



---

## Respons Al-Qur'an Terhadap Fenomena *Toxic Positivity*: Analisis Kritis Ayat-Ayat Ujian, Sabar dan Keseimbangan Emosi

Afifah Nada Ulhaq<sup>1</sup>, Jun Firmansyah<sup>2</sup>, Aldomi Putra<sup>3</sup>

Universitas PTIQ Jakarta, Jakarta, Indonesia<sup>1-3</sup>

Email Korespondensi: [afifahnadaul@gmail.com](mailto:afifahnadaul@gmail.com), [junfirmansyah@ptiq.ac.id](mailto:junfirmansyah@ptiq.ac.id),  
[aldo\\_862000@yahoo.com](mailto:aldo_862000@yahoo.com)

---

Article received: 01 November 2025, Review process: 11 November 2025

Article Accepted: 25 Desember 2025, Article published: 06 Januari 2026

---

### ABSTRACT

The phenomenon of toxic positivity has increasingly emerged in modern society as an excessive emphasis on positive thinking that neglects the reality of human suffering, negative emotions, and psychological processes. In the Islamic perspective, this tendency may contradict Qur'anic values that recognize trials, patience, and emotional balance as integral aspects of human life. This study aims to examine the Qur'anic response to the phenomenon of toxic positivity through a critical analysis of verses related to trials (*ibtilā'*), patience (*ṣabr*), and emotional balance. The research employs a qualitative method with a library research approach, utilizing thematic interpretation (*tafsīr maudhu'ī*) of relevant Qur'anic verses, supported by classical and contemporary exegetical sources. The findings indicate that the Qur'an explicitly acknowledges suffering, sadness, and anxiety as part of divine law (*sunnatullāh*) and does not require humans to deny or suppress negative emotions. The concept of patience in the Qur'an is not understood as emotional denial, but rather as an active attitude in confronting life's trials with awareness, spiritual resilience, and emotional equilibrium. The discussion highlights that Qur'anic teachings offer a realistic and humanistic paradigm of mental well-being, which contrasts with the repressive tendencies of toxic positivity. In conclusion, the Qur'an provides a balanced ethical and spiritual framework for engaging with life's realities by recognizing human emotions as essential elements in the development of faith and spiritual maturity.

**Keywords:** Qur'an, toxic positivity, trials, patience, emotional balance, Islamic mental health.

### ABSTRAK

Fenomena toxic positivity berkembang dalam masyarakat modern sebagai kecenderungan menuntut sikap berpikir positif secara berlebihan hingga mengabaikan realitas penderitaan, emosi negatif, dan proses psikologis manusiawi. Dalam konteks keislaman, sikap ini berpotensi bertentangan dengan nilai-nilai Al-Qur'an yang memandang ujian, kesabaran, dan keseimbangan emosi sebagai bagian integral dari kehidupan manusia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis respons Al-Qur'an terhadap fenomena toxic positivity melalui kajian kritis terhadap ayat-ayat yang berbicara tentang ujian (*ibtilā'*), sabar (*ṣabr*), dan pengelolaan emosi secara proporsional. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*), menggunakan analisis tematik (*tafsīr maudhu'ī*) terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan, serta didukung oleh literatur tafsir klasik dan kontemporer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

*Al-Qur'an secara tegas mengakui keberadaan penderitaan, kesedihan, dan kegelisahan sebagai bagian dari sunnatullah, serta tidak menuntut manusia untuk menutupi atau menafikan emosi negatif. Konsep sabar dalam Al-Qur'an tidak dimaknai sebagai penyangkalan emosi, melainkan sebagai sikap aktif dalam menghadapi ujian dengan kesadaran, keteguhan iman, dan keseimbangan emosional. Pembahasan ini menegaskan bahwa ajaran Al-Qur'an menawarkan paradigma kesehatan mental yang realistis dan humanis, berbeda dari toxic positivity yang cenderung menekan ekspresi emosi. Kesimpulannya, Al-Qur'an memberikan kerangka etis dan spiritual yang seimbang dalam menyikapi realitas hidup, dengan menempatkan emosi manusia sebagai bagian dari proses pembentukan keimanan dan kedewasaan spiritual.*

**Kata kunci:** *Al-Qur'an, toxic positivity, ujian, sabar, keseimbangan emosi, kesehatan mental Islam.*

## PENDAHULUAN

Fenomena *toxic positivity* belakangan ini menjadi perhatian serius dalam kajian psikologi modern karena menggambarkan kecenderungan individu untuk terus mempertahankan pola pikir dan sikap positif, bahkan pada situasi yang secara emosional menuntut pengakuan terhadap perasaan negatif seperti sedih, marah, dan kecewa. Dalam perspektif psikologi positif, sikap optimis memang dipandang sebagai faktor penting dalam mendukung kesejahteraan mental individu (Gable & Haidt, 2005). Namun, ketika dorongan untuk selalu berpikir positif dilakukan secara berlebihan, hal tersebut justru dapat berkembang menjadi bentuk penyangkalan terhadap pengalaman emosional yang autentik dan realistis (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Fenomena ini semakin nyata dalam ruang digital, khususnya media sosial, di mana ekspresi kesedihan kerap direspons dengan ajakan normatif seperti "tetap bahagia" atau "jangan bersedih," seolah-olah emosi negatif merupakan sesuatu yang keliru atau harus segera dihindari, padahal sikap demikian berpotensi menimbulkan dampak psikologis yang tidak sehat (Held, 2004).

Dalam kerangka ini, *toxic positivity* tidak dapat dipahami semata-mata sebagai persoalan psikologis, melainkan juga berkaitan dengan dimensi moral dan spiritual manusia dalam memaknai konsep kesabaran, ujian hidup, serta keseimbangan emosi dalam keseharian. Istilah *toxic positivity* sendiri banyak diperkenalkan melalui kajian psikologi populer, terutama seiring berkembangnya media sosial, untuk menggambarkan kecenderungan menekankan sikap positif secara berlebihan hingga menafikan emosi negatif yang sejatinya merupakan bagian alami dari pengalaman manusia. Kondisi tersebut menyebabkan emosi negatif yang seharusnya diakui dan dikelola secara sehat justru terpendam dan berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang lebih serius di kemudian hari (Gordon, 2021). Representasi kebahagiaan, pencapaian, dan motivasi instan yang masif di media sosial kemudian membentuk standar semu melalui budaya "*good vibes only*" yang dipopulerkan oleh figur publik dan *influencer*, sehingga mendorong individu untuk selalu menampilkan citra kuat dan optimis meskipun tengah mengalami luka emosional (Mauss et al., 2018). Menariknya, pola serupa tidak hanya hadir dalam ruang sekuler, tetapi juga merembes ke dalam praktik

keagamaan, termasuk dalam tradisi Islam yang menjunjung tinggi nilai sabar, ikhlas, dan tawakal. Dalam praktik tertentu, ajaran tersebut terkadang ditafsirkan secara reduktif sehingga berubah menjadi tekanan psikologis yang menutup ruang ekspresi emosi manusia, seperti dalam kasus kekerasan dalam rumah tangga yang sering kali ditanggapi dengan nasihat agar korban terutama perempuan tetap bersabar dan menerima kondisi tersebut sebagai takdir ilahi, sehingga memperlihatkan adanya ruang dialog kritis antara psikologi modern dan tafsir keagamaan yang perlu dikaji secara lebih mendalam (Mahmood, 2012).

Pada titik ini terlihat adanya ruang dialog penting antara psikologi modern dan tafsir keagamaan dalam memahami fenomena *toxic positivity*. Psikologi modern menegaskan bahwa emosi negatif memiliki fungsi adaptif yang esensial, seperti membantu refleksi diri, kewaspadaan terhadap ancaman, dan perjuangan atas hak personal, sehingga penekanan emosi atas nama sikap positif justru berisiko memicu stres berkepanjangan dan gangguan kesehatan mental (Gross, 2014). Persoalan ini menjadi relevan dalam konteks keislaman, sebab Al-Qur'an tidak meniadakan kompleksitas emosi manusia, sebagaimana tergambar dalam kisah para nabi yang mengekspresikan kesedihan, ketakutan, dan keluh kesah sebagai bagian dari fitrah dan dinamika spiritual, bukan sebagai tanda lemahnya iman (Ibn Katshir, 1999). Di sisi lain, psikologi positif juga mengakui bahwa optimisme dan emosi positif memiliki peran konstruktif dalam membangun kebahagiaan dan ketahanan hidup, sehingga *toxic positivity* tidak dapat dipahami secara hitam-putih, melainkan perlu ditempatkan dalam kerangka keseimbangan emosi yang proporsional (Seligman, 2002).

Bagi sebagian individu, ungkapan seperti “tetap semangat” atau “coba lihat sisi positifnya” kerap dipersepsikan sebagai bentuk dukungan yang membantu mereka bertahan menghadapi situasi sulit. Namun demikian, berbagai kajian menunjukkan bahwa optimisme yang dipaksakan justru dapat berdampak negatif bagi kesehatan mental, karena mendorong individu untuk menyingkirkan dan menolak pengalaman emosional yang sebenarnya sedang dialami. Kondisi inilah yang oleh Goodman disebut sebagai *toxic positivity*, yakni situasi ketika tuntutan untuk selalu tampak positif berubah menjadi tekanan psikologis yang merugikan (Goodman, 2022). Celah penelitian yang hendak diisi dalam kajian ini adalah perlunya analisis tafsir tematik yang bersifat kritis agar ajaran Al-Qur'an tentang sabar, ujian, dan keseimbangan emosi tidak direduksi menjadi praktik *toxic positivity*. Fenomena *toxic positivity* sendiri berkembang sebagai isu penting dalam psikologi kontemporer, berakar dari paradigma psikologi positif yang sejak akhir 1990-an menekankan optimisme, rasa syukur, dan kebahagiaan sebagai elemen utama kesehatan mental dan ketahanan individu (Seligman, 1998).

Penekanan emosi atas nama sikap positif justru berpotensi menumpuk luka batin, terutama ketika konsep “sabar” disalahgunakan dalam masyarakat religius sebagai alat membungkam keluhan, padahal Al-Qur'an memaknai sabar sebagai pengelolaan emosi yang sadar dan terarah kepada Allah. Fenomena ini memunculkan perdebatan antara pandangan yang mengagungkan optimisme tanpa syarat dan pandangan kritis yang menilai sikap tersebut mengabaikan realitas emosional. Al-Qur'an sendiri menawarkan jalan tengah dengan mengakui

emosi negatif tanpa membiarkan manusia larut di dalamnya, sehingga dapat dibaca sebagai kritik terhadap *toxic positivity* sekaligus koreksi atas pemahaman sabar yang keliru. Minimnya kajian yang mengintegrasikan psikologi modern dan tafsir Al-Qur'an berisiko melahirkan kesenjangan pemahaman kesehatan mental dalam Islam serta melanggengkan praktik ketidakadilan sosial atas nama kesabaran (Mahmood, 2012).

Paradigma psikologi positif kemudian banyak diadopsi dalam berbagai penelitian dan praktik konseling sebagai pendekatan untuk membantu individu keluar dari kondisi stres dan depresi, dengan menekankan peran emosi positif dalam memperluas cara berpikir serta memperkuat sumber daya psikologis individu dalam menghadapi persoalan hidup (Fredrickson, 2009). Namun, seiring perkembangannya, pendekatan ini juga menuai kritik tajam terkait dampak negatif dari optimisme yang dipaksakan, yang dikenal sebagai *toxic positivity*, yaitu kondisi ketika sikap selalu positif dilembagakan sebagai norma sosial hingga menyingkirkan emosi negatif yang sejatinya memiliki fungsi adaptif (Goodman, 2021). Kritik serupa disampaikan oleh Bonanno yang menegaskan bahwa emosi seperti duka, marah, dan takut justru berperan penting dalam proses pemulihan dari trauma, sehingga tidak semestinya ditekan (Bonanno, 2009). Jika ditinjau dari khazanah tafsir klasik, Al-Qur'an sesungguhnya menghadirkan pandangan yang lebih seimbang terhadap emosi manusia, sebagaimana penjelasan Al-Qurthubi bahwa tangisan Nabi Ya'qub atas kehilangan putranya merupakan ekspresi kemanusiaan yang tetap berada dalam koridor sabar, bukan tanda lemahnya iman (Al-Qurthubi, 1967). Pandangan ini sejalan dengan tafsir Ibn Kathir yang memahami rasa takut Nabi Musa ketika menghadapi Fir'aun sebagai fitrah manusiawi yang tidak mengurangi kedudukan spiritual seorang nabi di hadapan Allah (Ibn Kathir, 1980).

Dalam praktik keagamaan masa kini, makna sabar kerap direduksi menjadi sikap pasif menerima keadaan, tanpa memberi ruang yang memadai bagi ekspresi kesedihan atau kemarahan. Sejumlah dai atau tokoh agama menekankan kewajiban untuk selalu sabar dan pasrah terhadap takdir, sehingga dalam konteks tertentu melahirkan pola yang menyerupai *toxic positivity*. Hal ini tampak, misalnya, dalam kasus kekerasan dalam rumah tangga, ketika korban terutama perempuan lebih sering diarahkan untuk "bersabar" dan "ikhlas menerima ujian" daripada didorong untuk mencari keadilan atau menghentikan kekerasan yang dialami (Mulia, 2005). Dalam psikologi modern terdapat perdebatan mengenai posisi emosi negatif, di mana sebagian pandangan menekankan emosi positif sebagai kunci kesehatan mental, sementara riset mutakhir justru menunjukkan bahwa penolakan emosi negatif dapat berdampak buruk bagi kesejahteraan psikologis (Gross & John, 2003). Perdebatan ini relevan dengan khazanah tafsir klasik, sebab para mufassir tidak pernah meniadakan emosi manusiawi; Ibn Kathir, misalnya, menegaskan bahwa tangisan Nabi Ya'qub merupakan ekspresi kasih sayang yang wajar dan tidak menunjukkan kelemahan iman (Ibn Kathir, t.t.).

Dalam praktik keagamaan kontemporer, perbedaan pandangan juga muncul antara pemaknaan sabar yang mutlak dan tuntutan reinterpretasi agar ajaran tersebut tetap peka terhadap realitas sosial, sehingga tafsir tematik dipandang

sebagai pendekatan moderat yang setia pada teks sekaligus kontekstual (Abou-Bakr, 2011). Masuknya *toxic positivity* ke dalam ruang keberagamaan berisiko melahirkan pemahaman agama yang keliru, karena emosi negatif sering dicap sebagai tanda lemahnya iman, padahal penekanan emosi justru dapat memperparah kondisi mental (Gordon, 2021). Meski demikian, kajian yang mengaitkan fenomena ini secara langsung dengan tafsir Al-Qur'an masih terbatas, sementara penelitian populer lebih banyak membahasnya dari sisi psikologi kontemporer (Muhtadin, 2022). Urgensi penelitian ini tampak dari dampak sosial pemahaman keagamaan yang keliru terhadap konsep sabar, ujian, dan syukur, yang kerap digunakan untuk membenarkan praktik represif, terutama dalam relasi keluarga dan gender, melalui narasi "kesabaran tanpa kritik" (Mahmood, 2012). Karena itu, kajian ini penting untuk mendorong pengelolaan emosi yang sehat dalam kerangka nilai Qur'ani tanpa terjerumus pada praktik yang merugikan kemanusiaan (Abou-Bakr, 2011). Al-Qur'an sendiri mengakui spektrum emosi manusia, sebagaimana tergambar dalam kisah para nabi yang mengekspresikan kesedihan, ketakutan, dan penderitaan sebagai bagian dari fitrah yang diarahkan secara konstruktif, bukan sebagai tanda lemahnya iman, sebagaimana ditegaskan oleh para mufassir klasik seperti al-Qurthubî (Al-Qurthubî, 2006).

Dengan demikian, kajian ini memiliki relevansi bukan semata karena isu *toxic positivity* sedang mengemuka dalam diskursus psikologi dan media sosial, melainkan juga karena Al-Qur'an menegaskan bahwa emosi negatif merupakan bagian integral dari fitrah manusia. Oleh karena itu, mengaitkan tafsir ayat-ayat tentang sabar, ujian, dan keseimbangan emosi dengan fenomena *toxic positivity* menjadi langkah strategis untuk menghadirkan perspektif Qur'ani yang lebih proporsional, reflektif, dan memerdekakan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), karena objek kajiannya berupa teks-teks normatif Al-Qur'an serta literatur tafsir dan psikologi yang relevan. Pendekatan kualitatif dipilih untuk memahami secara mendalam makna, konteks, dan implikasi ayat-ayat Al-Qur'an dalam merespons fenomena *toxic positivity* sebagai gejala psikologis dan sosial kontemporer (Creswell, 2014). Metode penafsiran yang digunakan adalah tafsir tematik (tafsir mawdhū'i), yaitu menghimpun dan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema ujian (*ibtilā'*), sabar (*ṣabr*), serta keseimbangan emosi manusia, kemudian mengkaji keterkaitannya secara komprehensif. Pendekatan ini dipandang efektif untuk menyingkap pandangan Al-Qur'an secara utuh terhadap suatu fenomena tertentu, sekaligus memungkinkan dialog dengan realitas sosial dan keilmuan modern (Al-Farmawī, 1997).

Sumber data primer dalam penelitian ini meliputi Al-Qur'an dan kitab-kitab tafsir klasik serta kontemporer, seperti *Tafsir al-Qur'ān al-'Aẓīm* karya Ibn Kathīr dan *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān* karya al-Qurṭubī. Adapun sumber data sekunder berupa literatur psikologi modern, khususnya psikologi emosi dan psikologi positif, yang membahas konsep *toxic positivity*, regulasi emosi, serta kesehatan mental, baik dalam bentuk buku maupun artikel jurnal ilmiah (Gross, 2014; Goodman, 2021).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, yaitu dengan menelaah, mengklasifikasi, dan mencatat data yang relevan dari sumber-sumber tertulis tersebut. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan analisis deskriptif-analitis dan kritis, dengan cara menguraikan makna ayat-ayat Al-Qur'an berdasarkan penafsiran para mufassir, kemudian mendialogkannya dengan temuan-temuan psikologi modern terkait *toxic positivity*. Pendekatan interdisipliner digunakan untuk menjembatani kajian tafsir Al-Qur'an dan psikologi, sehingga penelitian ini tidak hanya bersifat normatif-teologis, tetapi juga kontekstual dan aplikatif dalam menjawab problem kesehatan mental umat Islam masa kini. Melalui metode ini, diharapkan dapat dirumuskan perspektif Qur'ani yang seimbang dalam memahami emosi manusia, tanpa menafikan realitas penderitaan maupun terjebak pada sikap optimisme yang menekan pengalaman emosional (Abou-Bakr, 2011).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa kemunculan *toxic positivity* berkaitan erat dengan cara manusia kontemporer memandang emosi, penderitaan, dan kebahagiaan. Dalam kerangka ini, Al-Qur'an hadir sebagai sumber normatif yang tidak menolak keberadaan emosi negatif, melainkan mengakuinya sebagai bagian tak terpisahkan dari pengalaman hidup manusia. Temuan awal ini menegaskan bahwa Al-Qur'an tidak mengajarkan optimisme yang bersifat semu dan menekan realitas batin, tetapi menawarkan pendekatan spiritual yang realistis dan proporsional. Kajian terhadap ayat-ayat tentang ujian (*ibtilā'*) menunjukkan bahwa Al-Qur'an memandang penderitaan sebagai bagian dari hukum kehidupan yang mengandung nilai pendidikan dan pembentukan spiritual. Ujian dipahami sebagai sarana penguatan karakter dan pematangan iman, bukan sekadar bentuk hukuman. Perspektif ini berbeda dengan kecenderungan *toxic positivity* yang mengabaikan penderitaan demi mempertahankan narasi kebahagiaan yang artifisial.

Dalam pembahasan mengenai sabar (*ṣabr*), penelitian ini menemukan bahwa Al-Qur'an menempatkan sabar sebagai sikap aktif dan reflektif yang melibatkan kesadaran emosional, bukan sebagai sikap pasif yang menuntut pengingkaran perasaan. Al-Qur'an membuka ruang bagi ekspresi emosi seperti sedih dan takut, selama diarahkan secara tepat dan tidak bermuara pada keputusan. Dengan demikian, konsep sabar Qur'ani jelas berbeda dari pola *toxic positivity* yang menekan pengalaman emosional. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kisah-kisah para nabi dalam Al-Qur'an berfungsi sebagai model pengelolaan emosi yang sehat dan manusiawi. Ekspresi kesedihan Nabi Ya'qub, ketakutan Nabi Musa, serta keluhan Nabi Ayyub menggambarkan bahwa emosi negatif bukan indikator lemahnya iman, melainkan bagian dari fitrah manusia yang dibingkai dalam kesadaran spiritual. Narasi-narasi ini menegaskan penolakan Al-Qur'an terhadap penindasan emosi atas nama kesalehan.

Lebih lanjut, hasil penelitian mengungkap adanya keterkaitan antara *toxic positivity* dan praktik keagamaan masa kini yang cenderung mereduksi makna sabar dan ujian. Pemahaman yang sempit terhadap konsep tersebut berpotensi melahirkan budaya pasrah yang menormalisasi penderitaan, khususnya dalam

relasi sosial dan gender. Dalam konteks ini, Al-Qur'an justru tampil sebagai teks yang mendorong kesadaran kritis dan tanggung jawab moral. Dalam dialog dengan psikologi modern, penelitian ini menemukan titik temu antara prinsip Qur'ani dan kajian psikologi emosi yang menekankan pentingnya pengakuan terhadap emosi negatif. Keduanya sepakat bahwa penekanan emosi dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental. Temuan ini memperlihatkan bahwa ajaran Al-Qur'an memiliki relevansi yang kuat dalam diskursus kesehatan mental kontemporer.

Pembahasan hasil penelitian ini juga menegaskan bahwa sikap Al-Qur'an terhadap *toxic positivity* bersifat evaluatif sekaligus konstruktif. Al-Qur'an tidak menolak nilai harapan dan optimisme, tetapi menempatkannya dalam kerangka keseimbangan emosional, etika, dan spiritualitas. Pendekatan ini menghadirkan alternatif yang lebih manusiawi dibandingkan optimisme berlebihan yang menafikan realitas penderitaan. Secara keseluruhan, bagian pembuka ini mengantarkan pada analisis yang lebih rinci mengenai ayat-ayat tentang ujian, sabar, dan keseimbangan emosi sebagai respons Qur'ani terhadap *toxic positivity*. Pembahasan lanjutan akan menunjukkan bagaimana Al-Qur'an merumuskan keseimbangan antara pengakuan terhadap penderitaan dan penguatan spiritual sebagai pijakan etis dalam menghadapi tantangan kesehatan mental di era modern. Dari penjelasan tersebut maka dapat di jelaskan dalam beberapa hal, diantaranya adalah sebagai berikut:

### ***Wacana Umum tentang Toxic Positivity, Hakikat Manusia dan Eemosinya dalam Perspektif Islam***

Wacana tentang *toxic positivity* muncul sebagai kritik terhadap budaya modern yang menuntut individu untuk selalu berpikir positif dan menampilkan kebahagiaan, tanpa memberi ruang bagi pengalaman emosional yang bersifat negatif. Dalam psikologi kontemporer, istilah ini digunakan untuk menggambarkan kondisi ketika optimisme yang berlebihan justru menekan realitas batin seseorang dan mengabaikan kompleksitas emosi manusia (Goodman, 2021). Fenomena ini semakin menguat seiring perkembangan media sosial yang mendorong pencitraan diri secara terus-menerus. Dalam konteks kesehatan mental, *toxic positivity* dipandang bermasalah karena bertentangan dengan prinsip dasar regulasi emosi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa emosi negatif memiliki fungsi adaptif, seperti membantu refleksi diri, memperkuat relasi sosial, dan mendorong penyelesaian masalah secara realistis. Penolakan terhadap emosi negatif justru dapat memperburuk stres, kecemasan, dan depresi (Gross, 2015; Ford & Gross, 2019).

Psikologi emosi modern menegaskan bahwa kesejahteraan mental tidak dibangun dengan menghilangkan emosi negatif, melainkan dengan mengelolanya secara sehat dan proporsional. Pendekatan ini menempatkan emosi sebagai sinyal psikologis yang penting, bukan sebagai musuh yang harus disingkirkan. Oleh karena itu, kritik terhadap *toxic positivity* berangkat dari kesadaran bahwa manusia bukan makhluk yang hidup dalam kondisi emosional tunggal (Quoidbach et al., 2015). Dalam perspektif Islam, pandangan tentang manusia (*insān*) sejak awal telah menempatkan emosi sebagai bagian dari fitrah. Al-Qur'an menggambarkan

manusia sebagai makhluk yang memiliki rasa takut, sedih, harap, dan cinta, yang semuanya merupakan potensi psikologis yang diciptakan Allah. Dengan demikian, Islam tidak memandang emosi negatif sebagai penyimpangan, melainkan sebagai bagian dari dinamika kemanusiaan yang harus diarahkan (Rahman, 2017).

Hakikat manusia dalam Islam juga dipahami sebagai makhluk jasmani, ruhani, dan emosional yang saling terintegrasi. Emosi berfungsi sebagai penghubung antara akal dan hati (qalb), sehingga pengelolaannya menjadi aspek penting dalam pembentukan kepribadian dan spiritualitas. Pendekatan ini menunjukkan bahwa Islam memiliki kerangka antropologis yang selaras dengan temuan psikologi modern tentang kompleksitas emosi (Rothman & Coyle, 2018). Al-Qur'an secara eksplisit mengakui keberadaan emosi negatif dan tidak memerintahkan penyangkalannya. Ayat-ayat tentang kesedihan, ketakutan, dan kegelisahan manusia justru hadir untuk memberikan bimbingan moral dan spiritual, bukan untuk menghapus emosi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa Islam menolak gagasan optimisme semu yang menekan realitas batin manusia (Keshavarzi & Haque, 2019).

Konsep sabar dalam Islam sering disalahpahami sebagai sikap pasif atau penindasan emosi. Padahal, sabar dalam Al-Qur'an bermakna keteguhan, kesadaran, dan kemampuan mengelola emosi secara konstruktif dalam menghadapi ujian hidup. Sabar bukanlah meniadakan kesedihan atau kemarahan, melainkan mengarahkannya agar tidak melahirkan keputusan atau tindakan destruktif (Ansari, 2016). Dalam praktik keagamaan kontemporer, pemahaman sabar yang reduktif kerap bersinggungan dengan pola *toxic positivity*. Nasihat keagamaan yang hanya menekankan "ikhlas" dan "bersyukur" tanpa empati emosional berpotensi menutup ruang ekspresi batin dan bahkan melanggengkan ketidakadilan sosial. Kritik terhadap praktik ini semakin menguat dalam kajian Islam dan kesehatan mental (Haque et al., 2021).

Dialog antara wacana *toxic positivity* dan perspektif Islam menunjukkan bahwa ajaran Islam justru menawarkan pendekatan emosional yang lebih seimbang. Islam tidak menolak harapan dan optimisme, tetapi menempatkannya dalam bingkai realistis yang mengakui penderitaan sebagai bagian dari kehidupan. Pendekatan ini selaras dengan konsep *emotional flexibility* dalam psikologi modern (Kashdan & Rottenberg, 2015). Dengan demikian, wacana *toxic positivity* menjadi pintu masuk penting untuk menegaskan kembali pandangan Islam tentang hakikat manusia dan emosinya. Islam memandang manusia sebagai makhluk yang utuh, dengan spektrum emosi yang luas dan bermakna secara spiritual. Perspektif ini menawarkan alternatif etis dan teologis yang lebih manusiawi dibandingkan budaya positif semu, serta relevan untuk menjawab tantangan kesehatan mental umat manusia di era kontemporer (Goodman, 2021; Haque et al., 2021).

### ***Sabar, Ujian dan Keseimbangan Emosi dalam Al-Qur'an***

Konsep sabar, ujian, dan keseimbangan emosi merupakan tema sentral dalam Al-Qur'an yang berkaitan erat dengan hakikat kehidupan manusia. Al-Qur'an memandang kehidupan sebagai rangkaian ujian yang tidak terpisahkan dari eksistensi manusia, baik dalam bentuk kesulitan maupun kenikmatan. Dalam

konteks ini, sabar tidak hanya dipahami sebagai sikap menahan diri, tetapi sebagai mekanisme spiritual dan emosional dalam menghadapi realitas hidup secara sadar dan bermakna (Quraish Shihab, 2018). Ujian (*ibtīlā'*) dalam Al-Qur'an digambarkan sebagai sarana pendidikan ilahiah untuk menguji kualitas iman dan kematangan kepribadian manusia. Ujian tidak selalu bermakna penderitaan, melainkan mencakup seluruh pengalaman hidup yang menuntut respons moral dan emosional yang tepat. Perspektif ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak menafikan emosi manusia dalam menghadapi ujian, tetapi justru mengarahkan bagaimana emosi tersebut dikelola agar menghasilkan pertumbuhan spiritual (Nasruddin Umar, 2019).

Sabar dalam Al-Qur'an memiliki dimensi aktif dan dinamis. Ia tidak identik dengan kepasrahan pasif atau pembungkaman emosi, melainkan keteguhan batin dalam menghadapi tekanan dengan kesadaran penuh kepada Allah. Penafsiran ini menegaskan bahwa sabar berkaitan erat dengan pengendalian emosi, bukan penghapusannya, sehingga tetap memberi ruang bagi ekspresi kesedihan, ketakutan, maupun keluh kesah selama tidak melahirkan keputusan (Mustaqim, 2017). Al-Qur'an juga menampilkan kisah para nabi sebagai teladan konkret pengelolaan emosi yang seimbang. Ekspresi emosi Nabi Ya'qub, Nabi Musa, dan Nabi Ayyub menunjukkan bahwa emosi negatif merupakan bagian dari fitrah manusia yang tidak bertentangan dengan keimanan. Para mufassir Indonesia menegaskan bahwa kisah-kisah ini mengajarkan pentingnya kejujuran emosional dalam relasi manusia dengan Tuhan (Shihab, 2019).

Keseimbangan emosi dalam Al-Qur'an tercermin dari prinsip moderasi (*wasatiyyah*) yang menolak sikap berlebihan, baik dalam mengekspresikan emosi maupun dalam menekannya. Al-Qur'an tidak membenarkan larut dalam kesedihan, tetapi juga tidak mendorong penyangkalan terhadap penderitaan. Prinsip ini menunjukkan bahwa kesehatan emosional dalam Islam dibangun melalui keseimbangan antara kesadaran emosi dan kendali diri (Abdul Mustaqim, 2020). Dalam kajian psikologi Islam di Indonesia, sabar dipandang sebagai strategi regulasi emosi berbasis spiritualitas. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memahami sabar secara aktif cenderung memiliki daya tahan mental yang lebih baik dalam menghadapi stres dan krisis kehidupan. Hal ini menegaskan relevansi ajaran Qur'ani dalam konteks kesehatan mental kontemporer (Fuad Nashori, 2016).

Namun, dalam praktik keagamaan masyarakat, konsep sabar sering mengalami penyempitan makna. Nasihat keagamaan yang menekankan sabar tanpa empati emosional berpotensi berubah menjadi tekanan psikologis, terutama bagi kelompok rentan. Beberapa akademisi Indonesia mengkritik kecenderungan ini karena berpotensi melahirkan sikap pasif dan membenaran terhadap ketidakadilan sosial (Siti Musdah Mulia, 2015). Al-Qur'an menegaskan bahwa kesabaran harus berjalan seiring dengan ikhtiar dan keadilan. Ujian tidak dimaksudkan untuk menormalisasi penderitaan yang bersumber dari kezaliman manusia, melainkan untuk mendorong transformasi diri dan perbaikan sosial. Perspektif ini menempatkan sabar sebagai kekuatan moral yang membebaskan, bukan alat pembungkaman emosi atau legitimasi ketidakadilan (Umar, 2020).

Dalam konteks keseimbangan emosi, Al-Qur'an mengarahkan manusia untuk menyalurkan emosi kepada Allah melalui doa, munajat, dan pengaduan spiritual. Praktik ini berfungsi sebagai mekanisme penyembuhan batin yang memungkinkan individu tetap jujur terhadap emosinya tanpa kehilangan harapan. Pendekatan ini sejalan dengan temuan psikologi modern tentang pentingnya ekspresi emosi yang sehat (Nashori & Rachman, 2018). Dengan demikian, konsep sabar, ujian, dan keseimbangan emosi dalam Al-Qur'an membentuk satu kesatuan etis dan spiritual yang utuh. Al-Qur'an tidak menolak emosi negatif, tetapi mengarahkannya agar menjadi sarana pendewasaan iman dan kematangan psikologis. Perspektif ini menawarkan alternatif Qur'ani yang lebih manusiawi dan relevan dalam menghadapi tantangan kesehatan mental masyarakat Muslim Indonesia di era kontemporer (Mustaqim, 2020; Shihab, 2019).

### ***Analisis Kritis: Respon Al-Qur'an terhadap Toxic Positivity***

Respons Al-Qur'an terhadap fenomena *toxic positivity* dapat dipahami melalui cara Al-Qur'an memandang realitas penderitaan, emosi, dan dinamika hidup manusia. Al-Qur'an tidak menampilkan kehidupan sebagai ruang kebahagiaan tanpa luka, melainkan sebagai medan ujian yang sarat dengan tantangan emosional dan spiritual. Perspektif ini secara implisit mengkritik kecenderungan *toxic positivity* yang menolak atau menutupi realitas penderitaan demi mempertahankan citra optimisme semu (Ismail Fahmi Arrauf, 2018). Al-Qur'an secara konsisten mengakui keberadaan emosi negatif seperti takut, sedih, dan cemas sebagai bagian dari fitrah manusia. Pengakuan ini tampak dalam berbagai ayat yang tidak melarang ekspresi emosi, tetapi justru memberi arahan agar emosi tersebut tidak berujung pada keputusan. Pendekatan ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an menolak logika penyangkalan emosi yang menjadi ciri utama *toxic positivity* (Ahmad Rofiq, 2019).

Dalam kerangka ujian (*ibtilā'*), Al-Qur'an memandang penderitaan bukan sebagai anomali yang harus disembunyikan, tetapi sebagai mekanisme ilahiah untuk pembentukan kesadaran moral dan kematangan spiritual. Ujian menuntut respons emosional yang jujur dan bertanggung jawab, bukan kepura-puraan bahagia. Hal ini menjadi kritik mendasar terhadap budaya positif berlebihan yang meminggirkan makna ujian dalam kehidupan manusia (Muhammad Chirzin, 2017). Konsep sabar dalam Al-Qur'an juga berfungsi sebagai koreksi terhadap *toxic positivity*. Sabar bukanlah perintah untuk selalu tersenyum atau menekan rasa sakit, melainkan keteguhan dalam menghadapi realitas pahit dengan kesadaran dan keadilan. Penafsiran sabar yang aktif ini menolak pemaknaan pasif yang kerap selaras dengan praktik *toxic positivity* dalam kehidupan sosial dan keagamaan (Zuly Qodir, 2020). Al-Qur'an juga memberikan ruang bagi keluhan dan pengaduan emosional manusia kepada Allah, sebagaimana tercermin dalam doa-doa para nabi. Praktik pengaduan spiritual ini menunjukkan bahwa Islam tidak mengajarkan represi emosi, tetapi menyalurkannya secara transformatif. Pendekatan ini berseberangan dengan *toxic positivity* yang menilai keluhan sebagai kelemahan personal (M. Amin Abdullah, 2016).

Dalam konteks sosial, Al-Qur'an menolak normalisasi penderitaan yang bersumber dari ketidakadilan manusia. Ayat-ayat tentang amar ma'ruf dan nahi munkar menegaskan bahwa sabar tidak boleh digunakan untuk membenarkan kezaliman. Perspektif ini menjadi kritik Qur'ani terhadap *toxic positivity* yang sering kali melanggengkan ketimpangan sosial dengan dalih kesabaran dan kepasrahan (Syafiq Hasyim, 2018). Analisis kritis ini juga menunjukkan bahwa Al-Qur'an mendorong keseimbangan antara harapan dan realitas. Harapan (raja') selalu diiringi dengan kesadaran akan kesulitan dan tanggung jawab moral. Dengan demikian, optimisme dalam Islam bersifat realistis dan etis, bukan optimisme represif sebagaimana dalam *toxic positivity* (Sahiron Syamsuddin, 2017).

Pendekatan Qur'ani terhadap emosi juga tercermin dalam prinsip keadilan terhadap diri sendiri ('*adl al-nafs*'). Menolak emosi negatif secara total justru merupakan bentuk ketidakadilan terhadap kemanusiaan seseorang. Al-Qur'an menekankan pentingnya mengenali kondisi batin sebelum melakukan transformasi spiritual, sebuah prinsip yang sejalan dengan kritik terhadap *toxic positivity* (Munir Mulkhan, 2019).

Dalam dialog dengan psikologi kontemporer, respons Al-Qur'an terhadap *toxic positivity* dapat dipahami sebagai pendekatan preventif terhadap krisis kesehatan mental. Dengan mengakui penderitaan dan emosi negatif, Al-Qur'an membangun fondasi kesehatan psikologis yang berbasis kejujuran emosional dan ketahanan spiritual. Pendekatan ini relevan dalam konteks masyarakat Muslim modern yang menghadapi tekanan sosial dan digital (Abdul Rohman, 2021). Dengan demikian, analisis kritis ini menegaskan bahwa Al-Qur'an tidak hanya relevan dalam mengkritik *toxic positivity*, tetapi juga menawarkan alternatif etis dan spiritual yang lebih manusiawi. Al-Qur'an menolak penyangkalan emosi, menegaskan makna ujian dan sabar yang aktif, serta mendorong keseimbangan emosi yang membebaskan. Perspektif Qur'ani ini penting untuk dikembangkan sebagai kontribusi Islam dalam diskursus kesehatan mental dan kemanusiaan kontemporer (Amin Abdullah, 2016; Syamsuddin, 2017).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian dan analisis yang telah dilakukan, penelitian ini menyimpulkan bahwa fenomena *toxic positivity* merupakan persoalan serius dalam kehidupan psikologis dan sosial masyarakat kontemporer, termasuk dalam praktik keberagamaan umat Islam. *Toxic positivity* tidak sekadar mendorong sikap optimis, tetapi cenderung menafikan emosi negatif yang sejatinya merupakan bagian dari fitrah manusia. Penolakan terhadap emosi seperti sedih, marah, dan takut justru berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang lebih besar serta melanggengkan ketidakadilan sosial, terutama ketika dikaitkan dengan pemaknaan keagamaan yang keliru. Penelitian ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an memiliki pandangan yang jauh lebih seimbang terhadap emosi manusia. Al-Qur'an mengakui keberadaan emosi negatif sebagai bagian dari dinamika ujian hidup, sekaligus memberikan arahan etis dan spiritual agar emosi tersebut tidak berujung pada keputusan. Konsep sabar, ujian, dan keseimbangan emosi dalam Al-Qur'an tidak dimaksudkan untuk menekan atau membungkam ekspresi perasaan,

melainkan untuk mengelolanya secara sadar, bertanggung jawab, dan transformatif. Melalui analisis tafsir tematik, ditemukan bahwa Al-Qur'an secara implisit mengkritik praktik *toxic positivity*, baik dalam ranah psikologis maupun keagamaan. Al-Qur'an tidak mengajarkan optimisme semu yang menutup realitas penderitaan, tetapi menekankan optimisme realistis yang berpijak pada kejujuran emosional, keadilan, dan penguatan spiritual. Dengan demikian, pemaknaan sabar yang aktif dan kontekstual menjadi kunci untuk menghindari penyalahgunaan ajaran agama yang justru memperkuat praktik *toxic positivity*. Penelitian ini juga menegaskan pentingnya dialog antara tafsir Al-Qur'an dan psikologi modern, khususnya dalam isu kesehatan mental. Integrasi kedua disiplin ini memungkinkan lahirnya pendekatan yang lebih holistik dan manusiawi dalam memahami serta mengelola emosi. Oleh karena itu, studi ini diharapkan dapat menjadi kontribusi akademik dalam pengembangan kajian tafsir yang responsif terhadap problematika kontemporer, sekaligus mendorong praktik keberagamaan yang lebih sehat, kritis, dan membebaskan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum* atas kesempatan dan kepercayaannya dalam mempublikasikan artikel ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada diri sendiri atas komitmen dan dedikasi dalam menyelesaikan penelitian ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abou-Bakr, O. (2011). Tafsir and gender: Modernist and postmodernist approaches. *Al-'Arabiyya*, 44, 145–167.
- Bonanno, G. A. (2009). *The other side of sadness: What the new science of bereavement tells us about life after loss*. Basic Books.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity*. Crown Publishing Group.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>.
- Goodman, W. L. (2022). *Toxic positivity: Keeping it real in a world obsessed with being happy*. TarcherPerigee.
- Gordon, C. (2021). *Toxic positivity: Keeping it real in a world obsessed with being happy*. HarperOne.
- Gross, J. J. (Ed.). (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press.
- 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>
- Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(1), 9–46. <https://doi.org/10.1177/0022167803259645>.
- Ibn Kathīr, I. ibn 'U. (1999). *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm* (Vol. 4). Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Mahmood, S. (2012). *Politics of piety: The Islamic revival and the feminist subject*. Princeton University Press.

- 
- Mauss, I. B., Hankin, B. L., Kappes, A., & Tamir, M. (2018). The costs of believing emotions are contagious: Consequences of holding implicit theories of emotion in daily life. *Journal of Experimental Psychology: General*, 147(8), 1170–1186. <https://doi.org/10.1037/xge0000452>.
- Muhtadin, R. (2022). *Toxic positivity: Mengenal sisi gelap dari pikiran positif*. Gramedia Pustaka Utama.
- Mulia, S. M. (2005). *Islam dan kekerasan dalam rumah tangga*. Kompas Media Nusantara.
- Al-Qurṭubī, A. ‘A. M. ibn A. ibn A. B. (2006). *Al-Jāmi’ li aḥkām al-Qur’ān* (Vol. 9). Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Positive psychology: Fundamental assumptions*. Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>