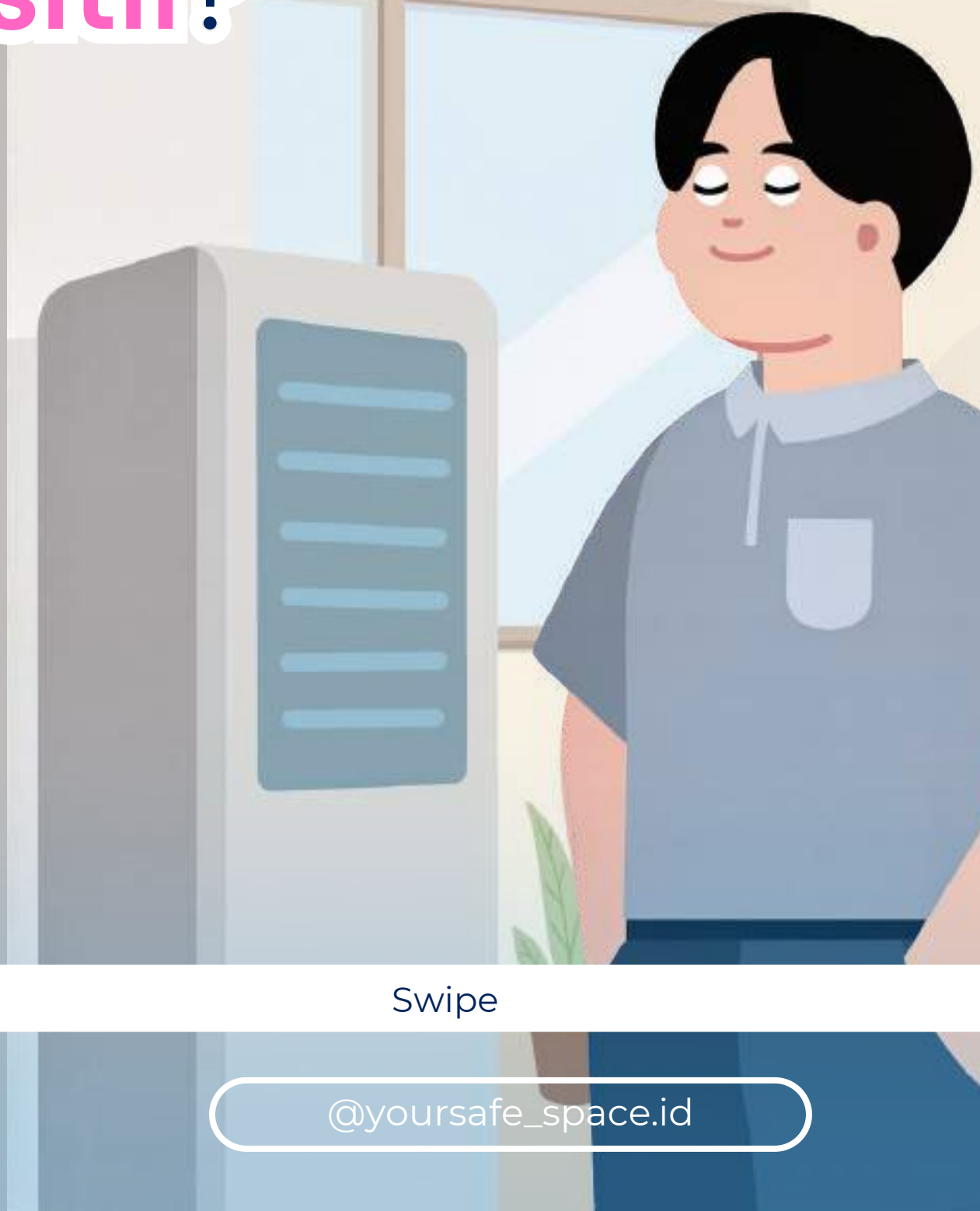
Toxic,

Toxic apa yang positif?

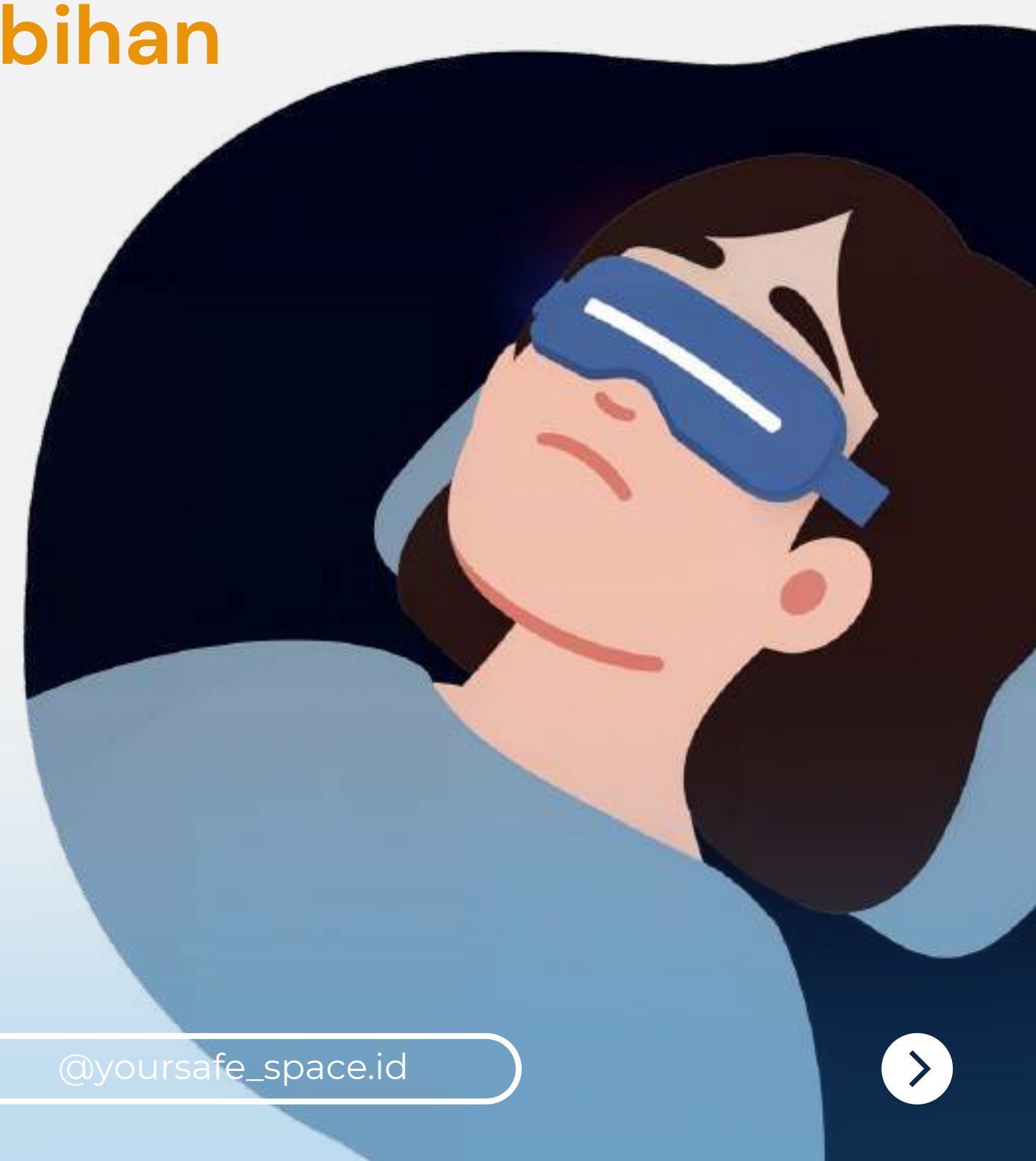


Swipe

@yoursafe_space.id

Safemates,

ternyata ada loh
istilah yang **dapat**
menggambarkan
perilaku positif
yang **berlebihan**
yaitu **toxic**
positivity.



@yoursafe_space.id

Toxic positivity adalah kepercayaan akan konsep positif yang **berlebihan**, **menuntut** seseorang untuk selalu positif di segala keadaan dan **mengabaikan emosi** negatif.

Para ahli juga mengemukakan bahwa ***toxic positivity*** artinya **hanya** berfokus pada hal-hal positif dan **mengabaikan** apapun yang memicu **emosi negatif**.

@yoursafe_space.id

Toxic positivity

terjadi apabila **seseorang** terus menerus **mendorong** orang lain maupun dirinya sendiri yang sedang **mengalami** **masalah** untuk selalu berpikiran positif atau **melihat** sisi baik dalam segala situasi **tanpa** memperhatikan pengalaman yang **dirasakan** ataupun dilalui.

@yoursafe_space.id

Ayo semangat, ga boleh lelah.

Jangan sedih-sedih yuk, masih banyak yang harus disyukuri.

Jangan nyerah dong, banyak yang masalahnya lebih berat dari kamu.

Toxic Positivity

VS

Healthy Positivity

Sini cerita, apa yang kamu rasain? I'm here...

Hal ini pasti stressfull bgt yaa? ada yang bisa aku bantu, gaa?

It's totally okay, take your time untuk benar-benar mengevaluasi dirimu dan memproses perasaanmu ya.

Toxic positivity memiliki **dampak** yang **ga** main-main loh seperti:

Penolakan emosi negatif secara tidak sadar.

Sikap positif yang terus menerus akan membuat individu menekan emosi seperti marah atau sedih yang akhirnya dapat menghambat proses pemulihan diri, individu menjadi tidak mengenali perasaannya sendiri serta menimbulkan depresi atau kecemasan tanpa disadari.

Kelelahan emosional.

Toxic positivity dapat menyebabkan *burnout* dikarnakan adanya perasaan yang tidak aman ketika mengekspresikan problem.

Membuat seseorang merasa kurang dipahami dan menghambat relasi.

*"**Emosi** yang tidak tersampaikan **tidak akan** pernah mati. Ia **terkubur** hidup-hidup dan akan **muncul** kembali di kemudian hari dengan cara yang **lebih buruk**."*

- Sigmund Freud -

Save for **Later**

TALK TO US

By Direct Message
@yoursafe_space.id

@yoursafe_space.id

REFERENSI

Kojongian, M. G. R., & Wibowo, D. H. (2022). Toxic positivity: Sisi lain dari konsep untuk selalu positif dalam segala kondisi. *psychopreneur Journal,* 6(1), 10-25.

Sulaiman, R. Toxic Positivity: Berikut ini Dampak Toxic Positivity dan Cara Mengatasinya.

Wyatt, Z. (2024). The dark side of# PositiveVibes: Understanding toxic positivity in modern culture. *Psychiatry*, 3(1), 1-6.