

DAMPAK TOXIC POSITIVITY BAGI KESEHATAN MENTAL

Oleh : Najwa Salsabila
Pembimbing : Misbakhul Munir, S.Pd

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara

Abstrak

Kesehatan mental di Indonesia masih sangat disepelekan. Dan bukannya membicarakan isu kesehatan mental, masyarakat kita malah terbelenggu dengan *toxic positivity*. *Toxic positivity* adalah asumsi masyarakat yang terus-menerus mendorong orang lain untuk melihat sisi baik kehidupan tanpa mempertimbangkan hal berat yang mereka lalui atau tanpa memberi mereka kesempatan untuk meluapkan perasaannya. Contoh kalimat *toxic positivity* adalah, “Coba lebih bersyukur, deh. Masih ada yang lebih susah dari kamu.” Yang mana hal ini tentu saja berdampak negatif bagi kesehatan mental kita. Dengan *toxic positivity* ini, kita sering kali mengubur dalam-dalam perasaan kita dan itu mengarah pada gangguan cemas atau depresi yang merupakan penyebab utama bunuh diri. Tujuan dilakukannya riset ini adalah supaya kita menyadari betapa pentingnya kesehatan mental dan mengetahui bahwa tidak semua pikiran positif itu benar-benar baik. Oleh karena itu, hasil yang diharapkan adalah masyarakat mampu menyingkirkan dan memutuskan penyebaran *toxic positivity* ini.

kata kunci : toxic positivity, kesehatan mental, masyarakat Indonesia

Pendahuluan

Di Indonesia, kesehatan mental masih sangat disepelekan. Ketika seseorang mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi atau sampai melakukan bunuh diri, masyarakat kita akan cenderung menanggapi orang tersebut dengan mengatakan, “Ah, lebay.” atau dengan asumsi bahwa orang tersebut lemah dan kurang dekat dengan Tuhan. Padahal daripada menghakimi orang tersebut, kita seharusnya merasa lebih prihatin dengan keadaan mereka. Dengan mereka melakukan bunuh diri, itu sudah merupakan *hint* bahwa beban yang mereka

tanggung selama masih hidup itu sangat berat. Dan untuk mengatasi masalah tersebut, masyarakat kita malah terbelenggu dengan yang namanya *toxic positivity*. Menurut Dr. Jaime Zuckerman, “*Toxic positivity* adalah asumsi masyarakat bahwa seseorang terlepas dari kesedihan emosional atau keseriusan situasinya, mereka harus berusaha untuk memiliki pandangan positif.” Contohnya, ketika seorang teman datang menceritakan masalahnya pada kita, kita memiliki inisiatif untuk menghentikan perasaan negatif mereka dengan mengatakan, “Kamu masih mending, aku kemarin lebih

parah.” atau “Kamu kurang bersyukur, deh.” Dan dengan *toxic positivity* ini, sadar tidak sadar, kita sering kali memberitahu orang lain atau bahkan diri kita sendiri untuk mengubur dalam-dalam pikiran dan perasaan negatif yang sedang kita rasakan. Padahal sebenarnya, mengubur atau menolak perasaan kita sendiri itu tidak sehat dan tidak menyelesaikan masalah. “*Toxic positivity* adalah teknik penanganan yang tidak membantu karena semakin kita menutupi perasaan kita, semakin lelah kita pada akhirnya.” (Tasha Bailey).

Pembahasan

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Metode kualitatif adalah metode yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis. Sedangkan teknik analisis atau pengumpulan data yang digunakan adalah teknik studi pustaka, yang mana pengumpulan data dilakukan dengan menelaah buku, literatur, catatan, serta berbagai laporan yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan.

Hasil dan pembahasan dalam penelitian ini berupa deskripsi mengenai pembahasan tentang pentingnya kesehatan mental, pengertian *toxic positivity*, bentuknya, dampaknya, dan cara menyingkirkannya.

Dilansir dari *Medical News Today*, 13 April 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menekankan bahwa, “Kesehatan mental merupakan kondisi mental yang tidak adanya gangguan atau kecacatan mental.” Yang berarti kesehatan mental itu sangat penting. Mengapa sangat penting? Karena setiap tahunnya, ada satu dari empat orang yang mengalami masalah kesehatan mental. Hal ini mengarah pada stress atau depresi yang tidak tertangani dengan baik dan menjadi penyebab utama bunuh diri. Yang mana, “Bunuh diri adalah penyebab kematian kedua pada usia 15-29 tahun secara global.” Hal tersebut tentu mengharuskan kita sebagai masyarakat Indonesia yang masih sangat menyepelekan kesehatan mental untuk selalu bersikap prihatin dan mengurangi asumsi buruk pada seseorang yang memiliki masalah kesehatan mental. Orang yang memiliki masalah kesehatan mental bukan berarti orang yang lemah, kurang bersyukur, dan kurang dekat dengan Tuhan. Hal itu terjadi karena keadaan mental setiap orang itu berbeda dan “sebenarnya kita semua sakit, hanya saja belum mendapat diagnosis.”

Alih-alih membicarakan masalah kesehatan mental dan mencari solusi yang nyata, masyarakat kita malah terbelenggu dengan yang namanya *toxic positivity*. Apa itu *toxic positivity*? Menurut Dr. Jaime

Zuckerman, "*Toxic positivity* adalah asumsi masyarakat bahwa seseorang terlepas dari kesedihan emosional atau keseriusan situasinya, mereka harus berusaha untuk memiliki pandangan positif." Contoh kasus *toxic positivity* ini adalah ketika kamu memiliki masalah dan bercerita kepada temanmu, mereka hanya meresponmu dengan kalimat:

TOXIC POSITIVITY
"Yang sabar, ya. Masih ada yang lebih susah kok dari kamu."
"Halah, gitu doang. Aku dulu malah lebih parah."
"Kamu kurang bersyukur, deh."
"Coba ambil hikmahnya aja."
"Staypositive!"

Kalimat-kalimat diatas mungkin terdengar seperti penyemangat atau *positive vibes*. Tapi nyatanya, ketika kita menggunakan kalimat-kalimat tersebut untuk merespon seseorang atau bahkan diri kita sendiri secara terus-menerus, hal itu bisa berdampak negatif bagi kesehatan mental kita.

Adapun dampak - dampaknya adalah sebagai berikut:

1) Kurangnya Rasa Empati

Dengan adanya *toxic positivity* ini, kita sering kali menganggap masalah orang lain dengan enteng. Setiap ada orang yang menceritakan masalahnya pada kita, bukan

berarti mereka selalu membutuhkan nasihat. Terkadang mereka hanya butuh di dengar, diwajarkan masalahnya, dan divalidasi perasaannya. Bukan malah meresponnya dengan, "Halah, gitu doang. Aku dulu malah lebih parah." Dengan kita merespon mereka menggunakan *toxic positivity* ini, alih-alih menemukan jalan keluar dari masalah mereka, kita malah merusak suasana dan membuat mereka merasa bahwa apa yang mereka rasakan itu sesuatu yang salah.

2) Menolak Perasaan Yang Sebenarnya

Selanjutnya, karena kurangnya rasa empati kepada sesamayang menimbulkan perasaan bersalah, orang yang terpapar *toxic positivity* ini akan cenderung memilih untuk menutup diri dan membungkam emosi yang mereka rasakan. Mereka akan bersembunyi di balik kalimat "baik-baik saja" karena berpegang teguh dengan kalimat-kalimat yang kesannya positif itu. Ini akan membuat mereka menghindari dan menyangkal perasaan atau pikiran yang membuat mereka tidak nyaman. Yang mana, hal ini juga berdampak buruk bagi kesehatan mental mereka.

3) Menambah Emosi Negatif

Ketika seseorang menyangkal dan tidak mengekspresikan emosi yang sesungguhnya mereka rasakan, emosi itu akan menumpuk dan memenuhi batin

mereka. Seperti halnya gelas yang terus diisi air, tentu akan meluap ketika wadahnya sudah penuh. Beberapa studi menemukan bahwa menyembunyikan atau menyangkal perasaan, sebenarnya tidak menyelesaikan masalah dan malah dapat menimbulkan efek buruk. Karena semakin banyak emosi negatif yang kita pendam, semakin besar pula kemungkinan kita untuk merasa tertekan yang bisa memicu stress dan sakit pisikis serta fisik yang biasa disebut *psikosomatis*. “Emosi yang ditekan terus bisa menjadi penyebab gangguan psikis. Yang paling sering terjadi adalah gangguan kecemasan dan depresi.” (dr. Jiemi Ardian)

Setelah mengetahui dampak-dampak dari *toxic positivity* dan menyadari seberapa bahayanya jika kita terus menyebarkannya, tentu kita harus berusaha untuk menyingkirkan dan memutus rantai penyebaran *toxic positivity*. Bagaimana caranya?

Sebagai seorang pendengar, kita harus belajar menjadi pendengar yang baik dan memvalidasi perasaan orang lain ketika mereka menceritakan masalahnya. “Apa yang mereka anggap berat, mungkin saja ringan bagi kita, tapi masalah mereka tetap nyata.” Kita harus menghargainya dan tidak boleh mengategorikan perasaan mereka dengan begitu mudah. Kita bisa mengganti kalimat-kalimat *toxic positivity* kita dengan kalimat empati seperti:

EMPATI
“Wajar jika kita merasa kecewa dalam keadaan ini.”
“Dalam keadaan ini sepertinya sulit ya melihat hal-hal yang baik. Saya mencoba memahami.”
“Ada kalanya sesuatu terjadi tidak seperti yang kita harapkan.”
“Kamu pasti merasa berat saat ini, ya. Tapi kita pernah melewatinya dan kita akan melewatinya lagi.”
“Apa yang bisa saya lakukan untuk membantumu?”

Sebagai seseorang yang terpapar *toxic positivity*, kita harus mengetahui bahwa, “Perasaan negatif yang kita rasakan itu tidak selalu buruk.” Tapi bukan berarti kita harus merasa sedih terus-menerus. Perasaan negatif dan positif itu harus seimbang. “Setiap orang berhak menunjukkan emosi negatif seperti sedih, jijik, bahagia atau takut, dan emosi ini punya pesan.”

Dengan kita jujur kepada diri kita sendiri tentang apa yang kita rasakan. Entah marah, kecewa, sedih, maupun senang itu membuat kita lebih tahu cara untuk merespon perasaan dan keadaan kita saat ini. Kita juga lebih tahu hal apa yang perlu kita lakukan untuk mempertahankan kesehatan mental kita.

“Mengakui, memvalidasi, dan memperhatikan emosi kita sebenarnya adalah tindakan mencintai diri sendiri dan cara kita untuk bertransformasi.” Mulai sekarang, jika kita merasa jengkel, sedih, ataupun kecewa, itu tidak apa-apa. Itu adalah perasaan yang normal dan natural. Malah kalau semua terasa mudah, justru di situ letak masalah. Dan kalau pun buruk, “Dengan memiliki perasaan negatif ini, tidak membuat kita menjadi seseorang yang negatif juga.” (Gita Sav)

Simpulan

Kesehatan mental itu sangat penting. Tapi sayangnya, di Indonesia sendiri masalah kesehatan mental ini masih disepelekan dan masyarakat kita malah terbelenggu dengan yang namanya *toxic positivity*. *Toxic positivity* adalah asumsi masyarakat yang terus-menerus mendorong orang lain untuk melihat sisi baik kehidupan tanpa mempertimbangkan hal berat yang mereka lalui atau tanpa memberi mereka kesempatan untuk meluapkan perasaannya. Contohnya dengan cara mengatakan, “Coba lebih bersyukur, deh. Masih ada yang lebih menderita dari kamu.” Yang mana, hal ini tentu memberikan dampak negatif. Diantaranya, menimbulkan kurangnya rasa empati pada sesama, penolakan terhadap perasaan yang sesungguhnya, dan

menambah emosi negatif yang mengarah pada gangguan kesehatan mental. Setelah mengetahui dampak *toxic positivity* ini, kita harus berusaha untuk memutus rantai penyebarannya. Yaitu dengan cara menjadi pendengar yang baik, mengubah kalimat *toxic positivity* dengan kalimat empati, dan memvalidasi perasaan apapun yang kita maupun orang lain rasakan untuk mempertahankan kesehatan mental.

Daftar Pustaka

What Is Toxic Positivity? How To Spot It (And Avoid Spreading It) | British Vogue, diakses tanggal 13 Februari 2021 <https://www.vogue.co.uk/arts-and-lifestyle/article/toxic-positivity>

Toxic Positivity | Beropini eps. 39, diakses tanggal 26 Februari 2021 https://youtu.be/3RssBAqL_Go

#57 Toxic Positivity: Baik Yang Gak Baik, diakses tanggal 16 Maret 2021 https://open.spotify.com/episode/0D9a1KYhitek7zEk5xxPov?si=aGKJHUqCQ8GxFeL1SVPn3Q&utm_source=copy-link

Can Positivity Be Toxic? | HDIGH Ep. #52, diakses tanggal 17 Maret 2021 <https://youtu.be/akD-xGRMIzo>

Toxic Positivity, Dampak Negatif Berfikir Positif, diakses 17 Maret 2021 <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3636210/toxic-positivity-yang-tak-disadari-banyak-orang>

How Toxic Positivity Leads to More Suffering | Mahmoud Khedr | TEDxMenloCollege, diakses 17 Maret 2021 <https://youtu.be/5EOj2Z7hw5w>

Menilik Lebih Dalam Mengenai ToxicPositivity, diakses 17 Maret 2021 <https://kumparan.com/karjaid/menilik->

[lebih-dalam-mengenai-toxic-positivity-IsbimKxtrPI](#)

4 Alasan Kita Jadi Toxic Positivity, diakses tanggal 18 April 2021
<https://youtu.be/XKbhQaZWdJE>

Hari Kesehatan Mental Sedunia: Apa Itu Kesehatan Mental dan Cara Menjaganya, diakses tanggal 21 April 2021
<https://www.kompas.com/tren/read/2020/10/10/171200265/hari-kesehatan-mental-sedunia-apa-itu-kesehatan-mental-dan-cara-menjaganya?page=all>

1 Dari 4 Orang Terjangkit Gangguan Jiwa, Lihat Alternatif Terapi, diakses tanggal 21 April 2021
<https://gaya.tempo.co/read/1146570/1-dari-4-orang-terjangkit-gangguan-jiwa-lihat-alternatif-terapi>

Kenapa kata-kata positif bisa menjadi “toxic”? - KejarMimpi, diakses tanggal 21 April 2021
<https://www.kejarmimpi.id/kenapa-kata-kata-positif-bisa-menjadi-toxic.html>

Kenali Dampak Negatif dari ToxicPositivity Bagi Mental, Plus Tips Menghindarinya, diakses tanggal 21 April 2021
<https://hellosehat.com/mental/gangguan-mood/bahaya-toxic-positivity/>

Penelitian Kualitatif, diakses tanggal 21 April 2021
https://id.m.wikipedia.org/wiki/Penelitian_kualitatif

(Nazir: 1988) *Penelitian Kepustakaan (Library Research) – e-jurnal UIN Imam Bonjol*
<https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/naturalscience/article/download/1555/1159>

Rintik Sedu, PRA.
<https://rintiksedu.id/2020/05/14/satu/>

Instagram post by dr. Jiemi Ardian,
https://www.instagram.com/p/CKi12HLHjYL/?utm_source=ig_web_copy_link

Soul Mechanic (Fix You) Eps. 15