gaya pengasuhan, dukungan sosial, lingkungan keluarga, dan hubungan interpersonal. Penelitian yang secara khusus meneliti hubungan antara positivitas beracun dan regulasi emosi masih terbatas, terutama jika menyangkut remaja di lingkungan pendidikan.

Keterbatasan ini menunjukkan bahwa masih ada ruang untuk penelitian lebih lanjut tentang hubungan antara *toxic positivity* dan regulasi emosi dalam konteks yang lebih spesifik. Salah satu konteks menarik untuk dieksplorasi adalah lingkungan pendidikan berbasis agama, khususnya Madrasah Aliyah Negeri Program Keagamaan (MAN PK). Lingkungan pendidikan ini mengajarkan nilai-nilai agama penting seperti kesabaran, ketulusan, pengendalian diri, dan kekuatan untuk menghadapi tantangan hidup. Nilai-nilai ini memainkan peran penting dalam membentuk karakter siswa, tetapi pada saat yang sama, nilai-nilai tersebut juga dapat memengaruhi bagaimana siswa memahami, mengekspresikan, dan mengelola pengalaman emosional yang mereka alami.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara toxic positivity dan regulasi emosi di kalangan siswa Program Agama di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pernyataan masalah yang telah dikembangkan, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara toxic positivity dan regulasi emosi di kalangan siswa Program Agama di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember.

D. Manfaat Penelitian

Sejalan dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat, baik dalam pengembangan pengetahuan maupun dalam penerapannya secara praktis di lapangan. Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan psikologi pendidikan, khususnya mengenai bagaimana fenomena positivitas toksik memengaruhi keterampilan regulasi emosi di kalangan remaja di lingkungan sekolah.

2. Manfaat praktis

   Sesuai dengan tujuan yang ditetapkan untuk penelitian ini, diharapkan studi ini akan bermanfaat, baik dalam pengembangan pengetahuan maupun dalam penerapannya secara praktis. Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

   a. Bagi siswa

      Memberikan wawasan dan pemahaman kepada siswa mengenai dampak *toxic positivity* serta pentingnya memiliki regulasi emosi yang sehat, sehingga mereka mampu merespons emosi negatif secara lebih valid.

   b. Bagi guru/Pihak sekolah

      Untuk memberikan masukan bagi guru bimbingan konseling dan staf pengajar di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember dalam

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

mengembangkan pendekatan atau program dukungan psikologis yang sesuai untuk siswa.

c. Peneliti selanjutnya

Sebagai data dasar atau titik perbandingan bagi peneliti lain yang ingin mengeksplorasi topik serupa dengan cakupan variabel atau subjek yang lebih luas.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono[12], variabel penelitian adalah segala sesuatu yang menjadi fokus peneliti untuk dipelajari secara mendalam sehingga mereka dapat mengumpulkan informasi yang diperlukan, yang kemudian digunakan sebagai dasar untuk menarik kesimpulan. Dalam penelitian kuantitatif, variabel yang digunakan biasanya dibagi menjadi dua jenis: variabel independen, yang juga disebut variabel bebas, dan variabel dependen, yang dikenal sebagai variabel terikat.

Sejalan dengan itu, dalam metodologi penelitian kuantitatif, variabel digambarkan sebagai konsep yang memiliki nilai berbeda dan dapat diukur secara praktis.

Berdasarkan teori tersebut, variabel dalam penelitian ini adalah :

a. Variabel independen adalah variabel yang diyakini memiliki pengaruh terhadap variabel lain. Dalam beberapa tulisan, variabel ini juga disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, atau anteseden. Disebut variabel

[12] Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R &. D*. 124

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

independen karena keberadaannya dapat menjadi faktor yang menyebabkan perubahan atau memunculkan variabel dependen. Dalam penelitian ini, variabel independennya adalah hasil tes *toxic positivity.*

b. Variabel dependen adalah variabel yang dihasilkan dari atau dipengaruhi oleh pengaruh variabel independen. Dalam berbagai sumber, variabel ini juga disebut variabel keluaran, kriteria, atau konsekuensi. Disebut variabel dependen karena perubahannya dipengaruhi oleh variabel independen. Dalam penelitian ini, variabel yang berperan sebagai variabel dependen adalah regulasi emosi.

2. Indikator Variabel

Indikator variabel merupakan aspek-aspek yang dapat diamati dan digunakan sebagai acuan untuk menggambarkan variabel yang diteliti secara empiris. Indikator tersebut menjadi dasar dalam penyusunan butir-butir pertanyaan atau pernyataan pada instrumen penelitian, seperti angket, pedoman wawancara, maupun lembar observasi. Berdasarkan hal tersebut, indikator dalam penelitian ini adalah:

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

VARIABEL	DIMENSI	INDIKATOR
toxic positivity	*Hiding the negative emotions*	Berusaha terlihat bahagia ketika merasa sedih
	Dismissing negative emotion	Mengabaikan dan meniadakan emosi negative
	Blind optimism	Selalu berfikir positif dalam menghadapi situasi apapun
Regulasi emosi	*Cognitive reappraisal*	Mengubah cara berpikir untuk mengurangi emosi negative
		Mengubah cara berpikir untuk merasakan emosi positif
		Mengubah sara berpikir untuk mengendalikan emosi akibat situasi yang dihadapi
	Expressive suppression	memendam emosi yang dimiliki

F. Definisi Operasional

Berdasarkan indikator dari masing-masing variabel yang telah dijelaskan, langkah selanjutnya adalah merumuskan definisi operasional. Dalam penelitian, definisi operasional berfungsi untuk memberikan penjelasan yang lebih spesifik mengenai makna setiap variabel yang digunakan. Dengan adanya definisi operasional, peneliti dapat memperjelas batasan konsep yang diteliti sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya perbedaan penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian.[13]

Adapun definisi dari judul "hubungan antara *toxic positivity* dengan regulasi emosi Siswa Program Keagamaan Di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember" sebagai berikut :

1. *Toxic Positivity*

Toxic positivity merupakan kecenderungan individu untuk memaksakan pemikiran dan sikap positif secara berlebihan dalam menghadapi berbagai situasi, sehingga individu cenderung mengabaikan, menekan, atau menolak emosi negatif yang sebenarnya wajar dirasakan. Sikap tersebut dapat menyebabkan individu merasa harus selalu terlihat kuat, tenang, dan optimis meskipun sedang mengalami tekanan emosional. Dalam penelitian ini, *toxic positivity* ditujukan pada siswa Program Keagamaan Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[13] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2019).

2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Regulasi emosi membantu individu untuk mengontrol respon emosional agar tetap mampu berpikir dan bertindak secara adaptif ketika menghadapi permasalahan maupun tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian ini, regulasi emosi ditujukan pada siswa Program Keagamaan Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember.

G. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian, yang juga dikenal sebagai anggapan dasar atau postulat, merupakan pemikiran awal yang digunakan peneliti sebagai pijakan dalam melakukan penelitian serta diyakini kebenarannya. Oleh karena itu, asumsi tersebut harus dirumuskan secara tegas sebelum tahap pengumpulan data dilaksanakan. Keberadaan asumsi penelitian penting karena menjadi dasar dalam menentukan arah penelitian, memperjelas variabel yang diteliti, serta membantu peneliti dalam menyusun hipotesis yang akan diuji. Asumsi sangat erat kaitannya dengan metode penelitian ilmiah karena pengetahuan diperoleh melalui pendekatan ilmiah. Ini berarti menggunakan investigasi yang sistematis, terkontrol, dan praktis untuk mengeksplorasi hubungan antara berbagai fenomena yang terjadi. Metode ilmiah adalah serangkaian langkah atau prosedur yang diorganisir secara sistematis untuk memperoleh

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

pengetahuan ilmiah. [14] Dengan mempertimbangkan karakteristik variabel yang diteliti, asumsi-asumsi berikut dirumuskan untuk memastikan bahwa penelitian ini relevan, layak dilakukan, dan sesuai dengan konteks isu yang diteliti.

Berdasarkan kerangka kerja tersebut, asumsi-asumsi ini dibuat untuk memberikan landasan logis dalam memahami hubungan antara positivitas toksik di lingkungan sekolah dan regulasi emosi siswa, khususnya di kalangan siswa Program Agama di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember. Penyusunan asumsi untuk penelitian ini juga mempertimbangkan teori perkembangan remaja, gagasan regulasi emosi, dan ciri-ciri lingkungan pendidikan berbasis agama yang menekankan nilai-nilai kesabaran, ketulusan, dan pengendalian diri.

Penelitian ini dimulai dengan gagasan bahwa setiap siswa memiliki kemampuan yang berbeda dalam mengelola emosi mereka. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh tahap perkembangan remaja, pengalaman pribadi mereka, dan interaksi sosial yang dialami siswa di lingkungan sekolah mereka. Selama masa remaja, kemampuan mengelola emosi belum sepenuhnya berkembang. Ini berarti bahwa siswa masih belajar bagaimana mengenali, memahami, dan mengendalikan respons emosional mereka yang muncul dari tekanan akademis, sosial, dan agama. Oleh karena itu, regulasi emosi dipahami sebagai keterampilan yang fleksibel dan dapat dipengaruhi oleh kondisi internal dan eksternal siswa.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[14] Husaini Nasution, Sri Murhayati, Pengembangan Asumsi dalam Penelitian Kualitatif, *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 2, (2025), 13031.

Asumsi selanjutnya adalah bahwa lingkungan sekolah memainkan peran penting dalam membentuk bagaimana siswa memahami dan mengekspresikan emosi mereka. Sekolah bukan hanya tempat di mana pengajaran dan pembelajaran terjadi, sekolah juga merupakan lingkungan sosial yang menanamkan berbagai nilai, norma, dan harapan pada siswa. Di sekolah berbasis agama, fokus pada kesabaran, keteguhan, dan ketulusan diyakini memengaruhi bagaimana siswa menangani dan menanggapi emosi negatif yang mereka alami. Jika nilai-nilai tersebut tidak disertai dengan pemahaman emosional yang seimbang, siswa mungkin merasa terdorong untuk menyembunyikan atau menekan emosi negatif yang sebenarnya normal dan bermanfaat.

Penelitian ini juga didasarkan pada gagasan bahwa *toxic positivity* dapat secara tidak langsung muncul di lingkungan sekolah karena tekanan sosial untuk selalu mempertahankan sikap positif. *toxic positivity* dipahami sebagai kecenderungan di lingkungan sekitar atau interaksi sosial kita yang mendorong orang untuk mengabaikan atau menyingkirkan perasaan negatif untuk menjaga citra emosional yang positif. Dalam konteks siswa di Program Agama Madrasah Aliyah Negeri, harapan untuk selalu tampak kuat dan bersyukur dianggap membuat beberapa siswa menahan perasaan sedih, kecewa, atau stres mereka agar tidak terlihat secara terbuka. Situasi ini diharapkan dapat memengaruhi bagaimana siswa menangani emosi mereka dalam kehidupan sehari-hari.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Penelitian ini mengasumsikan adanya hubungan konseptual antara *toxic positivity* dan regulasi emosi siswa. Menurut teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh James J, orang menggunakan strategi yang berbeda untuk mengelola emosi mereka, seperti mengevaluasi kembali pikiran mereka dan menahan ekspresi emosi mereka. Lingkungan yang tidak memberikan ruang untuk memvalidasi emosi negatif diyakini memengaruhi strategi regulasi emosi yang digunakan siswa. Hal ini terutama berlaku untuk kecenderungan menekan ekspresi emosi daripada mengelolanya dengan cara yang sehat.

Asumsi terakhir dalam penelitian ini adalah bahwa siswa, yang merupakan responden, dapat memahami setiap pernyataan dalam instrumen penelitian dan memberikan jawaban yang mencerminkan pengalaman aktual mereka. Penelitian ini juga mengasumsikan bahwa alat yang digunakan dapat mengukur *toxic positivity* dan regulasi emosi secara objektif, dan bahwa responden mengisi kuesioner dengan jujur tanpa tekanan dari siapa pun. Berdasarkan asumsi ini, data yang dikumpulkan diharapkan mencerminkan situasi nyata siswa di Program Agama di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember. Ini akan menjadi dasar yang valid untuk meneliti hubungan antara *toxic positivity* di lingkungan sekolah dan regulasi emosi siswa.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

H. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara yang diajukan peneliti sebagai jawaban awal terhadap masalah penelitian yang sedang mereka selidiki. Asumsi tersebut tidak dapat dianggap benar sampai diuji melalui pengumpulan dan analisis data secara praktis. Dalam penelitian kuantitatif, hipotesis dibuat

berdasarkan latar belakang teoritis dan asumsi penelitian yang telah ditetapkan sebelumnya. Hal ini memberikan landasan konseptual yang jelas yang dapat diuji secara statistik.[15]

Berdasarkan studi teoretis tentang *toxic positivity*, yang menjelaskan bahwa tekanan untuk selalu terlalu positif dapat mengabaikan pentingnya mengakui emosi negatif, bersama dengan teori regulasi emosi yang menyoroti betapa pentingnya bagi individu untuk mengelola dan mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang sehat, penelitian ini mengasumsikan adanya hubungan antara kedua faktor tersebut. [16] Lingkungan sekolah yang tidak memberikan banyak ruang untuk mengekspresikan perasaan negatif kemungkinan terkait dengan bagaimana siswa mengelola emosi mereka, terutama ketika menghadapi tekanan akademis, sosial, dan agama.

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun, hipotesis dalam penelitian ini dapat dinyatakan sebagai berikut:

1. **Ha (Hipotesis Alternatif):** Terdapat hubungan antara *toxic positivity* dengan regulasi emosi siswa Program Keagamaan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember.
2. **H_0 (Hipotesis Nol):** Tidak terdapat hubungan antara *toxic positivity* dengan regulasi emosi siswa Program Keagamaan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[15] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, (2019), hlm. 96–98.

[16] **J**ames J. Gross, "*The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review," Review of General Psychology*, Vol. 2, No. 3, (1998), hlm. 271–299.

I. Sistematika Pembahasan

Dalam penulisan yang berjudul hubungan *toxic positivity* dengan regulasi emos siswa program keagamaan di madrasah Aliyah negeri 1 jember, penulis akan mengunakan sistematika penulisan sebagai berikut :

1. BAB I PENDAHULU

   Bab ini menjelaskan gambaran umum penelitian yang mencakup latar belakang permasalahan, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, definisi operasional, asumsi penelitian, hipotesis, hingga sistematika penulisan.

2. BAB II KAJIAN PUSTAKA

   Bab ini memaparkan berbagai hasil penelitian sebelumnya yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian serta kajian teori yang dijadikan landasan untuk memahami variabel-variabel yang diteliti.

3. BAB III METODE PENELITIAN

   Bab ini menjelaskan metode yang digunakan dalam penelitian, mencakup pendekatan dan jenis penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, serta teknik analisis data.

4. BAB IV PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA

   Bab ini memuat hasil penelitian yang mencakup gambaran subjek penelitian, penyajian data, proses analisis data, pengujian hipotesis, serta pembahasan terhadap temuan penelitian.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

5. BAB V PENUTUP

Bab ini membahas kesimpulan penelitian yang menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian berdasarkan hasil analisis data. Selain itu, bab ini memuat saran yang ditujukan kepada pihak-pihak terkait, seperti peserta didik, Guru BK dan peneliti selanjutnya, sebagai bentuk tindak lanjut dari hasil penelitian yang telah dilakukan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Peneitian Terdahulu

Kojongian & Wibowo, 2022,[18] dalam penelitian yang berjudul *"Toxic Positivity: Sisi Lain dari Konsep untuk Selalu Positif dalam Segala Kondisi"*, digunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman individu terkait toxic positivity dalam hubungan sosial mereka. Penelitian ini mengkaji berbagai aspek, mulai dari tanggapan, perasaan, hingga dampak yang dirasakan individu ketika menerima respons yang mengandung toxic positivity. Hasil penelitian menunjukkan bahwa toxic positivity dipersepsikan sebagai bentuk motivasi yang kurang tepat dan tidak sesuai dengan kondisi yang dialami individu. Respons tersebut menimbulkan berbagai emosi negatif, seperti perasaan tidak dimengerti, kemarahan, serta kekecewaan. Dampak yang ditimbulkan tidak hanya memengaruhi kondisi fisik, tetapi juga kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, pelaku toxic positivity umumnya dipandang sebagai orang yang belum pernah mengalami permasalahan serupa dan memiliki tingkat empati yang rendah. Temuan penelitian juga mengungkap bahwa ungkapan toxic positivity dapat muncul dalam bentuk kekerasan verbal.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[18] M. G. R. Kojongian dan D. H. Wibowo, "Toxic Positivity: Sisi Lain dari Konsep untuk Selalu Positif dalam Segala Kondisi," Psychopreneur Journal 6, no. 1 (2022): 10–25.

Firmansyah, Afifah & Aldomi ,2025,[19] Dalam penelitian yang berjudul *"Respons Al-Qur'an Terhadap Fenomena Toxic Positivity: Analisis Kritis Ayat-Ayat Ujian, Sabar dan Keseimbangan Emosi"*, peneliti bertujuan untuk mengkaji bagaimana Al-Qur'an merespons fenomena toxic positivity melalui analisis mendalam terhadap ayat-ayat yang membahas ujian (*ibtilā'*), kesabaran (*ṣabr*), serta pengelolaan emosi yang seimbang. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*), yang didukung oleh analisis tematik (*tafsīr maudhu'ī*) terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan serta berbagai sumber tafsir klasik dan kontemporer. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa Al-Qur'an secara eksplisit mengakui adanya penderitaan, kesedihan, dan kecemasan sebagai bagian dari ketetapan Allah dalam kehidupan manusia, tanpa mengharuskan individu untuk menekan atau mengingkari emosi negatif yang dirasakan. Konsep sabar dalam Al-Qur'an dipahami bukan sebagai bentuk penyangkalan terhadap emosi, melainkan sebagai sikap aktif dalam menghadapi berbagai ujian melalui kesadaran diri, keteguhan iman, dan kemampuan menjaga keseimbangan emosi. Pembahasan tersebut menunjukkan bahwa Al-Qur'an menawarkan perspektif kesehatan mental yang realistis dan humanis, yang berbeda dari toxic positivity karena tidak membatasi ekspresi emosi seseorang. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa Al-Qur'an menyediakan landasan etis dan spiritual yang proporsional dalam menghadapi berbagai realitas kehidupan, dengan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[19] J. Firmansyah dan A. Putra, "Respons Al-Qur'an terhadap Fenomena Toxic Positivity: Analisis Kritis Ayat-Ayat Ujian, Sabar, dan Keseimbangan Emosi," Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum 4, no. 1 (2026): 2140–52.

memandang emosi manusia sebagai bagian penting dalam proses pembentukan keimanan dan kematangan spiritual.

Putra, Ramadhanti & Rahajeng, 2023,[20] Dalam penelitian yang berjudul *"Toxic Positivity in Adolescents: An Attitude of Always Being Positive in Every Situation"*, digunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk memahami pengalaman individu terkait toxic positivity dalam kehidupan sosial mereka. Fokus penelitian mencakup berbagai respons, perasaan, serta dampak yang muncul ketika seseorang menerima perlakuan atau respons yang mengandung toxic positivity. Proses pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, kemudian data yang diperoleh dianalisis dan dikelompokkan ke dalam sejumlah tema yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa toxic positivity dipandang sebagai bentuk motivasi yang kurang tepat dalam merespons permasalahan individu. Respons tersebut menimbulkan perasaan tidak dipahami, kemarahan, dan kekecewaan pada penerimanya. Dampak yang ditimbulkan tidak hanya dirasakan pada aspek fisik, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis. Selain itu, pelaku toxic positivity umumnya dianggap sebagai individu yang belum pernah menghadapi permasalahan serupa dan memiliki tingkat empati yang rendah. Temuan penelitian juga mengungkap bahwa praktik toxic positivity dapat muncul dalam bentuk kekerasan verbal (*verbal abuse*).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[20] Rahman Pranovri Putra, Auliya Ramadhanti, Aninditha Sasanti Rahajeng, Ahmad Fadil, dan Nabila Salsyabila, "*Positivitas Beracun pada Remaja: Sikap Selalu Positif dalam Setiap Situasi*," Jurnal Psikologi dan Instruksi 7, no. 1 (2023): 11–21.

Faqih Purnomosidi ,2024,[21]Dalam penelitian yang berjudul *"Regulasi Emosi Pada Mahasiswa yang Mengalami Hubungan Toxic Berpacaran"*, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk memahami pengalaman mahasiswa yang berada dalam hubungan pacaran yang bersifat toxic. Penelitian ini melibatkan tujuh informan yang sedang menjalani hubungan romantis sekaligus menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para partisipan belum mampu menerapkan regulasi emosi secara optimal dalam hubungan yang mereka jalani. Hal tersebut ditandai dengan masih ditemukannya berbagai bentuk kekerasan, perasaan sedih, kekecewaan, serta ketidakbahagiaan yang muncul selama menjalani hubungan pacaran.

Lutfia, Hasanah & Muhazir ,2022,[22] Dalam penelitian yang berjudul *"Dampak Toxic Parenting Terhadap Regulasi Emosi Siswa SMA Negeri 1 Kejuruan Muda"*, digunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Data penelitian dikumpulkan melalui penyebaran angket, baik secara langsung maupun daring menggunakan kuesioner *Google Form*. Sampel penelitian terdiri atas 30 siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Kejuruan Muda. Pengujian hipotesis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *SPSS Statistics 21.0 for Windows 7*. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,718, yang lebih besar daripada 0,05 (0,718 > 0,05). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa tidak terdapat

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[21] Purnomosidi, "*Regulasi Emosi pada Mahasiswa*," 6–10.

[22] . Lutfia dan N. Hasanah, "*Dampak Toxic Parenting terhadap Regulasi Emosi Siswa SMA Negeri 1 Kejuruan Muda*," Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling 13, no. 2 (2024).

pengaruh yang signifikan antara variabel X dan variabel Y. Selain itu, diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,005 atau setara dengan 0,5%, serta nilai *R tabel* sebesar 0,069. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis nol (Ho) dinyatakan diterima dan hipotesis alternatif (Ha) ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa toxic parenting tidak memberikan dampak yang signifikan terhadap regulasi emosi pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kejuruan Muda.

Sitti Nur Hasana, dkk, 2026,[23] Dalam penelitian yang berjudul *"Toxic Positivity di Kalangan Mahasiswa: Analisis Narasi dalam Perspektif Pendidikan Islam pada Mahasiswa FAI UM Buton Angkatan 2023"*, peneliti menerapkan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Data penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposif. Selanjutnya, data dianalisis dengan metode tematik dan reflektif guna mengungkap pola-pola makna yang berkembang dalam pengalaman partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa fenomena toxic positivity kerap muncul melalui penggunaan bahasa religius, seperti konsep sabar dan tawakkal, yang dipahami secara sederhana dan bersifat performatif. Nilai sabar cenderung dimaknai sebagai upaya menekan emosi, sedangkan tawakkal dipersepsikan sebagai bentuk kepasrahan yang pasif. Selain itu, komunikasi dalam lingkungan akademik masih menunjukkan kurangnya validasi terhadap pengalaman emosional individu. Dari perspektif Pendidikan Islam, regulasi emosi dipahami bukan sebagai penolakan atau pengingkaran terhadap perasaan, melainkan sebagai kemampuan mengelola

[23] S. N. Hasana dan A. Rahim, "*Toxic Positivity di Kalangan Mahasiswa: Analisis Narasi dalam Perspektif Pendidikan Islam pada Mahasiswa FAI UM Buton Angkatan 2023*," Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar 11, no. 1 (2026): 104–19.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

emosi secara proporsional dan reflektif. Oleh sebab itu, diperlukan penafsiran kembali terhadap konsep sabar, penguatan pemahaman tawakkal sebagai perpaduan antara ikhtiar dan penyerahan diri kepada Allah, serta pengembangan budaya empati dalam lingkungan akademik. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian Pendidikan Islam dengan menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek spiritual dan psikologis dalam kehidupan individu.

Yunita Sumakul, dkk, 2025,[24] Dalam penelitian yang berjudul *"Dampak Toxic Positivity Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa"*, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam pengaruh *toxic positivity* terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif partisipan. Proses pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara terhadap tiga orang mahasiswa sebagai informan penelitian. Data yang diperoleh kemudian dianalisis melalui tiga tahapan, yaitu kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang cenderung menekan atau mengabaikan emosi negatif, seperti kemarahan, kekecewaan, dan kesedihan, mengalami berbagai bentuk ketidaknyamanan psikologis. Kondisi tersebut memunculkan perasaan tidak berdaya, marah, serta kecewa terhadap diri sendiri karena ketidakmampuan dalam mengelola maupun mengekspresikan emosi yang dirasakan. Penelitian ini juga menemukan bahwa pengalaman *toxic*

[24] Y. Sumakul, F. M. Langi, M. M. Waturandang, dan I. C. Wayong, "*Dampak Toxic Positivity terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa*," Journal of Psychology Humanlight 6, no. 1 (2025): 67–74.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

positivity yang berlangsung secara berulang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, terutama dalam bentuk stres dan kecemasan. Selain itu, muncul pula berbagai konsekuensi lain, seperti gejala psikosomatis, kecenderungan berpikir berlebihan (*overthinking*), serta menurunnya rasa percaya diri.

Ifonda Yehezkiel Sinaga, dkk, 2025,[25] Dalam penelitian yang berjudul *"Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Toxic Positivity pada Dewasa Awal"*, penelitian ini bertujuan untuk menguji keterkaitan antara regulasi emosi dan toxic positivity pada individu dewasa awal. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan penelitian terdiri atas 338 mahasiswa kelas sore di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang berusia antara 18 hingga 25 tahun dan dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen penelitian, yaitu skala regulasi emosi yang disusun berdasarkan teori James J. Gross (2014) serta skala toxic positivity yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Jindal dan rekan-rekannya (2022). Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Spearman's Rho*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan toxic positivity pada kelompok dewasa awal yang menjadi subjek penelitian.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[25] Sinaga, Suroso, dan Rista, "*Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Toxic Positivity," 141–50.*

Lisa Anggraeni,dkk ,2025,[26] Dalam penelitian yang berjudul *"Pengaruh Toxic Positivity dan Regulasi Diri terhadap Pengambilan Keputusan Perguruan Tinggi oleh Mahasiswa Baru"*, peneliti menerapkan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 371 partisipan yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui tiga instrumen penelitian, yaitu skala pengambilan keputusan yang terdiri atas 22 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,802, skala *toxic positivity* yang memuat 11 aitem dengan reliabilitas 0,700, serta skala regulasi diri yang terdiri atas 10 aitem dengan reliabilitas 0,740. Analisis data dilakukan menggunakan teknik Regresi Linear Berganda dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan nilai Fhitung sebesar 84,625 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis pertama diterima. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa *toxic positivity* dan regulasi diri secara bersama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengambilan keputusan perguruan tinggi pada mahasiswa baru. Selanjutnya, pengujian hipotesis kedua menghasilkan nilai korelasi parsial (rx1y) sebesar 0,161 dengan nilai signifikansi 0,002 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan dari *toxic positivity* terhadap pengambilan keputusan setelah regulasi diri dikendalikan. Namun, berdasarkan hasil penelitian, hipotesis kedua dinyatakan ditolak. Adapun pada pengujian hipotesis ketiga diperoleh nilai korelasi parsial (rx2y) sebesar 0,524

[26] L. Anggraeni, *Pengaruh Toxic Positivity dan Regulasi Diri terhadap Pengambilan Keputusan Pilihan Perguruan Tinggi oleh Mahasiswa Baru* (disertasi doktor, Universitas Islam Sultan Agung, 2025).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ J E M B E R

dengan tingkat signifikansi 0,000 (p < 0,05), yang menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap pengambilan keputusan perguruan tinggi ketika variabel *toxic positivity* dikontrol. Oleh karena itu, hipotesis ketiga dinyatakan diterima.

Nur Afandi,dkk, 2026,[27] Dalam penelitian yang berjudul *"Berani Pulih: Regulasi Emosi Korban Toxic Relationship dalam Membangun Resiliensi"*, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memahami pengalaman korban hubungan yang tidak sehat dalam mengelola emosi dan membangun ketahanan diri. Data penelitian diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur terhadap tiga partisipan perempuan berusia 17–22 tahun yang pernah terlibat dalam hubungan pacaran yang bersifat toxic. Analisis data dilakukan menggunakan metode analisis tematik guna mengidentifikasi pola-pola pengalaman emosional serta strategi regulasi emosi yang diterapkan oleh para partisipan.Hasil penelitian menunjukkan bahwa para partisipan mengalami berbagai bentuk perlakuan yang merugikan, termasuk kekerasan fisik, tekanan seksual, eksploitasi ekonomi, serta perilaku posesif yang membatasi ruang gerak dan kebebasan individu. Pengalaman tersebut memunculkan beragam reaksi emosional, seperti kesedihan, kemarahan, ketakutan, dan perasaan tidak berdaya. Namun demikian, seiring berjalannya waktu, partisipan mampu mengembangkan berbagai strategi regulasi emosi, antara lain dengan mencari dukungan sosial, mengekspresikan emosi melalui aktivitas yang konstruktif, serta membangun perspektif baru mengenai

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[27] N. Afandi, I. Ikhrom, dan A. D. Nurfitri, "*Berani Pulih: Regulasi Emosi Korban Toxic Relationship dalam Membangun Resiliensi*," Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi 9, no. 1 (2026): 57–71.

hubungan yang lebih sehat. Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik, disertai dukungan sosial yang memadai, memiliki peran penting dalam membantu korban *toxic relationship* mengembangkan resiliensi dan menjalani kehidupan secara lebih adaptif.

Tabel 2.1
Penelitian Terdahulu

NO	NAMA	JUDUL	HASIL	PERSAMAAN	PERBEDAAN
1	Kojongian & Wibowo (2022)	*Toxic Positivity: The Other Side of the Concept to Always Be Positive in All Conditions*	Penelitian ini menunjukkan bahwa dorongan untuk selalu berpikir positif dapat menimbulkan tekanan psikologis karena individu tidak diberi ruang untuk mengekspresikan emosi negatif secara wajar.	Fokus kajian berada pada fenomena toxic positivity sebagai masalah psikologis.	Belum mengulas regulasi emosi dan tidak dalam konteks pendidikan.
2	Firmansyah, Afifah & Aldomi (2025)	*The Qur'anic Response to the Phenomenon of Toxic Positivity*	Ajaran Islam menekankan keseimbangan emosi dan mengakui keberadaan emosi negatif secara proporsional	Sama-sama mengkaji *toxic positivity*	Penelitian bersifat normatif-teologis dan tidak meneliti hubungan *toxic positivity* dengan regulasi emosi siswa
3	Putra, Ramadhanti & Rahajeng (2023)	*Toxic Positivity in Adolescents: An Attitude of Always Being Positive in Every Situation*	Penelitian ini menemukan bahwa remaja yang terbiasa memaksakan sikap positif cenderung menekan emosi negatif, yang dapat berujung pada stres dan	Menempatkan remaja sebagai subjek kajian dalam fenomena toxic positivity.	Belum menghubungkan secara langsung dengan kemampuan regulasi emosi.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

NO	NAMA	JUDUL	HASIL	PERSAMAAN	PERBEDAAN
			kelelahan emosional.		
4	Purnomosi di (2024)	*Emotion Regulation in Individuals Experiencing Toxic Relationships*	Lingkungan relasi yang bersifat toxic berdampak pada rendahnya kemampuan regulasi emosi	Sama-sama membahas regulasi emosi	Konteks penelitian adalah hubungan interpersonal, bukan lingkungan sekolah
5	Lutfia, Hasanah & Muhazir (2022)	*The Impact of Toxic Parenting on Students' Emotion Regulation*	Lingkungan keluarga yang *toxic* berpengaruh negatif terhadap regulasi emosi siswa	Sama-sama meneliti regulasi emosi siswa	Variabel bebas adalah *toxic* parenting, bukan *toxic positivity* di lingkungan sekolah
6	Sitti Nur Hasana, Madi, dan Abdul Rahim. (2026)	Toxic Positivity Di Kalangan Mahasiswa: Analisis Narasi Dalam Perspektif Pendidikan Islam Pada Mahasiswa Fai Um Buton Angkatan 2023	Toxic positivity muncul melalui reduksi makna sabar, pemaknaan tawakkal secara pasif, dan minimnya validasi emosi dalam komunikasi akademik.	Sama-sama menggunakan variabel toxic positivity dan membahas regulasi emosi.	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif pada mahasiswa, sedangkan penelitian saya menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional pada siswa MAN Program Keagamaan.
7	Yunita Sumakul, dkk, (2025)	Dampak Toxic positivity Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa	Hasil penelitian menunjukkan bahwa toxic positivity menyebabkan individu menekan emosi negatif seperti marah, sedih, dan kecewa sehingga memunculkan	Sama-sama membahas variabel toxic positivity dan kaitannya dengan pengelolaan atau regulasi emosi. Sama-sama berfokus pada dampak	Penelitian Yunita Sumakul dkk. menggunakan metode kualitatif fenomenologi dengan subjek mahasiswa, sedangkan penelitian

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

NO	NAMA	JUDUL	HASIL	PERSAMAAN	PERBEDAAN
			perasaan tidak berdaya, marah kepada diri sendiri, stres, kecemasan, psikosomatis, overthinking, serta rendahnya kepercayaan diri. Selain itu, toxic positivity menghambat kemampuan individu dalam meregulasi dan mengekspresikan emosi secara sehat.	psikologis dari toxic positivity.	saya menggunakan metode kuantitatif korelasional pada siswa Program Keagamaan MAN untuk mengetahui hubungan toxic positivity dengan regulasi emosi.
8	Sinaga, Suroso & Rista (2025)	*Hubungan Regulasi Emosi dengan Toxic Positivity Dewasa awal*	Ditemukan adanya keterkaitan signifikan antara kecenderungan toxic positivity dengan cara individu mengelola emosinya, terutama dalam bentuk penekanan emosi.	Menggunakan dua variabel inti yang juga digunakan dalam penelitian ini	Subjek penelitian berada pada fase dewasa awal, bukan siswa sekolah.
9	Anggraeni & Kuncoro (2025)	*Pengaruh Toxic Positivity dan Regulasi Diri terhadap Pengambilan Keputusan Mahasiswa Baru*	Penelitian ini menunjukkan bahwa kecenderungan toxic positivity dapat memengaruhi cara individu dalam mengambil keputusan, terutama ketika emosi negatif tidak diolah secara tepat dan	Mengaitkan toxic positivity dengan proses psikologis individu.	Fokus penelitian tidak pada regulasi emosi secara langsung dan subjeknya mahasiswa.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

NO	NAMA	JUDUL	HASIL	PERSAMAAN	PERBEDAAN
			justru ditekan.		
10	Afandi, Ikhrom & Nurfitri (2026)	*Regulasi Emosi Korban Toxic Relationship dalam Membangun Resiliensi*	Regulasi emosi terbukti menjadi faktor penting dalam membantu individu mengatasi tekanan psikologis akibat lingkungan yang tidak sehat.	Menyoroti regulasi emosi sebagai faktor penting dalam kesehatan mental.	Variabel pemicu berasal dari toxic relationship, bukan toxic positivity.

B. Kajian Teori

Menurut Amruddin dan rekan-rekan, kajian pustaka atau landasan teori merupakan himpunan referensi ilmiah yang dijadikan dasar konseptual dalam suatu penelitian. Kajian tersebut berisi berbagai penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan topik yang diteliti, sehingga mampu memberikan dukungan sekaligus memperkuat penelitian yang sedang dilaksanakan. Melalui kajian teori, peneliti memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai permasalahan penelitian, sekaligus sebagai pedoman dalam menentukan arah dan langkah penyelesaian masalah sesuai dengan fokus penelitian yang ditetapkan.[28] Dalam penelitian ini memiliki dua variabel yaitu *Toxic positivity* dan regulasi emosi.

1. *Toxic Positivity*

a. Pengertian *Toxic Positivity*

Toxic positivity adalah konsep yang menggambarkan kecenderungan individu untuk memaksakan diri agar tetap berpikir

[28] Hamdani, Halimatus Sa'diyah, "*Konsep Dasar Penyusunan Hipotesis dan Kajian Teori dalam Penelitian*", Journal Of Linguistik And Social Studies 2, no.2, (2025), 66.

positif dalam segala situasi, sehingga emosi negatif yang sebenarnya dirasakan tidak memperoleh ruang untuk diekspresikan secara wajar.[29] Konsep ini menekankan bahwa tuntutan untuk selalu terlihat bahagia tidak selalu berdampak adaptif, terutama ketika individu sedang menghadapi pengalaman yang menimbulkan kesedihan, kekecewaan, atau tekanan psikologis.

Lukin mendefinisikan *toxic positivity* sebagai konsep untuk tetap positif sebagai jalan yang tepat untuk menjalani hidup.[30] Menurut Cherry, *toxic positivity* merupakan keyakinan bahwa seseorang harus tetap mempertahankan pola pikir positif meskipun sedang berada dalam situasi yang sulit maupun menyakitkan. Sementara itu, Quintero dan Long menjelaskan bahwa *toxic positivity* adalah kecenderungan untuk hanya memusatkan perhatian pada hal-hal yang bersifat positif serta mengesampingkan berbagai kondisi yang dapat menimbulkan emosi negatif.

Jindal dan rekan-rekan menjelaskan bahwa individu yang menerapkan *toxic positivity* pada dirinya sendiri cenderung memiliki optimisme yang berlebihan tanpa mempertimbangkan realitas yang ada. Sikap positif tersebut justru dapat berdampak negatif karena individu berusaha menyelesaikan masalah secara instan tanpa melalui pertimbangan yang matang. Selain itu, Mui dan rekan-rekan menyatakan bahwa adanya tuntutan norma sosial mendorong individu untuk

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[29] Putra dkk., "Toxic Positivity in Adolescents," 1–7.
[30] Kojongian dan Wibowo, "Toxic Positivity," 10–25.

memaksakan diri memenuhi standar yang berlaku di masyarakat agar memperoleh penerimaan sosial.

Kondisi tersebut membuat individu cenderung menghindari emosi negatif karena khawatir mendapatkan stigma dari lingk ungan sekitar. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dipahami bahwa *toxic positivity* dapat memberikan dampak kurang baik terhadap proses pengambilan keputusan akibat pola pikir yang cenderung kaku serta pengelolaan emosi yang hanya menekankan pada perasaan positif semata.[31]

Berdasarkan pada definisi-definisi oleh para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa *toxic positivity* adalah sikap atau pola pikir yang menuntut individu untuk selalu berfikir dan besikap positif secara berlebihan dalam setiap kondisi kehidupan.

b. Dimesi Toxic Positivity

Jindal dkk membagi *toxic positivity* menjadi 3 dimensi yaitu[32]:

1) *Hiding the negative emotions* merupakan keadaan ketika seseorang memilih untuk tidak menunjukkan emosi negatif yang sedang dirasakannya kepada orang lain. Individu cenderung menutupi perasaan seperti sedih, kecewa, marah, takut, atau frustrasi karena meyakini bahwa emosi tersebut tidak seharusnya ditampilkan. Dalam konteks *toxic positivity*, seseorang berusaha mempertahankan citra diri yang selalu positif sehingga menghindari pengungkapan perasaan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ J E M B E R

[31] Lisa Ang graeni dkk., "*Pengaruh Toxic Positivity dan Regulasi Diri terhadap Pengambilan Keputusan Perguruan Tinggi oleh Mahasiswa Baru*," 2, no. 3 (2025): 331–332.

[32] Sinaga, Suroso, dan Rista, "*Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Toxic Positivity*," 141–50.

negatif yang sebenarnya sedang dialami. Akibatnya, individu lebih sering memendam emosi daripada mengekspresikannya secara sehat.

2) *Dismissing negative emotion* merupakan keadaan ketika seseorang mengabaikan, menolak, atau meremehkan emosi negatif yang dirasakannya. Individu cenderung menganggap bahwa perasaan sedih, kecewa, marah, atau cemas bukanlah sesuatu yang penting untuk diperhatikan sehingga emosi tersebut tidak diproses secara tepat. Pengabaian terhadap emosi negatif ini dapat menghambat proses penyesuaian diri dan membuat permasalahan emosional yang ada menjadi semakin kompleks karena tidak diselesaikan secara sehat.
3) *Blind optimism* merupakan kecenderungan individu untuk mempertahankan pandangan yang terlalu optimis terhadap suatu keadaan tanpa mempertimbangkan realitas yang ada. Individu meyakini bahwa segala sesuatu akan berjalan dengan baik meskipun terdapat berbagai risiko, hambatan, atau kondisi yang menunjukkan kemungkinan sebaliknya. Kondisi ini dapat menyebabkan individu kurang siap menghadapi tantangan, mengambil keputusan secara impulsif, serta mengabaikan langkah-langkah yang diperlukan untuk mengatasi masalah secara efektif.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa toxic positivity terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu *hiding the negative emotions*, *dismissing negative emotion*, dan *blind optimism*. *Hiding the negative emotions* mengacu pada kecenderungan individu untuk menyembunyikan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

emosi negatif yang dirasakan agar tetap terlihat positif di hadapan orang lain. *Dismissing negative emotion* merupakan kecenderungan individu untuk mengabaikan atau menolak emosi negatif yang dialaminya sehingga tidak memberikan ruang bagi emosi tersebut untuk diproses secara sehat. Sementara itu, *blind optimism* merujuk pada pola pikir optimis yang berlebihan dan tidak realistis, sehingga individu cenderung mengabaikan kenyataan atau masalah yang sedang dihadapi. Dalam penelitian ini, ketiga dimensi tersebut digunakan sebagai dasar untuk memahami dan mengukur tingkat *toxic positivity* pada individu.

2. Regulasi Emosi

a. Pengertian regulasi emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, mengendalikan, mengelola, serta mengekspresikan emosi secara tepat guna mencapai kestabilan emosional. Pengelolaan emosi yang kurang baik dapat memunculkan berbagai permasalahan yang berpotensi merugikan diri sendiri maupun orang lain. Oleh sebab itu, diperlukan strategi yang sesuai untuk menghadapi kondisi emosional, salah satunya melalui regulasi emosi, sehingga pengalaman emosi negatif maupun perilaku maladaptif dapat diminimalkan.[33]

Thompson menjelaskan regulasi emosi sebagai kemampuan individu dalam memberikan respons terhadap proses intrinsik maupun ekstrinsik untuk memantau, menilai, serta mengubah reaksi emosi yang

[33] Purnomosidi, "Regulasi Emosi pada Mahasiswa," 7.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ J E M B E R

kuat dan berlangsung terus-menerus demi mencapai tujuan tertentu.[34] Hal tersebut menunjukkan bahwa individu yang mampu mengendalikan emosinya dengan baik cenderung memiliki ketahanan yang lebih kuat dalam menghadapi berbagai permasalahan.

Menurut Garnefski dan rekan-rekan, regulasi emosi secara kognitif berkaitan erat dengan kehidupan manusia karena berperan dalam membantu individu mengelola, mengatur, serta mengontrol emosi maupun perasaan agar tidak muncul secara berlebihan.[35]

Gross menyatakan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap berbagai proses mental, seperti ingatan dan pengambilan keputusan, serta terhadap perilaku nyata, misalnya perilaku menolong maupun penggunaan obat-obatan. Selain itu, regulasi emosi juga menjadi dasar dalam pembentukan kepribadian dan merupakan salah satu sumber penting yang menimbulkan perbedaan antarindividu.[36]

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan serta menyesuaikan emosi yang muncul dalam dirinya. Regulasi emosi juga berkaitan dengan cara seseorang mengelola perasaan yang dimiliki melalui kemampuan menilai dan mengubah respons emosional agar perilaku yang ditampilkan sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[34] K. H. Kumala dan I. Darmawanti, "Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan Banyak Peran," Character: Jurnal Penelitian Psikologi 9, no. 3 (2022): 19–29.

[35] Nadia Garnefski dan Vivian Kraaij, "*The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*," European Journal of Psychological Assessment 23, no. 3 (2007): 141–49.

[36] Faadhila Syafi Amira dan Endah Mastuti, "*Hubungan antara Parent Attachment dengan Regulasi Emosi pada Remaja*," Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM) 1, no. 1 (2021): 401–9.

b. Dimensi regulasi emosi

Dimensi Menurut gross regulasi emosi memiliki dua dimensi yaitu[37]:

1) *Cognitive Reappraisal* (penimbangan ulang kognitif) Merupakan bentuk perubahan kognitif yang berkaitan dengan situasi pemicu emosi, sehingga dapat memengaruhi dan mengubah respons emosional seseorang.
2) *Expressive Suppression* (penekanan secara sadar ekspresi emosi) adalah Merupakan bentuk pengendalian respons yang dilakukan dengan menahan atau menghambat perilaku dalam mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan.

c. Factor factor regulasi emosi

1) Faktor Regulasi Emosi

Thompson, dkk menyatakan bahwa regulasi emosi dibagi menjadi dua yaitu[38] :

a) Faktor Intrinsik

(1) Faktor intrinsik yang memengaruhi regulasi emosi individu, seperti temperamen, merupakan sifat bawaan sejak lahir yang cenderung menetap dalam diri seseorang. Perbedaan temperamen pada tiap individu menunjukkan adanya variasi dalam kemampuan mengendalikan serta merespons emosi ketika

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[37] Harjuna, Rafiq Tri Belan. "Kontribusi Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Mahasiswa dengan Rentang Usia Remaja Pasca Kematian Orangtua." *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science* 6.no. 1 (2022): 29-44.

[38] Nur Aini dan Siti Rahmawati, "*Peran Temperamen dan Regulasi Emosi pada Remaja*," Jurnal Psikologi Perkembangan Indonesia 2, no. 1 (2022): 34–42.

menghadapi situasi tertentu.

(2) Sistem saraf dan kondisi fisiologis memiliki peranan penting dalam menunjang sekaligus berhubungan dengan proses regulasi emosi. Perbedaan tingkat kematangan biologis menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perkembangan kemampuan emosional serta pengendalian perilaku, yang dapat terlihat selama masa kanak-kanak.

b) Faktor Ekstrinsik

Sementara itu, faktor ekstrinsik yang memengaruhi regulasi emosi mencakup pola asuh, proses sosialisasi terhadap respons emosional, serta hubungan interpersonal yang terbentuk melalui interaksi sosial yang bermakna bagi individu.

Menurut Hurlock, terdapat beberapa hal yang dapat memengaruhi regulasi emosi, yaitu[39]:

a) Pemahaman individu terhadap situasi yang berpotensi memunculkan reaksi emosional.
b) Kebiasaan membicarakan permasalahan pribadi dengan orang lain sebagai bentuk berbagi beban emosional.
c) Kondisi lingkungan sosial yang mampu menciptakan rasa aman serta mendukung keterbukaan dalam hubungan sosial.
d) Kemampuan individu dalam menyalurkan emosi melalui katarsis sebagai bentuk pelepasan tekanan emosional.

[39] Siti Aisyah dan M. Nur Ghufron, "*Perkembangan Emosi Remaja dalam Perspektif Psikologi Perkembangan Hurlock,*" Jurnal Psikologi Islam 9, no. 2 (2022): 145–54.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

e) Kebiasaan individu dalam mengenali, memahami, serta mengendalikan emosi dan dorongan yang dimilikinya.

Menurut Branner dan Salovey, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi regulasi emosi seseorang,[40] yaitu :

a) Usia, kemampuan regulasi emosi cenderung berkembang menjadi lebih baik seiring bertambahnya usia individu.
b) Keluarga, individu pertama kali mempelajari cara mengekspresikan emosi melalui pengamatan terhadap perilaku emosional orang tua.
c) Lingkungan, kondisi lingkungan turut memberikan pengaruh terhadap emosi individu, Kemampuan regulasi emosi pada setiap individu tentunya tidak sama. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek dan faktor yang telah dijelaskan sebelumnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi terdiri dari dua dimensi utama, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* mengacu pada kemampuan individu dalam menafsirkan kembali suatu situasi untuk mengubah dampak emosional yang ditimbulkan, sedangkan *expressive suppression* merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan atau menahan ekspresi emosi yang dirasakan.

Kemampuan regulasi emosi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor intrinsik maupun ekstrinsik, seperti temperamen, kondisi fisiologis, pola asuh, keluarga, dan lingkungan

[40] A. Kurniasih, "*Regulasi Emosi pada Anak Broken Home*," Jurnal Mahasiswa 1 (2021):1-11.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ J E M B E R

sosial. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan dimensi regulasi emosi menurut Gross, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, sebagai dasar dalam penyusunan indikator serta pengukuran variabel regulasi emosi.

C. Hubungan antara Toxic Positivity dengan Regulasi Emosi

Emosi merupakan bagian dari pengalaman individu yang tidak selalu muncul dalam bentuk perasaan menyenangkan, tetapi juga dapat berupa kesedihan, kekecewaan, kemarahan, maupun kecemasan.[41] Dalam menghadapi berbagai pengalaman tersebut, individu memiliki cara tersendiri untuk menyikapi dan mengelola emosinya. Salah satu konsep yang berkaitan dengan cara individu menyikapi emosi negatif adalah *toxic positivity*, yaitu kecenderungan untuk mempertahankan pandangan positif secara berlebihan hingga mengabaikan atau menyangkal perasaan negatif yang dialami. Sementara itu, regulasi emosi berkaitan dengan proses individu dalam mengelola pengalaman emosional, baik dalam memahami maupun mengekspresikan emosi. Perbedaan cara pandang kedua konsep tersebut menunjukkan adanya keterkaitan yang perlu dikaji, terutama mengenai bagaimana kecenderungan mengabaikan emosi negatif dalam *toxic positivity* berhubungan dengan proses regulasi emosi individu.

Kecenderungan individu untuk selalu mempertahankan sikap positif dapat memengaruhi cara individu menyikapi emosi negatif yang dialaminya. Ketika seseorang menganggap bahwa perasaan sedih, kecewa, atau marah

[41] Aan Ansori," *Kepribadian dan Emosi*", Jurnal Literasi Pendidikan Nusantara, Vol.1, No.1, (2020), 41-54.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

merupakan sesuatu yang tidak seharusnya ditampilkan, individu dapat memilih untuk mengabaikan atau menyembunyikan perasaan tersebut daripada memahami penyebab dan mengelolanya. Padahal, regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengendalikan ekspresi emosi, tetapi juga melibatkan proses mengenali dan memahami emosi yang sedang dialami. Oleh karena itu, kecenderungan dalam *toxic positivity* untuk mengabaikan emosi negatif dapat berkaitan dengan bagaimana individu menjalankan proses regulasi emosinya.[42]

Keterkaitan tersebut dapat dipahami melalui salah satu dimensi regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal*. Strategi ini merupakan upaya individu untuk mengubah cara pandang terhadap suatu situasi agar dapat memengaruhi respons emosional yang muncul. Dalam kaitannya dengan *toxic positivity*, terdapat perbedaan antara menilai kembali suatu keadaan secara realistis dan memaksakan diri untuk selalu melihatnya secara positif. *Cognitive reappraisal* memungkinkan individu memahami situasi dari sudut pandang yang berbeda tanpa harus menyangkal emosi negatif yang dirasakan. Sebaliknya, kecenderungan *toxic positivity* dapat membuat individu lebih berfokus pada tuntutan untuk berpikir positif daripada memahami pengalaman emosionalnya secara utuh. Dengan demikian, kedua konsep ini dapat berkaitan dalam hal bagaimana individu menafsirkan situasi dan menyikapi emosi yang muncul.[43]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[42] Rina Febriani dan Nur Aini, "Regulasi Emosi pada Remaja dalam Menghadapi Tekanan Sosial," *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia* Vol. 5, No. 2 (2022): 88–96.

[43] Dwi Lestari dan Ahmad Fauzan, "Fenomena Toxic Positivity pada Remaja di Lingkungan Sekolah," *Jurnal Kajian Psikologi dan Kesehatan Mental* Vol. 4, No. 1 (2023): 45–53.

Selain *cognitive reappraisal*, keterkaitan *toxic positivity* dengan regulasi emosi juga dapat ditinjau melalui dimensi *expressive suppression*, yaitu strategi individu dalam menahan atau mengurangi ekspresi emosi yang sedang dirasakan. Dalam kondisi tertentu, kecenderungan *toxic positivity* dapat mendorong individu menyembunyikan perasaan negatif agar tetap terlihat bahagia, tenang, atau optimis di hadapan orang lain. Hal ini menunjukkan adanya kemungkinan keterkaitan antara tuntutan untuk selalu menampilkan sikap positif dengan penggunaan strategi menekan ekspresi emosi. Meskipun demikian, *expressive suppression* tidak selalu menunjukkan adanya *toxic positivity*, karena keduanya merupakan konsep yang berbeda. Keterkaitannya terletak pada kemungkinan bahwa tuntutan untuk mempertahankan kesan positif menjadi salah satu alasan individu menekan ekspresi emosi negatifnya.[44]

Keterkaitan antara *toxic positivity* dan regulasi emosi juga perlu dilihat berdasarkan hasil penelitian terdahulu. Penelitian Sinaga, Suroso, dan Rista (2025) yang membahas hubungan *toxic positivity* dengan regulasi emosi pada dewasa awal dapat menjadi salah satu rujukan yang relevan karena secara langsung mengkaji kedua variabel tersebut.[45] Penelitian ini memberikan dasar empiris untuk melihat bahwa kecenderungan *toxic positivity* dan regulasi emosi dapat diteliti sebagai dua variabel yang saling berkaitan. Meskipun demikian, hasil penelitian tersebut perlu dipahami sesuai karakteristik subjek dan konteks

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[44] C. Aldao dan S. Nolen-Hoeksema, "Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-Analytic Review," *Clinical Psychology Review* Vol. 30, No. 2 (2021): 217–237.

[45] Sinaga, Suroso, dan Rista, "*Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Toxic Positivity*," 141–50.

penelitian yang digunakan, sehingga belum dapat langsung digeneralisasikan pada kelompok subjek yang berbeda.

Berdasarkan uraian tersebut, *toxic positivity* dan regulasi emosi memiliki keterkaitan dalam hal bagaimana individu menyikapi, memahami, dan mengekspresikan pengalaman emosionalnya. Kecenderungan untuk selalu mempertahankan sikap positif hingga mengabaikan emosi negatif dapat berkaitan dengan cara individu mengelola emosinya, baik dalam menafsirkan situasi maupun dalam mengekspresikan perasaan. Namun, keterkaitan tersebut tidak berarti bahwa setiap individu dengan kecenderungan *toxic positivity* pasti memiliki regulasi emosi yang rendah. Hubungan antara kedua variabel tersebut perlu dibuktikan melalui penelitian empiris. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *toxic positivity* dengan regulasi emosi pada siswa Program Keagamaan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *kuantitatif* dengan tipe penelitian *korelasional*. Pendekatan *kuantitatif* adalah metode ilmiah yang terorganisir untuk mempelajari berbagai bagian dan fenomena yang diteliti, termasuk hubungan sebab-akibat yang terlibat. Penelitian *kuantitatif* juga dapat dipahami sebagai investigasi terstruktur terhadap suatu fenomena dengan mengumpulkan data terukur, yang kemudian dianalisis menggunakan metode statistik, matematika, atau komputasi.[46] Dalam penelitian ini, pendekatan kuantitatif dipilih karena peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *toxic positivity* di lingkungan sekolah dan regulasi emosi di kalangan siswa Program Agama di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember.

Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *korelasional*, yaitu salah satu bentuk penelitian *kuantitatif* yang digunakan untuk mengevaluasi hubungan antar variabel. Metode ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana variasi pada suatu variabel berhubungan dengan variasi pada variabel lainnya berdasarkan nilai koefisien korelasi.[47] Dengan demikian, penelitian korelasional berfokus pada pengukuran tingkat keterkaitan antara satu faktor dengan faktor lainnya melalui analisis statistik korelasi.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[46] Annasthasya, Dellia, et al. "*Metodologi penelitian kualitatif: Tinjauan literatur dalam konteks pendidikan.*" *Jurnal Ilmiah Multidisipin* 3.7 (2025): 423-429.

[47] El Hasbi, Aurana Zahro, et al. "*Penelitian korelasional (metodologi penelitian pendidikan). " Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 2.6 (2023): 784-808.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah area umum yang mencakup objek atau subjek dengan karakteristik dan kualitas spesifik yang dipilih peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan darinya. Oleh karena itu, populasi tidak hanya terbatas pada manusia, tetapi juga dapat mencakup objek dan hal-hal alami lainnya. Selain itu, populasi tidak hanya merujuk pada jumlah objek atau subjek yang dipelajari, tetapi juga mencakup hal-hal lain.[48]

Merujuk pada data populasi siswa program keagamaan di madrasah Aliyah negeri 1 Jember yakni 121 siswa di jabarkan pada bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3.1
Jumlah populasi siswa program kegamaan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember

No	Kelas	Tahun	Jumlah siswa
1	X	2025/2026	60
2	XI	2025/2026	61
Total			121

Sumber: Data diolah penulis, 2026.

Berdasarkan Tabel 3.1, jumlah total siswa dalam penelitian ini adalah 121 orang, yang semuanya merupakan bagian dari Program Keagamaan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember. Populasi tersebut mencakup 60 siswa kelas sepuluh dan 61 siswa kelas sebelas. Jumlah populasi tersebut dianggap cukup untuk mengumpulkan data representatif tentang hubungan antara *toxic positivity* dan regulasi emosi di kalangan siswa Program Keagamaan.

[48] Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D", (Bandung: ALFABETA), hlm.80

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Adapun siswa kelas XII tidak dimasukkan dalam populasi penelitian karena pada saat penelitian dilaksanakan, siswa kelas XII pada tahun ajaran sebelumnya telah menyelesaikan pendidikannya atau dinyatakan lulus. Dengan demikian, siswa yang masih aktif dan dapat dijadikan sebagai subjek penelitian pada saat itu adalah siswa kelas X dan XI tahun ajaran 2025–2026. Oleh karena itu, populasi penelitian dibatasi pada kedua tingkat kelas tersebut.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah total dan ciri-ciri yang ditemukan dalam suatu populasi. Sampel dapat dipahami sebagai sekelompok individu yang dipilih dari populasi yang lebih besar, yang dianggap mewakili seluruh anggota populasi tersebut. Sampel ideal adalah sampel yang secara akurat mewakili kelompok yang lebih besar tempat asalnya.[49] Jika sampel tidak mewakili setiap elemen dalam populasi, maka sebesar apa pun sampel tersebut, hasil penelitian tidak dapat diterapkan pada seluruh populasi.

Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah siswa program keagamaan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember, khususnya dari kelas X dan XI, dengan total 121 siswa. Dalam penelitian ini, jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%. Hal ini memastikan bahwa sampel yang dipilih masih representatif dan dapat secara akurat mencerminkan kondisi keseluruhan populasi.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[49] Hermina, Dina, and Nuril Huda. "Memahami Populasi dan Sampel: Pilar Utama dalam Penelitian Kuantitatif." *Jurnal Syntax Admiration* 5.12 (2024): 5937.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

E = tingkat kesalahan (0,05)

Perhitungan jumlah sampel adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{121}{1 + 121(0{,}05)^2} = \frac{121}{1{,}3025} = 92{,}9 = 93$$

Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling*, khususnya jenis pengambilan sampel *proportionate stratified random sampling,* yaitu teknik pengambilan sampel dengan membagi populasi ke dalam beberapa kelompok atau strata berdasarkan karakteristik tertentu, kemudian menentukan jumlah sampel dari setiap kelompok secara proporsional sesuai dengan jumlah anggota populasinya.[50] Metode ini dipilih karena populasi terdiri dari kelompok yang berbeda, khususnya kelas X dan kelas XI. Oleh karena itu, pengambilan sampel dilakukan secara seimbang sesuai dengan proporsi di masing-masing kelompok tersebut.

Setelah menentukan berapa banyak sampel yang akan diambil dari setiap kelas, pemilihan responden dilakukan secara acak menggunakan aplikasi SPIN (*Spin the Wheel*). Pengambilan sampel dilakukan dengan memasukkan nama-nama siswa ke dalam aplikasi, kemudian melakukan

[50] Wahyuni, Neni Sri. "Pengaruh Budaya Organisasi dan Motivasi Kerja terhadap Kinerja Pegawai di PT. Bintang Cosmos Medan." *Jurnal Price: Ekonomi dan Akuntasi* 1.01 (2022): 1-11.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

pengundian untuk menentukan nama siswa yang terpilih sebagai responden. Proses pengundian dilakukan pada masing-masing kelompok kelas hingga jumlah sampel yang dibutuhkan terpenuhi.

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

Keterangan :

- n_i = jumlah sampel pada strata ke-i
- N_i = jumlah populasi starta ke-i
- N = jumlah populasi keseluruhan
- N = jumlah sampel kesuluruhan

Perhitungan sampel tiap kelas

Kelas X

$$n_1 = \frac{60}{121} \times 93 = 46{,}1 = 46$$

Kelas XI

$$n_2 = \frac{61}{121} \times 93 = 46{,}9 = 47$$

Sehingga pembagian sampel tetap mencerminkan jumlah anggota populasi pada setiap starta, dengan jamlah sampel kelas X sebesar 46 siswa dan jumlah siswa kelas XI adalah 47 siswa.

C. Teknik dan Instrumen Pegumpulan Data

1. Teknik pengumpulan data

Metode pengumpulan data merupakan langkah yang sangat penting dalam setiap penelitian karena tujuan utama penelitian adalah mengumpulkan data yang diperlukan. Tanpa memahami metode yang tepat

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

untuk mengumpulkan data, peneliti tidak akan mampu mendapatkan data yang memenuhi standar yang dibutuhkan. [51]

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan dua metode kuesioner dan dokumentasi:

a. Kuesioner (angket)

Kuesioner adalah cara untuk mengumpulkan informasi dengan memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada orang-orang, yang kemudian memberikan jawaban mereka. Teknik ini dianggap efisien ketika peneliti memahami dengan jelas variabel yang akan mereka ukur dan mengetahui jenis jawaban apa yang mereka harapkan dari responden. Selain itu, kuesioner juga cocok digunakan ketika terdapat banyak responden yang tersebar di wilayah yang luas. Kuesioner dapat berisi pertanyaan tertutup maupun terbuka, dan dapat didistribusikan langsung, melalui pos, atau daring melalui internet.

b. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang telah berlalu. Dokumen dapat berupa tulisan, gambar, atau karya penting yang dibuat oleh seseorang.[52] Dokumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi dokumen tertulis, khususnya data siswa, serta gambar yang diambil selama proses penelitian.

Penggunaan teknik dokumentasi dalam penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan data faktual dan administratif, seperti jumlah

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[51] Sugiyono , *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R &. D.* 224
[52] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R &. D*. 240

siswa, identitas responden, dan bukti bahwa penelitian sedang dilakukan. Selain itu, dokumentasi juga digunakan untuk memperkuat validitas data penelitian dan untuk memastikan bahwa proses pengumpulan data telah dilakukan sesuai dengan prosedur penelitian.

2. Instrumen pengumpulan data

Instrumen pengumpulan data adalah alat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian mereka. Hal ini membuat instrumen pengumpulan data sangat penting dalam penelitian kuantitatif karena memengaruhi kualitas data yang dikumpulkan. Instrumen tersebut perlu mengukur variabel penelitian secara akurat dan terorganisir, serta harus valid secara ilmiah[53].

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup yang dibuat berdasarkan indikator masing-masing variabel, yaitu positivitas toksik dan regulasi emosi. Setiap pernyataan dibuat dengan cara yang positif agar mudah dipahami oleh responden. Pengukuran seberapa besar responden setuju dengan pernyataan dilakukan menggunakan skala Likert. Skala ini dianggap berguna untuk menunjukkan sikap, persepsi, dan kecenderungan psikologis seseorang dengan cara yang dapat diukur.[54] Skala ini juga praktis untuk digunakan dalam penelitian sosial dan pendidikan. Berikut detailnya:

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ J E M B E R

[53] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R &. D*. 148

[54] Likert, R., "A Technique for the Measurement of Attitudes," *Archives of Psychology*, No. 140, (1932).

a. *toxic positivity*

Alat ukur untuk mengukur *toxic positivity* dalam penelitian ini dinilai menggunakan skala yang diadaptasi dari tesis Abi Dwi Nugroho[55], yang didasarkan pada instrumen yang dikembangkan oleh Jindal dan kawan-kawan. Terdapat tiga dimensi yang diukur pada skala ini: menyembunyikan emosi negatif, menolak emosi negatif, dan optimisme buta. Rincian yang termasuk dalam rancangan tersebut adalah sebagai berikut :

Tabel 3.2
Blue Print Skala *toxic positivity*

Variabel	**Dimensi**	**Idikator**	**Nomor Item**		**Jumlah**
			Fav	**Unfav**	
Toxic Positivity	*Hiding The Negative Emotions* (Menyembunyikan Emosi)	Berusaha Terlihat Bahagia Ketika Merasa Sedih	1,5,10	2,8,17	6
	Dismissing Negative Emotion (Mengabaikan Emosi Negative)	Mengabaikan Dan Meniadakan Emosi Negatif	4,6,12	3,7	5
	Blind Optimism (Optimis Buta)	Selalu Berfikir Positif Dalam Menghadapi Situasi Apapun	9,14,15,11	13,16	6
Total					17

Menurut tabel 3.2 di atas, alat ukur *toxic positivity* yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari tesis Abi Dwi Nugroho, yang

[55] Nugroho, A. D. *Pengaruh Penerimaan Diri, Religiusitas, dan Toxic Positivity Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Patah Hati* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta), (2025).

mengacu pada instrumen yang dikembangkan oleh Jindal dkk[56]. Skala ini dibuat berdasarkan tiga area utama: menyembunyikan perasaan, mengabaikan perasaan buruk, dan Optimisme Buta. Ketiga dimensi tersebut digunakan sebagai dasar pembuatan item pernyataan dalam instrumen penelitian karena dianggap dapat secara akurat mewakili perilaku positivitas toksik di lingkungan sekolah secara keseluruhan.

Alat ukur *toxic positivity* k dalam penelitian ini mencakup 17 item pernyataan, yang dibagi menjadi item yang menguntungkan dan tidak menguntungkan. Item-item tersebut disusun menggunakan skala Likert untuk mengukur seberapa besar responden setuju dengan setiap pernyataan yang diberikan. Skor diberikan berdasarkan jawaban dari responden untuk setiap item, sehingga skor yang diterima dapat menunjukkan tingkat *toxic positivity* yang dimiliki siswa secara kuantitatif.

Tabel 3.3
Pedoman peskoran item skala *tocix positivy*

Pernyataan	Nilai
Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	2
Tidak Sesuai (TS)	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

b. Regulasi Emosi

Instrumen yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi dalam penelitian ini diadaptasi dari kuesioner yang dibuat oleh Fanidita Putri

[56] Nugroho, A. D. *Pengaruh Penerimaan Diri, Religiusitas, dan Toxic Positivity Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Patah Hati* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta), (2025).

Nabilah[57]. Kuesioner tersebut diadaptasi dari Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) yang dibuat oleh James J. Gross dan Oliver P. John. Instrumen ini memiliki total 13 pernyataan. Instrumen ini mencakup 6 item yang digunakan untuk mengukur peninjauan kognitif dan 7 item lainnya yang mengukur penekanan ekspresif. Berikut adalah rincian detail yang disusun dalam format cetak biru:

Tabel 3.4
Blue Print Skala Regulasi Emosi

variabel	dimensi	idikator	Nomor item		Jumlah
			fav	unfav	
Regulasi Emosi	*Cognitive reappraisal*	Mengubah cara berfikir untuk mengurangi emosi negatif	4	11	2
		Mengubah cara berfikir untuk merasakan emosi positif	9	6	2
		Mengubah cara berfikir untuk mengendalikan emosi akibat situasi yang dihadapi	8	1	2
	Expressive suppression	Memendam emosi yang dimiliki	2,3,5	7,10,12,13	7
TOTAL					13

Setelah menetapkan skala toxic positivity dan regulasi emosi, tahap berikutnya adalah melakukan pengujian instrumen penelitian melalui uji validitas dan uji reliabilitas pada masing-masing skala, yaitu sebagai berikut:

3. Uji Validitas

Validitas berarti akurasi dan presisi; dapat juga dipahami sebagai legitimasi. Dalam penelitian, validitas data adalah referensi yang membantu

[57] F. P. Nabilah, Pengaruh Stres Akademik dan Regulasi Emosi terhadap Makan Emosional pada Mahasiswa di Jabodetabek (skripsi sarjana, Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

menentukan keakuratan variabel penelitian. Pengujian validitas juga dikenal sebagai uji otentisitas dalam penelitian.[58] Dalam penelitian ini, jenis validitas yang digunakan adalah validitas konstruk. Validitas konstruk digunakan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan benar-benar dapat mengukur *toxic positivity* beserta regulasi emosi, sebagaimana didefinisikan dalam kerangka teoritis.[59]

Dalam penelitian ini, proses tersebut dilakukan melalui dua tahapan. Tahap pertama adalah *expert judgment* atau penilaian ahli oleh dosen untuk menelaah kesesuaian isi instrumen, kejelasan bahasa, serta keterkaitan setiap butir pernyataan dengan indikator variabel yang diukur. Setelah memperoleh penilaian dan melakukan perbaikan sesuai saran yang diberikan, instrumen kemudian diuji cobakan kepada 30 siswa di MAN 2 Jember. Uji coba ini dilakukan untuk mengetahui validitas setiap butir pernyataan sebelum instrumen digunakan pada penelitian utama.

Pengujian validitas dilakukan menggunakan bantuan program SPSS. Pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai (r) hitung dengan (r) tabel pada taraf signifikansi 5%. Apabila nilai (r) hitung lebih besar daripada (r) tabel, maka butir pernyataan dinyatakan valid. Berdasarkan jumlah responden uji coba sebanyak 30 siswa, diperoleh nilai (r) tabel sebesar 0,361. dengan 30 responden, nilai r tabel yang diperoleh adalah 0,361.

Hasil uji validitas pada variabel X menunjukkan bahwa semua item

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[58] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R &. D* . 267
[59] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R &. D*.123

pernyataan valid karena nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel. Dengan demikian, terdapat 17 item yang dianggap valid dan sesuai untuk digunakan dalam penelitian. Sementara itu, hasil uji validitas untuk variabel Y juga menunjukkan bahwa semua item dianggap valid karena nilai r yang dihitung lebih besar dari nilai r tabel, dengan total 13 item. Oleh karena itu, semua item dalam variabel X dan Y dianggap sesuai untuk digunakan dalam penelitian.

4. Uji Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari istilah *reliability*, yang dalam penelitian berarti tingkat kepercayaan pada hasil pengukuran. Pengujian keandalan dilakukan untuk memastikan bahwa alat penelitian cukup dapat diandalkan untuk menghasilkan data yang memenuhi tujuan penelitian. Suatu instrumen dianggap andal jika menghasilkan hasil yang konsisten bahkan ketika diuji pada waktu yang berbeda atau dengan responden yang sama, artinya jawaban yang diperoleh tetap relatif sama. [60] Salah satu ukuran yang paling umum digunakan untuk menguji keandalan adalah koefisien Alpha Cronbach. Ukuran ini dianggap cocok untuk instrumen penelitian yang menggunakan skala Likert. Jika suatu variabel memiliki nilai Alpha Cronbach lebih besar dari 0,60, variabel tersebut dapat dianggap andal atau konsisten dalam mengukur konsep tertentu. [61]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[60] Tia Setiani dan Rahma Accacia Qonita Andini, "Pengaruh Rasio Solvabilitas dan Rasio Aktivitas Perusahaan terhadap Rasio Profitabilitas Perusahaan pada Sub Sektor Makanan dan Minuman yang Terdaftar di Bursa Efek Indonesia Periode 2020–2022," Jurnal Akuntansi 18, no. 2 (November 2023): 68–81.

[61] Fitria Dewi Puspita Anggraini, et al., "Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas," Jurnal Basicedu 6, no. 4 (2022): 6491–6504. 61.

Tabel 3.5
Hasil relibilitas *toxic positivty*
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.932	17

Sumber: SPSS 2026

Berdasarkan Tabel 3.5, hasil uji reliabilitas untuk variabel *toxic positivity* menunjukkan nilai Alpha Cronbach sebesar 0,932, berdasarkan total 17 item pernyataan. Jumlah yang disebutkan adalah item final yang digunakan dalam penelitian setelah melalui proses pengujian validitas. Karena nilai Alpha Cronbach lebih tinggi dari 0,60, dapat dikatakan bahwa instrumen positif toksik tersebut reliabel. Hal ini menunjukkan bahwa setiap item pada skala tersebut memiliki konsistensi internal yang baik, sehingga cocok digunakan sebagai instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini.

Tabel 3.6
Hasil reliabilitas regulasi emosi
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.912	13

Sumber: SPSS 2026

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Menurut Tabel 3.6, hasil uji reliabilitas untuk variabel regulasi emosi menunjukkan nilai Alpha Cronbach sebesar 0,912, berdasarkan 13 item pernyataan. Jumlah total item merupakan hasil akhir setelah melakukan uji validitas. Karena nilai Alpha Cronbach di atas 0,60, alat regulasi emosi dianggap reliabel. Hal ini menunjukkan bahwa setiap item pada skala memiliki konsistensi internal yang baik, artinya alat tersebut reliabel dan dapat digunakan dalam proses pengumpulan data penelitian.

D. Analisis Data

Analisis data adalah proses yang terjadi setelah semua informasi dari responden atau sumber lain berhasil dikumpulkan. Langkah-langkah dalam analisis data meliputi pengelompokan data berdasarkan variabel dan karakteristik responden, menyusun data ke dalam tabel sesuai dengan variabel dari semua responden, menyajikan data untuk setiap variabel yang diteliti, dan melakukan perhitungan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Selain itu, analisis juga mencakup pengujian hipotesis yang diajukan sebelumnya. Namun, jika penelitian tidak menggunakan hipotesis, maka langkah pengujian hipotesis tersebut tidak dilakukan.[62]

1. Uji Normalitas

Menurut Sugiyono, hipotesis yang telah dirumuskan dapat diuji menggunakan statistik parametrik, seperti uji t untuk satu sampel, analisis korelasi, analisis regresi, analisis varians, dan uji t untuk dua sampel.[63] Dalam penelitian ini, pengujian normalitas dilakukan terhadap nilai *Unstandardized Residual* menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan program IBM SPSS Statistics. Pengujian ini menggunakan taraf signifikansi sebesar 0,05. Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka residual dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka residual dinyatakan tidak berdistribusi normal.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ J E M B E R

[62] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R &. D*. 243

[63] Salsabrina Putri Lestari dan Rita Intan Permatasari, "*Pengaruh Pengalaman Kerja dan Disiplin Kerja terhadap Prestasi Kerja Karyawan Divisi Operasional PT Pegadaian Galeri 24, Jakarta Pusat,*" Jurnal Ilmiah M-Progress 13, no. 1 (Januari 2023).

2. Uji Linieritas

Tujuan uji linearitas adalah untuk mengetahui apakah dua atau lebih variabel yang diuji memiliki hubungan linear yang signifikan atau tidak. Uji ini digunakan sebagai persyaratan dalam analisis korelasi atau regresi linear. Pengujian linearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS Statistics melalui tabel *ANOVA* pada bagian *Test for Linearity*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas dilihat berdasarkan nilai signifikansi *Deviation from Linearity*. Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka hubungan antara kedua variabel dinyatakan linear. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih kecil dari atau sama dengan 0,05, maka hubungan antara kedua variabel dinyatakan tidak linear.[64]

3. Uji Hipotesis

Setelah semua persyaratan analisis terpenuhi, langkah selanjutnya adalah menguji hipotesis. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara toxic *positivity* dan regulasi emosi siswa. Jika data terdistribusi normal dan memenuhi asumsi statistik parametrik, maka pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *korelasi Pearson Product Moment*. Namun, jika data tidak mengikuti distribusi normal, korelasi peringkat Spearman digunakan sebagai uji statistik nonparametrik alternatif. Hasil uji korelasi kemudian diinterpretasikan untuk mengidentifikasi arah dan kekuatan hubungan antar variabel.[65]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[64] Wahyu Widhiarso, *Uji Linieritas Hubungan* (Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, 2010), 5, manuskrip tidak dipublikasikan.

[65] M. M. Mukaka, "*A Guide to Appropriate Use of Correlation Coefficient in Medical Research*," Malawi Medical Journal 24, no. 3 (2012).

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISI

A. Gambaran Obyek Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai "Hubungan Antara *toxic positivity* dan Pengaturan Emosi di Kalangan Siswa Program Keagamaan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember," temuan-temuannya disajikan sebagai berikut:

1. Sejarah Berdirinya MAN 1 Jember

Semuanya berawal dari keinginan para pemimpin agama di Jember untuk mendirikan lembaga pendidikan Islam setingkat Madrasah Aliyah. Pada tahun 1967, keinginan itu terwujud dengan berdirinya lembaga pendidikan yang awalnya bernama SPIAIN (Sekolah Persiapan Lembaga Agama Islam Negeri) di Jember. Dalam proses pendiriannya, K.H. Dhofir Salam dan K.H. A. Muhith Muzadi berperan sebagai tokoh pelopor, bersama dengan K.H. A. Muhith Muzadi yang menjadi Kepala Sekolah pertama dari tahun 1967 hingga 1971. Sesuai dengan Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 1978, SPIAIN Jember secara resmi mengubah namanya menjadi Madrasah Aliyah Agama Islam Negeri (MAAIN), dan kemudian pada tahun 1981, dikukuhkan sebagai Madrasah Aliyah Negeri Jember (MAN).

Selanjutnya, berdasarkan Keputusan Menteri Agama Nomor 168 Tahun 2003, mulai tanggal 23 Agustus 2004, sekolah ini secara resmi

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

mengubah namanya menjadi Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember (MAN 1 Jember), yang merupakan nama yang dikenal hingga saat ini. .[66]

Pada awalnya, kegiatan pengajaran dan pembelajaran berlangsung di Kampus Cabang IAIN Sunan Ampel di Jember. Seiring berjalannya waktu, pada tahun 1982, para pelopor mampu membeli tanah dan membangun gedung permanen di Jalan Imam Bonjol No. 50, Kaliwates, Jember. Tonggak penting lainnya terjadi pada tahun 2016 ketika MAN 1 Jember memulai fase pengembangan kualitas yang signifikan. Hal ini ditandai dengan berbagai pembangunan fisik dan pengembangan program unggulan, termasuk peluncuran Program BIC (Bina Insan Cendekia) pada tahun ajaran 2017/2018, yang menjadi fokus penelitian ini.

2. Profil Sekolah

Profil sekolah merupakan gambaran informasi umum mengenai identitas, dan karakteristik lembaga pendidikan yang menjadi lokasi penelitian. Adapun profil sekolah MAN 1 Jember dapat dipaparkan sebagai berikut:

a. Nama : Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember
b. NPSN : 20580291
c. Alamat sekolah : Jalan Imam Bonjol 50 Jember
d. Alamat Website : man1jember@yahoo.co.id
e. Email : www.man1jember.sch.id
f. Predikat Akreditasi : A / Unggul

[66] Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember, *Profil MAN 1 Jember 2025/2026*.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

g. Predikat Madrasah : MA Unggul MAN 1 Jember

h. Jumlah Siswa : 1295

i. Program Unggulan : MANPK, BIC, Reg, Ktr, Riset, SKS, Tahfidz

j. Nama Kepala Madrasah : Drs. Anwarudin, M.Si.

k. NIP : 196508121994031002

3. Visi Dan Misi Sekolah

Visi adalah pandangan tentang masa depan yang terlihat jelas dengan mewujudkannya dalam jangka waktu tertentu. Visi merupakan pernyataan tertulis yang melibatkan proses manajemen yang bertujuan untuk mencapai masa depan tersebut. Di sisi lain, misi adalah mewujudkan visi tersebut melalui tugas-tugas spesifik, komitmen, dan rencana aksi yang berfungsi sebagai panduan untuk mencapai visi tersebut.[67]

a. Visi Sekolah

Unggul dalam prestasi, terampil, berakhlaqul karimah berlandaskan iman dan taqwa.

b. Misi Sekolah

1) Menumbuhkan penghayatan dan pengamalan ajaran Islam dan budaya bangsa sebagai sumber kearifan dalam bertindak.
2) Mengembangkan potensi akademik dan nonakademik peserta didik secara optimal sesuai dengan bakat dan minat melalui proses pembelajaran bermutu.

[67] afizin Hafizin dan Herman Herman, "*Merumuskan Visi dan Misi Lembaga Pendidikan*," Islamic Management: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam 5, no. 1 (2022): 100–3.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

3) Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif kepada peserta didik di bidang keterampilan sebagai modal untuk terjun ke dunia kerja.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Statistik

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum data penelitian sebelum analisis lebih lanjut dilakukan.[68] Statistik deskriptif meliputi jumlah responden (N), nilai terendah, nilai tertinggi, nilai rata-rata (mean), dan simpangan baku untuk setiap variabel penelitian, yaitu toksik positif (X) dan regulasi emosi (Y). Berdasarkan analisis data menggunakan program IBM SPSS dengan 93 responden, hasil statistik deskriptif adalah sebagai berikut:

Table 4. 1
Hasil uji statistic deskriptif

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
Regulasi emosi	93	9.00	31.00	40.00	34.4194	.22899	2.20830	4.877
Toxicpositivy	93	23.00	36.00	59.00	46.2473	.40093	3.86640	14.949
Valid N (listwise)	93							

Sumber: SPSS 2026

Menurut Tabel 4.1, hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa variabel *toxic positivy* (X) memiliki nilai minimum 36 dan nilai maksimum 59. Nilai rata-rata (*mean*) sebesar 46,2473 dengan simpangan baku (*standard deviation*) sebesar 3,86640. Nilai tersebut menunjukkan

[68] Subhaktiyasa, P. G., et al. "Penerapan statistik deskriptif: Perspektif kuantitatif dan kualitatif." *Jurnal Edukasi Matematika Dan Sains P-ISSN* 2302 (2023): 2124.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

bahwa skor positivitas toksik responden memiliki variasi atau sebaran data yang relatif kecil terhadap nilai rata-ratanya. Dengan demikian, skor positivitas toksik responden cenderung berada di sekitar nilai rata-rata. Sementara itu, variabel regulasi emosi (Y) memiliki nilai minimum 31 dan nilai maksimum 40, dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 34,4194 dan simpangan baku sebesar 2,20830. Nilai simpangan baku tersebut menunjukkan bahwa skor regulasi emosi responden juga memiliki sebaran yang relatif kecil. Dengan demikian, skor regulasi emosi responden cenderung berada di sekitar nilai rata-ratanya.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa variabel positivitas toksik (*toxic positivity*) dan regulasi emosi (*emotion regulation*) memiliki sebaran data yang relatif kecil terhadap nilai rata-ratanya. Namun, variabel *toxic positivity* menunjukkan variasi data yang lebih besar dibandingkan dengan variabel regulasi emosi pada siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember.

2. Deskripsi Kategori Data

Dalam penelitian ini, analisis deskriptif dilakukan dengan mengorganisasikan data ke dalam kategori untuk memahami tren tingkat variabel di antara responden. Tujuan kategorisasi data adalah untuk mengelompokkan skor responden ke dalam kategori tertentu, yang membantu memberikan gambaran yang lebih jelas tentang distribusi karakteristik variabel yang diteliti. Dalam proses kategorisasi, nilai ditentukan dengan menghitung rata-rata (mean) dan simpangan baku dari

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

setiap variabel penelitian untuk seluruh responden, menggunakan rumus berikut.:

Tabel 4.2
Pedoman Kategorisasi Tingkat Variabel

Kategori	**Pedoman**
Tinggi	X > (M + SD)
Sedang	(M - 1SD) ≤ X ≤ (M + 1SD)
Rendah	X < (M -1SD)

Sumber: Data diolah penulis, 2026.

Keterangan:

M : Rata-rata atau *Mean*

SD : Standar Deviasi

Berikut ini adalah hasil kategorisasi dari tiap variabel**:**

a. Kategorisasi *Toxic Positivity*

Tabel 4.3
Hasil Kategorisasi *Toxic Positivty*

		Range	**Frequency**	**Valid Percent**
Valid	Rendah	X < 42	18	19,4
	Sedang	42≤ X < 50	63	67,7
	Tinggi	X > 50	12	12,9
	Total		93	100.0

Sumber: Data diolah penulis, 2026.

Menurut Tabel 4.3, Berdasarkan Tabel 4.3, diketahui bahwa dari 93 responden, terdapat 18 siswa (19,4%) yang memiliki tingkat toxic positivity dalam kategori rendah, 63 siswa (67,7%) dalam kategori sedang, dan 12 siswa (12,9%) dalam kategori tinggi. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa Program Keagamaan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember memiliki tingkat toxic positivity dalam kategori sedang.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

b. Kategori Regulasi Emosi

Table 4. 4
Hasil Kategori Regulasi Emosi

		Range	Frequency	Valid Percent
Valid	Rendah	X < 32	18	19,4
	Sedang	32 ≤ X < 36	61	65,6
	Tinggi	X >36	14	15,1
	Total		93	100.0

Sumber: Data diolah penulis, 2026.

Berdasarkan Tabel 4.4, diketahui bahwa dari 93 responden, terdapat 18 siswa (19,4%) yang memiliki tingkat regulasi emosi dalam kategori rendah, 61 siswa (65,6%) dalam kategori sedang, dan 14 siswa (15,1%) dalam kategori tinggi. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa Program Keagamaan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember memiliki tingkat regulasi emosi dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil kategorisasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat *toxic positivity* pada siswa Program Keagamaan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember mayoritas berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 63 siswa (67,7%). Demikian pula, tingkat regulasi emosi mayoritas berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 61 siswa (65,6%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *toxic positivity* dan regulasi emosi yang berada pada kategori sedang. Meskipun demikian, hasil kategorisasi ini belum dapat menjelaskan secara langsung bagaimana hubungan antara kedua variabel tersebut. Tingkat *toxic positivity* dan regulasi emosi pada siswa dapat berkaitan dengan berbagai faktor, seperti pengalaman pribadi, lingkungan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

sosial, dan kondisi psikologis masing-masing individu. Namun, faktor-faktor tersebut tidak diukur secara khusus dalam penelitian ini.

C. Analisis Dan Pengujian Hipotesis

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu tahapan analisis data yang bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak.[69] Pengujian normalitas dilakukan dengan melihat nilai signifikansi (*Sig.*) pada hasil uji Kolmogorov-Smirnov. Residual dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (*Sig.* > 0,05). Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih kecil dari atau sama dengan 0,05 (*Sig.* ≤ 0,05), maka residual dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Adapun pedoman dalam pengujian normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5
Pedoman Uji Normalitas

Nilai Signifikansi	Keterangan
Sig. > 0.05	Distribusi Normal
Sig. < 0.05	Distribusi Tidak Normal

Berdasarkan pedoman pada Tabel 4.5, hasil pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan hasil sebagai berikut:

[69] Sianturi, Rektor. "Uji normalitas sebagai syarat pengujian hipotesis." *Jurnal Pembelajaran dan Matematika Sigma (JPMS)* 11.1 (2025): 1-14.

Table 4.6
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	.079	93	.197	.976	93	.083

a. Lilliefors Significance Correction
Sumber: SPSS 2026

Berdasarkan Tabel 4.6, Hasil uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar 0,197. Pengambilan keputusan dalam uji normalitas dilakukan dengan melihat nilai signifikansi, yaitu residual dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (*Sig.* > 0,05). Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih kecil dari atau sama dengan 0,05 (*Sig.* ≤ 0,05), maka residual dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil kategorisasi, dapat disimpulkan bahwa tingkat *toxic positivity* pada siswa sebagian besar berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 63 siswa (67,7%). Hal yang sama juga terlihat pada variabel regulasi emosi, di mana sebagian besar siswa berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 61 siswa (65,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat *toxic positivity* dan regulasi emosi pada sebagian besar siswa berada dalam kategori sedang. Selain itu, kondisi regulasi emosi pada siswa dapat berkaitan dengan berbagai faktor, seperti pengalaman pribadi, lingkungan sosial, dan kondisi psikologis masing-masing individu. Namun, faktor-faktor tersebut tidak diukur secara khusus dalam penelitian ini.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

2. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan pengujian yang bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara dua variabel dalam penelitian memiliki pola hubungan yang linear atau tidak.[70] Pengujian ini dilakukan sebagai salah satu persyaratan dalam analisis korelasi atau regresi linear. Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS Statistics melalui tabel *ANOVA Table*, dengan memperhatikan nilai signifikansi pada bagian *Deviation from Linearity*. Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (*Sig.* > 0,05), maka hubungan antara kedua variabel dinyatakan linear. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih kecil dari atau sama dengan 0,05 (*Sig.* ≤ 0,05), maka hubungan antara kedua variabel dinyatakan tidak linear.Berdasarkan hasil uji linearitas, temuannya adalah sebagai berikut.:

Table 4.7
Hasil uji linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
regulasiemosi * toxicpositivy	Between Groups	(Combined)	136.883	17	8.052	1.937	.027
		Linearity	14.120	1	14.120	3.397	.069
		Deviation from Linearity	122.763	16	7.673	1.846	.040
	Within Groups		311.762	75	4.157		
	Total		448.645	92			

Sumber: SPSS 2026

Berdasarkan hasil uji linearitas pada Tabel 4.7, diperoleh nilai signifikansi pada bagian *Deviation from Linearity* sebesar 0,040. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan

[70] Nasar, Abdul, et al. "Uji prasyarat analisis." *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis* 2.4 (2024): 786-799.

antara variabel *toxic positivity* dan regulasi emosi tidak memenuhi asumsi linearitas. Dengan demikian, hubungan antara kedua variabel dalam penelitian ini tidak dapat dinyatakan linear berdasarkan hasil pengujian tersebut.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara toxic positivity dan regulasi emosi di kalangan siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember. Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi *Spearman's rho* dengan bantuan program IBM SPSS Statistics. Teknik ini digunakan untuk mengetahui arah dan tingkat keeratan hubungan antara kedua variabel. Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi sebesar 0,05. Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (*Sig.* < 0,05), maka terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (*Sig.* > 0,05), maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Dasar pengambilan keputusan yang digunakan peneliti untuk menguji hipotesis adalah sebagai berikut.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Tabel 4.8
Pedoman uji korelasi

Nilai Signifikansi	Keterangan
Sig < 0,05	Berhubungan
Sig >0,05	Tidak Berhubungan

Adapun acuan untuk melihat kekuatan hubungan antara kedua variable adalah:

Tabel 4. 9
Pedoman tingkatan korelasi

Nilai Pearson Correlation	**Keterangan**
0,00 – 0,20	Tidak Korelasi
0,21 – 0,40	Korelasi Lemah
0,41 – 0,60	Korelasi Sedang
0,61 – 0,80	Korelasi Tinggi
0,81 – 0,00	Korelasi Sangat Tinggi

Adapun hasil dari uji hipotesis dengan teknik *Spearman's rho:*

Table 4.10
Hasil Uji Hipotesis

			regulasiemosi	Toxicpositivy
Spearman's rho	regulasiemosi	Correlation Coefficient	1.000	.133
		Sig. (2-tailed)	.	.202
		N	93	93
	toxicpositivy	Correlation Coefficient	.133	1.000
		Sig. (2-tailed)	.202	.
		N	93	93

Sumber: SPSS 2026

Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan teknik *Spearman's rho*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,133 dengan nilai signifikansi sebesar 0,202. Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan adanya arah hubungan positif dengan tingkat keeratan hubungan yang sangat rendah antara variabel *toxic positivity* dan regulasi emosi. Sementara itu, nilai signifikansi sebesar 0,202 lebih besar dari 0,05, sehingga hubungan antara kedua variabel tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara *toxic positivity* dan regulasi emosi pada siswa Program Keagamaan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Selain itu, berdasarkan pedoman tingkat korelasi pada Tabel 4.9, nilai koefisien korelasi sebesar 0,133 berada dalam rentang 0,00–0,20, yang termasuk dalam kategori tidak ada korelasi. Nilai tersebut menunjukkan bahwa keeratan hubungan antara *toxic positivity* dan regulasi emosi sangat rendah. Hal ini sejalan dengan hasil pengujian signifikansi yang menunjukkan nilai sebesar 0,202, lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, tidak ditemukan hubungan yang signifikan secara statistik antara *toxic positivity* dan regulasi emosi pada siswa Program Keagamaan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan teknik *Spearman's rho*, ditemukan nilai koefisien korelasi sebesar 0,133 dengan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,202. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara *toxic positivity* dan regulasi emosi pada siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember. Oleh karena itu, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara *toxic positivity* dan regulasi emosi tidak didukung oleh hasil pengujian statistik. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,133 menunjukkan arah hubungan positif dengan tingkat keeratan yang sangat rendah. Dengan demikian, tinggi atau rendahnya kecenderungan *toxic positivity* dalam penelitian ini tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan regulasi emosi siswa.

Secara teoritis, toxic positivity merupakan kecenderungan individu untuk terus berpikir positif dan menekan emosi negatif yang dirasakan. Dalam

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

kajian teori yang dikemukakan oleh Jindal dkk., toxic positivity meliputi perilaku menyembunyikan emosi negatif (*hiding the negative emotions*), mengabaikan emosi negatif (*dismissing negative emotion*), dan optimisme yang berlebihan (*blind optimism*).[71] Sementara itu, regulasi emosi menurut James Gross merupakan kemampuan individu dalam mengelola, mengevaluasi, serta mengekspresikan emosi secara tepat sesuai situasi yang dihadapi.[72]

Secara teori, individu yang memiliki kecenderungan toxic positivity tinggi diperkirakan akan mengalami kesulitan dalam regulasi emosi karena terbiasa menekan emosi negatif yang sebenarnya perlu diterima dan dipahami. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dugaan keterkaitan tersebut tidak terbukti secara signifikan pada responden penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara *toxic positivity* dan regulasi emosi dapat berbeda pada setiap kelompok individu, serta kemungkinan berkaitan dengan faktor-faktor lain yang turut memengaruhi regulasi emosi.

Menurut Thompson, regulasi emosi dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik meliputi temperamen, kondisi biologis, serta karakter bawaan individu, sedangkan faktor ekstrinsik meliputi pola asuh, lingkungan sosial, dan proses interaksi dengan orang lain.[73] Selain itu, Hurlock juga menjelaskan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh lingkungan sosial, pengalaman pribadi, serta kemampuan individu dalam memahami dan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ J E M B E R

[71] Sinaga, Suroso, dan Rista, "*Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Toxic Positivity,"* 141–50.

[72] M. A. Rehing, M. Musawwir, dan A. G. H. Zubair, "*Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa di Universitas X*," Jurnal Psikologi Karakter 4, no. 2 (2024): 626–31.

[73] N. D. Humaidah, F. Adma, dan R. S. Purna, "*Regulasi Emosi pada Pasien Covid-19,"* Jurnal Psikologi Tabularasa 16, no. 1 (2021): 45–50.

mengendalikan emosi.[74] Dengan demikian,regulasi emosi siswa dapat berkaitan dengan berbagai faktor psikologis, sosial, dan lingkungan, tidak hanya dengan kecenderungan toxic positivity.

Berdasarkan hasil kategorisasi, sebagian besar responden berada pada kategori sedang, baik pada variabel *toxic positivity* maupun regulasi emosi. Pada variabel *toxic positivity*, terdapat 63 siswa (67,7%) yang berada dalam kategori sedang, sedangkan pada variabel regulasi emosi terdapat 61 siswa (65,6%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *toxic positivity* dan regulasi emosi dalam kategori sedang. Meskipun demikian, hasil kategorisasi tersebut hanya menggambarkan tingkat masing-masing variabel dan belum dapat menjelaskan keterkaitan antara keduanya. Oleh karena itu, tidak ditemukannya hubungan yang signifikan perlu dipahami berdasarkan hasil pengujian korelasi, bukan semata-mata berdasarkan dominasi kategori sedang.

Selain itu, karakteristik lingkungan pendidikan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember yang berbasis keagamaan dapat menjadi salah satu konteks yang perlu diperhatikan dalam memahami regulasi emosi siswa. Lingkungan sekolah yang menanamkan nilai religius, kedisiplinan, dan pembinaan karakter kemungkinan turut membentuk cara siswa dalam memahami serta mengelola emosinya. Namun, pengaruh lingkungan pendidikan tersebut tidak diukur secara khusus dalam penelitian ini, sehingga belum dapat dipastikan sebagai

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[74] I. K. E. Saputri, "*Hubungan Sibling Rivalry dengan Regulasi Emosi pada Masa Kanak Akhir*," Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah 8, no. 2 (2016): 133–39.

faktor yang menyebabkan tidak ditemukannya hubungan signifikan antara *toxic positivity* dan regulasi emosi.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Kojongian dan Wibowo yang menyatakan bahwa toxic positivity memiliki hubungan terhadap regulasi emosi, di mana individu yang terbiasa menekan emosi negatif cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya.[75] Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak selalu ditemukan pada setiap kelompok responden. Perbedaan hasil tersebut dapat berkaitan dengan karakteristik responden, konteks penelitian, serta faktor-faktor lain yang turut berhubungan dengan regulasi emosi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara *toxic positivity* dan regulasi emosi pada siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan *toxic positivity* dalam penelitian ini tidak memiliki keterkaitan yang signifikan secara statistik dengan regulasi emosi siswa. Regulasi emosi sendiri merupakan kondisi yang kompleks dan dapat berkaitan dengan berbagai faktor, seperti lingkungan sosial, pengalaman individu, pola pengasuhan, serta kondisi psikologis masing-masing siswa. Akan tetapi, faktor-faktor tersebut tidak diuji secara khusus dalam penelitian ini.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[75] Kojongian dan Wibowo, "Toxic Positivity," 10–25.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *toxic positivity* dengan regulasi emosi pada siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hasil uji korelasi menggunakan teknik *Spearman's rho* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,133 dengan nilai signifikansi sebesar 0,202 ($p > 0,05$). Nilai koefisien tersebut menunjukkan arah hubungan positif dengan tingkat keeratan yang sangat rendah atau termasuk dalam kategori tidak ada korelasi berdasarkan pedoman tingkat korelasi yang digunakan dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tinggi atau rendahnya toxic positivity pada siswa tidak terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan regulasi emosi mereka. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara *toxic positivity* dan regulasi emosi tidak didukung oleh hasil pengujian statistik.

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi siswa kemungkinan berkaitan dengan berbagai faktor lain, seperti kondisi psikologis, lingkungan sosial, pola pengasuhan, dan pengalaman pribadi. Selain itu, lingkungan pendidikan berbasis keagamaan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember juga dapat menjadi salah satu konteks yang berkaitan dengan proses siswa dalam mengelola emosi.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Namun, faktor-faktor tersebut tidak diuji secara khusus dalam penelitian ini. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara *toxic positivity* dan regulasi emosi belum dapat dibuktikan secara statistik pada responden penelitian.

B. Saran

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu memahami pentingnya menerima dan mengelola emosi secara sehat tanpa harus selalu menekan emosi negatif yang dirasakan. Selain itu, siswa juga diharapkan dapat lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan serta mencari dukungan kepada orang terdekat ketika menghadapi permasalahan emosional. Dengan demikian, siswa dapat mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Guru Bimbingan Dan Konseling

Bagi pihak sekolah, khususnya guru bimbingan dan konseling, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun program layanan yang berkaitan dengan kesehatan mental dan pengelolaan emosi siswa. Kegiatan seperti konseling, psikoedukasi, maupun seminar mengenai pentingnya regulasi emosi dan penerimaan emosi secara sehat dapat membantu siswa memahami bahwa setiap emosi merupakan hal yang wajar dan perlu dikelola dengan tepat.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji *toxic positivity* dan regulasi emosi pada remaja. Peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih cermat dalam menentukan lokasi dan subjek penelitian dengan memperhatikan kesesuaian karakteristik responden terhadap kriteria yang telah ditetapkan. Hal ini penting agar subjek yang dilibatkan benar-benar sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga hasil yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi yang hendak dikaji secara lebih tepat.

Selain itu, peneliti selanjutnya perlu melakukan pengujian dan validasi instrumen yang disesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian serta aspek yang ingin diukur. Instrumen yang digunakan perlu dipastikan kesesuaiannya sebelum diterapkan pada subjek penelitian agar hasil pengukuran dapat mencerminkan aspek yang diteliti. Persiapan dalam proses pengambilan sampel juga perlu dilakukan secara lebih optimal, terutama dalam memastikan jumlah dan distribusi responden sesuai dengan kriteria penelitian.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR PUSTAKA

Achmad, Zainal Abidin, dan Putri Nada Camilia Lubna. "Unggahan konten positif beracun di Instagram dalam mendorong pertumbuhan budaya kerja keras Generasi Z." *JOSAR (Jurnal Penelitian Akademik Mahasiswa)* 8.1 (2023): 72-89.

Anggraini, Ftria Dewi Puspita, Dkk. *Pembelajaran Statistika Menggunakan Software Spss Untuk Uji Validitas Dan Reliabilitas*. Jurnal Basicedu. Vol. 6. No. 4. (2022). Hal. 6491 – 6504.

Arunachalam, Srinivasan, dan Seymour MJ Spence. "Pengambilan sampel bertingkat umum untuk penilaian keandalan struktur yang efisien terhadap bahaya alam." *Jurnal mekanika teknik* 149.7 (2023): 04023042.

C. Aldao Dan S. Nolen-Hoeksema, "Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-Analytic Review," *Clinical Psychology Review* Vol. 30, No. 2 (2021): 217–237.

Dwi Lestari Dan Ahmad Fauzan, "Fenomena Toxic Positivity Pada Remaja Di Lingkungan Sekolah," *Jurnal Kajian Psikologi Dan Kesehatan Mental* Vol. 4, No. 1 (2023): 45–53.

Engel, Dwi, and Nazwa Zakiatus Salma. "Tinjauan literatur: manfaat dzikir dalam regulasi emosi." *An Najah (Jurnal Pendidikan Islam dan Sosial Keagamaan)* 3.4 (2024).

Faadhila Syafi Amira Dan Endah Mastuti, "Hubungan Antara Parent Attachment Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja," *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (Brpkm)* Vol. 1, No. 1 (2021): 401–409.

Hafizin Hafizin Dan Herman Herman, "Merumuskan Visi Dan Misi Lembaga Pendidikan," *Islamic Management: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 5, No. 01 (2022): 100–103, Doi:Https://Doi.Org/10.30868/Im.V5i01.2095.

Humaidah, N. D., Adma, F., & Purna, R. S. (2021). Regulasi Emosi Pada Pasien Covid-19*jurnal Psikologi Tabularasa*, *16*(1), 45-50.

Hossan, Dalowar, Zuraina Dato'Mansor, dan Nor Siah Jaharuddin. "Penelitian populasi dan pengambilan sampel dalam penelitian kuantitatif." *Jurnal Internasional Bisnis dan Technopreneurship (IJBT)* 13.3 (2023): 209-222.

Kojongian Dan Wibowo, "Toxic Positivity Dan Dampaknya Terhadap Regulasi Emosi Remaja," *Jurnal Psikologi Indonesia* Vol. 11, No. 2 (2023): 88–96.

Kojongian, M. G. R., & Wibowo, D. H. (2022). Toxic Positivity: Sisi Lain Dari Konsep Untuk Selalu Positif Dalam Segala Kondisi. *Psychopreneur Journal*, *6*(1), 10-25.

Kumala, Kinanti Hanum, and Ira Darmawanti. "Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 9.3 (2022): 19-29.

Kurniasih, A. (2021). Regulasi Emosi Pada Anak Broken Home. *Jurnal Mahasiswa*, *1*, 1-11.

Lecompte-Van Poucke, Margo. "'Kamu bisa!': Analisis wacana kritis tentang positivitas beracun sebagai konstruksi diskursif di Facebook." *Linguistik Korpus Terapan* 2.1 (2022): 100015.

Lew, Zijian, dan Andrew J. Flanagin. "Positivitas beracun di media sosial: Kerugian dan manfaat berbagi pesan positif (tetapi berpotensi klise) secara online." *New Media & Society* 27.5 (2025): 2972-2995.

Lin, Shurong, dkk. "Interval kepercayaan privasi diferensial untuk proporsi di bawah pengambilan sampel acak bert stratified." *Jurnal Elektronik Statistik* 18.1 (2024): 1455-1494.

Mukaka, M. M., "*A Guide To Appropriate Use Of Correlation Coefficient In Medical Research," Malawi Medical Journal*, Vol. 24 No. 3, 2012.

Nabilah, F. P. (2024). *Pengaruh Stres Akademik Dan Regulasi Emosi Terhadap Makan Emosional Pada Mahasiswa Di Jabodetabek* (Bachelor's Thesis, Fakultas Psikologi Uin Syarif Hidayatullah Jakarta).

Nadia Garnefski Dan Vivian Kraaij, "The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire," *European Journal Of Psychological Assessment* Vol. 23, No. 3 (2007): 141–149.

Nur Aini Dan Siti Rahmawati, "Peran Temperamen Dan Regulasi Emosi Pada Remaja," *Jurnal Psikologi Perkembangan Indonesia* Vol. 2, No. 1 (2022): 34–42.

Noor, Shagofah, Omid Tajik, dan Jawad Golzar. "Pengambilan sampel acak sederhana." *Jurnal Internasional Pendidikan & Studi Bahasa* 1.2 (2022): 78-82.

Priadana, M. Sidik, and Denok Sunarsi. "Metode penelitian kuantitatif." (2021).

Periana, I. Putu Dharma, and I. Gusti Ayu Diah Fridari. "Mindfulness sebagai strategi regulasi emosi: Review literatur psikologi klinis." *EDU SOCIETY: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 5.2 (2025): 1597-1608.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Rehing, M. A., Musawwir, M., & Zubair, A. G. H. (2024). Gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Di Universitas X. *Jurnal Psikologi Karakter*, *4*(2), 626-631.

Rina Febriani Dan Nur Aini, "Regulasi Emosi Pada Remaja Dalam Menghadapi Tekanan Sosial," *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia* Vol. 5, No. 2 (2022): 88–96.

Salsabrina Putri Lestari Dan Rita Intan Permatasari, "*Pengaruh Pengalaman Kerja Dan Disiplin Kerja Terhadap Prestasi Kerja Karyawan Divisi Operasional Pt. Pegadaian Galeri 24, Jakarta Pusat*," *Jurnal Ilmiah M-Progress* Vol. 13, No. 1 (Januari 2023), Fakultas Ekonomi Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma.

Sarwono, Aris Eddy, and Asih Handayani. *Metode kuantitatif*. Unisri Press, (2021).

Saputri, I. K. E. (2016). Hubungan Sibling Rivalry Dengan Regulasi Emosi Pada Masa Kanak Akhir. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, *8*(2), 133-139.

Sinaga, I. Y., & Rista, K. (2025). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Toxic Positivity Pada Dewasa Awal. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, *16*(2), 141-150.

Siti Aisyah Dan M. Nur Ghufron, "Perkembangan Emosi Remaja Dalam Perspektif Psikologi Perkembangan Hurlock," *Jurnal Psikologi Islam* Vol. 9, No. 2 (2022): 145–154.

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R &. D*.123

Stehman, Stephen V., dan Dingfan Xing. "Interval kepercayaan untuk proporsi area yang diperkirakan dari sampel acak bert stratified." *Penginderaan jauh lingkungan* 280 (2022): 113193.

Tia Setiani Dan Rahma Accacia Qonita Andini, *"Pengaruh Rasio Solvabilitas Dan Rasio Aktivitas Perusahaan Terhadap Rasio Profitabilitas Perusahaan Pada Sub Sektor Makanan Dan Minuman Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia Periode 2020–2022*," *Jurnal Akuntansi* Vol. 18, No. 2 (November 2023): 68–81, Prodi D3 Akuntansi Universitas Logistik Dan Bisnis Internasional.

Upadhyay, IS, Srivatsa, KA, & Mamidi, R. (2022, Juli). Menuju deteksi positivitas toksik. Dalam *Prosiding lokakarya internasional kesepuluh tentang pemrosesan bahasa alami untuk media sosial* (hlm. 75-82).

Wahyu Widhiarso, *Uji Linieritas Hubungan, Fakultas Ugm*, Manuskrip Tidak Dipublikasikan, 2010, Hal. 5.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Yusainy, Cleoputri, et al. "Mindfulness sebagai strategi regulasi emosi." *Jurnal Psikologi* 17.2 (2018): 174-188.

LAMPIRAN

Lampiran 1 SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa	:	Muhammad Saifudin Zuhri
NIM	:	221103050014
Program Studi	:	Psikologi Islam
Fakultas	:	Dakwah
Institusi	:	Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Judul Penelitian	:	Hubungan Toxic Positivy Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Program Keagamaan Di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember

menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapa pun.

Jember, 26 Mei 2026

Saya yang menyatakan,

10000 METERAI TEMPEL 3DEEAAOX039394410

Muhammad Saifudin Zuhri

221103050014

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ J E M B E R

Lampiran 2 SURAT IJIN PENELITIAN

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
Jl. Mataram No. 1 Mangli, Jember, Kode Pos 68136 Telp. (0331) 487550 Fax (0331) 427005
e-mail: f.dakwah@uinkhas.ac.id; *website*: www.fdakwah.uinkhas.ac.id

Nomor : B.1697/Un.22/D3.WD.1/PP.00.9/4/2026 22 April 2026
Lampiran : -
Hal : **Permohonan Izin Penelitian**

Kepada
Yth. Kepala MAN 2 JEMBER
di
tempat.

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa mahasiswa kami:

Nama	:	Muhammad Saifudin Zuhri
NIM	:	221103050014
Semester	:	VIII
Program Studi	:	Psikologi Islam

berdasarkan permohonan yang bersangkutan dan keterangan dari dosen pembimbing Skripsi, bermaksud melaksanakan uji coba alat ukur dalam rangka penyusunan skripsi tentang Hubungan Toxic Positivity Dengan Regulasi Emosi Siswa Program Keagamaan Di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember..

Sehubungan dengan itu, kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan izin kegiatan tersebut di MAN 2 JEMBER selama 2 bulan.

Demikian, atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum wr wb.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik
dan Kelembagaan

Uun Yusufa

- Tautan Surat Keterangan Dosen: https://drive.google.com/open?id=17KfYf6ibfqVqevFGAgxYUzGXMMlHrnk
- Surat ini dapat dicek di website fdakwah.uinkhas.ac.id
- Nomor kontak mahasiswa: 083879539470

Lampiran 3 SURAT SELESAI PENELITIAN

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN JEMBER
MADRASAH ALIYAH NEGERI 1
Jalan Imam Bonjol nomor 50, Telepon. 0331-485109
E-mail: man1jember@yahoo.co.id
Website: www.mansatujember.sch.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
Nomor : 1280/Ma.13.32.01/06/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Dr. Nur Aliyah, S.Pd, M.Pd
NIP	: 197204191998032001
Jabatan	: Kepala
Unit Kerja	: MAN 1 Jember
Instansi	: Kementerian Agama

dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: Muhammad Saifuddin Zuhri
NIM	: 221103050014
Prodi	: Psikologi Islam Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember

Benar benar telah selesai melakukan penelitian di MAN 1 Jember dengan judul: "Hubungan toxic positivity dengan regulasi emosi pada siswa program keagamaan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jember".

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya dan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

8 Juni 2026
Kepala

Nur Aliyah

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik
yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 4 MATRIK PENELITIAN

judul	variabel	Dimensi	indikator	Metode penelitian	Sumber data	Rumusan masalah
Hubungan Toxic Positivity Dalam Lingkungan Sekolah Dengan Regulasi Emosi Siswa Program Keagamaan Di Man 1 Jember	Toxic Positivity (Jindal, Sharma, & Gupta, 2022)	Hiding Emotions (Menyembunyikan emosi)	• Menyembunyikan emosi di sekolah • Tidak berani mengekspresikan emosi diri	**1. Pendekatan dan Jenis Penelitian:** pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. **2. Populasi dan Sampel:** Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa program keagamaan di man 1 jember yang berjumlah kurang dari 150 siswa dan terbagi dalam beberapa strata, yaitu kelas X dan XI. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, agar sampel yang diambil tetap representatif terhadap populasi. **3. Teknik Pengambilan Sampel:**. Teknik yang digunakan adalah *Proportionate Stratified Random Sampling*, yaitu pengambilan sampel secara proporsional pada setiap strata (kelas X dan XI). Setelah jumlah sampel tiap kelas ditentukan, pemilihan responden dilakukan secara acak agar setiap siswa memiliki peluang yang	1. sumber data sekuder: 1. buku 2. jurnal 3. skripsi 4. dokumen pendukung sekolah. 2. Sumber data primer: • Hasil data kuesioner • Dokumentasi	Apakah terdapat Hubungan Toxic Positivity Dalam Lingkungan Sekolah Dengan Regulasi Emosi Siswa Program Keagamaan Di Man 1 Jember?
		Dismissing Negative Emotions (Mengabaikan emosi negative)	• Emosi negative dianggap tidak penting • Membenarkan perasaan dengan logika yang meniadakan emosi			
		Blind Optimism (Optimisme buta)	• Mengabaikan realitas masalah yang dihadapi siswa • Dorongan untuk tetap optimis meskipun kondisi emosional belum siap			
	Regulasi Emosi	Cognitive Reappraisal	• Menilai kembali situasi pemicu emosi			

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ J E M B E R

	(Gross (1998))	(Penimbangan Ulang Kognitif)	negative • mengubah cara berpikir agar emosi terkendali	sama untuk terpilih. 4. **Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data:** menggunakan angket (kuesioner) yang terdiri dari skala toxic positivity dan skala regulasi emosi. 5. **Teknik Analisis Data:** Analisis data dilakukan melalui uji validitas dan reliabilitas instrumen, uji asumsi klasik (uji normalitas dan uji linearitas), serta uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson Product Moment atau Spearman Rank.		
		Expressive Suppression (Penekanan Secara Sadar Ekspresi Emosi)	• Menyembunyikan ekspresi emosi negative, • mengontrol ekspresi emosi di sekolah			

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 5 BLUE PRINT SKALA *TOXIC POSITIVY*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya menunjukkan perasaan sedih saya kepada orang lain ketika sedang menghadapi masalah di madrasah				
2	Saya pura-pura terlihat bahagia, walaupun saya tidak merasa bahagia berkumpul bersama teman				
3	Walaupun sulit, saya tetap mencoba menerima perasaan yang muncul dalam diri saya.				
4	Kalau merasa sedih atau kecewa di sekolah, saya biasanya mencoba untuk tidak terlalu memikirkannya.				
5	Saya berusaha tampak tenang di madrasah meskipun sebenarnya saya sedang merasa kecewa				
6	Saya merasa besalah jika meraskan emosi negative				
7	Jika sedang merasa tidak enak hati di sekolah, saya membiarkan diri saya merasakannya terlebih dahulu.				
8	Saya merasa tidak perlu menutupi kesedihan saya ketika sedang menghadapi masalah di madrasah.				
9	Saya percaya bahwa seseorang tidak boleh hanya fokus pada masalah, namun juga mencoba untuk tetap berfikir positif				
10	Saya mencoba menekan perasaan negative dan menggantnya dengan pikiran positif				
11	Saya selalu memaksakan diri untuk merasa bersyukur dalam menghadapi kesulitan				
12	Saat merasa tidak nyaman di sekolah, saya sering berpikir bahwa perasaan itu sebenarnya tidak perlu dirasakan.				
13	Saya mempertimbangkan kemungkinan terburuk sebelum meyakini bahwa semuanya akan berjalan baik.				

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

14	Memberikan ruang pada emosi negative akan membuat saya lebih terpuruk				
15	Saya berusaha selalu berpikir positif saja				
16	Saya menyadari bahwa tidak semua masalah dapat diselesaikan hanya dengan berpikir positif.				
17	Ketika merasa sedih, saya tidak berusaha menyembunyikan perasaan tersebut dari orang lain.				

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 6 BLUE PRINT SKALA REGULASI EMOSI

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya sulit mengendalikan emosi meskipun sudah mencoba melihat situasi dengan cara yang berbeda				
2	Saya cenderung tidak mengekspresikan emosi secara terbuka dan lebih memilih menekannya.				
3	Biasanya saya mengendalikan emosi dengan tidak mengungkapkannya kepada orang lain.				
4-	Ketika merasa sedih atau marah, saya mencoba mengubah cara berpikir agar perasaan tersebut berkurang.				
5	Dalam situasi tertentu, saya menahan diri untuk tidak mengungkapkan perasaan				
6	Saya berusaha menganggap perasaan negatif yang saya rasakan sebagai sesuatu yang tidak penting.				
7	Saat merasakan emosi positif, saya tetap mengungkapkannya secara wajar				
8	Ketika menghadapi situasi di madrasah, saya mencoba melihat dari sudut pandang lain untuk menenangkan diri				
9	Saya membuat diri merasa lebih positif dengan mengubah cara berpikir terhadap situasi yang terjadi.				
10	Saat merasa senang, saya tidak mengekspresikannya secara berlebihan.				
11	Ketika ingin mengurangi emosi negatif, saya mengubah cara berpikir terhadap situasi yang dihadapi				
12	Ketika marah, saya tidak menunjukkannya dalam perilaku saya.				
13	Saya cenderung menyimpan emosi yang saya rasakan untuk diri sendiri.				

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 7 TABULASI DATA UJI COBA *TOXIC POSITIVY*

1	3	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	2	2	2	1	27
3	4	3	3	2	2	3	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	52
3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	4	3	48
1	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	24
3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	3	2	1	2	1	2	36
4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	62
1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	3	1	1	3	26
2	2	2	2	3	3	1	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	37
4	3	3	4	4	4	4	4	1	4	1	3	4	4	3	2	3	62
1	2	2	1	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	1	2	1	28
2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	34
1	2	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	41
4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	58
2	2	3	2	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	40
1	1	2	3	2	2	3	2	1	3	2	2	3	3	2	3	2	37
2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	36
4	3	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	4	4	1	4	2	68
4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	2	4	67
2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	3	59
3	2	3	3	4	3	2	3	1	4	3	2	3	3	3	3	4	49
1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	52
3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	58
2	2	3	2	2	3	2	3	1	1	2	2	1	3	2	1	3	31
3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	1	4	4	3	3	2	3	55
3	1	2	1	3	1	1	4	2	2	2	1	2	1	3	1	2	25
2	2	4	2	2	3	3	1	3	1	2	2	2	1	1	2	2	32
4	3	3	3	4	1	3	4	4	2	2	3	3	3	3	4	4	56
2	1	3	2	2	4	1	1	3	1	1	2	1	3	1	3	3	21
3	3	2	2	4	3	2	2	3	4	3	3	4	2	3	2	3	41
2	2	3	2	2	1	2	1	2	3	2	2	1	2	4	2	1	34

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 8 TABULASI HASIL DATA UJI COBA *TOXIC POSITIVY*

Correlations

		var01	var02	var03	var04	var05	var06	var07	var08	var09	var010	var011	var012	var013	var014	var015	var016	var017	toxic_positivity
var01	Pearson Correlation	1	.548**	.585**	.622**	.620**	.430*	.509**	.533**	.303	.517**	.397*	.497**	.657**	.526**	.340	.343	.560**	.718**
	Sig. (2-tailed)		.002	.001	.000	.000	.018	.004	.002	.103	.003	.030	.005	.000	.003	.066	.063	.001	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
var02	Pearson Correlation	.548**	1	.385*	.498**	.279	.299	.520**	.341	.396*	.443*	.375*	.664**	.612**	.510**	.414*	.357	.374*	.706**
	Sig. (2-tailed)	.002		.036	.005	.135	.109	.003	.065	.030	.014	.041	.000	.000	.004	.023	.053	.041	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
var03	Pearson Correlation	.585**	.385*	1	.713**	.374*	.603**	.725**	.434*	.467**	.455*	.540**	.570**	.434*	.552**	.438*	.609**	.492**	.731**
	Sig. (2-tailed)	.001	.036		.000	.042	.000	.000	.017	.009	.012	.002	.001	.017	.002	.015	.000	.006	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
var04	Pearson Correlation	.622**	.498**	.713**	1	.448*	.627**	.738**	.494**	.257	.639**	.472**	.638**	.626**	.727**	.425*	.581**	.628**	.862**
	Sig. (2-tailed)	.000	.005	.000		.013	.000	.000	.005	.171	.000	.009	.000	.000	.000	.019	.001	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
var05	Pearson Correlation	.620**	.279	.374*	.448*	1	.253	.434*	.546**	.110	.492**	.287	.231	.622**	.273	.317	.441*	.355	.579**
	Sig. (2-tailed)	.000	.135	.042	.013		.177	.017	.002	.564	.006	.124	.220	.000	.144	.088	.015	.054	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
var06	Pearson Correlation	.430*	.299	.603**	.627**	.253	1	.476**	.165	.183	.415*	.303	.419*	.461*	.585**	.119	.299	.552**	.526**
	Sig. (2-tailed)	.018	.109	.000	.000	.177		.008	.384	.332	.022	.103	.021	.010	.001	.531	.108	.002	.003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

var07	Pearson Correlation	.509**	.520**	.725**	.738**	.434*	.476**	1	.542**	.355	.526**	.261	.617**	.638**	.566**	.444*	.494**	.387*	.837**
	Sig. (2-tailed)	.004	.003	.000	.000	.017	.008		.002	.054	.003	.164	.000	.000	.001	.014	.006	.035	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
var08	Pearson Correlation	.533**	.341	.434*	.494**	.546**	.165	.542**	1	.100	.441*	.170	.425*	.455*	.331	.456*	.281	.326	.624**
	Sig. (2-tailed)	.002	.065	.017	.005	.002	.384	.002		.600	.015	.368	.019	.012	.074	.011	.133	.079	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
var09	Pearson Correlation	.303	.396*	.467**	.257	.110	.183	.355	.100	1	.131	.321	.434*	.243	.207	.301	.373*	.338	.368*
	Sig. (2-tailed)	.103	.030	.009	.171	.564	.332	.054	.600		.489	.084	.017	.197	.272	.106	.042	.068	.046
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
var010	Pearson Correlation	.517**	.443*	.455*	.639**	.492**	.415*	.526**	.441*	.131	1	.514**	.619**	.752**	.521**	.602**	.438*	.352	.768**
	Sig. (2-tailed)	.003	.014	.012	.000	.006	.022	.003	.015	.489		.004	.000	.000	.003	.000	.016	.057	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
var011	Pearson Correlation	.397*	.375*	.540**	.472**	.287	.303	.261	.170	.321	.514**	1	.290	.432*	.385*	.556**	.438*	.510**	.536**
	Sig. (2-tailed)	.030	.041	.002	.009	.124	.103	.164	.368	.084	.004		.120	.017	.036	.001	.015	.004	.002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
var012	Pearson Correlation	.497**	.664**	.570**	.638**	.231	.419*	.617**	.425*	.434*	.619**	.290	1	.532**	.553**	.347	.511**	.430*	.728**
	Sig. (2-tailed)	.005	.000	.001	.000	.220	.021	.000	.019	.017	.000	.120		.002	.002	.060	.004	.018	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
var013	Pearson Correlation	.657**	.612**	.434*	.626**	.622**	.461*	.638**	.455*	.243	.752**	.432*	.532**	1	.538**	.357	.452*	.437*	.794**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.017	.000	.000	.010	.000	.012	.197	.000	.017	.002		.002	.053	.012	.016	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
var014	Pearson Correlation	.526**	.510**	.552**	.727**	.273	.585**	.566**	.331	.207	.521**	.385*	.553**	.538**	1	.293	.580**	.607**	.744**
	Sig. (2-tailed)	.003	.004	.002	.000	.144	.001	.001	.074	.272	.003	.036	.002	.002		.117	.001	.000	.000

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
var015	Pearson Correlation	.340	.414*	.438*	.425*	.317	.119	.444*	.456*	.301	.602**	.556**	.347	.357	.293	1	.269	.396*	.560**
	Sig. (2-tailed)	.066	.023	.015	.019	.088	.531	.014	.011	.106	.000	.001	.060	.053	.117		.150	.030	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
var016	Pearson Correlation	.343	.357	.609**	.581**	.441*	.299	.494**	.281	.373*	.438*	.438*	.511**	.452*	.580**	.269	1	.381*	.623**
	Sig. (2-tailed)	.063	.053	.000	.001	.015	.108	.006	.133	.042	.016	.015	.004	.012	.001	.150		.038	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
var017	Pearson Correlation	.560**	.374*	.492**	.628**	.355	.552**	.387*	.326	.338	.352	.510**	.430*	.437*	.607**	.396*	.381*	1	.590**
	Sig. (2-tailed)	.001	.041	.006	.000	.054	.002	.035	.079	.068	.057	.004	.018	.016	.000	.030	.038		.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
toxic_ positivity	Pearson Correlation	.718**	.706**	.731**	.862**	.579**	.526**	.837**	.624**	.368*	.768**	.536**	.728**	.794**	.744**	.560**	.623**	.590**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.001	.003	.000	.000	.046	.000	.002	.000	.000	.000	.001	.000	.001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 9 TABULASI DATA UJI COBA REGULASI EMOSI

3	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	2	21
4	3	3	2	2	3	2	4	3	3	4	3	3	39
3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	3	4	37
2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	1	1	19
3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	3	2	1	28
4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	48
2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	18
2	2	2	3	3	1	1	2	3	3	2	3	2	29
3	3	4	4	4	4	4	1	4	1	3	4	2	41
2	2	1	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	23
2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	26
2	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	33
4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	43
2	3	2	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	31
1	2	3	2	2	3	2	1	3	2	2	3	3	29
3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	27
3	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	4	4	46
3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	2	45
3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	4	47
2	3	3	4	3	2	3	1	4	3	2	3	3	36
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	36
3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	44
2	3	2	2	3	2	3	1	1	2	2	1	1	25
4	3	2	3	3	4	3	3	3	1	4	4	2	39
1	2	1	3	1	1	4	2	2	2	1	2	1	23
2	4	2	2	3	3	1	3	1	2	2	2	2	29
3	3	3	4	1	3	4	4	2	2	3	3	4	39
1	3	2	2	4	1	1	3	1	1	2	1	3	25
3	2	2	4	3	2	2	3	4	3	3	4	2	37
2	3	2	2	1	2	1	2	3	2	2	1	2	25

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 10 TABULASI HASIL DATA UJI COBA REGULASI EMOSI

Correlations

		Y001	Y002	Y003	Y004	Y005	Y006	Y007	Y008	Y009	Y0010	Y0011	Y0012	Y0013	REGULASI_EMOSI
Y001	Pearson Correlation	1	.385*	.498**	.279	.299	.520**	.341	.396*	.443*	.375*	.664**	.612**	.357	.673**
	Sig. (2-tailed)		.036	.005	.135	.109	.003	.065	.030	.014	.041	.000	.000	.053	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y002	Pearson Correlation	.385*	1	.713**	.374*	.603**	.725**	.434*	.467**	.455*	.540**	.570**	.434*	.609**	.806**
	Sig. (2-tailed)	.036		.000	.042	.000	.000	.017	.009	.012	.002	.001	.017	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y003	Pearson Correlation	.498**	.713**	1	.448*	.627**	.738**	.494**	.257	.639**	.472**	.638**	.626**	.581**	.857**
	Sig. (2-tailed)	.005	.000		.013	.000	.000	.005	.171	.000	.009	.000	.000	.001	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y004	Pearson Correlation	.279	.374*	.448*	1	.253	.434*	.546**	.110	.492**	.287	.231	.622**	.441*	.607**
	Sig. (2-tailed)	.135	.042	.013		.177	.017	.002	.564	.006	.124	.220	.000	.015	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y005	Pearson Correlation	.299	.603**	.627**	.253	1	.476**	.165	.183	.415*	.303	.419*	.461*	.299	.611**
	Sig. (2-tailed)	.109	.000	.000	.177		.008	.384	.332	.022	.103	.021	.010	.108	.000

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y006	Pearson Correlation	.520**	.725**	.738**	.434*	.476**	1	.542**	.355	.526**	.261	.617**	.638**	.494**	.811**
	Sig. (2-tailed)	.003	.000	.000	.017	.008		.002	.054	.003	.164	.000	.000	.006	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y007	Pearson Correlation	.341	.434*	.494**	.546**	.165	.542**	1	.100	.441*	.170	.425*	.455*	.281	.599**
	Sig. (2-tailed)	.065	.017	.005	.002	.384	.002		.600	.015	.368	.019	.012	.133	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y008	Pearson Correlation	.396*	.467**	.257	.110	.183	.355	.100	1	.131	.321	.434*	.243	.373*	.473**
	Sig. (2-tailed)	.030	.009	.171	.564	.332	.054	.600		.489	.084	.017	.197	.042	.008
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y009	Pearson Correlation	.443*	.455*	.639**	.492**	.415*	.526**	.441*	.131	1	.514**	.619**	.752**	.438*	.765**
	Sig. (2-tailed)	.014	.012	.000	.006	.022	.003	.015	.489		.004	.000	.000	.016	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y0010	Pearson Correlation	.375*	.540**	.472**	.287	.303	.261	.170	.321	.514**	1	.290	.432*	.438*	.598**
	Sig. (2-tailed)	.041	.002	.009	.124	.103	.164	.368	.084	.004		.120	.017	.015	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y0011	Pearson Correlation	.664**	.570**	.638**	.231	.419*	.617**	.425*	.434*	.619**	.290	1	.532**	.511**	.765**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.220	.021	.000	.019	.017	.000	.120		.002	.004	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y0012	Pearson Correlation	.612**	.434*	.626**	.622**	.461*	.638**	.455*	.243	.752**	.432*	.532**	1	.452*	.804**
	Sig. (2-tailed)	.000	.017	.000	.000	.010	.000	.012	.197	.000	.017	.002		.012	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Y0013	Pearson Correlation	.357	.609**	.581**	.441*	.299	.494**	.281	.373*	.438*	.438*	.511**	.452*	1	.690**
	Sig. (2-tailed)	.053	.000	.001	.015	.108	.006	.133	.042	.016	.015	.004	.012		.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
REGULASI_EMOSI	Pearson Correlation	.673**	.806**	.857**	.607**	.611**	.811**	.599**	.473**	.765**	.598**	.765**	.804**	.690**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.008	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 11 TABULASI DATA LAPANGAN *TOXIC POSITIVY*

2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	1	2	1	3	3	3	3	43
2	4	2	2	3	4	2	3	2	3	2	3	2	2	1	3	3	43
3	2	1	2	3	2	3	3	3	2	3	2	4	3	2	2	2	42
3	2	2	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	4	1	2	2	48
2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	1	4	3	2	3	3	45
2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	48
3	2	1	3	4	2	2	3	3	4	3	4	3	1	1	3	3	45
3	3	1	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	53
3	3	1	2	3	4	1	2	4	3	3	3	2	4	4	3	3	48
2	2	1	3	3	4	2	3	3	3	2	1	3	3	1	3	3	42
2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	45
2	4	1	2	3	4	3	2	3	3	1	1	1	3	2	4	4	43
3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	3	3	40
2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	1	2	2	42
2	3	2	4	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	52
2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	46
1	4	1	4	4	4	1	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	53
3	3	1	4	3	2	2	3	4	3	2	3	4	4	3	2	2	48
1	4	4	3	4	2	4	2	3	4	3	3	3	4	1	3	3	51
3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	4	49
2	3	2	3	4	3	3	2	4	4	3	2	3	4	3	3	3	51
1	3	2	3	4	2	2	4	3	3	3	2	3	4	1	4	4	48
2	3	2	3	1	4	2	3	4	4	3	1	3	2	3	3	3	46
2	4	1	3	2	3	3	3	3	4	2	1	2	4	3	4	4	48
2	4	2	4	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	48
2	4	1	3	3	3	3	3	2	3	1	1	3	3	3	3	3	44
3	3	2	2	3	3	2	3	4	2	3	1	4	3	1	3	3	45
2	3	2	4	3	4	2	2	3	3	2	1	2	3	4	3	3	46
1	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	1	3	3	1	2	2	38
3	3	3	4	4	2	1	3	4	4	4	1	4	4	2	3	3	52
1	2	1	3	4	3	2	4	3	3	1	1	4	3	3	4	4	46
3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	42
2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	44
2	4	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	2	3	3	44
2	3	2	2	3	4	3	4	3	4	3	1	3	3	1	4	4	49
4	4	2	3	3	3	2	3	3	4	2	2	4	2	3	2	2	48
2	3	2	1	1	3	3	4	4	1	1	2	2	3	1	3	3	39
4	4	2	3	3	2	1	3	4	4	3	2	3	4	4	2	2	50
2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	42
2	3	1	3	3	4	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	46
2	2	2	2	3	4	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	44
1	3	1	3	3	3	2	3	4	2	1	1	2	2	3	4	4	42
1	3	1	3	3	3	2	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	47
2	3	2	3	4	3	2	4	3	3	3	2	3	2	2	4	4	49
2	2	1	4	4	2	1	4	4	4	2	1	4	3	3	4	4	49

1	3	1	3	4	4	2	4	4	4	1	1	2	3	4	4	4	49
2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	46
2	2	2	3	3	1	2	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	43
3	4	1	3	4	4	3	3	4	3	2	2	3	4	1	4	4	52
3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	1	4	3	2	3	3	52
1	3	2	4	4	4	3	4	4	3	1	2	3	3	3	4	4	52
3	4	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	1	1	41
2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	41
2	2	2	3	3	3	2	3	4	3	2	1	1	3	3	3	3	43
2	4	2	3	4	4	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	50
3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	47
2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	1	3	2	2	3	3	42
2	1	2	4	3	3	1	3	4	3	4	1	4	4	1	4	4	48
3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	59
3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	1	4	4	2	4	4	49
1	1	2	1	3	3	2	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	47
2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	44
2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	45
3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	45
3	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	45
2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1	3	2	1	2	2	36
2	1	2	3	4	3	3	4	4	4	3	2	2	4	2	4	4	51
3	3	1	3	4	4	1	3	3	3	3	1	3	4	1	4	4	48
3	3	2	3	3	4	3	2	4	3	3	1	3	3	2	2	2	46
2	4	1	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	1	3	3	50
3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	46
1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	46
3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	44
3	4	4	1	2	3	1	4	4	4	1	1	1	1	1	1	4	40
2	2	2	2	3	3	2	2	4	2	2	3	2	3	2	3	3	42
2	3	2	2	3	3	2	2	4	3	4	2	4	4	3	2	2	47
2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	45
2	3	1	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	47
2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	1	3	3	41

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	1	2	3	1	3	3	42
2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	4	2	3	3	46
3	3	2	3	4	3	2	2	3	4	4	2	3	3	2	3	3	49
2	2	2	2	3	4	3	3	4	3	2	1	1	3	3	3	3	44
2	3	1	2	2	2	1	4	3	1	4	3	1	3	3	3	3	41
3	2	1	2	3	3	3	4	3	4	3	2	4	3	2	3	3	48
2	4	2	3	2	4	2	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	50
1	2	1	3	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	50
1	4	1	2	3	1	3	4	4	4	3	1	3	4	3	4	4	49
3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	51
3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	49
2	2	3	4	3	3	3	2	4	4	3	1	2	2	1	4	4	47
3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	4	2	3	2	3	44
2	4	2	3	2	4	3	4	4	2	2	2	4	3	2	3	3	49

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 12 TABULASI DATA LAPANGAN REGULASI EMOSI

3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	1	1	35
3	4	3	2	4	3	2	2	2	2	3	2	1	33
4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	1	36
1	3	3	4	3	1	2	3	4	2	1	3	2	32
3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	36
3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	34
1	2	3	3	4	2	3	4	3	1	1	3	2	32
2	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	2	1	34
2	4	3	4	3	1	2	3	3	2	1	2	1	31
2	3	4	3	4	2	2	3	3	3	2	3	1	35
2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	33
3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	1	2	1	35
2	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	35
3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	33
3	2	3	3	3	2	1	2	4	2	2	3	1	31
3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	33
3	4	4	4	4	1	1	4	4	4	1	4	1	39
3	3	3	4	3	2	2	4	4	2	1	2	1	34
2	2	3	2	2	2	2	4	3	2	1	3	4	32
3	3	4	3	3	2	3	4	3	2	1	3	1	35
3	3	3	3	3	2	4	4	4	2	2	2	2	37
3	4	4	3	4	2	2	3	3	1	2	3	1	35
4	3	4	3	3	3	2	4	4	3	2	2	2	39
3	2	3	3	4	3	2	4	3	2	2	3	2	36
2	3	3	4	2	2	1	3	4	1	2	2	2	31
3	3	4	3	3	3	2	4	4	2	2	1	3	37
3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	35
2	3	2	3	4	1	1	3	3	2	2	3	2	31
4	1	1	3	4	2	2	3	4	2	1	2	4	33
2	3	2	4	4	3	1	2	3	3	3	1	1	32
3	4	4	3	4	2	2	4	3	2	1	2	1	35
2	2	3	3	2	4	2	2	3	3	2	2	3	33
2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	33
3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	34
2	3	4	3	3	2	2	4	4	3	1	4	1	36
3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	36
4	1	2	3	3	4	2	3	3	2	3	4	4	38
4	2	2	3	4	2	1	4	4	3	2	4	3	38
2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	33
3	3	3	4	4	3	2	4	4	3	2	3	2	40
2	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	34
4	4	4	2	3	2	3	4	4	1	2	1	1	35
3	3	4	3	4	2	2	4	4	1	2	1	2	35
1	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	1	36
4	2	4	4	3	3	1	4	4	1	1	2	2	35
4	4	4	4	3	3	1	4	4	1	1	3	1	37
2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	36

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	33
2	4	3	4	4	2	1	3	4	3	1	1	1	33
3	2	1	4	3	1	2	4	4	4	1	3	4	36
1	2	2	4	4	2	2	3	3	2	2	3	1	31
2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	32
3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	33
3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	2	3	34
4	1	1	4	3	3	2	3	3	4	2	1	2	33
2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	33
1	3	3	3	4	3	2	3	4	2	2	2	2	34
2	4	3	4	4	1	2	4	3	2	1	3	1	34
3	4	4	3	2	4	3	3	1	4	3	1	3	38
2	2	2	4	4	2	1	3	4	2	2	3	2	33
3	3	3	4	3	2	2	4	3	2	1	1	1	32
3	3	3	3	3	2	2	4	3	1	2	1	1	31
3	3	3	4	3	2	2	2	3	2	2	3	3	35
4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	35
3	2	2	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	32
1	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	32
3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	1	1	33
2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	2	1	35
3	2	2	3	3	3	2	4	4	2	1	2	3	34
3	3	4	4	4	1	2	3	4	1	2	2	1	34
3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	35
3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	4	35
3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	32
1	2	2	4	4	1	3	4	3	4	2	4	2	36
2	2	3	2	3	3	2	1	3	3	2	3	2	31
2	4	3	3	3	1	1	4	4	2	2	2	1	32
3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	33
3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	33
3	3	3	4	3	3	2	3	4	2	1	3	2	36
3	3	3	3	3	2	1	4	3	2	3	1	1	32
3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	3	35
2	4	4	3	4	3	2	3	3	2	2	2	1	35
3	3	3	4	3	3	1	3	3	2	2	3	3	36
3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	1	2	3	33
2	3	3	3	4	2	1	3	3	3	2	2	2	33
3	3	3	4	2	2	3	4	3	2	2	2	1	34
3	3	4	4	4	1	2	3	3	2	1	2	2	34
3	4	4	4	4	3	2	3	4	2	2	2	3	40
4	3	3	2	2	3	2	4	3	3	4	3	3	39
3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	3	4	37
2	3	3	3	4	2	3	2	1	3	4	3	2	35
3	2	4	3	2	2	3	4	2	2	4	2	4	37
2	4	2	3	4	3	4	3	2	4	2	4	3	40

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Lampiran 13 UJI DESKRIPTIF STATISTIK

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
regulasi emosi	93	9.00	31.00	40.00	34.4194	.22899	2.20830	4.877
toxicpositivy	93	23.00	36.00	59.00	46.2473	.40093	3.86640	14.949
Valid N (listwise)	93							

Lampiran 14 KATEGORISASI DATA

Statistics

		kategori toxic positvty	kategori regulasi emosi
N	Valid	93	93
	Missing	0	0

kategori toxic positvty

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	18	19.4	19.4	19.4
	Sedang	63	67.7	67.7	87.1
	Tinggi	12	12.9	12.9	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

kategori regulasi emosi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	18	19.4	19.4	19.4
	Sedang	61	65.6	65.6	84.9
	Tinggi	14	15.1	15.1	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Lampiran 15 UJI NORMALITAS

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	.079	93	.197	.976	93	.083

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 16 UJI LINEARITAS

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
regulasiemosi * toxicpositivy	Between Groups	(Combined)	136.883	17	8.052	1.937	.027
		Linearity	14.120	1	14.120	3.397	.069
		Deviation from Linearity	122.763	16	7.673	1.846	.040
	Within Groups		311.762	75	4.157		
	Total		448.645	92			

Lampiran 17 UJI HIPOTESIS

			regulasiemosi	toxicpositivy
Spearman's rho	regulasiemosi	Correlation Coefficient	1.000	.133
		Sig. (2-tailed)	.	.202
		N	93	93
	toxicpositivy	Correlation Coefficient	.133	1.000
		Sig. (2-tailed)	.202	.
		N	93	93

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 18 DOKUMENTASI





Lampiran 19 BUKTI PLAGIAT

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
Jl. Mataram No. 1 Mangli, Jember, Kode Pos 68136 Telp. (0331) 487550 Fax (0331) 427005
e-mail: f.dakwah@uinkhas.ac.id; *website*: www.fdakwah.uinkhas.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL PENGECEKAN PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa:

Nama Mahasiswa	:	Muhammad Saifudin Zuhri
NIM	:	221103050014
Program Studi	:	Psikologi Islam
Nama Pembimbing	:	Fuadatul Huroniyah, S.Ag., M.Si.
Judul Tugas Akhir	:	HUBUNGAN TOXIC POSITIVITY DENGAN REGULASI EMOSI PADA SISWA PROGRAM KEAGAMAN DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 JEMBER

1. telah melakukan cek kemiripan (*similarity*) melalui akun Turnitin Perpustakaan UIN KHAS Jember yang disubmit pada tanggal 8 Juni 2026 pukul 10:23 sehingga diperoleh hasil cek kemiripan sebesar **24%**.
2. telah membuat Pernyataan Keaslian Tulisan yang ditandatangani di atas materai 10.000 rupiah, dan
3. dokumen tersebut telah diperiksa oleh petugas, sehingga dapat diajukan dalam sidang/ujian tugas akhir.

Surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya, dan akan dicabut jika di kemudian hari ditemukan pelanggaran atau plagiarisme.

Jember, 8 Juni 2026
a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik
dan Kelembagaan

Uun Yusufa

- Bukti cek turnitin: https://drive.google.com/open?id=1IAdbxR8lGcNDho1mIUK8iCwXzquqx-rY
- Pernyataan Keaslian Tulisan: https://drive.google.com/open?id=1H-l2so4731g3StPW0WRodOhIs5cEOVn7

Lampiran 20 BIODATA PENULIS



A. Biodata Diri

Nama	: Muahmmad Saifudin Zuhri
NIM	: 221103050014
Fakultas/Prodi	: Dakwah/Psikologi Islam
Tempat/Tanggal Lahir	: Palembang, 24 Agustus 2004
Alamat	: Jogonalan, Klaten
No. Telpon	: 083879539470

B. Riwayat Pendidikan

1. SD Cinta Manis
2. SMP Cinta Manis
3. MAN 4 Jombang
4. Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R