



## Membongkar Toxic Positivity dengan Ilmu Kalam: Metodologi Studi Islam dalam Isu Kesehatan Mental Remaja

Uswatun Hasanah Sofyan<sup>1\*</sup>, Aqilla Tarishoh Putri<sup>2</sup>, Nayla Nur Rahmawati<sup>3</sup>, Khamim Fauzi<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Universitas Negeri Jakarta

[\\*uswahنش.soo@gmail.com](mailto:*uswahنش.soo@gmail.com)<sup>1</sup>

Alamat: Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur

Korespondensi penulis: [uswahنش.soo@gmail.com](mailto:uswahنش.soo@gmail.com)<sup>1</sup>

**Abstract.** *Toxic positivity has become increasingly common among adolescents who feel pressured to appear cheerful even when facing psychological distress. This mindset can suppress healthy emotional expression and worsen mental conditions. This study examines toxic positivity through the lens of Islamic Theology (Ilmu Kalam), focusing on the meaning of human emotions, life challenges, and emotional balance in Islamic teachings. The research uses a literature-based Islamic Studies approach involving scriptural texts, classical and contemporary theological thought, and adolescent psychology theories. Findings indicate that Ilmu Kalam recognizes sadness and anxiety as natural elements of human faith. Thus, Islamic theology supports a more empathetic approach to adolescent mental health.*

**Keywords:** *toxic positivity, Islamic Theology, mental health, adolescents*

**Abstrak.** Fenomena toxic positivity semakin terlihat pada remaja, ketika mereka merasa wajib menunjukkan kebahagiaan meski sedang mengalami tekanan psikologis. Sikap ini dapat menghambat ekspresi emosi yang wajar serta memperparah kondisi mental. Penelitian ini bertujuan mengkaji toxic positivity melalui perspektif Ilmu Kalam dengan menyoroti pemaknaan emosi manusia, ujian hidup, dan prinsip keseimbangan emosional dalam ajaran Islam. Metode yang digunakan adalah kajian literatur berbasis Studi Islam terhadap nash dan pemikiran teolog klasik maupun kontemporer, serta teori psikologi remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ilmu Kalam mengakui kesedihan dan kegelisahan sebagai bagian fitrah. Dengan demikian, teologi Islam dapat menjadi dasar pendekatan mental health yang lebih empatik.

**Kata kunci:** *toxic positivity, Ilmu Kalam, kesehatan mental, remaja*

### LATAR BELAKANG

Fenomena toxic positivity semakin marak di kalangan remaja pada era media sosial saat ini. Istilah ini merujuk pada dorongan untuk selalu berpikir positif secara berlebihan, bahkan dalam situasi yang sebenarnya membutuhkan pengakuan atas emosi negatif seperti sedih, kecewa, atau marah. Alih-alih menenangkan, sikap tersebut justru dapat menekan perasaan dan memperburuk kondisi kesehatan mental. Banyak remaja merasa terpaksa “terlihat bahagia” karena standar sosial yang mengagungkan optimisme, padahal di balik itu mereka menyimpan kecemasan, kelelahan emosional, bahkan gejala depresi.

Dalam konteks Islam, konsep keseimbangan emosional telah lama dibahas dalam disiplin Ilmu Kalam. Para teolog Muslim klasik, seperti Al-Ghazali dan Al-Razi, menekankan pentingnya harmoni antara akal, nafs, dan qalb dalam menjaga kesehatan jiwa. Namun,

pemahaman tersebut seringkali belum dikontekstualisasikan dengan fenomena psikologis modern seperti toxic positivity. Di sinilah pentingnya pendekatan metodologis studi Islam—khususnya Ilmu Kalam—untuk menafsirkan ulang nilai-nilai keimanan dan kesabaran dalam kaitannya dengan kesehatan mental remaja masa kini. Pendekatan ini membuka ruang dialog antara tradisi teologi Islam dengan ilmu psikologi modern, sehingga dapat menghadirkan pemahaman keagamaan yang lebih humanis dan relevan.

## **KAJIAN TEORITIS**

Toxic positivity didefinisikan sebagai kecenderungan menekan, mengabaikan, atau meremehkan emosi negatif dengan menuntut selalu bersikap atau berpikir positif, bahkan ketika situasi membutuhkan pengakuan dan pengolahan emosi negatif tersebut. Bentuknya bisa berupa frasa-klise (“just stay positive”, “everything happens for a reason”) atau tekanan sosial agar orang menampilkan optimisme yang tidak realistis. Dalam praktiknya, toxic positivity berisiko menghalangi proses pengolahan emosi, mengurangi validasi sosial, dan menyebabkan isolasi atau perburukan kondisi psikologis karena masalah tidak pernah diakui secara benar. Penelitian dan tulisan populer menekankan bahwa optimisme sehat berbeda dari toxic positivity: optimisme sehat mengakui realitas dan emosi negatif sambil mempertahankan harapan; toxic positivity meniadakan pengakuan tersebut.

Dalam konteks remaja, beberapa studi dan artikel empiris menemukan bahwa fenomena toxic positivity semakin terlihat melalui media sosial dan budaya “vibes only” yang menekan ungkapan kesusahan. Pada remaja, pengingkaran atau minimalisasi emosi negatif dapat menghambat pencarian bantuan, menurunkan keterampilan koping, dan memperburuk kecemasan atau depresi bila masalah tidak ditangani secara tepat. Oleh karena itu, literatur psikologi dewasa ini merekomendasikan pendekatan yang menekankan validasi emosional, keterampilan pengaturan emosi, dan ruang aman untuk berbicara, bukan sekadar dorongan optimisme tanpa konteks.

### **1. Konsep Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam**

Literatur tentang kesehatan mental dan praktik keagamaan Muslim menunjukkan dua hal penting: (1) agama Islam menyediakan beragam sumber makna, praktik, dan dukungan sosial yang dapat memperkuat ketahanan psikologis, dan (2) terdapat pula keyakinan-kepercayaan tertentu dalam beberapa komunitas Muslim (mis. atribusi pada ujian, ‘jinn’, atau lemahnya iman) yang dapat menjadi hambatan untuk mengakui atau mencari layanan kesehatan mental modern. Ulasan sistematis menunjukkan bahwa pemahaman tentang penyebab masalah mental dan preferensi pengobatan sering

dipengaruhi interpretasi agama dan budaya lokal yang pada gilirannya mempengaruhi help-seeking behaviour.

Secara normatif-teologis, sejumlah teks dan tradisi Islam menegaskan pentingnya kesabaran (ṣabr), tawakkul (penyerahan kepada Allah), dan ikhtiar (usaha). Dalam praktik, ketiga konsep ini bisa mendukung coping adaptif bila dipahami secara seimbang. Sabar yang bersifat pasif berbeda dari sabar yang aktif mencari solusi. Namun, ketika nilai-nilai agama dipahami atau diajarkan sedemikian rupa sehingga menganggap pengalaman penderitaan mental sebagai tanda “iman yang lemah” atau sesuatu yang harus “ditahan saja” tanpa langkah-langkah perawatan, ada resiko munculnya bentuk penekanan emosi yang mirip dengan toxic positivity (mis. memaksa sikap tabah tanpa pengakuan luka). Oleh sebab itu, studi yang peka agama merekomendasikan integrasi pendekatan klinis yang mempertimbangkan kerangka agama bukan sekadar menolak praktik medis maupun menekan ekspresi kesusahan.

## 2. Ilmu Kalam sebagai Landasan Teologis untuk Membaca Isu Kesehatan Mental Remaja

Ilmu Kalam (teologi dialektis Islam) adalah disiplin yang mengembangkan argumen rasional atas ajaran-ajaran pokok akidah dan sering berperan menjawab kebingungan, keraguan, atau tuntutan kontekstual terhadap teks dan pemahaman agama. Kalam menyediakan metode yang sistematis untuk mempertanyakan (tahlil) dan menjelaskan implikasi teologis dari pengalaman manusia, termasuk pengalaman penderitaan, ujian, dan kesejahteraan jiwa. Sebagai landasan teologis, Kalam memungkinkan pengkajian kritis terhadap interpretasi yang mungkin memperkuat stigma atau penekanan emosi (mis. anggapan bahwa masalah mental hanya disebabkan kelemahan iman). Dengan pendekatan kalam, akademisi/ulama dapat merumuskan argumentasi teologis yang: (a) menegaskan legitimasi usaha (ikhtiar) dan penggunaan pengetahuan medis, (b) membedakan antara ujian yang menuntut kesabaran dan tanggung jawab praktis untuk mencari pertolongan, dan (c) memvalidasi pengalaman emosional manusia sebagai bagian dari fitrah yang harus diolah, bukan disangkal.

Secara metodologis untuk studi Islam pada isu kesehatan mental remaja, Ilmu Kalam menawarkan beberapa kontribusi:

- a. Kritik Hermeneutik: alat untuk menguji narasi-narasi agama populer (mis. “kalau benar beriman, tidak akan sakit mental”) dan menunjukkan landasan-teologis yang lebih nuansa.
- b. Rekonstruksi Normatif: menyusun argumen teologis pro-perawatan (mis. membenarkan terapi sebagai bentuk ikhtiar dan pemeliharaan amanah tubuh/jiwa).

- c. Dialektika antara Teks dan Praktik Sosial: menjembatani teks Qur'an Hadis dengan praktik sosial kontemporer (media sosial, tekanan peer group) sehingga rekomendasi etis menjadi relevan bagi remaja.

Dengan demikian, integrasi kajian psikologi tentang toxic positivity, kajian empiris tentang sikap Muslim terhadap kesehatan mental, dan kerangka teologis dari Ilmu Kalam membentuk dasar teoritis untuk metodologi studi Islam yang sensitif konteks: yakni metodologi yang membaca fenomena psikologis (termasuk toxic positivity pada remaja) sebagai fenomena multi-dimensi, psikologis, sosiokultural, dan teologis, dan merancang intervensi yang valid secara ilmiah sekaligus koheren secara agama.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka (library research) karena seluruh data yang digunakan berasal dari berbagai sumber tertulis seperti bu, jurnal ilmiah, artikel penelitian, serta literatur klasik dan kontemporer yang relevan dengan tema toxic positivity dan Ilmu Kalam. Kajian pustaka ini bertujuan untuk menelusuri dan menganalisis hubungan antara konsep toxic positivity dalam psikologi modern dengan prinsip-prinsip teologis dalam Ilmu Kalam yang membahas pemahaman iman, sabar, dan ujian hidup.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan teologis-normatif. Pendekatan ini berfungsi untuk memahami fenomena toxic positivity sebagai bentuk kesalahan berpikir dan bersikap dalam konteks keimanan, terutama ketika seseorang menafsirkan ajaran Islam secara berlebihan hingga mengabaikan aspek emosional manusiawi. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya menggambarkan bagaimana ajaran Ilmu Kalam dapat digunakan untuk meluruskan pandangan tersebut, sehingga muncul keseimbangan antara penerimaan takdir, pengelolaan emosi, dan kesehatan mental remaja.

Sumber data utama dalam penelitian ini meliputi karya-karya ulama Ilmu Kalam seperti Al-Ghazali dan Al-Asy'ari, serta tulisan-tulisan modern yang membahas isu kesehatan mental dan toxic positivity. Data analisis menggunakan teknik analisis deskriptif-kualitatif, yaitu dengan menelaah, menafsirkan, dan menyimpulkan berbagai pandangan secara mendalam untuk mengungkap bagaimana Ilmu Kalam dapat menjadi dasar konseptual dalam memahami dan membongkar dampak toxic positivity pada remaja Muslim masa kini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Bagaimana ilmu kalam menolak pandangan ekstrim

Ilmu kalam (teologi Islam) adalah disiplin yang menggabungkan teks (naql) dan rasio (aql) untuk merumuskan akidah yang moderat. Salah satu fungsi metodologisnya adalah menolak posisi ekstrim baik yang berlebihan dalam penafsiran tekstual (literalitas ekstrem) maupun yang mengabaikan wahyu demi rasio semata dengan prinsip keseimbangan (tawasut), argumentasi rasional, dan pembacaan kontekstual terhadap teks.

*Metode rasional tekstual:* Sekolah kalam (Mu'tazilah, Asy'ari, Maturidi) memiliki mekanisme argumentasi yang menimbang dalil nash (Qur'an-Hadis) dan prinsip-prinsip rasional. Di sini teori tentang Tuhan, taufiq, qada' qadar, dan sifat-sifat Ilahi dibahas untuk mencegah ekstremisme teologis. Kajian perbandingan modern menjelaskan bagaimana Mu'tazilah menekankan rasio, sementara Asy'ari/Maturidi menegakkan keseimbangan teks-rasio.

*Penolakan ekstrem praktis:* Dalam konteks etika spiritual, ilmu kalam/teologi menentang klaim-klaim normatif yang menyuruh orang meniadakan pengalaman manusiawi yang nyata (mis. memaksa "bahagia terus-menerus") karena hal itu bertentangan dengan pemahaman tentang fitrah manusia dan hikmah wahyu yang mengakui realitas penderitaan dan ujian. Kajian-kajian modern menyatakan tren ini sebagai bentuk penyalahgunaan spiritualitas, yang juga dikritik oleh teolog dan penulis kontemporer.

### b. Argumentasi teologis: kesedihan, takut, gelisah adalah bagian fitrah manusia

Dalam Islam, manusia diciptakan dengan fitrah aspek-aspek bawaan yang meliputi potensi rasional, emosional, religius. Emosi seperti sedih, takut, dan gelisah bukan cacat moral semata tetapi bagian dari kondisi manusia yang wajar (fitrah) dan memiliki fungsi etis/psikologis (peringatan, pemrosesan duka, motivator perubahan).

*Rujukan konsep fitrah:* Literatur pendidikan Islam dan makalah akademis menegaskan fitrah sebagai kombinasi potensi ketuhanan dan kemanusiaan yang harus diarahkan, bukan disingkirkan. Ini mendasari klaim teologis bahwa pengalaman emosi adalah natural dan bernilai terapeutik bila dipahami dengan benar.

*Dalil tekstual pendukung praktik validasi emosi:* Al-Qur'an dan Sunnah memuat banyak ayat/riwayat yang mengakui kesedihan, kecemasan, dan doa memohon perlindungan dari duka (mis. doa "أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْحُزْنِ" dan ayat-ayat yang mengarahkan manusia pada kesabaran

dan doa). Praktik-praktik tersebut memberi legitimasi normatif untuk menerima emosi sebagai bagian ibadah-proses.

**c. Nabi dan sahabat pernah mengalami duka tidak ada tuntutan untuk “bahagia terus-menerus”**

Bukti dari Sunnah dan sejarah sahabat:

*Nabi ﷺ berkaca mata manusiawi*: Banyak hadits yang menunjukkan Nabi Muhammad ﷺ mengekspresikan kesedihan/menangis. Contoh terkenal: ketika putranya Ibrahim wafat, Nabi ﷺ menangis, memeluk dan menciumnya dan beliau menjelaskan bahwa “mata menetes dan hati berduka, namun kami tidak mengatakan kecuali apa yang diridhai Rabb kita.” Ini menegaskan dua hal: (1) ekspresi emosi adalah manusiawi, (2) ada keseimbangan antara ekspresi emosi dan redha kepada Allah (penerimaan).

*Sahabat juga mengekspresikan duka dan tangisan*: Riwayat-riwayat sirah dan hadits merekam bagaimana para sahabat menangis dalam berbagai peristiwa (mis. pidato Nabi yang membuat mereka menitikkan air mata, tangisan atas kehilangan, dsb.), menunjukkan bahwa pengalaman emosi bukanlah tanda kelemahan tetapi bagian dari kehidupan komunitas Muslim.

Tuntutan yang memaksa penyangkalan emosi sebagai norma religius, bertentangan dengan contoh normative terbesar (Nabi ﷺ) dan perilaku sahabat. Nabi menunjukkan cara respons beriman terhadap duka: mengakui sakitnya, menangis sebagai rahmah, lalu meneguhkan iman dan doa.

**d. Bagaimana ilmu kalam mengajarkan rasionalitas, moderasi, dan keseimbangan**

Unsur metodologis ilmu kalam yang relevan:

*Rasionalitas (aql)*: Ilmu kalam mengajarkan penggunaan akal untuk menjelaskan dan mempertahankan doktrin; rasio dipakai untuk menimbang implikasi moral dan psikologis dari ajaran wahyu. Sekolah Maturidi dan Mu‘tazilah menonjol di aspek ini, sedangkan Asy‘ari meraumuskan keseimbangan antara akal dan tekstualitas. Modern studies highlight this balance.

*Moderasi (wasatiyya)*: Kalam menegaskan prinsip tengah, menghindari dua ekstrem: penyangkalan pengalaman manusiawi (yang mereduksi kemanusiaan) dan eksternalitas tak terkendali yang merangkul rasio sampai menafikan wahyu. Pendekatan ini cocok untuk menolak “ekstrem positif” (toxic positivity) karena menuntut validasi pengalaman sekaligus orientasi spiritual/etik.

*Keseimbangan etis*: Kalam meminta pembacaan holistik: teks wahyu dibaca dengan memperhatikan konteks, tujuan syariat (maqâshid), dan hikmah moral yang berarti

emosi diposisikan sebagai data moral yang harus direspon dengan belas kasih, pembimbingan, dan tindakan sosial. Ini mendorong kebijakan pastoral yang rasional dan manusiawi.

Kritik ilmu kalam terhadap sikap spiritual yang memaksa penyangkalan emosi (*toxic positivity*). Inti kriti *Toxic positivity* (sering berkaitan dengan spiritual bypassing) adalah kecenderungan memaksakan optimisme/ketenangan rohani sehingga menegasikan atau meminggirkan pengalaman negatif yang valid.

Ilmu kalam dengan kerangka rasional dan tekstualnya, mengkritik praktik seperti itu karena:

- 1) bertentangan dengan fitrah dan sunnah: Menyangkal kesedihan atau menuntut “bahagia terus” bertentangan dengan fakta fitrah manusia dan contoh Nabi/sahabat yang mengakui duka. Oleh karena itu, tuntutan seperti itu tidak memiliki landasan teologis kuat. (Contoh: Nabi menangis saat duka; beliau tidak memaksakan sikap gembira buatan).
- 2) Mengabaikan tujuan penyembuhan dalam perspektif kalam yang etis, agama memberi sarana penyembuhan (doa, komunitas, peringatan eskatologis, dan tindakan sosial). Penyangkalan emosi menghambat proses penyembuhan itu mengubah spiritualitas menjadi instrumen penindasan mental. Kajian modern menyebut ini sebagai spiritual bypassing dan mengaitkannya dengan konsekuensi psikologis negatif.
- 3) Bukti empiris dan kajian kontemporer: Studi kontemporer pada konten motivasi Islami mengkritik bentuk-bentuk “motivasi” yang menjadi toxic positivity yang mengabaikan trauma, penganiayaan, atau kebutuhan dukungan profesi terutama di kalangan remaja Muslim yang aktif di media sosial. Ini mendapat perhatian akademik lokal/internasional.

#### e. Relevansi ajaran teologis (ilmu kalam) dalam membantu remaja

Bagaimana ajaran ini konkret membantu remaja:

*Legitimasi emosi = validasi psikologis*: Menunjukkan bahwa agama sendiri mengakui duka/ketakutan membantu remaja merasa tidak sendirian atau berdosa karena merasa sedih, mengurangi rasa malu dan stigma. (Sumber: hadits Nabi dan konsep fitrah).

*Keseimbangan spiritual rasional untuk intervensi*: Kalam menyediakan justifikasi teologis bagi intervensi yang menggabungkan agama dan psikologi (mis. konseling Islam), yaitu dengan menegaskan bahwa menggunakan akal untuk memahami kondisi

jiwa bukanlah pengingkaran iman. Studi-studi tentang konseling Islam/pendekatan berbasis agama menunjukkan efektivitasnya untuk remaja bila dilakukan dengan holistik.

*Menolak dogma berbahaya di media sosial:* Dengan alat teologis, pendidik/orang tua dapat mengkritik narasi-narasi motivasi yang memaksakan “selalu positif” dengan dasar keagamaan menunjukkan bahwa menanggung duka dan melakukan tindakan (sabar + usaha + dukungan sosial) lebih konsisten dengan Islam. Kajian lokal tentang konten motivasi Islami mencatat efek negatifnya pada generasi muda.

*Instrumen praktis untuk pendampingan:* Dari pendekatan kalam kita dapat menghasilkan pedoman: validasi emosi → dukungan rohani (doa, bacaan) → rujukan psikologis bila diperlukan → pendidikan agama yang menekankan keseimbangan. Bukti literatur konseling Islami menggarisbawahi efektivitas model semacam ini untuk siswa/remaja.

Ilmu Kalam memiliki posisi penting dalam memberikan landasan teologis yang mampu menjadi penyeimbang dalam memahami dinamika kesehatan mental remaja, terutama di tengah maraknya fenomena toxic positivity yang menuntut seseorang untuk selalu terlihat kuat, bahagia, dan tidak menunjukkan sisi lemah. Dalam pandangan Ilmu Kalam, manusia diciptakan bukan hanya sebagai makhluk rasional (hayawan nathiq), tetapi juga sebagai makhluk emosional yang secara fitrah memiliki perasaan sedih, takut, kecewa, dan terluka. Karena itu, Ilmu Kalam memandang bahwa ekspresi kegundahan bukanlah tanda kurang iman, melainkan bagian dari pengalaman eksistensial yang melekat pada manusia. Bahkan dalam sejarah teologi Islam, para tokoh seperti Imam al-Ghazali dan al-Juwayni menegaskan pentingnya mengenali kondisi batin manusia agar akal dan hati dapat bekerja seimbang. Dengan perspektif ini, Ilmu Kalam memberikan ruang legitimasi teologis bagi remaja untuk mengakui rasa sakit yang dialami, bukan menahannya demi “tampak baik” di mata orang lain.

Selain itu, Ilmu Kalam menempatkan kesedihan dan ujian sebagai bagian dari proses pendewasaan spiritual yang memiliki nilai hikmah. Kisah para nabi dan sahabat yang mengalami kesedihan, kesepian, hingga ketakutan menunjukkan bahwa Islam tidak pernah menuntut manusia “bahagia tanpa henti,” dan justru memberi teladan bagaimana menghadapi kondisi psikologis dengan sabar, ikhtiar, serta refleksi diri. Dengan demikian, Ilmu Kalam dapat menjadi dasar teologis untuk mematahkan stigma agama yang sering disalahartikan, seperti “orang sedih imannya kurang” atau “muslim harus selalu kuat dan tersenyum.” Perspektif ini penting bagi remaja Muslim agar tidak

merasa bersalah saat mengalami tekanan batin, sekaligus mendorong mereka untuk mencari bantuan profesional tanpa merasa mengkhianati nilai agama.

Lebih jauh lagi, Ilmu Kalam menawarkan paradigma moderat yang menolak sikap ekstrem dalam memandang emosi, termasuk tuntutan palsu untuk selalu optimis. Nilai-nilai seperti *tawassuth* (seimbang), *'adl* (proporsional), dan *maslahah* (kemanfaatan) dapat menjadi landasan dalam memperbaiki cara remaja memahami diri. Dalam konteks kesehatan mental, sikap ini menegaskan bahwa agama bukan hanya menekankan kesabaran, tetapi juga menuntut usaha mencari sebab dan solusi. Karena itu, konseling psikologis, psikoedukasi, atau terapi bukanlah tindakan yang bertentangan dengan iman, tetapi justru sejalan dengan prinsip penggunaan akal dan ikhtiar yang diajarkan oleh teologi Islam. Pendekatan ini membantu remaja memahami bahwa menjaga kesehatan mental merupakan bagian dari tanggung jawab sebagai hamba dan sebagai individu yang dimuliakan oleh Allah.

Dengan kerangka tersebut, Ilmu Kalam dapat memberikan kontribusi besar dalam membangun mindset sehat bagi remaja Muslim di era modern. Mereka belajar bahwa menangis tidak berarti lemah, mencurahkan isi hati bukan bentuk kurang iman, dan mencari bantuan bukan tanda kegagalan. Sebaliknya, itu semua merupakan bagian dari penerimaan diri yang realistis sebagaimana dipandang oleh tradisi Kalam yang menghargai akal, pengalaman batin, dan keseimbangan nilai spiritual. Melalui pemahaman ini, remaja dapat terhindar dari jebakan toxic positivity dan berkembang menjadi pribadi yang matang secara emosional, beriman secara sadar, serta mampu menjalani hidup dengan lebih tenang, autentik, dan manusiawi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Fenomena toxic positivity pada remaja menunjukkan bahwa dorongan untuk selalu terlihat kuat, bahagia, dan positif dapat menekan emosi negatif yang sebenarnya merupakan bagian alami dari pengalaman manusia. Sikap ini berdampak negatif pada kesehatan mental, karena membuat remaja kehilangan ruang untuk memvalidasi perasaan sedih, takut, atau gelisah. Dalam perspektif Islam, pola seperti ini bertentangan dengan prinsip keseimbangan dan fitrah manusia.

Ilmu Kalam memberikan dasar teologis yang kuat bahwa manusia diciptakan dengan potensi emosi yang beragam. Kesedihan, ketakutan, dan kelemahan bukan tanda kurang iman, tetapi bagian dari fitrah yang perlu diakui dan diproses dengan benar. Para nabi dan sahabat juga mengalami duka dan tekanan hidup, sehingga tidak ada tuntutan dalam Islam

untuk bahagia terus menerus atau menutupi emosi negatif. Ilmu Kalam menolak pandangan ekstrem yang mengharuskan penyangkalan emosi dan justru menekankan rasionalitas, moderasi, dan keseimbangan dalam memahami diri.

Pendekatan teologis dalam Ilmu Kalam relevan bagi isu kesehatan mental remaja karena menyediakan kerangka berpikir yang sehat dan manusiawi. Teologi Islam dapat mendukung praktik konseling, psikoterapi, dan edukasi mental health dengan memberikan pemahaman bahwa setiap emosi memiliki tempat dan hikmahnya. Nilai inni juga membangun karakter remaja Muslim yang lebih matang, realistis, serta mampu menjalani kehidupan dengan pemahaman spiritual yang menyeluruh.

Berdasarkan keseluruhan pembahasan, toxic positivity perlu dikritisi karena bertentangan dengan prinsip moderasi, keseimbangan, dan pengakuan fitrah dalam islam. Ilmu Kalam menyediakan solusi konseptual dan teologis yang dapat dipadukan dengan psikologi modern untuk mendampingi remaja menghadapi tantangan emosional. kolaborasi antara psikologi dan Ilmu Kalam menjadi penting dalam membangun pendekatan kesehatan mental yang lebih utuh, kontekstual, dan sejalan dengan nilai keislaman yang rahmatan lil alamin.

#### **DAFTAR REFERENSI**

Al-Bukhari. (n.d.). Hadith No. 1303. Retrieved from <https://sunnah.com/bukhari:1303>

Hadith No. 1500. Retrieved from <https://sunnah.com/riyadussalihin:1500>

Hadith No. 4607. Retrieved from <https://sunnah.com/abudawud:4607>

Turats. Retrieved from <https://jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/turats/article/view/2454>

Kuttab. Retrieved from <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Kuttab/article/view/10672>

The Editors of Encyclopaedia Britannica. (n.d.). Ashariyyah. Retrieved from

<https://www.britannica.com/topic/Ashariyyah>

What Is Toxic Positivity? Verywell Mind. Retrieved from

<https://www.verywellmind.com/what-is-toxic-positivity-5093958>

What Is Spiritual Bypassing? Psychology Today. Retrieved from

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/emotional-sobriety/202001/what-is-spiritual-bypassing>

Toxic Positivity: How to Recognize it — and How to Heal. Healthline. Retrieved from

<https://www.healthline.com/health/toxic-positivity>

Journal of Religion and Health. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10943-020-01062->

y

PMC. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8684565/>

Taylor & Francis Journal,

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13674676.2021.1887872>

ResearchGate. <https://www.researchgate.net/publication/372747893>

At-Tajdid. <https://journals.iium.edu.my/at-tajdid/article/view/1837>

World Health Organization. (n.d.). Adolescent mental health. Retrieved from

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

American Psychological Association. (2019). What suppression of emotions can do to your mental health. Monitor on Psychology. Retrieved from

<https://www.apa.org/monitor/2019/12/suppressing-emotions>