

***Toxic Positivity* dalam Lagu Senyuman & Harapan: Perspektif Tasawuf**

Azka Amalia¹, Dafa Alpahriza², Inry Aprilia³, M. Zia Al-Haromain⁴, Dadan Firdaus⁵

Sastra Inggris, Adab dan Humaniora, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Kota Bandung, Indonesia^{1,2,3,4,5}

*Email Korespondensi: azkaamalia24@email.com

Diterima: 20-06-2026 | Disetujui: 25-06-2026 | Diterbitkan: 27-06-2026

ABSTRACT

The phenomenon of toxic positivity is increasingly prevalent in modern society through various forms of communication and popular culture that encourage individuals to always maintain a positive attitude. This situation risks disregarding negative emotions, which are in fact a natural part of the human experience. This study aims to identify representations of toxic positivity in the lyrics of the song 'Senyuman & Harapan' by GAC and to analyse them through a Sufi perspective. The subject of this study is the lyrics of the song 'Senyuman & Harapan' by GAC. The study utilises the theory of toxic positivity by Whitney Goodman, as well as Al-Ghazali's concepts of emotion regulation and patience, as the basis for its analysis. This study employs a qualitative approach using a descriptive-analytical method. Data were collected through a literature review and textual analysis of the song lyrics. The results indicate that the lyrics of the song 'Senyuman & Harapan' exhibit several indicators of toxic positivity, particularly the enforcement of a positive attitude and the suppression of negative emotions through the dominance of optimistic messages. From a Sufi perspective, the concept of patience does not reject negative emotions, but rather teaches the acceptance and management of emotions in a conscious manner through a spiritual approach. This study concludes that the message of optimism in the song can be understood as a form of positive motivation, but has the potential to lead to toxic positivity if it disregards the existence of negative emotions and the process of managing them.

Keywords: Toxic Positivity; Song Lyrics; Tasawuf; GAC; Patient.

ABSTRAK

Fenomena toxic positivity semakin banyak ditemukan dalam kehidupan masyarakat modern melalui berbagai bentuk komunikasi dan budaya populer yang mendorong individu untuk selalu bersikap positif. Kondisi tersebut berpotensi mengabaikan emosi negatif yang sebenarnya merupakan bagian alami dari pengalaman manusia. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi representasi toxic positivity dalam lirik lagu Senyuman & Harapan karya GAC serta menganalisisnya melalui perspektif tasawuf. Objek penelitian ini adalah lirik lagu Senyuman & Harapan karya GAC. Penelitian menggunakan teori *toxic positivity* dari Whitney Goodman serta konsep pengelolaan emosi dan sabar menurut Al-Ghazali sebagai landasan analisis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif-analitis. Data dikumpulkan melalui studi pustaka dan analisis teks terhadap lirik lagu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lirik lagu Senyuman & Harapan merepresentasikan beberapa indikator *toxic positivity*, terutama pemaksaan sikap positif dan pengabaian emosi negatif melalui dominasi pesan optimisme. Dalam perspektif tasawuf, konsep sabar tidak menolak emosi negatif, melainkan mengajarkan penerimaan dan pengelolaan emosi secara sadar melalui pendekatan spiritual. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pesan optimisme dalam lagu dapat dipahami sebagai bentuk motivasi positif, tetapi berpotensi mengarah pada *toxic positivity* apabila mengabaikan keberadaan emosi negatif dan proses

pengelolaannya.

Katakunci: *Toxic positivity*; Lirik Lagu; Tasawuf; GAC; Sabar.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Amalia, A. ., Alpahriza, D. ., Aprilia, I., Al-Haromain, M. Z. ., & Firdaus, D. . (2026). Toxic Positivity dalam Lagu Senyuman & Harapan: Perspektif Tasawuf. Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora, 2(2), 2275-2289. <https://doi.org/10.63822/89ht0q16>

PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, isu kesehatan mental dan pengelolaan emosi menjadi perhatian yang semakin besar dalam kehidupan masyarakat modern. Berbagai media, termasuk media sosial dan budaya populer, mendorong individu untuk mempertahankan sikap optimis dalam menghadapi berbagai persoalan hidup. Sikap positif sering dipandang sebagai kunci untuk mencapai kesejahteraan psikologis, meningkatkan resiliensi, serta membantu individu menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari.

Meskipun demikian, tuntutan untuk selalu berpikir positif tidak selalu menghasilkan dampak yang baik. Dalam beberapa kasus, dorongan untuk terus bersikap optimis justru menyebabkan individu mengabaikan atau menekan emosi negatif yang sebenarnya merupakan bagian alami dari pengalaman manusia. Fenomena ini dikenal sebagai *toxic positivity*. Menurut Whitney Goodman (2022), *toxic positivity* adalah kecenderungan untuk mempertahankan pola pikir positif secara berlebihan sehingga mengabaikan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan. Akibatnya, individu merasa tidak memiliki ruang untuk mengekspresikan kesedihan, kemarahan, kekecewaan, atau emosi negatif lainnya secara sehat.

Fenomena *toxic positivity* tidak hanya ditemukan dalam interaksi sosial sehari-hari, tetapi juga dapat direpresentasikan dalam berbagai bentuk budaya populer, salah satunya adalah lagu. Lagu tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media yang menyampaikan nilai, pandangan hidup, dan cara memahami realitas sosial. Melalui lirik lagu, pendengar dapat membangun pemahaman mengenai bagaimana seseorang seharusnya menghadapi kesedihan, kesulitan, maupun harapan dalam kehidupan.

Salah satu lagu yang menarik untuk dikaji adalah *Senyuman & Harapan* karya GAC. Lagu ini secara dominan menampilkan pesan optimisme melalui ajakan untuk tetap tersenyum dan memiliki harapan dalam menghadapi berbagai persoalan hidup. Beberapa lirik seperti “kau pasti bisa melewatinya”, “dari sebuah senyuman dapat bawaan harapan”, dan “semua cerita tak harus berakhir kelabu” menunjukkan adanya penekanan terhadap pentingnya sikap positif. Di satu sisi, pesan tersebut dapat dipahami sebagai bentuk motivasi. Namun di sisi lain, apabila dipahami secara berlebihan, lirik tersebut berpotensi merepresentasikan kecenderungan *toxic positivity* karena lebih menonjolkan optimisme dibandingkan pengakuan terhadap emosi negatif.

Untuk mengidentifikasi kecenderungan tersebut, penelitian ini menggunakan konsep *toxic positivity* dari Whitney Goodman sebagai alat analisis utama. Indikator yang digunakan meliputi pengabaian emosi negatif, pemaksaan sikap positif, dan penyederhanaan masalah emosional. Melalui indikator tersebut, penelitian ini berupaya mengidentifikasi representasi *toxic positivity* yang terdapat dalam lirik lagu.

Selain menggunakan perspektif psikologi, penelitian ini juga memanfaatkan perspektif tasawuf sebagai pisau analisis. Dalam tradisi tasawuf, konsep sabar memiliki posisi yang sangat penting dalam pengelolaan emosi manusia. Menurut Al-Ghazali, sabar bukan berarti menolak kesedihan atau berpura-pura bahagia, melainkan kemampuan untuk menerima kenyataan, mengendalikan diri, dan mengelola emosi dengan kesadaran spiritual. Dengan demikian, konsep sabar dalam tasawuf menawarkan perspektif yang berbeda dari *toxic positivity* karena tidak menuntut individu untuk menghilangkan emosi negatif, tetapi mengajarkan cara mengelola emosi tersebut secara bijaksana.

Beberapa penelitian terdahulu telah membahas *toxic positivity* dalam konteks media sosial, kesehatan mental, dan komunikasi interpersonal. Sementara itu, penelitian mengenai sabar dalam tasawuf lebih banyak berfokus pada aspek spiritual, pengendalian diri, dan pembentukan akhlak. Namun, penelitian yang menghubungkan representasi *toxic positivity* dalam lirik lagu dengan konsep sabar dalam perspektif

tasawuf masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan mengkaji representasi *toxic positivity* dalam lirik lagu *Senyuman & Harapan* dan menganalisisnya melalui perspektif tasawuf, khususnya konsep sabar menurut Al-Ghazali.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan representasi *toxic positivity* dalam lirik lagu *Senyuman & Harapan*, mengidentifikasi indikator-indikator *toxic positivity* yang muncul dalam lirik, serta menganalisis temuan tersebut menggunakan konsep sabar dalam perspektif tasawuf.

Konsep Toxic Positivity

Toxic positivity merupakan fenomena psikologis yang merujuk pada kecenderungan individu maupun lingkungan sosial untuk mempertahankan sikap positif secara berlebihan dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Menurut Goodman (2022), *toxic positivity* adalah keyakinan bahwa seseorang harus tetap berpikir positif tanpa memandang tingkat kesulitan atau penderitaan yang sedang dialaminya. Dalam kondisi ini, emosi negatif seperti kesedihan, kekecewaan, kemarahan, ketakutan, maupun kecemasan dipandang sebagai sesuatu yang tidak diinginkan dan perlu dihindari.

Pada dasarnya, sikap positif bukanlah sesuatu yang bersifat negatif. Optimisme dapat membantu individu membangun harapan, meningkatkan ketahanan diri, dan menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan lebih baik. Namun, ketika optimisme digunakan untuk menutupi, menyangkal, atau mengabaikan pengalaman emosional yang nyata, maka sikap tersebut dapat berubah menjadi *toxic positivity*. Kondisi ini menyebabkan individu kehilangan kesempatan untuk mengakui, memahami, dan memproses emosinya secara sehat. Akibatnya, pengalaman emosional yang seharusnya diterima dan dikelola justru ditekan demi mempertahankan citra positif.

Sofyan, Putri, Rahmawati, dan Fauzi (2025) menjelaskan bahwa *toxic positivity* ditandai oleh kecenderungan meremehkan atau mengabaikan emosi negatif melalui tuntutan untuk selalu berpikir dan bersikap positif, bahkan ketika situasi yang dihadapi sebenarnya memerlukan pengakuan terhadap perasaan sedih, kecewa, marah, atau cemas. Fenomena ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti penggunaan ungkapan motivasional secara berlebihan, dorongan untuk “selalu kuat”, maupun tekanan sosial yang mengharuskan seseorang menampilkan kebahagiaan meskipun sedang mengalami kesulitan.

Lebih lanjut, *toxic positivity* berpotensi menghambat proses pengelolaan emosi karena perasaan negatif tidak memperoleh validasi yang memadai. Ketika individu terus-menerus didorong untuk mengabaikan atau menyembunyikan emosinya, mereka dapat kehilangan ruang untuk memahami kondisi psikologisnya sendiri. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat menimbulkan perasaan terisolasi, tidak dipahami oleh lingkungan sekitar, serta memperburuk kesejahteraan psikologis karena masalah yang dihadapi tidak pernah diakui secara utuh.

Oleh karena itu, penting untuk membedakan antara optimisme yang sehat dan *toxic positivity*. Optimisme yang sehat tetap mengakui realitas dan keberadaan emosi negatif sebagai bagian dari pengalaman manusia, sambil mempertahankan harapan untuk menghadapi masa depan yang lebih baik. Sebaliknya, *toxic positivity* cenderung menolak atau menghilangkan pengakuan terhadap emosi negatif sehingga individu merasa harus selalu terlihat bahagia dan optimis.

Fenomena *toxic positivity* semakin terlihat dalam kehidupan masyarakat digital, khususnya melalui media sosial yang sering menampilkan budaya untuk selalu terlihat bahagia, produktif, dan positif. Unit Konsultasi Psikologi Universitas Gadjah Mada (2026) menjelaskan bahwa beberapa tanda *toxic positivity*

antara lain tuntutan untuk selalu bahagia, penyangkalan terhadap perasaan negatif, kecenderungan membandingkan penderitaan dengan pengalaman orang lain, serta dorongan untuk selalu menampilkan citra positif di hadapan publik. Kondisi tersebut dapat menyebabkan invalidasi emosi dan menghambat proses pengelolaan emosi yang sehat.

Dalam konteks remaja dan masyarakat modern, kecenderungan untuk mengabaikan emosi negatif dapat menghambat kemampuan individu dalam mencari bantuan, mengurangi keterampilan menghadapi masalah, serta memperburuk kondisi psikologis apabila pengalaman emosional yang dimiliki tidak diproses secara tepat. Oleh karena itu, berbagai kajian psikologi menekankan pentingnya validasi emosi, regulasi emosi, serta tersedianya ruang yang aman bagi individu untuk mengekspresikan pengalaman emosionalnya secara jujur dan autentik.

Indikator *Toxic Positivity*

Berdasarkan pemikiran Goodman (2022), terdapat tiga indikator utama yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi keberadaan *toxic positivity*. Pertama, pengabaian emosi negatif, yaitu kecenderungan untuk menolak, menekan, atau tidak memberikan ruang bagi emosi seperti kesedihan, kemarahan, kekecewaan, kecemasan, dan ketakutan. Dalam konteks ini, individu sering kali didorong untuk segera menghilangkan emosi tersebut tanpa melalui proses pemahaman dan penerimaan yang memadai. Akibatnya, emosi yang sebenarnya perlu diakui dan dikelola secara sehat justru dipendam atau dianggap sebagai sesuatu yang tidak seharusnya dirasakan (Goodman, 2022).

Kedua, pemaksaan sikap positif, yaitu dorongan untuk tetap optimis dan bahagia dalam segala situasi, termasuk ketika seseorang sedang menghadapi penderitaan, kehilangan, atau masalah yang berat. Sikap ini biasanya diwujudkan melalui ungkapan-ungkapan seperti “tetap semangat”, “jangan sedih”, atau “lihat sisi baiknya saja”, yang sekilas tampak memberikan dukungan tetapi pada kenyataannya dapat mengabaikan kompleksitas pengalaman emosional seseorang. Dalam kondisi tertentu, tuntutan untuk selalu bersikap positif justru dapat menimbulkan tekanan psikologis karena individu merasa tidak memiliki ruang untuk mengekspresikan perasaan yang sebenarnya (Goodman, 2022).

Ketiga, penyederhanaan masalah emosional, yaitu anggapan bahwa berbagai persoalan hidup dapat diselesaikan hanya dengan berpikir positif. Pandangan ini cenderung mengabaikan faktor-faktor sosial, psikologis, ekonomi, maupun spiritual yang turut memengaruhi kondisi seseorang. Akibatnya, masalah yang kompleks direduksi menjadi persoalan sikap mental semata, sehingga solusi yang ditawarkan sering kali tidak mampu menjawab akar permasalahan yang sesungguhnya. Dalam konteks ini, berpikir positif diposisikan sebagai jawaban tunggal atas berbagai kesulitan hidup, padahal kenyataannya setiap individu memerlukan proses, dukungan, dan penanganan yang berbeda-beda (Goodman, 2022).

Ketiga indikator tersebut digunakan sebagai landasan teoretis dalam penelitian ini untuk mengidentifikasi dan menganalisis representasi *toxic positivity* yang terdapat dalam lirik lagu *Senyuman & Harapan*. Melalui ketiga indikator tersebut, penelitian ini berupaya mengungkap bagaimana pesan-pesan yang terkandung dalam lirik lagu merepresentasikan kecenderungan untuk mengabaikan emosi negatif, mendorong optimisme secara berlebihan, atau menyederhanakan persoalan emosional yang dialami individu. Analisis tersebut selanjutnya akan dikaitkan dengan perspektif tasawuf guna memahami apakah nilai-nilai yang disampaikan dalam lagu tersebut sejalan atau bertentangan dengan konsep penerimaan diri, kesabaran, dan keikhlasan dalam tradisi spiritual Islam.

Konsep Sabar dalam Perspektif Tasawuf

Sabar merupakan salah satu konsep fundamental dalam ajaran Islam, khususnya dalam tradisi tasawuf. Dalam perspektif tasawuf, sabar tidak hanya dipahami sebagai kemampuan untuk menahan diri ketika menghadapi kesulitan, tetapi juga sebagai proses spiritual yang membantu seorang hamba mendekatkan diri kepada Allah Swt. Melalui sikap sabar, seseorang belajar menerima berbagai ketentuan yang terjadi dalam kehidupannya tanpa kehilangan keimanan, harapan, maupun kesadaran akan hikmah yang terkandung di balik setiap peristiwa. Oleh karena itu, sabar menempati posisi yang penting dalam perjalanan spiritual seorang muslim karena menjadi sarana untuk membersihkan jiwa dari sifat-sifat negatif seperti keluh kesah, putus asa, dan ketidakpuasan terhadap ketentuan Tuhan.

Menurut Al-Ghazali (2011), sabar adalah kemampuan untuk mengendalikan dorongan hawa nafsu serta menjaga kestabilan batin ketika menghadapi berbagai keadaan yang tidak sesuai dengan keinginan manusia. Al-Ghazali menjelaskan bahwa sabar merupakan kekuatan jiwa yang memungkinkan seseorang tetap berada dalam koridor ketaatan kepada Allah, baik ketika memperoleh kenikmatan maupun ketika menghadapi kesulitan. Dengan demikian, sabar bukan sekadar sikap pasif berupa menerima keadaan, melainkan bentuk perjuangan aktif untuk mempertahankan keteguhan hati dan mengendalikan respons emosional yang dapat menjauhkan seseorang dari nilai-nilai spiritual.

Dalam kajian tasawuf, sabar memiliki cakupan yang luas. Sabar tidak hanya berkaitan dengan ketahanan menghadapi penderitaan, musibah, atau kehilangan, tetapi juga mencakup kemampuan mengendalikan hawa nafsu, menahan amarah, menjaga ketenangan hati, serta tetap konsisten dalam menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Seorang individu yang memiliki sifat sabar tidak serta-merta menolak keberadaan emosi negatif, melainkan mampu menyadari, menerima, dan mengelola emosi tersebut secara bijaksana tanpa terjerumus ke dalam tindakan yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Dalam hal ini, sabar merupakan bentuk keseimbangan antara pengakuan terhadap kondisi emosional yang sedang dialami dan kemampuan untuk tetap bertindak sesuai dengan nilai-nilai kebaikan.

Lebih lanjut, para sufi memandang sabar sebagai salah satu maqam (tingkatan spiritual) yang harus dilalui oleh seorang pencari jalan menuju Allah. Melalui latihan sabar, seseorang belajar melepaskan keterikatan yang berlebihan terhadap keinginan duniawi serta membangun sikap tawakal terhadap ketentuan Allah. Kesabaran yang demikian akan melahirkan ketenangan batin (*sakinah*), keikhlasan (*ikhlas*), dan kerelaan (*ridha*) dalam menerima berbagai dinamika kehidupan. Oleh karena itu, sabar dipandang sebagai salah satu fondasi utama dalam pembentukan akhlak yang mulia dan kedewasaan spiritual seseorang (Al-Ghazali, 2011).

Dalam penelitian ini, konsep sabar digunakan sebagai salah satu perspektif tasawuf untuk menganalisis representasi *toxic positivity* dalam lirik lagu *Senyuman & Harapan*. Konsep tersebut penting karena tasawuf membedakan antara kesabaran yang lahir dari penerimaan yang sadar terhadap realitas dengan dorongan untuk selalu tampak positif yang berpotensi mengabaikan atau menekan emosi negatif. Dengan demikian, kajian mengenai sabar dapat membantu mengidentifikasi apakah pesan yang disampaikan dalam lirik lagu tersebut mencerminkan nilai-nilai spiritual yang autentik atau justru mengarah pada bentuk *toxic positivity* yang menafikan pengalaman emosional manusia.

Sabar dan Pengelolaan Emosi

Dalam perspektif tasawuf, sabar tidak dimaknai sebagai penolakan terhadap emosi negatif yang muncul dalam diri manusia. Kesedihan, kekecewaan, rasa kehilangan, ketakutan, maupun kegelisahan

dipandang sebagai bagian yang wajar dari pengalaman hidup manusia. Emosi-emosi tersebut tidak dianggap sebagai tanda kelemahan iman yang harus disingkirkan, melainkan sebagai kondisi psikologis yang perlu disadari, dipahami, dan dikelola dengan baik. Oleh karena itu, tasawuf tidak mendorong individu untuk menutupi atau menyangkal perasaan yang sedang dialaminya, tetapi mengajarkan bagaimana seseorang dapat menghadapi emosi tersebut dengan kesadaran spiritual dan kedekatan kepada Allah Swt.

Al-Ghazali (2011) menjelaskan bahwa sabar merupakan kemampuan untuk mengendalikan dorongan hawa nafsu dan menjaga keseimbangan jiwa ketika menghadapi berbagai ujian kehidupan. Dalam konteks ini, sabar bukan berarti menghilangkan kesedihan atau penderitaan, melainkan kemampuan untuk mengelola respons terhadap pengalaman tersebut agar tidak menguasai diri seseorang dan tidak menghalanginya dalam menjalankan kewajiban kepada Allah Swt. Dengan kata lain, seseorang yang bersabar tetap dapat merasakan kesedihan dan kesulitan, tetapi ia tidak membiarkan perasaan tersebut berkembang menjadi keputusasaan, kemarahan yang berlebihan, atau sikap yang menjauhkannya dari nilai-nilai spiritual.

Lebih jauh, tasawuf memandang emosi negatif sebagai sarana refleksi diri dan proses pendewasaan spiritual. Kesedihan dapat menjadi jalan untuk meningkatkan kesadaran akan keterbatasan manusia, sementara kegagalan dan penderitaan dapat menjadi sarana untuk memperkuat ketergantungan kepada Allah Swt. Melalui proses tersebut, individu tidak hanya belajar menerima realitas yang dihadapinya, tetapi juga menemukan makna dan hikmah di balik pengalaman yang menyakitkan. Oleh karena itu, sabar dalam tasawuf memiliki dimensi psikologis sekaligus spiritual yang saling melengkapi.

Dengan demikian, konsep sabar memiliki perbedaan mendasar dengan *toxic positivity*. Jika *toxic positivity* cenderung menolak, menekan, atau mengabaikan emosi negatif demi mempertahankan citra positif secara terus-menerus, maka sabar justru mengakui keberadaan emosi tersebut sebagai bagian alami dari kehidupan manusia. Sabar tidak menuntut seseorang untuk selalu merasa bahagia atau optimis dalam setiap keadaan, melainkan mengajarkan cara menghadapi berbagai emosi secara proporsional dan penuh kesadaran. Dalam perspektif tasawuf, penerimaan terhadap emosi negatif merupakan langkah awal menuju pengendalian diri dan pertumbuhan spiritual.

Perbedaan tersebut menjadi penting dalam penelitian ini karena memungkinkan adanya analisis yang lebih kritis terhadap representasi *toxic positivity* dalam lirik lagu *Senyuman & Harapan*. Melalui konsep sabar, penelitian ini berupaya menilai apakah pesan-pesan yang terkandung dalam lagu tersebut mendorong penerimaan dan pengelolaan emosi secara sehat sebagaimana diajarkan dalam tasawuf, atau justru mengarah pada kecenderungan untuk menekan dan mengabaikan emosi negatif yang dialami individu.

Penelitian Terdahulu, Kebaruan Penelitian, dan Kerangka Berpikir

Kajian mengenai *toxic positivity* telah berkembang dalam berbagai bidang, khususnya psikologi, komunikasi, dan kesehatan mental. Goodman (2022) menjelaskan bahwa *toxic positivity* dapat menghambat proses pengelolaan emosi karena individu merasa harus selalu menampilkan sikap positif dalam berbagai situasi. Meskipun demikian, kajian tersebut lebih berfokus pada dampak *toxic positivity* terhadap kesehatan psikologis secara umum dan belum mengkaji representasinya dalam karya budaya populer.

Penelitian yang dilakukan oleh Sofyan, Putri, Rahmawati, dan Fauzi (2025) berjudul *Membongkar Toxic Positivity dengan Ilmu Kalam: Metodologi Studi Islam dalam Isu Kesehatan Mental Remaja* menunjukkan bahwa *toxic positivity* dapat menyebabkan individu mengabaikan emosi negatif yang

sebenarnya merupakan bagian alami dari kehidupan manusia. Penelitian tersebut mengkaji fenomena *toxic positivity* melalui perspektif ilmu kalam dan kesehatan mental remaja. Hasil penelitian menunjukkan pentingnya pengakuan terhadap emosi negatif sebagai bagian dari pengalaman manusia yang perlu dipahami dan dikelola secara tepat. Namun, penelitian tersebut tidak membahas representasi *toxic positivity* dalam karya budaya populer maupun menghubungkannya dengan konsep sabar dalam perspektif tasawuf.

Selain itu, penelitian Permadi dan Adiyanto (2025) yang berjudul *Representasi Toxic Relationship dalam Musik Video "Toxic" oleh MEOVV* menunjukkan bahwa karya musik dapat menjadi media representasi berbagai fenomena sosial dan psikologis. Penelitian tersebut menemukan bahwa musik video mampu merepresentasikan dinamika hubungan yang tidak sehat melalui unsur visual maupun naratif. Meskipun demikian, fokus penelitian tersebut terletak pada *toxic relationship* dalam musik video, bukan pada *toxic positivity* dalam lirik lagu.

Di sisi lain, berbagai penelitian mengenai tasawuf umumnya membahas konsep sabar sebagai bentuk pengendalian diri, pengelolaan emosi, dan upaya mencapai ketenangan batin. Kajian-kajian tersebut menunjukkan bahwa sabar memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi berbagai ujian kehidupan secara lebih bijaksana dan seimbang. Akan tetapi, penelitian yang menghubungkan konsep sabar dengan fenomena *toxic positivity* dalam karya budaya populer masih relatif terbatas.

Berdasarkan telaah terhadap penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa kajian mengenai *toxic positivity* umumnya berfokus pada kesehatan mental, media sosial, komunikasi interpersonal, dan perspektif keagamaan secara umum. Sementara itu, penelitian yang mengkaji representasi *toxic positivity* dalam lirik lagu serta menganalisisnya menggunakan konsep sabar dalam perspektif tasawuf masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menjadikan lirik lagu *Senyuman & Harapan* sebagai objek kajian, serta menghubungkan teori *toxic positivity* dari Whitney Goodman dengan konsep sabar menurut Al-Ghazali dalam perspektif tasawuf.

Penelitian ini menggunakan konsep *toxic positivity* dari Whitney Goodman sebagai alat untuk mengidentifikasi representasi pengabaian emosi negatif, pemaksaan sikap positif, dan penyederhanaan masalah emosional yang terdapat dalam lirik lagu. Selanjutnya, temuan tersebut dianalisis menggunakan konsep sabar menurut Al-Ghazali untuk memahami bagaimana nilai-nilai tasawuf memaknai representasi *toxic positivity* yang ditemukan.

Dengan demikian, kerangka berpikir penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Lirik Lagu *Senyuman & Harapan* → Identifikasi Indikator *Toxic Positivity* (Whitney Goodman) → Analisis Konsep Sabar (Al-Ghazali) → Interpretasi Hasil Penelitian

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif-analitis. Pendekatan kualitatif digunakan karena penelitian berfokus pada pemaknaan teks, khususnya lirik lagu, untuk memahami representasi *toxic positivity* yang terkandung di dalamnya. Metode deskriptif-analitis digunakan untuk mendeskripsikan data dan menganalisisnya berdasarkan konsep *toxic positivity* serta konsep sabar dalam perspektif tasawuf.

Data dan Sumber Data

ata utama dalam penelitian ini berupa lirik lagu *Senyuman & Harapan* karya GAC. Data sekunder diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, artikel akademik, dan referensi yang berkaitan dengan *toxic positivity*, psikologi emosi, dan konsep sabar dalam tasawuf. Sumber data berupa potongan-potongan lirik yang mengandung pesan optimisme, harapan, dan dorongan emosional yang berpotensi merepresentasikan indikator *toxic positivity*.

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui teknik dokumentasi dan studi pustaka.

1. Dokumentasi dikumpulkan melalui teknik dokumentasi dan studi pustaka.
2. Dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan dan menyalin lirik lagu *Senyuman & Harapan*.
3. Studi pustaka dilakukan dengan mengumpulkan referensi yang relevan mengenai *toxic positivity*, keaslian emosi, dan konsep sabar dalam tasawuf.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini menggunakan teori *toxic positivity* dari Whitney Goodman (2022) sebagai alat analisis untuk mengidentifikasi representasi *toxic positivity* dalam lirik lagu *Senyuman & Harapan*. Berdasarkan teori tersebut, ditemukan tiga indikator utama, yaitu pengabaian emosi negatif, pemaksaan sikap positif, dan penyederhanaan masalah emosional.

Pengabaian Emosi Negatif

Menurut Goodman (2022), pengabaian emosi negatif terjadi ketika individu tidak diberikan ruang untuk mengakui, menerima, atau mengekspresikan emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan, kekecewaan, kecemasan, kemarahan, maupun rasa kehilangan. Dalam konteks *toxic positivity*, emosi negatif sering kali dipandang sebagai sesuatu yang harus segera dihilangkan atau digantikan dengan pikiran positif. Akibatnya, individu terdorong untuk menekan pengalaman emosionalnya sendiri demi memenuhi tuntutan sosial untuk selalu terlihat optimis dan kuat.

Tabel 1. Hasil Analisis Pengabaian Emosi Negatif dalam Lirik Lagu *Senyum & Harapan*

Lirik	Indikator
"Semua cerita tak harus berakhir kelabu"	Pengabaian emosi negatif
"Buka matamu semuanya terlihat"	Pengabaian emosi negatif

Lirik "Semua cerita tak harus berakhir kelabu" menunjukkan adanya penekanan pada hasil akhir yang positif sebagai respons terhadap kesulitan hidup. Meskipun secara umum ungkapan tersebut dapat dipahami sebagai bentuk motivasi, kalimat tersebut juga berpotensi menggeser perhatian dari pengalaman emosional yang sedang dialami individu. Fokus diarahkan pada kemungkinan masa depan yang lebih baik tanpa memberikan ruang bagi proses menghadapi kesedihan, kekecewaan, atau rasa kehilangan yang mungkin sedang dirasakan. Dalam perspektif *toxic positivity*, kecenderungan semacam ini dapat

menyebabkan individu merasa bahwa emosi negatif merupakan sesuatu yang tidak perlu dipertahankan atau bahkan tidak pantas untuk dirasakan.

Sementara itu, lirik "Buka matamu semuanya terlihat" mengandung ajakan untuk mengubah cara pandang terhadap situasi yang dihadapi. Ajakan tersebut dapat dipahami sebagai dorongan untuk melihat sisi positif dari suatu peristiwa. Namun, apabila dipahami secara absolut, ungkapan tersebut berpotensi menyederhanakan pengalaman emosional yang kompleks. Individu yang sedang mengalami kesulitan psikologis sering kali memerlukan proses untuk memahami dan menerima emosinya sebelum mampu melihat situasi secara lebih objektif. Oleh karena itu, dorongan untuk segera mengubah perspektif dapat menjadi bentuk pengabaian terhadap kebutuhan individu untuk terlebih dahulu memvalidasi perasaan yang sedang dialaminya.

Temuan tersebut sejalan dengan pemikiran Goodman (2022) yang menyatakan bahwa *toxic positivity* sering muncul melalui berbagai pesan yang mendorong individu untuk segera "move on", melihat sisi baik dari setiap masalah, atau tetap bahagia tanpa memberikan ruang yang cukup bagi emosi negatif. Dalam kondisi demikian, emosi negatif tidak dipandang sebagai bagian alami dari pengalaman manusia, melainkan sebagai hambatan yang harus segera dihilangkan.

Selain Goodman, fenomena ini juga dapat dijelaskan melalui konsep *emotional invalidation*. Linehan (1993) menjelaskan bahwa invalidasi emosi terjadi ketika pengalaman emosional seseorang dianggap tidak penting, berlebihan, atau tidak layak untuk diekspresikan. Ketika individu terus-menerus menerima pesan bahwa mereka harus segera bersikap positif, emosi yang sebenarnya sedang dialami berisiko kehilangan validitasnya. Kondisi tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak dipahami dan menghambat proses pengelolaan emosi yang sehat.

Penelitian Gross dan John (2003) juga menunjukkan bahwa kebiasaan menekan emosi (*emotional suppression*) dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Individu yang terbiasa menyembunyikan atau mengabaikan emosinya cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dan memiliki kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang autentik. Oleh karena itu, pengakuan terhadap emosi negatif merupakan bagian penting dari regulasi emosi yang sehat.

Dengan demikian, kedua lirik tersebut menunjukkan kecenderungan pengabaian emosi negatif karena lebih menekankan optimisme dan perubahan perspektif dibandingkan pengakuan terhadap pengalaman emosional yang sedang dialami individu. Meskipun pesan yang disampaikan bertujuan memberikan harapan dan motivasi, dominasi narasi positif dalam lirik berpotensi mengarahkan pendengar pada pola pikir yang mengutamakan optimisme tanpa terlebih dahulu memberikan ruang bagi penerimaan emosi negatif. Dalam kerangka teori Goodman (2022), kecenderungan tersebut dapat dipahami sebagai salah satu bentuk representasi *toxic positivity* dalam lirik lagu *Senyuman & Harapan*.

Pemaksaan Sikap Positif

Goodman (2022) menjelaskan bahwa pemaksaan sikap positif terjadi ketika individu didorong untuk tetap optimis, kuat, dan bahagia tanpa mempertimbangkan kondisi emosional yang sedang dialaminya. Dalam fenomena *toxic positivity*, optimisme tidak lagi berfungsi sebagai sumber dukungan psikologis, melainkan berubah menjadi tuntutan sosial yang mengharuskan seseorang untuk selalu menunjukkan emosi positif. Akibatnya, individu merasa tidak memiliki ruang yang cukup untuk mengungkapkan kesedihan, ketakutan, kekecewaan, atau kerentanan yang sebenarnya sedang dialami.

Tabel 2. Hasil Analisis Pemaksaan Sikap Positif dalam Lirik Lagu *Senyum & Harapan*

Lirik	Indikator
"Kau pasti bisa melewatinya"	Pemaksaan optimisme
"Ku hanya ingin membuatmu tersenyum"	Pemaksaan emosi positif
"Dari sebuah senyuman dapat bawaan harapan semua impian"	Pemaksaan optimisme

Lirik "Kau pasti bisa melewatinya" menunjukkan dorongan yang sangat kuat untuk tetap optimis dalam menghadapi kesulitan hidup. Penggunaan kata "pasti" menciptakan kesan kepastian mutlak bahwa individu akan mampu mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Di satu sisi, ungkapan tersebut dapat dipahami sebagai bentuk dukungan dan motivasi. Namun, dalam perspektif *toxic positivity*, penggunaan bahasa yang bersifat absolut berpotensi memberikan tekanan psikologis tambahan kepada individu yang sedang mengalami krisis emosional. Ketika seseorang belum siap atau belum mampu menghadapi situasinya, tuntutan untuk segera "bisa melewati" masalah dapat menimbulkan perasaan bersalah, gagal, atau tidak cukup kuat apabila kenyataan yang dialami tidak sesuai dengan harapan tersebut.

Lirik "Ku hanya ingin membuatmu tersenyum" juga menunjukkan dominasi emosi positif sebagai respons yang dianggap ideal terhadap kesulitan hidup. Senyuman dalam lirik ini diposisikan sebagai tujuan utama yang perlu dicapai. Meskipun niat untuk menghibur merupakan sesuatu yang positif, fokus yang berlebihan pada kebahagiaan dapat menggeser perhatian dari kebutuhan individu untuk mengekspresikan emosi lain yang mungkin sedang dirasakannya. Dalam konteks tertentu, dorongan untuk terus tersenyum dapat menciptakan tekanan agar seseorang menyembunyikan kesedihan atau penderitaannya demi memenuhi ekspektasi sosial.

Sementara itu, lirik "Dari sebuah senyuman dapat bawaan harapan semua impian" menempatkan senyuman sebagai sumber utama munculnya harapan dan tercapainya impian. Pesan ini menonjolkan optimisme sebagai solusi terhadap berbagai kesulitan yang dihadapi individu. Namun, apabila dipahami secara berlebihan, lirik tersebut berpotensi menciptakan asumsi bahwa perubahan kondisi hidup bergantung terutama pada kemampuan seseorang untuk mempertahankan sikap positif. Akibatnya, faktor-faktor lain seperti proses penyembuhan emosional, dukungan sosial, kondisi lingkungan, maupun realitas kehidupan yang kompleks menjadi kurang diperhatikan.

Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Goodman (2022) yang menyatakan bahwa *toxic positivity* sering muncul melalui ungkapan-ungkapan yang memaksa individu untuk tetap kuat, tetap bersyukur, atau tetap berpikir positif meskipun sedang mengalami penderitaan. Dalam situasi seperti ini, optimisme tidak lagi menjadi pilihan yang lahir dari kesadaran individu, melainkan menjadi kewajiban yang harus dipenuhi agar dianggap mampu menghadapi masalah dengan baik.

Selain itu, penelitian Held (2002) mengenai *tyranny of the positive attitude* menjelaskan bahwa budaya yang terlalu mengagungkan sikap positif dapat menciptakan tekanan psikologis bagi individu. Seseorang tidak hanya dituntut untuk berhasil mengatasi masalah, tetapi juga dituntut untuk selalu menampilkan optimisme selama proses tersebut berlangsung. Kondisi ini dapat menyebabkan individu merasa bersalah ketika mengalami kesedihan, kecemasan, atau kegagalan karena emosi tersebut dianggap bertentangan dengan norma untuk selalu bersikap positif.

Pandangan serupa juga dikemukakan oleh Brown (2021), yang menegaskan bahwa kerentanan (*vulnerability*) merupakan bagian penting dari pengalaman manusia. Menurutnya, keberanian tidak lahir dari kemampuan menyembunyikan rasa sakit, melainkan dari kesediaan untuk mengakui dan menghadapi emosi yang sulit. Oleh karena itu, tuntutan untuk selalu terlihat kuat dan bahagia justru dapat menghambat proses penerimaan diri dan pertumbuhan emosional yang sehat.

Berdasarkan analisis tersebut, ketiga lirik di atas menunjukkan kecenderungan pemaksaan sikap positif karena menempatkan optimisme, senyuman, dan harapan sebagai respons utama terhadap kesulitan hidup. Meskipun pesan yang disampaikan bertujuan memberikan semangat dan dukungan emosional, dominasi narasi positif yang terdapat dalam lirik berpotensi mengabaikan kebutuhan individu untuk mengakui dan memproses emosi negatif yang sedang dialaminya. Dalam kerangka teori Goodman (2022), kecenderungan tersebut dapat dipahami sebagai salah satu bentuk representasi *toxic positivity* melalui pemaksaan optimisme dan emosi positif.

Penyederhanaan Masalah Emosional

Menurut Goodman (2022), penyederhanaan masalah emosional (*oversimplification of emotional problems*) terjadi ketika persoalan emosional yang kompleks direduksi menjadi solusi yang sederhana dan instan. Dalam konteks *toxic positivity*, berbagai pengalaman emosional seperti kesedihan, kecemasan, trauma, kegagalan, maupun kehilangan sering diperlakukan seolah-olah dapat diselesaikan hanya dengan mengubah pola pikir menjadi lebih positif. Akibatnya, kompleksitas faktor psikologis, sosial, maupun lingkungan yang memengaruhi kondisi individu menjadi terabaikan.

Tabel 3. Hasil Analisis Penyederhanaan Masalah Emosional dalam Lirik Lagu *Senyum &*

Lirik	Indikator
"Semua yang tak berarti lukiskan dengan warnamu"	Penyederhanaan masalah emosional
"Dari sebuah senyuman dapat bawaikan harapan semua impian"	Penyederhanaan masalah emosional

Harapan

Lirik "Semua yang tak berarti lukiskan dengan warnamu" mengandung ajakan untuk mengubah makna suatu pengalaman melalui sudut pandang yang lebih positif. Secara umum, pesan tersebut dapat dipahami sebagai dorongan untuk membangun optimisme dan menemukan makna baru dalam berbagai pengalaman hidup. Namun, dalam perspektif *toxic positivity*, lirik tersebut berpotensi menyederhanakan persoalan emosional yang kompleks menjadi sekadar persoalan cara pandang. Kesulitan psikologis yang mungkin berakar pada pengalaman traumatis, kehilangan, tekanan sosial, atau konflik batin direduksi seolah-olah dapat diatasi hanya dengan "memberi warna baru" terhadap pengalaman tersebut.

Sementara itu, lirik "Dari sebuah senyuman dapat bawaikan harapan semua impian" menempatkan senyuman sebagai sumber utama munculnya harapan dan pencapaian impian. Pesan ini menampilkan optimisme sebagai kekuatan yang mampu mengubah keadaan hidup seseorang. Meskipun optimisme memiliki peran penting dalam menjaga motivasi, lirik tersebut berpotensi menciptakan kesan bahwa berbagai persoalan emosional dapat diselesaikan hanya dengan mempertahankan sikap positif. Dalam kenyataannya, proses pemulihan emosional sering kali memerlukan waktu, refleksi diri, dukungan sosial, serta berbagai bentuk strategi pengelolaan emosi yang lebih kompleks.

Goodman (2022) menjelaskan bahwa salah satu karakteristik *toxic positivity* adalah kecenderungan untuk menawarkan solusi yang terlalu sederhana terhadap pengalaman emosional manusia. Ungkapan seperti "cukup berpikir positif", "tersenyumlah", atau "lihat sisi baiknya" sering kali mengabaikan kenyataan bahwa emosi negatif memiliki fungsi psikologis yang penting. Kesedihan, misalnya, dapat membantu individu memahami kehilangan, sedangkan kecemasan dapat menjadi sinyal terhadap ancaman atau masalah yang perlu dihadapi. Ketika emosi-emosi tersebut direduksi menjadi persoalan sikap mental semata, individu kehilangan kesempatan untuk memahami akar permasalahan yang sebenarnya.

Pandangan tersebut sejalan dengan Held (2002), yang mengkritik budaya *positive thinking* yang berlebihan dalam masyarakat modern. Menurut Held, keyakinan bahwa sikap positif dapat menjadi solusi universal terhadap berbagai persoalan kehidupan berisiko mengabaikan kompleksitas pengalaman manusia. Dalam kondisi tertentu, tuntutan untuk selalu berpikir positif justru dapat menimbulkan frustrasi karena individu merasa bertanggung jawab sepenuhnya atas kegagalan mengatasi masalah yang sebenarnya dipengaruhi oleh banyak faktor di luar kendalinya.

Selain itu, Brown (2021) menegaskan bahwa pengalaman emosional manusia bersifat kompleks dan tidak dapat direduksi menjadi dikotomi sederhana antara emosi positif dan emosi negatif. Berbagai emosi, termasuk kesedihan, rasa malu, ketakutan, dan kerentanan, memiliki fungsi penting dalam proses pertumbuhan psikologis maupun pembentukan hubungan yang autentik. Oleh karena itu, pendekatan yang terlalu menekankan optimisme berpotensi menghambat individu untuk memahami pengalaman emosionalnya secara lebih mendalam.

Jika dikaitkan dengan lirik lagu *Senyuman & Harapan*, kedua kutipan tersebut menunjukkan kecenderungan untuk menempatkan optimisme dan sikap positif sebagai solusi utama terhadap berbagai persoalan emosional. Meskipun pesan yang disampaikan bertujuan memberikan harapan dan motivasi kepada pendengar, dominasi narasi positif tersebut berpotensi menyederhanakan pengalaman emosional yang kompleks. Dalam kerangka teori Goodman (2022), kecenderungan tersebut dapat dipahami sebagai representasi penyederhanaan masalah emosional yang merupakan salah satu indikator utama *toxic positivity*.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lirik lagu *Senyuman & Harapan* didominasi oleh pesan optimisme, harapan, dan motivasi. Berdasarkan teori Whitney Goodman, ditemukan kecenderungan pengabaian emosi negatif, pemaksaan sikap positif, dan penyederhanaan masalah emosional yang merupakan indikator *toxic positivity*.

Temuan tersebut kemudian dianalisis menggunakan konsep sabar dalam perspektif tasawuf menurut Al-Ghazali. Dalam *Ihya' Ulumuddin*, Al-Ghazali menjelaskan bahwa sabar merupakan kemampuan seseorang untuk menerima dan mengelola berbagai pengalaman hidup tanpa kehilangan kesadaran spiritual. Sabar tidak berarti menghilangkan kesedihan atau memaksakan kebahagiaan, tetapi mengarahkan individu untuk menghadapi emosi secara sadar dan proporsional.

Jika dikaitkan dengan indikator pertama, yaitu pengabaian emosi negatif, konsep sabar menunjukkan perbedaan yang cukup mendasar. Dalam tasawuf, kesedihan, kegelisahan, dan kekecewaan tetap diakui sebagai bagian dari pengalaman manusia. Oleh karena itu, kecenderungan untuk mengabaikan emosi negatif tidak sepenuhnya sejalan dengan konsep sabar yang diajarkan Al-Ghazali.

Pada indikator kedua, yaitu pemaksaan sikap positif, ditemukan bahwa beberapa lirik menempatkan optimisme sebagai respons utama terhadap kesulitan hidup. Sementara itu, konsep sabar menurut Al-Ghazali lebih menekankan proses penerimaan dan pengendalian diri daripada keharusan untuk segera merasa bahagia atau optimis. Dengan demikian, sabar tidak mengharuskan individu untuk selalu terlihat kuat, melainkan mengajarkan bagaimana menghadapi kesulitan dengan kesadaran spiritual.

Selanjutnya, pada indikator penyederhanaan masalah emosional, Al-Ghazali memandang bahwa setiap ujian kehidupan memiliki dimensi yang kompleks dan membutuhkan proses refleksi diri. Oleh karena itu, penyelesaian masalah emosional tidak dapat direduksi hanya melalui sikap positif, tetapi juga membutuhkan kesadaran, introspeksi (muhasabah), dan kedekatan kepada Allah Swt.

Berdasarkan analisis tersebut, dapat dipahami bahwa representasi optimisme dalam lagu *Senyuman & Harapan* tidak sepenuhnya bertentangan dengan nilai-nilai tasawuf. Namun, apabila optimisme tersebut dipahami secara berlebihan hingga mengabaikan keberadaan emosi negatif, maka hal tersebut berpotensi mengarah pada *toxic positivity*. Dalam perspektif tasawuf, keseimbangan antara penerimaan emosi dan pengelolaan diri melalui sabar menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap lirik lagu *Senyuman & Harapan* karya GAC, dapat disimpulkan bahwa lagu tersebut merepresentasikan berbagai bentuk emosi yang didominasi oleh harapan, optimisme, motivasi, dan dukungan emosional. Selain itu, ditemukan pula emosi negatif yang tersirat, seperti keraguan, kegelisahan, dan beban emosional yang berkaitan dengan pengalaman masa lalu.

Berdasarkan analisis menggunakan teori *toxic positivity* Whitney Goodman, ditemukan tiga indikator utama dalam lirik lagu, yaitu pengabaian emosi negatif, pemaksaan sikap positif, dan penyederhanaan masalah emosional. Indikator yang paling dominan adalah pemaksaan sikap positif melalui ajakan untuk tersenyum, berharap, dan meyakini bahwa segala kesulitan dapat dilewati.

Namun demikian, tidak seluruh lirik dalam lagu dapat dikategorikan sebagai *toxic positivity*. Beberapa lirik masih menunjukkan pengakuan terhadap kondisi emosional yang tidak menyenangkan, seperti keraguan dan kegelisahan. Oleh karena itu, lagu ini lebih tepat dipahami sebagai karya yang mengandung kecenderungan representasi *toxic positivity*, bukan sebagai bentuk *toxic positivity* secara mutlak.

Dalam perspektif tasawuf, konsep sabar menurut Al-Ghazali menawarkan pemahaman yang lebih seimbang dalam menghadapi kesulitan hidup. Sabar tidak menuntut individu untuk selalu terlihat bahagia atau optimis, melainkan mengajarkan penerimaan terhadap emosi negatif dan pengelolaannya secara sadar melalui pendekatan spiritual. Dengan demikian, konsep sabar dapat menjadi alternatif dalam memahami pesan optimisme agar tidak berkembang menjadi *toxic positivity*.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali. (2011). *Ihya' ulumuddin* (Terj. Ismail Yakub, Jilid 4). Pustaka Nasional Pte Ltd.
- Brown, B. (2021). *Atlas of the heart: Mapping meaningful connection and the language of human experience*. Random House.

- Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. (n.d.). *Mengenal Toxic Positivity: Dampak Buruk dari Menjadi Seorang yang Selalu Positif*. Diakses dari [Fakultas Psikologi UM](#)
- GAC. (2017). *Senyuman & Harapan*. Dalam album *Strong*. Sony Music Entertainment Indonesia.
- Goodman, W. (2022). *Toxic Positivity: Keeping It Real in a World Obsessed with Being Happy*. New York: TarcherPerigee.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hasan, M. (2019). Konsep Sabar dalam Perspektif Tasawuf Al-Ghazali. *Jurnal Studi Islam*, 14(2), 45–58.
- Held, B. S. (2002). The tyranny of the positive attitude in America: Observation and speculation. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 965–991. <https://doi.org/10.1002/jclp.10093>
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Permadi, D., & Adiyanto, W. (2025). Representasi Toxic Relationship dalam Musik Video “Toxic” oleh MEOVV. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 5(3), 8071–8089.
- Rahman, F. (2018). *Tasawuf dan Pengembangan Diri*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Free Press.
- Sofyan, U. H., Putri, A. T., Rahmawati, N. N., & Fauzi, K. (2025). *Membongkar Toxic Positivity dengan Ilmu Kalam: Metodologi Studi Islam dalam Isu Kesehatan Mental Remaja*. Al-Mustaqbal: Jurnal Agama Islam, 2(4). <https://doi.org/10.59841/al-mustaqbal.v2i4.306>
- Unit Konsultasi Psikologi Universitas Gadjah Mada. (2026). *Toxic Positivity: Ketika Berpikir Positif Justru Melukai Diri Sendiri*. Diakses dari <https://ukp.psikologi.ugm.ac.id/2026/04/24/toxic-positivity-ketika-berpikir-positif-justru-melukai-diri-sendiri/>