

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Di dalam kehidupan sehari-hari, emosi mempunyai peran yang sangat penting yang tidak bisa dipisahkan untuk dapat menjalani kehidupan secara optimal (HM, 2016:2). Emosi merupakan reaksi yang dimiliki seseorang terhadap situasi tertentu. Emosi yang muncul dapat beragam bentuknya bisa positif ataupun negatif, mulai dari kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, kekecewaan, dan masih banyak lagi. Emosi pada dasarnya merupakan dorongan untuk bertindak yang akan membentuk perilaku dan kesejahteraan mental seseorang.

Akan tetapi, di era modern yang segala sesuatunya serba cepat dan dinamis ini, kehidupan emosional manusia menjadi semakin kompleks. Setiap orang dihadapkan dengan berbagai tekanan juga tantangan, baik dari lingkungan akademik, pekerjaan, keluarga, sosial, bahkan dari media sosial yang menekankan pada kehidupan yang sempurna, kesuksesan, dan dorongan untuk selalu bersikap positif. Tekanan-tekanan ini sering sekali menimbulkan perasaan cemas, stres, bahkan putus asa dan yang pada akhirnya akan berdampak pada mental seseorang akibat mengabaikan emosi negatif. Menurut pandangan ilmu psikologi fenomena ini dinamakan dengan istilah *toxic positivity*.

Toxic positivity merupakan sebuah dorongan atau penekanan untuk selalu bersikap positif secara berlebihan dengan tidak memberikan ruang pengolahan serta pengakuan emosi negatif. Dorongan atau tekanan yang diucapkan kepada seseorang secara langsung ataupun tidak, sadar maupun tidak dengan tujuan agar seseorang tersebut dapat berusaha menyikapi segala sesuatu dengan sikap yang positif, ternyata dapat memberikan dampak yang buruk atau tidak sehat (*toxic*) bagi mental seseorang. Hal ini dapat terjadi karena adanya tuntutan atau pertentangan untuk melawan emosi yang ada dalam diri seseorang tersebut (Cherry, 2024).

Toxic positivity bisa muncul dalam beberapa bentuk. Biasanya, *toxic positivity* ditandai dengan penggunaan ungkapan positif untuk menutupi realitas atau pengalaman buruk, dengan tujuan menunjukkan empati dan mendorong orang lain untuk berpikir positif (Jati et al., 2021:3). Dorongan untuk berpikir positif ini tidak selalu berdampak baik. Pikiran positif adakalanya bisa menjadi racun yang akan meracuni kesehatan mental. Seseorang yang selalu berpikir dan melakukan sesuatu yang sifatnya positif memanglah tidak salah, namun apabila kepositifan yang kesannya seperti memaksakan diri dan bertentangan dengan realita yang sebenarnya tentu hal tersebut tidaklah sehat.

Hasil dari sebuah penelitian oleh Paula Jati dan rekan-rekannya tahun 2021 mengungkapkan sekitar 90,7% dari seluruh responden yang terlibat dalam penelitian tersebut pernah menerima pernyataan atau ungkapan yang didalamnya terdapat unsur *toxic positivity*. Temuannya mengindikasikan fenomena *toxic positivity* menjadi isu yang cukup besar dan relevan di kalangan generasi Z. Hasil penelitian tersebut menunjukkan *toxic positivity* dapat mempengaruhi hubungan sosial seseorang (Jati et al., 2021:6).

Secara teknis *Toxic positivity* merupakan bentuk nasihat yang terdengar baik dan ingin diterapkan akan tetapi pada kenyataannya sulit untuk diserap atau diinternalisasi dalam kondisi emosional tertentu. Alih-alih memberikan dukungan yang membangun, bentuk nasihat ini justru seringkali membuat seseorang merasa dibungkam, dihakimi, disalahpahami (Goodman, 2022:15).

Pada dasarnya, manusia itu mempunyai beragam emosi yang harus dieksplorasikan karena setiap bentuk emosional mempunyai bagiannya masing-masing yang berguna untuk kesejahteraan mental. Sebagai contoh perasaan sedih merupakan bentuk dari luapan emosi ketika seseorang mendapatkan atau mengalami hal yang tidak menyenangkan hati atau ketika kehilangan sesuatu. Lalu ada sikap marah yang merupakan reaksi normal yang ditunjukkan seseorang ketika mengalami ketidakadilan atau perlakuan buruk. Itu artinya, semua emosi yang ada pada diri manusia sudah ada perannya masing-masing, sehingga ketika seseorang mencoba untuk tetap bersikap positif bahkan ketika sedang mengalami sesuatu yang rumit tentu akan terjadi sebuah pertentangan akibat memendam atau

menahan emosi yang harusnya dikeluarkan (Erickson & Wharton, 1997:188-213). Emosi yang dirasakan seperti sedih, marah, kecewa, atau stres bukanlah sesuatu yang harus diabaikan atau ditekan, akan tetapi harus diakui, diterima, dan diproses secara sehat.

Fenomena ini sering kali muncul dalam konteks sosial, termasuk di kalangan mahasiswa. Di samping itu, fenomena ini juga dapat dipengaruhi oleh kemajuan teknologi dan media sosial yang memunculkan gambaran ideal tentang kehidupan yang sempurna (Erickson & Wharton, 1997:200). Mahasiswa merupakan kelompok seseorang yang sedang berada di tahap transisi menuju fase dewasa. Kehidupan mahasiswa yang penuh dengan tekanan akademik, persaingan sosial, serta ekspektasi tinggi dari lingkungan sekitar membuat banyak orang merasa terpaksa untuk selalu menunjukkan citra kebahagiaan dan kekuatan. Dalam konteks ini mahasiswa merasa harus menekan emosi negatif untuk memenuhi ekspektasi diri maupun orang lain.

Salah satu mekanisme penting yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan tersebut adalah pengembangan nilai-nilai spiritual seperti rida, sabar, ikhlas, dan sebagainya yang banyak diajarkan dalam tradisi tasawuf sebagai jalan untuk mencapai ketenangan jiwa dan kedekatan dengan Tuhan serta menjadi bagian penting dalam menjaga kestabilan emosi (Yudhistira & Salma, 2024:342).

Mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi secara khusus merupakan kelompok yang mempelajari nilai-nilai tersebut melalui pendekatan akademik dan praktis. Mereka dibekali dengan pemahaman mendalam mengenai konsep-konsep rida, sabar, ikhlas, tawakal, dan nilai tasawuf lainnya bukan hanya sebagai teori, akan tetapi sebagai pondasi dalam menjalani kehidupan sehari-hari juga. Namun, pemahaman terhadap suatu nilai tidak selalu sejalan dengan realita. Tidak semua mahasiswa yang mempelajari tasawuf secara otomatis mengamalkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kenyataannya, mereka pun tidak menutup kemungkinan untuk mengalami kerentanan terhadap tekanan emosional dan fenomena psikologis, salah satunya *toxic positivity*.

Dalam situasi seperti ini, rida bisa menjadi sebuah pendekatan yang relevan dalam membantu seseorang untuk menghadapi tekanan-tekanan yang berasal dari

lingkungan *toxic positivity* dan membantu mengelola emosi yang dirasakan dengan lebih sehat. Dalam tasawuf rida diartikan sebagai sikap penerimaan terhadap semua ketentuan Allah swt. baik atau buruk dengan hati yang lapang terhadap segala aturan-Nya dan tidak berburuk sangka (Solihin, 2003:82). Rida ini tidak berarti seseorang pasrah terhadap sesuatu tanpa adanya usaha, akan tetapi merupakan sebuah bentuk penerimaan aktif yang di dasari oleh keyakinan bahwa setiap keadaan atau peristiwa yang diterimanya, baik yang bersifat positif maupun negatif mempunyai hikmah dan ada didalam kendali Allah swt.

Rida mengajarkan bahwa setiap ujian dan cobaan yang dialami merupakan sebuah bagian dari proses pembelajaran dan peningkatan diri. Secara psikologis, dengan rida dapat membantu seseorang menjadi lebih adaptif saat menghadapi tekanan hidup tanpa harus menekan emosi negatif dan selalu berpikir positif, karena rida memungkinkan untuk menerima kenyataan, dapat menerima juga mengelola emosi dengan baik dan terhindar dalam pola *toxic positivity* yang dapat membahayakan kesehatan mental. Selain itu, rida juga dapat mengajarkan untuk menghargai proses kehidupan yang dilalui bahwa hidup tidak selalu harus terlihat sempurna dan bahagia.

Untuk studi pendahuluan dan memperkuat fenomena *toxic positivity* yang terjadi di kalangan mahasiswa, maka peneliti melakukan wawancara tidak terstruktur dengan beberapa mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021. Berikut merupakan temuan dari wawancara yang telah dilakukan dengan sejumlah mahasiswa:

Sering kali saya mendapatkan ucapan seperti 'tetap semangat', 'semua akan baik-baik saja', 'ambil hikmahnya saja' saat sedang dalam kondisi tertekan atau sedih. Meskipun niatnya baik, namun ucapan tersebut tidak membantu secara emosional. Justru saya merasa tidak divalidasi emosinya dan seolah tidak dimengerti oleh orang lain. (Hasil wawancara dengan KA pada 4 Desember 2024).

Saat sedang mengalami kesulitan, saya biasanya berusaha untuk tetap terlihat positif, seolah tidak apa-apa. Padahal saya merasa seperti memaksa diri untuk terlihat baik-baik saja, meskipun kenyataannya berat. Bahkan ketika curhat, respons dari teman sering kali berupa 'semangat, semua akan baik-baik saja', 'kamu masih mending', dan semacamnya. Hal itu justru membuat saya merasa dibandingkan, bukan diberi empati. (Hasil wawancara dengan NA pada 15 Desember 2024).

Saya pernah berada di titik yang cukup berat karena hasil tugas saya tidak sesuai harapan. Ketika bercerita kepada teman, respons yang saya terima cenderung mengabaikan perasaan saya, seperti 'yang penting tetap semangat' atau 'kamu pasti bisa'. Ada juga yang berkata 'kamu masih mending'. Ucapan-ucapan seperti itu malah membuat saya merasa tidak dihargai perasaannya. (Hasil wawancara dengan MT pada 25 Januari 2025).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara singkat dengan mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 di atas, ditemukan bahwa beberapa mahasiswa merasa tidak nyaman ketika diberi dukungan yang sifatnya terlalu positif, karena tidak sesuai dengan kondisi emosional mereka. Ini menunjukkan adanya gejala *toxic positivity* yang dirasakan meskipun mereka berasal dari jurusan yang mempelajari konsep spiritual secara mendalam.

Dari fenomena tersebut, dapat dilihat adanya kesenjangan antara pemahaman nilai spiritual dengan pengalaman emosional yang dialami mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk meneliti apakah terdapat hubungan antara tingkat ridha mahasiswa dengan kecenderungan mereka mengalami *toxic positivity*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan pendekatan psikospiritual untuk kesehatan mental, khususnya dalam konteks mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian sebelumnya, pembahasan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana Gambaran Rida Pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021?
2. Bagaimana Gambaran Tingkat *Toxic Positivity* Yang Dialami Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021?
3. Bagaimana Hubungan Antara Rida Dengan Tingkat *Toxic Positivity* Pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan susunan rumusan masalah di atas, berikut tujuan dilaksanakannya penelitian tersebut yaitu:

1. Untuk Mengetahui Gambaran Rida Pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021
2. Untuk Mengetahui Gambaran Tingkat *Toxic Positivity* Yang Dialami Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021
3. Untuk Mengetahui Hubungan Antara Rida Dengan Tingkat *Toxic Positivity* Pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021

D. Manfaat Penelitian

Dalam proses hasil penelitian, penulis berharap akan memberi manfaat yang bernilai dari segi teori maupun praktik untuk berbagai tujuan. Adapun manfaat yang diharapkan baik secara teoritis maupun praktis, dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat memberikan pengetahuan dasar kajian psikologi terkait keseimbangan emosional khususnya dalam konteks *toxic positivity* dan bagaimana nilai-nilai tasawuf seperti rida dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis.
- b. Dapat memberikan kontribusi terhadap literatur ilmiah bagaimana konsep rida dapat diintegrasikan dalam pengelolaan emosi.
- c. Mengisi kekosongan penelitian terkait dampak dari *toxic positivity* terhadap keseimbangan emosional dan peran nilai tasawuf sebagai strategi coping.

2. Manfaat Praktis

Untuk mahasiswa dapat membantu memahami pentingnya menerima dan memproses emosi negatif secara sehat, serta memberikan wawasan mengenai

bagaimana ajaran tasawuf dapat menjadi solusi spiritual dalam menghadapi tekanan sosial yang memaksa untuk selalu bersikap positif.

E. Kerangka Berpikir

Toxic positivity merupakan sikap atau pandangan yang memaksakan kebahagiaan atau optimisme secara berlebihan dan tidak realistis, sekaligus menolak atau mengabaikan emosi negatif. Bentuk *toxic positivity* ini dapat terlihat dari perilakunya mulai dari menyembunyikan emosi, mengabaikan emosi negatif, juga optimis buta. *Toxic positivity* ini juga seringkali muncul sebagai bentuk tekanan sosial atau personal (Jindal et al., 2022:35).

Dalam buku karya Whitney Goodman "*Toxic positivity: Keeping It Real in a World Obsessed with Being Happy*", *toxic positivity* adalah bentuk tekanan terus-menerus yang mendorong seseorang untuk selalu merasa bahagia atau mengejar kebahagiaan, tanpa memperhatikan situasi atau keadaan yang sebenarnya dihadapi. Menurutnya, Sikap positif bisa menjadi racun jika digunakan untuk mengabaikan atau meremehkan perasaan seseorang. Misalnya saat seseorang mencari dukungan tetapi justru disambut dengan basa-basi, dipermalukan karena dianggap kurang berusaha, atau ditekan untuk selalu bahagia. Sikap ini juga bisa membuat seseorang menolak kenyataan, membungkam orang lain yang memiliki kekhawatiran, atau bahkan menyalahkan mereka atas masalah yang mereka hadapi, seolah-olah semuanya hanya tergantung pada sikap mereka sendiri. Sikap ini menuntut orang untuk tetap positif dan optimis meskipun mereka sedang menghadapi masalah, kesulitan, atau perasaan negatif. Alih-alih membiarkan seseorang memproses dan menghadapi emosi yang sulit, *toxic positivity* justru menekan emosi tersebut, sehingga berdampak buruk pada kesehatan mental juga emosional (Goodman, 2022:1-3).

Meskipun awalnya bermaksud untuk memberi motivasi, *Toxic positivity* sering dianggap sebagai respons yang diberikan oleh orang yang tidak memiliki pengalaman yang persis dalam memahami situasi tersebut. Respons ini sering kali diberikan pada waktu yang tidak tepat tanpa mempertimbangkan perasaan lawan bicara, sehingga mengabaikan masalah dan emosi negatif. Tidak serta-merta

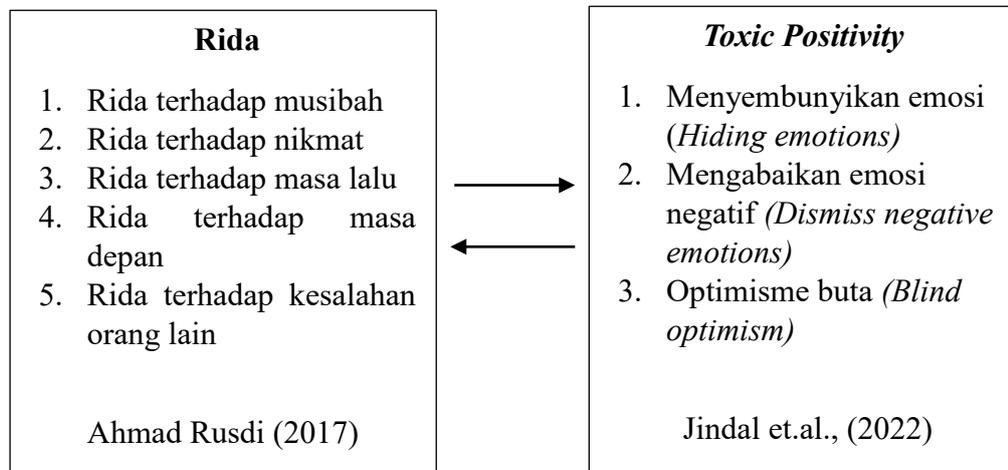
membuat seseorang berpikir positif setelah memberi mereka kata-kata penyemangat, respons semacam ini justru bisa membuat lawan bicara merasa diremehkan dan tidak dihargai (Novitasari, 2023:4).

Dalam menjalani kehidupan di dunia, manusia memang tidak lepas dari masalah yang merupakan ujian dari Allah swt kepada hambanya sebagai bentuk cinta. Sebagaimana yang tercantum dalam suatu hadits yang bunyinya: “Jika Allah mencintai suatu kaum maka mereka akan diuji.” (HR. Ath-Thabrani dalam Mu’jamul Ausath, 3/302 di shahihkan Al-Bani dalam *Shahih Al-Jami’* no. 285) (Purnama, 2017).

Rida merupakan kemampuan untuk menerima segala hal yang diberikan oleh Allah, termasuk kesulitan, nikmat, peristiwa di masa lalu atau masa depan, serta rasa sakit yang disebabkan oleh orang lain. Rida terdiri dari lima dimensi utama yang membentuk cara seseorang dalam menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup, yaitu rida terhadap musibah, rida terhadap kenikmatan, rida terhadap masa lalu, rida terhadap masa depan, dan rida terhadap kesalahan orang lain (Rusdi, 2017:101).

Menurut Pargament, Koenig, dan Perez, seseorang yang memiliki kemampuan menerima semua ketentuan yang sudah ditetapkan Allah swt, maka seseorang itu menjadi rida. Lalu, mereka yang memiliki kepercayaan penuh kepada Tuhan juga harus aktif dan adaptif dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan sehari-hari agar dapat mencapai hasil yang terbaik. Dalam hal ini, penerimaan diri dan kepuasan hidup adalah komponen yang saling berhubungan (Rusdi, 2017:97).

Hal yang bisa didapat dari bersikap rida terhadap qadha dan qadar adalah bahwa ia dapat meringankan beban kesulitan dan penderitaan hidup. Ketika seseorang menghadapi musibah dengan lapang dan berusaha lebih giat, ia pasti menemukan solusi dan petunjuk, dibandingkan jika ia hanya meratapi kesedihan tanpa henti. Dengan menerima setiap ketetapan Allah swt., seseorang akan merasakan ketenangan dan tidak mudah merasa gelisah serta yakin bahwa bencana yang menimpa bisa jadi adalah ujian bagi hamba-Nya, agar lebih introspektif terhadap amal perbuatan di masa lalu, sehingga dapat memperbaiki langkah dan tindakan di masa depan (Jamaludin & Zulkifli, 2018: 99).



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

F. Hipotesis

Menurut Sugiyono (2013:159), hipotesis merupakan pernyataan atau asumsi yang sifatnya sementara sebagai jawaban atas rumusan masalah dalam suatu penelitian. Hipotesis ini belum didasarkan pada data empiris yang dikumpulkan secara langsung dari lapangan, melainkan dirumuskan atas dasar teori-teori yang sudah ada, hasil penelitian terdahulu, serta penalaran logis dari peneliti. Oleh karena itu, hipotesis dianggap sebagai dugaan awal yang masih perlu dibuktikan kebenarannya melalui proses penelitian ilmiah, baik dengan pendekatan kuantitatif maupun kualitatif. Dalam konteks penelitian, hipotesis memiliki fungsi penting sebagai panduan dalam pengumpulan data dan analisis, karena dapat memberikan arah dan fokus terhadap apa yang ingin diuji atau dibuktikan. Maka, hipotesisnya yaitu:

1. H_a : Adanya hubungan yang signifikan antara rida dengan tingkat *toxic positivity*
2. H_0 : Tidak adanya hubungan yang signifikan antara rida dengan tingkat *toxic positivity*

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan hasil penelitian peneliti sebelumnya yang telah melalui proses pengujian ilmiah dan divalidasi dengan metode yang dapat dipertanggungjawabkan. Karena memiliki keterkaitan dengan topik yang dibahas, penelitian sebelumnya dapat dijadikan sebagai acuan atau pembanding bagi penelitian ini. Berikut uraian dari sejumlah penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan topik pada penelitian ini:

Tabel 1.1 Hasil Penelitian Terdahulu

No	Penulis	Judul Penelitian	Metode Analisis	Hasil Penelitian
1	Nur Endah Novitasari (2023)	Hubungan Antara <i>Toxic positivity</i> Dengan Interaksi Sosial Di Kalangan Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta	Metode penelitian kuantitatif korelasional dengan uji statistik menggunakan pearson product moment di SPSS 22	Terdapat hubungan yang kuat antara <i>Toxic positivity</i> dan interaksi sosial dengan koefisien korelasi $r = 0,771$.
2	Rini Antika Agustina (2023)	Pengaruh Sikap Rida Terhadap Dukungan Sosial Keluarga Dalam Proses Rehabilitasi Korban Penyalahgunaan NAPZA	Pendekatan penelitian ini kuantitatif dengan metode statistik deskriptif	Hasil menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara sikap Rida dan dukungan sosial keluarga dengan koefisien determinasi sebesar 0,179.

3	Ahmad Rusdi (2017)	Rida dalam psikologi islam dan konstruksi alat ukurnya	Analisis faktor konfirmatori dengan desain penelitian yang diawali dengan studi literatur dari berbagai karya islam klasik maupun modern	Lima dimensi Rida (musibah, nikmat, masa lalu, masa depan, kesalahan orang lain) terbukti valid dan reliabel sebagai alat ukur dalam psikologi Islam.
4	Monica Geaby Rivana Kojongian dan Doddy Hendro Wibowo (2021)	<i>Toxic positivity</i> : Sisi Lain dari Konsep untuk Selalu Positif dalam Segala Kondisi	Menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Analisis data dilakukan dengan tahapan reduksi data, display data, dan penarikan kesimpulan	<i>Toxic positivity</i> merupakan bentuk respons motivasi yang tidak sesuai konteks, menimbulkan perasaan tidak dipahami, marah, dan kecewa, serta berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental. Validasi emosi terbukti lebih efektif membantu seseorang dalam menghadapi masalah dibandingkan pemaksaan untuk selalu berpikir positif.
5	Yolanda A. V, Uda G., Rizky M. A. A., Erni R. K (2023)	Hubungan Antara <i>Toxic Positivity</i> (Racun Positif) dan Burnout (Kejenuhan)	Pendekatan kuantitatif korelasional. Teknik analisisnya menggunakan	Tingkat <i>toxic positivity</i> siswa tergolong sedang (52%) dan tingkat burnout belajar juga tergolong sedang (79%) Ditemukan hubungan yang signifikan

		Belajar Pada Peserta Didik SMP Katolik Imaculata Ruteng	korelasi <i>product moment</i> dengan SPSS 20	antara toxic positivity dengan burnout, ditunjukkan dengan rhitung = 0,458 > rtabel = 0,2120 yang berarti semakin tinggi toxic positivity semakin tinggi pula kejenuhan belajar.
--	--	---	---	--

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa persamaan dan perbedaan dengan penelitian terdahulu, diantaranya:

Tabel 1.2 Perbandingan Penelitian Terdahulu dengan Penelitian Sekarang

No	Penulis	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Skripsi Nur Endah Novitasari (2023)	Hubungan Antara <i>Toxic positivity</i> Dengan Interaksi Sosial Di Kalangan Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta	Keduanya sama-sama meneliti hubungan dua variabel psikologis, dengan pendekatan kuantitatif korelasional, dan populasi mahasiswa	Perbedaannya terletak pada variabel dependen, penelitian terdahulu berfokus pada interaksi sosial, sedangkan penelitian sekarang berfokus pada sikap Rida
2	Rini Antika Agustina (2023)	Pengaruh Sikap Rida Terhadap Dukungan Sosial Keluarga Dalam Proses Rehabilitasi Korban	Keduanya sama-sama meneliti sikap Rida dalam konteks hubungan sosial/emosional dengan pendekatan	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus penelitian terdahulu ada pada hubungan Rida dengan dukungan sosial keluarga sedangkan penelitian sekarang fokus pada hubungan

		Penyalahgunaan NAPZA	kuantitatif korelasional.	<p>Rida dengan <i>Toxic positivity</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Subjek penelitian terdahulu yaitu keluarga korban NAPZA sedangkan penelitian sekarang yaitu mahasiswa
3	Monica Geaby Rivana Kojongian dan Doddy Hendro Wibowo (2021)	<i>Toxic positivity</i> : Sisi Lain dari Konsep untuk Selalu Positif dalam Segala Kondisi	Keduanya sama-sama berhubungan dengan <i>Toxic positivity</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus penelitian terdahulu yaitu meneliti pengalaman seseorang yang terdampak <i>Toxic positivity</i> dan dampaknya sedangkan penelitian sekarang fokus pada melihat hubungan antara Rida dengan <i>Toxic positivity</i> • Subjek pada penelitian terdahulu yaitu umum (orang dewasa) sedangkan pada penelitian sekarang yaitu mahasiswa • Metode yang digunakan pada penelitian terdahulu adalah kualitatif fenomenologi sedangkan pada penelitian sekarang kuantitatif korelasional

4	Ahmad Rusdi (2017)	Rida dalam psikologi islam dan konstruksi alat ukurnya	Keduanya sama-sama membahas terkait Rida dan subjek penelitiannya pun sama terhadap mahasiswa	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus penelitian terdahulu adalah menjadikan Rida sebagai alat ukur dalam psikologi islam sedangkan pada penelitian sekarang adalah hubungan antara Rida dengan <i>Toxic positivity</i> • Tujuan dari penelitian terdahulu adalah untuk membangun alat ukur Rida berbasis islam sedangkan penelitian sekarang untuk menguji hubungan antara Rida dengan <i>Toxic positivity</i>
5	Yolanda A. V, Uda G., Rizky M. A. A., Erni R. K (2023)	Hubungan Antara <i>Toxic Positivity</i> (Racun Positif) dan Burnout (Kejenuhan) Belajar Pada Peserta Didik SMP Katolik Imaculata Ruteng	Keduanya sama-sama membahas toxic positivity sebagai variabel utama, menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional	<ul style="list-style-type: none"> • Objek penelitian terdahulu adalah siswa sedangkan pada penelitian sekarang adalah mahasiswa. • Variabel yang diteliti adalah hubungan <i>toxic positivity</i> dengan burnout, sedangkan pada penelitian sekarang adalah Rida dengan tingkat <i>toxic positivity</i>. • <i>Toxic positivity</i> sebagai variabel bebas (X)

				sedangkan pada penelitian sekarang sebagai variabel terikat (Y).
--	--	--	--	--

Berdasarkan tabel di atas, kebaruan (*novelty*) penelitian ini adalah mengintegrasikan konsep spiritual islam yaitu rida dengan fenomena psikologis modern yaitu *toxic positivity*. Tidak ada penelitian yang secara eksplisit meneliti hubungan antara rida dengan *toxic positivity* dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Penelitian tentang *toxic positivity* biasanya dilakukan pada media sosial, tenaga kerja, atau konteks barat, maka pada penelitian ini fokus pada mahasiswa yang hidup di tengah budaya akademik dan sosial yang menuntut selalu kuat dan positif. Selain itu, penelitian ini menggunakan teori rida dari Rusdi (2017) untuk menjelaskan gejala psikologis modern seperti *toxic positivity*, yang belum banyak dijadikan objek kajian sebelumnya. Secara praktis, penelitian ini juga menawarkan perspektif baru tentang betapa pentingnya edukasi emosional berdasarkan nilai tasawuf salah satunya Rida, terutama dalam menghadapi tekanan sosial untuk selalu berpikir positif secara berlebihan, yang dapat menekan emosi negatif secara tidak sehat. Hasilnya, penelitian ini menawarkan perspektif baru tentang cara seseorang menyikapi emosi dan tekanan sosial yang lebih seimbang antara penerimaan spiritual dan validasi emosi.