

***TOXIC POSITIVITY* PERSPEKTIF AL-QUR'AN**  
**(Studi Tematik dengan Pendekatan Psikologi)**

**SKRIPSI**



**Diajukan untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Guna**

**Memperoleh Gelar Sarjana Islam (S.Ag)**

**Oleh :**

**AZOLA OKTA AFZONI**

**NIM : 1810301016**

**MAHASISWA JURUSAN ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR**  
**FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**(IAIN) KERINCI**  
**2022 M/1443 H**

***TOXIC POSITIVITY* PERSPEKTIF AL-QUR'AN**  
**(Studi Tematik dengan Pendekatan Psikologi)**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Guna**  
**Memperoleh Gelar Sarjana Islam (S.Ag)**

**Oleh :**

**AZOLA OKTA AFZONI**

**NIM : 1810301016**

**MAHASISWA JURUSAN ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR**  
**FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**(IAIN) KERINCI**

**2022 M/144**

## PERSEMBAHAN DAN MOTTO

### PERSEMBAHAN

Dengan ridha Allah SWT...  
Kupersembahkan sebaity untaian  
kata sebagai penyejuk jiwa Buat  
Ayahanda dan Ibunda tercinta  
Terima kasih atas segala kasih sayang,  
perhatian serta do'a yang selalu mengiringi  
langkahku dalam mencapai cita-cita, serta  
Sahabat-Sahabatku yang telah banyak  
membantu.  
Tiada lagi kata yang dapat kuucapkan selain  
kata terima kasih. Do'a dan kasihmu yang  
tulus telah mengantarkanku dalam  
menempuh sederetan fase kehidupan yang  
masih panjang untuk mencapai cita-cita  
yang agung.

### MOTTO

قُلْ هَاتُوا بُرْهَانَكُمْ إِن كُنْتُمْ صَادِقِينَ

Katakanlah, "Tunjukkan bukti kebenaranmu jika kamu orang yang benar." (QS. Al-Baqarah: 111)

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

*Alhamdulillah* rabbil'amin, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat serta hidayah-Nya, rahmat serta inayah-Nya sehingga skripsi ini, yang berjudul **“Toxic Positivity Perspektif Al-Qur'an (Studi Tematik dengan Pendekatan Psikologi)”** selesai disusun. Salawat beserta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menuntun manusia menuju jalan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Tak lupa pula kepada keluarga, sahabat, serta para pengikutnya yang selalu istiqamah hingga akhir zaman. Aamiin.

Penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya izin Allah SWT serta bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati diucapkan terima kasih kepada Yth:

1. Kedua orang tua tercinta, ayahanda Toni Hidayat dan ibunda Afriyanti yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil serta doa yang tiada hentinya kepada penulis.
2. Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci, Wakil Rektor I, Wakil Rektor II, dan Wakil Rektor III.
3. Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Istitut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci serta dengan Wakil Dekan I, Wakil Dekan II, dan Wakil Dekan III.

4. Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci.
5. Bapak Dr. Suriyadi, M. Ag, selaku Pembimbing I yang telah membimbing serta mengarahkan dalam penulisan ide dan konsep Skripsi ini.
6. Ibu Nurasyiah, M. Ag selaku Pembimbing II yang telah membimbing dan mengarahkan dalam penulisan ide dan konsep Skripsi ini.
7. Bapak Ibu karyawan perpustakaan IAIN Kerinci.
8. Dosen Pembimbing Akademik (PA).

Akhirnya atas berbagai bantuan dari berbagai pihak, diucapkan terima kasih, semoga Allah SWT membalas kebaikan dan bantuan dengan nilai pahala di sisi-Nya. *Amin yaa rabbal 'Aalamiin*. Dengan kerendahan hati amat diharapkan kritik dan sarannya yang sifatnya membangun untuk kebaikan skripsi ini serta bermanfaat bagi pembaca dan generasi selanjutnya.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Kerinci, 24 Mei 2022

Penyusun,

**Azola Okta Afzoni**  
NIM. 1810301016

## DAFTAR ISI

COVER

NOTA DINAS

PENGESAHAN

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS..... i

PERSEMBAHAN DAN MOTTO ..... ii

KATA PENGANTAR .....iii

DAFTAR ISI .....v

ABSTRAK ..... viii

**BAB I PENDAHULUAN .....1**

A. Latar Belakang Penelitian .....1

B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah .....11

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian .....11

D. Kajian Relevansi .....12

E. Metodologi Penelitian .....15

1. Ruang Lingkup Penelitian .....16

2. Jenis dan Sumber Data .....17

3. Metode Pengumpulan Data .....18

F. Sistematika Penulisan .....18

**BAB II LANDASAN TEORI.....20**

A. Definisi *Toxic* dan *Positivity* .....20

B. *Toxic Positivity* .....24

1. Definisi <i>Toxic Positivity</i> .....	24
2. Ciri-Ciri <i>Toxic Positivity</i> dan Cara Menghindarinya .....	30
3. Bahaya dari <i>Toxic Positivity</i> .....	35
C. Psikologi.....	41
1. Pengertian Psikologi.....	41
2. Sejarah Perkembangan Psikologi dan Pendekatannya .....	45
3. Pendekatan Psikoanalisis Sigmund Freud .....	51
D. Dimensi Emosi .....	52
1. Pengertian Emosi .....	52
2. Bentuk-Bentuk Emosi .....	55
E. Menenal Diri Sendiri .....	56
1. Pengertian Menenal Diri.....	56
2. Manfaat Menenali Diri .....	57
<b>BAB III TAFSIR TEMATIK (<i>MAUDHU'I</i>) .....</b>	<b>60</b>
A. Pengertian Tafsir <i>Maudhu'i</i> .....	60
B. Sejarah Tafsir <i>Maudhu'i</i> .....	63
C. Keunggulan Metode Penafsiran <i>Maudhu'i</i> .....	65
D. Langkah-Langkah Tafsir <i>Maudhu'i</i> .....	68
E. Keunggulan Metode Tafsir <i>Maudhu'i</i> .....	69
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>71</b>
A. Ayat-Ayat yang Menggambarkan <i>Toxic Positivity</i> dalam Al- Qur'an .....	71
B. <i>Toxic Positivity</i> Perspektif Al-Qur'an .....	93

1. Melakukan Sesuatu yang Positif .....	93
2. Merespons Sesuatu yang Positif .....	96
C. Cara Menyikapi <i>Toxic Positivity</i> Menurut Al-Qur'an .....	104
1. Mengenal Karakter Diri Sendiri .....	104
2. Dimensi Emosi .....	106
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>116</b>
A. Kesimpulan .....	116
B. Saran .....	120
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>121</b>
<b>LAMPIRAN: Biodata Singkat Penulis.....</b>	<b>135</b>





## ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “*Toxic Positivity* Perspektif Al-Qur’an (Studi Tematik dengan Pendekatan Psikologi)”. Studi ini membahas tentang kepositifan yang pada prakteknya terdapat kekeliruan sehingga mengakibatkan hal-hal yang buruk bagi seseorang. *Toxic Positivity* merupakan sebuah istilah baru di zaman sekarang yang sering diabaikan dan tidak disadari oleh seseorang bahwa dia sedang terjebak di dalam kepositifan yang beracun, sehingga hal ini membahayakan dirinya baik secara mental maupun secara raga. Terjadinya *Toxic Positivity* dalam ilmu kesehatan mental atau psikologi sendiri bisa disebabkan oleh dirinya sendiri maupun oleh orang lain melalui sebuah respons yang dia lakukan, di sisi yang terparah mengakibatkan seseorang menjadi stress berlebihan sehingga depresi. *Toxic Positivity* hakikatnya terjadi lewat ucapan seseorang yang sepintas terkesan positif akan tetapi membawa dampak negatif bagi seseorang. Jenis penelitian ini termasuk salah satu penelitian kepustakaan (*library research*). Di dalam Al-Qur’an cukup banyak percakapan yang menggambarkan *Toxic Positivity*. Maka alternatif pencegahan serta cara menyikapinya di dalam Al-Qur’an ialah harus mengenali diri sendiri serta memahami dimensi-dimensi yang ada dalam diri, termasuk di dalamnya cara merespon sesuatu yang positif supaya tidak terjadi kepositifan yang beracun (*Toxic Positivity*).

Kata kunci: *Toxic Positivity*, Psikologi, Mental, Perspektif, Al-Qur’an, Beracun

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Di masa pandemi seperti saat sekarang ini, seseorang dituntut untuk selalu berpikir positif terhadap segala problem hidup yang ia jalani. Kita dituntut untuk selalu berpikir positif dengan alasan akan meningkatkan imun tubuh dalam melawan pandemi Covid-19.<sup>1</sup> Sering kita dengar sebuah ungkapan “ah, palingan cuma pilek dan batuk biasa, nggak mungkin Covid-19, positif thinking aja dulu”, atau ungkapan yang seumpama “yaelah keluarga sendiri nggak mungkin juga kali mereka bawa penyakit ke rumah” atau ungkapan “halah, mereka kan teman-temanku nggak usah pake prokes-prokes segala” dan masih banyak ungkapan seumpama lainnya yang kerap diucapkan di masa pandemik seperti ini yang kita dengar.<sup>2</sup>

Dalam penanganan kesulitan di masa pandemi Covid-19 di Indonesia, masyarakat selalu diberikan kalimat optimisme dalam menyikapi kesulitan yang terjadi, tetap menjaga pikiran positif dan melakukan segala sesuatu dengan tanpa harus merasa bimbang memikirkan hal yang negatif dan merasa putus asa.<sup>3</sup> Kesulitan di masa pandemi dan pembelajaran jarak jauh terkadang

---

<sup>1</sup>Milla Rosa, “Pengaruh Berpikir Positif Terhadap Imunitas Tubuh Selama Masa Pandemi”, artikel diakses pada 4 Maret 2022 dari <http://rdk.fidkom.uinjkt.ac.id/index.php/2020/12/22/pengaruh-berpikir-positif-terhadap-imunitas-tubuh-selama-masa-pandemi/>

<sup>2</sup>Gea, “Mengenal Lebih Jauh Toxic Positivity”, artikel diakses pada tanggal 10 Maret 2022 dari <https://youtu.be/ivpzUIUhgLo>

<sup>3</sup>Kominfo, “Tetap Optimis Hadapi Covid-19 untuk Indonesia yang Lebih Sehat”, artikel diakses pada 15 Maret 2022 dari <https://kominfo.go.id/content/detail/26686/tetap-optimis-hadapi-covid-19-untuk-indonesia-yang-lebih-sehat/0/berita>

memaksa kita untuk selalu berpikir positif, agar terhindar dari situasi yang semakin buruk. Namun, “keterpaksaan” berpikir positif tidak selalu berdampak baik. Pikiran positif terkadang menjadi racun, apa pun yang menjadi racun akan meracuni kesehatan mental.<sup>4</sup>

Mendesak orang untuk fokus tanpa menghiraukan berbagai masalah yang telah mereka alami, termasuk menyuruh mereka untuk memanfaatkan masa-masa sulit agar menetap di rumah saja saat pandemi Covid-19 untuk mengembangkan berbagai keterampilan baru atau meningkatkan kebugaran jasmani mereka<sup>5</sup>. Misalnya seperti pada arahan oleh media-media yang mengintruksikan dalam mengatasi pandemi ini diharapkan kepada masyarakat untuk tetap di rumah mengurung diri (*lock down*), yang membatasi gerak masyarakat untuk beraktivitas secara bebas seperti biasanya.<sup>6</sup> Selain membatasi kebebasan untuk keluar rumah, bahkan diberlakukan juga pembatasan yang berlaku di luar, adanya penutupan akses tertentu sehingga seseorang tidak bisa bepergian secara bebas, meskipun tujuannya baik namun secara psikis hal ini akan memberi dampak kepada diri seseorang<sup>7</sup>, menjadi stres, tekanan batin, bahkan emosional.<sup>8</sup>

---

<sup>4</sup>Fauzia Gadis Widyayanti, “Recognize the dangers and impact of Toxic Positivity”, artikel diakses pada 4 Maret 2022 dari <http://news.unair.ac.id/en/2021/05/10/recognize-the-dangers-and-impact-of-toxic-positivity/>

<sup>5</sup>Zawn Villines, “What to know about Toxic Positivity”, artikel diakses pada 29 Maret 2022 dari <https://www.medicalnewstoday.com/articles/toxic-positivity>

<sup>6</sup>Intan Umbari Prihatin, “Omicron Masuk RI, Pemerintah Lakukan Lockdown di Beberapa Tower RSD Wisma Atlet”, artikel diakses pada 4 Maret 2022 dari <https://m.merdeka.com/peristiwa/omocron-masuk-ri-pemerintah-lakukan-lockdown-di-beberapa-tower-rsd-wisma-atlet.html>

<sup>7</sup>Vincentius Gitiyarko, “PSBB Hingga OOKM, Kebijakan Pemerintah Menekan Laju Penularan Covid-19”, artikel diakses pada 4 Maret 2022 dari

Dalam pandangan ilmu psikologi fenomena seperti ini dikenal dengan istilah *Toxic Positivity*. Memang tak ada yang salah apabila seseorang selalu berpikir dan melakukan sesuatu yang bersifat positif, akan tetapi apabila kepositifan tersebut terkesan memaksakan diri dalam menghadapi realita yang ada, tentu hal ini juga tidak sehat. Ketika sikap positif kemudian digeneralisasikan ke semua situasi dan mengabaikan perasaan dan emosi negatif, tidak dirasakan dan disimak, bahkan tidak diakui keberadaannya, hal ini dalam sudut pandang kesehatan psikologi akan berdampak buruk terhadap mental atau jiwa seseorang. Sebab emosi dari perasaan itu seharusnya dikeluarkan bukan malah disembunyikan.<sup>9</sup>

Di masa pandemi bukan hanya tantangan dalam menghadapi Covid-19 kita dituntut untuk selalu berpikir positif akan tetapi dalam kasus yang terjadi baru-baru ini mengenai kelangkaan salah satu bahan pokok sembako yakni minyak goreng, dalam kasus seperti ini pun ada tuntutan untuk tetap menghadapinya dengan pikiran yang positif dan selalu menyikapinya dengan tenang.<sup>10</sup> Mereka selalu diarahkan agar selalu bersikap tenang dan merespon secara positif. akan tetapi pada realitanya, apa yang diarahkan ini tidaklah sepenuhnya memiliki dampak positif oleh masyarakat dalam menghadapi permasalahan kelangkaan minyak goreng, banyak terjadi keributan hanya karena memperebutkan

---

<https://kompaspedia.kompas.id/baca/paparan-topik/psbb-hingga-ppkm-kebijakan-pemerintah-menekan-laju-penularan-covid-19>

<sup>8</sup>Villines, "What to Know...", dari <https://www.medicalnewstoday.com/articles/toxic-positivity>

<sup>9</sup>Dzikri Afifah, "Online Lecture: Toxic Positivity and Mental Health", diakses pada 4 Maret 2022 dari <https://psikologi.ugm.ac.id/en/online-lecture-toxic-positivity-and-mental-health/>

<sup>10</sup>MC Kab Gresik, "Desa Cermen Kecamatan Kedamean Sediakan Minyak Goreng Murah Untuk 1.200 Warga", diakses pada 4 Maret 2022 dari <https://infopublik.id/kategori/nusantara/609417/desa-cermen-kecamatan-kedamean-sediakan-minyak-goreng-murah-untuk-1-200-warga>

minyak goreng yang langka tersebut.<sup>11</sup> Intruksi agar selalu menyikapi problema ini dengan tenang dan positif ternyata tidak terealisasikan sepenuhnya dalam mengatasi permasalahan ini dengan terjadinya berbagai kasus yang malah berdampak negatif.<sup>12</sup>

Secara naluriah seseorang ketika mendapatkan suatu keterpurukan, baik itu yang diakibatkan oleh problema kehidupan mulai dari masalah hubungan dengan keluarga, lingkungan pergaulan, bahkan lingkungan sekolah atau lingkungan pendidikan seperti sekolah, kampus, dan sebagainya. Seseorang secara naluriah akan mencari seseorang yang ia rasa tepat untuk mencurahkan sedikit beban permasalahan yang dialami. Hal ini dengan maksud untuk mencari sebuah dukungan mental untuk dirinya.<sup>13</sup> Akan tetapi, respons dari seseorang yang dimintai saran atau dukungan itu amat mempengaruhi emosi dari seseorang. Kadang suatu respon yang terdengar positif tidak selalunya memiliki dampak positif, malah dalam suatu kasus perkataan positif bisa memiliki dampak negatif untuk mental seseorang, yang awalnya ingin mendapatkan sebuah dukungan mental tapi malah sebaliknya yang didapatkan.<sup>14</sup>

---

<sup>11</sup>Kompas TV Makassar, “Ricuh, Warga Berebut Minyak Goreng di Pasar Swalayan,” artikel diakses pada 22 Maret 2022 dari <https://www.kompas.tv/article/268425/ricuh-warga-berebut-minyak-goreng-di-pasar-swalayan>

<sup>12</sup>Demon Fajri, “Operasi Pasar Minyak Goreng Murah Ricuh, Emak-Emak Berebut Antrean Hingga Ricuh”, artikel diakses pada 22 Maret 2022 melalui <https://regional.inews.id/berita/operasi-pasar-minyak-goreng-murah-ricuh-emak-emak-berebut-antrean-hingga-histeris>

<sup>13</sup>Verury Verona Handayani, “Curhat Bisa Membantu Menjaga Kesehatan Mental, Ini Alasannya”, diakses pada 15 Maret 2022 dari <https://www.halodoc.com/artikel/curhat-bisa-membantu-menjaga-kesehatan-mental-ini-alasannya>

<sup>14</sup>Aryo Sumbogo, “Hati-hati! 5 Kalimat Ini Bisa Jadi Toxic Positivity Dalam Sebuah Hubungan”, diakses pada 15 Maret 2022 dari <https://www.kompas.tv/article/217713/hati-hati-5-kalimat-ini-bisa-jadi-toxic-positivity-dalam-sebuah-hubungan?page=all>

Di sisi lain, dalam lingkup keagamaan seringkali kita mendengar secara tidak sadar seorang da'i memberi motivasi sekaligus memberi solusi terhadap permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh umat dengan mengintruksikan agar selalu menyikapi sesuatu permasalahan hidup dengan tetap berpikir positif dalam apapun keadaan yang sedang dialami dan menahan amarah ketika seseorang sedang dilanda emosi yang memuncak<sup>15</sup>. Pengintruksian agar tetap berpikir positif dalam segala kondisi, dan apapun permasalahan yang sedang dihadapi tetaplah menyikapinya dengan kepositifan dan pikiran yang positif "tidak ada yang mustahil",<sup>16</sup> pada kenyataannya kemampuan setiap orang itu berbeda-beda. Hal ini selaras dengan apa yang dikatakan dalam Al-Qur'an untuk menahan amarah dan memendam amarah tersebut dengan hal yang positif (sedekah):

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

*"(yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan,"* (QS. Ali-'Imran: 134)<sup>17</sup>

Di dalam Islam, seseorang diperintahkan untuk selalu mengisi pikirannya dengan sesuatu hal yang positif, menghindari sikap prasangka buruk (*su'uzan*), menyikapi sesuatu itu dengan pikiran yang positif. Sebagaimana yang difirmankan oleh Allah SWT,:

---

<sup>15</sup>Buya Yahya, "Be Positive Thinking | Bencana Itu Berat", diakses pada 10 Maret 2022 melalui <https://youtu.be/Ffb7l5QhySU>

<sup>16</sup>Novel Alaydrus, "Berpikir Positif dalam Segala Kondisi", diakses pada 10 Maret 2022 dari [https://youtu.be/CYi\\_4YH2SCU](https://youtu.be/CYi_4YH2SCU)

<sup>17</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid dan Terjemah*. 7<sup>th</sup> ed., Penerjemah Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an, (Solo: Penerbit Abyan, 2017), h. 67

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ ۖ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا  
وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا ۗ أَيُّحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۗ  
وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

“Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Penerima tobat, Maha Penyayang.” (QS. Al-Hujurat: 12)<sup>18</sup>

Pada dimensi yang lebih luas, manusia merupakan makhluk sosial yang dalam menjalani kehidupannya saling membutuhkan antara satu dengan yang lainnya. Selain itu pula dalam berinteraksi antar individu satu dengan individu lainnya tidak menutup kemungkinan terjadinya sebuah fenomena saling mempengaruhi, mengubah, bahkan saling mengubah sifat dan sikap individu yang lain atau sebaliknya.<sup>19</sup> Sikap serta watak seseorang bisa saja berubah dalam seketika tergantung dengan lingkungan yang ada di sekitarnya.<sup>20</sup>

Dalam implementasinya sebagai makhluk sosial, manusia secara moril akan selalu berusaha untuk bersikap positif dengan keadaan serta orang-orang yang ada di sekitarnya<sup>21</sup>, dalam Islam seseorang diwajibkan untuk selalu berbuat kebaikan antar sesama manusia sebagaimana yang tertuang di dalam firman-Nya:

وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا ۚ إِنَّ رَحْمَتَ  
اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ

<sup>18</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid...*, h. 517

<sup>19</sup>Meilanny Budiarti, “Mengurai Konsep Dasar Manusia Sebagai Individu Melalui Relasi Sosial Yang Dibangunnya” *Prosiding KS: Riset & PKM*, Vol. 4, No. 1, Januari 2017, h. 1-140

<sup>20</sup>Shofiyatuz Zahroh, dan Na'imah, “Peran Lingkungan Sosial Terhadap Pembentukan Karakter Anak Usia Dini di *Jogja Green School*” *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, Vol. 7, No. 1, April 2020, h. 1-9

<sup>21</sup>Budiarti, “Mengurai Konsep Dasar Manusia...”, h. 1-140

*“Dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi setelah (diciptakan) dengan baik. Berdoalah kepada-Nya dengan rasa takut dan penuh harap. Sesungguhnya rahmat Allah sangat dekat kepada orang yang berbuat kebaikan.” (QS. Al-A’raf: 56)<sup>22</sup>*

Islam menuntut umatnya untuk melakukan segala sesuatu hal yang bersifat positif, hal ini dikarenakan ia membawa manfaat kebaikan baik untuk orang lain maupun diri sendiri dan merupakan sebuah amalan yang terpuji di dalam Islam. Seseorang dituntut untuk mengajak dalam berbuat segala hal yang bersifat positif yang memiliki banyak manfaat bagi semua orang.<sup>23</sup> Bahkan dalam Al-Qur’an dikatakan bahwa sekecil apapun kebaikan yang dilakukan oleh manusia walaupun kebaikan itu sebesar biji swi atau semut yang paling kecil sekalipun tetap memiliki ganjaran kebaikan oleh Allah dijelaskan di dalam firman-Nya:

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ۗ

*“Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan seberat dzarrahpun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya.” (QS. Al-Zalzalah: 7)<sup>24</sup>*

Dalam struktur bersosial manusia akan memunculkan rasa saling bersimpati, sifat empati seperti ini biasanya akan disertai dengan rasa ingin ikut berintegrasi terhadap sesuatu masalah yang menarik terhadap perasaannya<sup>25</sup>. Setidaknya hal yang paling utama yang akan dia lakukan ialah memberi nasihat sekaligus memotivasi seseorang yang menarik simpatinya. Dia akan memberi sebuah masukan berusaha untuk berintegrasi dengan permasalahan yang

---

<sup>22</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur’an Tajwid...*, h. 157

<sup>23</sup>Abu Ammar dan Abu Fatiah Al-Adnani, *Mizanul Muslim 2 Barometer Menuju Muslim Kaffah*, (Solo: Cordova Mediratama, 2016), h. 145

<sup>24</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur’an Tajwid...*, h. 599

<sup>25</sup>M Umar dan Ahmadi Ali, *Psikologi Umum*, (Surabaya: Bina Ilmu, 1992), h. 68



berlaku.<sup>26</sup> Hal ini nantinya akan membawa dampak terhadap seseorang yang diberi arahan atau saran mendapatkan sebuah energi sehingga ia akan merasa terdorong untuk mempertimbangkan apa yang ia dengar serta dapati dari perkataan seseorang yang memberi saran kepadanya sehingga tidak menutup kemungkinan hal ini akan mendorongnya untuk melakukan hal masukan tersebut.<sup>27</sup>

Akan tetapi tidak segala sesuatu yang terlihat positif itu bagus, dalam beberapa kasus ada sesuatu yang positif akan tetapi membawa dampak buruk bagi individu. Sesuatu yang membawa dampak buruk atau sesuatu yang tidak sehat disebut dengan istilah *Toxic*.<sup>28</sup> Manusia sebagai bentuk makhluk sosial dari penciptaan Sang Pencipta tentu tidak lepas dari sesuatu yang dikenal dengan istilah interaksi dan komunikasi. Contohnya ketika seseorang mengalami sebuah dilema di dalam hidup mereka, mereka cenderung mencari seseorang untuk mendengarkan keluh kesahnya berharap akan mendapatkan sebuah masukan atau solusi dalam mengurangi problem yang ia hadapi. Saran yang dimintai tentunya berupa dukungan yang bersifat positif.<sup>29</sup>

Kerap kali terjadi ketika seseorang meminta pendapat orang lain mengenai permasalahan yang ia alami yang tentunya jawaban yang diharapkan setidaknya bisa membantu seseorang yang bertanya tersebut merasa tegar

---

<sup>26</sup>Reivich, K dan Shaltc, A, *The Reselience Faktor* (New York: Broadway Books, 2002), h. 159

<sup>27</sup>Bejo Siswanto, *Manajemen Tenaga Kerja* (Bandung: Sinar Baru, 1989), h. 243

<sup>28</sup>Novi Andayani Praptiningsih, dan Gilang Kumari Putra, “*Toxic Relationship* Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja” *Communication*, Vol. 12, No. 2, Oktober 2021, h. 138-149

<sup>29</sup>Praptiningsih, “*Toxic Relationship* Dalam Komunikasi...”, h. 138-149

dengan jawaban yang diberikan. Sejatinya emosional itu harus diluahkan harus dikeluarkan bukan malah sebaliknya.<sup>30</sup> Adanya berbagai macam tuntutan bagi seseorang untuk selalu bersikap dan menyikapi segala hal dengan kepositifan. Secara kasarnya, bersikap positif memang tidaklah merupakan suatu masalah, akan tetapi bagaimana sesuatu yang positif itu malah menjadi sebuah hal yang *Toxic*?. Dalam ilmu psikologi penekanan-penekanan baik secara langsung maupun tidak langsung, baik secara sadar maupun tidak disadari melalui kata-kata yang diucapkan kepada seseorang seolah-olah mengintruksikan agar seseorang itu berusaha untuk menyikapi sesuatu dengan kepositifan. Hal seperti ini merupakan sesuatu yang tidak sehat (*toxic*) yang akan memberi dampak buruk terhadap mental seseorang. Karena ada sebuah tuntutan kepada seseorang untuk melawan emosi yang ada di dalam dirinya (pertentangan).<sup>31</sup>

Pada prinsipnya, manusia memiliki berbagai emosi dan dan emosi itu tentunya harus dieksplorasikan, yang setiap masing-masing dari bentuk emosional merupakan bagian penting dari ketenangan dan kesejahteraan jiwa. Kecemasan, misalnya, dapat mengingatkan seseorang pada situasi berbahaya dan bersikap was-was, sementara sikap marah merupakan respon normal terhadap ketidakadilan atau perlakuan buruk. Sedangkan kesedihan merupakan bentuk luahan emosi ketika sedang mendapatkan sebuah hal yang tidak menyenangkan hati atau kehilangan sesuatu. Semua emosi yang ada di dalam

---

<sup>30</sup>Widyayanti, "Recognize the dangers and impact of Toxic Positivity", diakses pada 14 Maret 2022 dari <http://news.unair.ac.id/en/2021/05/10/recognize-the-dangers-and-impact-of-toxic-positivity/>

<sup>31</sup>Rizal Fadli, "Toxic Positivity Bisa Memberikn Efek Negatif", diakses pada 15 Maret 2022 dari <https://www.halodoc.com/artikel/toxic-positivity-bisa-memberikan-efek-negatif>

diri manusia sudah memiliki porsinya masing-masing, sehingga ketika seseorang berusaha untuk bersikap positif ketika mereka sedang mengalami sesuatu hal yang sulit tentunya hal ini akan menjadi buruk karena memendam dan menahan emosi yang seharusnya diluahkan akan tetapi malah dibungkam.<sup>32</sup>

Karena dalam sisi emosional manusia, suatu emosi harus diekspresikan sesuai dengan bentuk emosi itu sendiri, *toxic positivity* akan memberi dampak kesehatan pada mental seseorang, karena adanya upaya menahan apa yang sedang dirasakan secara emosional namun ditahan dengan emosional yang bertentangan yang akan membuat seseorang menjadi stress dan ragu dalam mengenali jati dirinya dan mendatangkan suasana hati yang tertekan bahkan depresi<sup>33</sup>

Dengan melihat kasus-kasus serta latar belakang yang telah dipaparkan di atas tadi maka peneliti tertarik untuk mengambil sebuah tema penelitian yang berkaitan dengan *Toxic Positivity* (Hal yang positif tapi beracun/tidak sehat) dalam perspektif Al-Qur'an, yang sekaligus penelitian ini berkaitan dengan keilmuan Al-Qur'an dengan judul dan tema penelitiannya adalah "**TOXIC POSITIVITY PERSPEKTIF AL-QUR'AN**" (Studi Tematik dengan Pendekatan Psikologi).

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

---

<sup>32</sup>Zawn Villines, "What to know about Toxic Positivity", artikel diakses pada 29 Maret 2022 dari <https://www.medicalnewstoday.com/articles/toxic-positivity>

<sup>33</sup>Rebecca J. Erickson dan Amy S. Wharton, "Inauthenticity and Depression: Assessing the Consequences of Interactive Service Work", dalam *Work and Occupations*, Vol. 24, No. 2, Mei 1997, h. 188-213

## 1. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka yang menjadi pokok permasalahan sekaligus batasan masalah ialah menitik beratkan serta fokus pembahasan mengkaji mengenai *Toxic Positivity* perspektif Al-Qur'an dengan Pendekatan Psikologi.

## 2. Rumusan Masalah

- a. Apa saja Ayat-Ayat yang Menggambarkan *Toxic Positivity* dalam Al-Qur'an?
- b. Bagaimana *Toxic Positivity* Perspektif Al-Qur'an?
- c. Bagaimana cara menyikapi *Toxic Positivity* menurut Al-Qur'an?

## C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

### 1. Tujuan Penelitian

- a. Untuk Mengetahui Ayat-Ayat yang Menggambarkan *Toxic Positivity* dalam Al-Qur'an
- b. Untuk mengetahui *Toxic Positivity* Perspektif Al-Qur'an.
- c. Untuk mengetahui cara menyikapi *Toxic Positivity* menurut Al-Qur'an.

### 2. Kegunaan Penelitian

- a. Menambah referensi dalam penelitian serta penyelesaian problema yang berkaitan dengan *Toxic Positivity* yang terjadi di tengah masyarakat serta cara penyelesaiannya.
- b. Bermanfaat bagi penulis dan pembaca secara personal dalam menyikapi sesuatu yang berhubungan dengan *Toxic Positivity*

- c. Penelitian ini sekaligus sebagai salah satu syarat guna menyelesaikan pendidikan sarjana strata satu (S1) dalam program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) sekaligus sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) bagi penulis.

#### **D. Kajian Relevansi**

Setelah penulis mencari sumber data yang berkaitan dengan penelitian ini, maka ditemukan beberapa penelitian yang masih memiliki kaitan dengan penafsiran yang hendak dilakukan oleh penulis. Diantaranya ialah:

1. Sebuah buku yang ditulis oleh Whitney Goodman dengan judul "*Toxic Positivity: Keeping It Real in a World Obsessed with Being Happy*".

Dalam penelitiannya, ia menjelaskan bagaimana caranya dalam menyikapi *Toxic Positivity* secara detail bahkan di dalam bukunya ia juga menyertakan cara pengendalian emosi yang tepat untuk menghindari terjadinya *Toxic Positivity*. Goodman adalah psikoterapis populer yang mulai terkenal di akun Instagramnya [@sitwithwhit](https://www.instagram.com/sitwithwhit). Dia menggunakan platformnya untuk berbagi tips kesehatan mental dan kebugaran dan untuk menarik perhatian ke konten media sosial yang bermasalah. Buku ini sarat dengan studi kasus, yang semuanya bertujuan untuk mendukung tesis Goodman. Studi-studi ini dapat mencerahkan, tetapi Goodman memiliki kecenderungan untuk melompat dari satu ke yang berikutnya secara berurutan dengan cepat, menyebabkan pembaca jatuh ke dalam cerita karakter baru tanpa waktu untuk memproses implikasi psikologis dari

cerita sebelumnya. Dia memberikan sintesis singkat dari pengalaman masing-masing karakter, tetapi itu tidak cukup untuk sepenuhnya menghubungkan cerita mereka dengan tren *Toxic*.<sup>34</sup> Sedangkan perbedaannya dalam penelitian ini adalah terfokus kajiannya terhadap *Toxic Positivity* dalam perspektif Al-Qur'an dengan metode keilmuan Al-Qur'an.

2. Penelitian oleh Anna Novita SP dengan judul “Perancangan Komik Untuk Memperkenalkan Bahaya *Toxic Positivity* Pada Remaja”. Penelitian ini terfokus pada upaya penceahan dari bahayanya *toxic positivity* di kalangan remaja dengan melalui media komik. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan di dalam skripsi ini adalah berusaha untuk mencegahnya menggunakan media atau perspektif yang berlandaskan Al-Qur'an, bukan komik dan objeknya juga untuk umat Islam khususnya dan untuk orang banyak bukan hanya pada kaum remaja saja.
3. Skripsi oleh Indah Amelia dengan judul “*Toxic* di Media Sosial Dalam Pandangan Al-Qur'an (Studi Terhadap Surah An-Nisa': 148 dan Surah Al-Mumtahanah: 02)”. Dalam penelitian ini fokus kajiannya terhadap perilaku *Toxic* yang berlaku di media sosial dengan studi terhadap penafsiran salah satu ayat dari surah An-Nisa' dan Al-Mumtahanah.<sup>35</sup> Penelitiannya hanya fokus terhadap perilaku *Toxic* secara umum saja dan hanya sebatas menggunakan ayat yang ada di dalam surah An-Nisa' dan Al-

---

<sup>34</sup>Whitney Goodman, *Toxic Positivity: Keeping It Real in a World Obsessed with Being Happy*, (New York City: TarcherPerigee, 2022)

<sup>35</sup>Indah Amelia, “*Toxic* di Media Sosial Dalam Pandangan Al-Qur'an (Studi Terhadap Surah An-Nisa': 148 dan Surah Al-Mumtahanah: 02)”, (Skripsi S1 Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021)

Mumtahanah, sehingga tidak menyentuh masalah yang hendak penulis teliti, yaitu jenis perilaku *toxic positivity* dan ayat-ayat lainnya yang memiliki hubungan dengan problema *toxic*.

4. Jurnal penelitian ilmiah oleh ita Widya Laksmi Soerjoatmojo dengan judul “Manakala Positif Justru Negatif”, penelitian ini menjelaskan mengenai bagaimana suatu kepositifan itu justru malah menjadi negative. Ungkapan-ungkapan sederhana yang sering diucapkan yang pada hakikatnya terdenar positif namun memiliki dampak yang negative bagi seseorang yang mendengarnya<sup>36</sup>. Penelitian yang dilakukan oleh Gita Widya Laksmi ini hanya menjelaskan mengenai *toxic positivity* secara umum saja sedangkan penelitian yang akan dilakukan di dalam skripsi ini tidak hanya fokus secara umum saja melainkan mencakup dimensi keilmuan Islam dan Al-Qur’an.
5. Skripsi oleh Riveni Wajdi dengan judul “Perilaku Komunikasi *Toxic Friendship* Dengan Teman Sebaya (Studi Pada Mahasiswa Fisipol angkatan 2015-2016 Universitas Muahmmadiyah Makassar)”. Fokus penelitian ini berbicara mengenai perilaku komunikasi *Toxic* dalam sebuah pertemanan yang mana pembahasannya di luar konteks keilmuan Islam yang sekaligus menjadi pembeda dengan penelitian yang hendak diteliti di dalam

---

<sup>36</sup>Gita Widya Laksmi Soerjoatmojo, “Manakala Positif Justru Negatif”, dalam *Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara*, Vol. 6, No. 19, Oktober 2020

penelitian ini yang terfokus pada salah satu jenis *toxic* yang akan diteliti menggunakan perspektif Al-Qur'an.<sup>37</sup>

## E. Metodologi Penelitian

Adapun dalam penelitian ini ada beberapa metode yang dilakukan untuk mempermudah serta memperdekat pada fakta yang sebenarnya. Yaitu sebagai berikut :

### 1. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *Maudhu'i* (tematik), yaitu salah satu metode dalam penafsiran Al-Qur'an dengan cara menghimpun dan menyusun ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki kesamaan arah dan tema, kemudian mengambil penjelasan dan kesimpulan, dibawah pada pembahasan tertentu.<sup>38</sup>

Menurut Abdul Al-Hayy Al-Farmawi metode tematik memiliki 7 lankah kerja, antara lain sebagai berikut<sup>39</sup>:

- a. Menetapkan suatu topik dalam Al-Qur'an yang akan dikaji secara *maudhu'i* lalu menghimpun seluruh ayat yang berkaitan dengan masalah yang telah ditetapkan.
- b. Menyusun ayat-ayat tersebut berdasarkan kronologi masa turunnya ayat-ayat Al-Qur'an kepada Nabi Muhammad SAW disertai dengan penjelasan *asbab al-Nuzul*.

---

<sup>37</sup>Riveni Wajdi, "Perilaku Komunikasi *Toxic Friendship* Dengan Teman Sebaya (Studi Pada Mahasiswa Fisipol angkatan 2015-2016 Universitas Muahmmadiyah Makassar)", (Skripsi S1 Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Makassar, 2021)

<sup>38</sup>M. Quraish Shihab, dkk., *Sejarah & Ulum Al-Qur'an*. 4<sup>th</sup> ed., (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2008), h. 39

<sup>39</sup>Abdul Hayy Al-Farmawi, *Al-Bidayah Fi Al-Tafsir Al-Maudhu'I*, (Mesir: Dirasat Manhajiyah Maudhu'iyah, 1997), h. 41-43



- c. Melihat munasabah ayat-ayat tersebut dalam masing-masing suratnya.
- d. Menyusun tema bahasan sehingga menjadi sebuah bangunan yang utuh.
- e. Melengkapi tema bahasan dengan hadis-hadis Nabi, mempelajari ayat-ayat tersebut dengan kajian tematik yang sempurna dan menyeluruh dengan cara menghimpun ayat-ayat yang mengandung pengertian serupa.
- f. Mengkompromikan antara pengertian yang *'am* dan *khas*, yang *mutlaq* dan *muqayyad*.
- g. Mensinkronkan ayat-ayat yang secara lahir tampak kontradiktif, menjelaskan ayat-ayat *nasikh* dan *mansukh* sehingga semua ayat tersebut bertemu dalam satu muara, tanpa terlihat adanya perbedaan, kontradiksi, atau pemaksaan terhadap sebagian ayat kepada makna-makna yang sebenarnya tidak tepat.

Dalam penelitian ini, akan pengumpulan datanya diperoleh dari ayat-ayat Al-Qur'an yang masih memiliki hubungan dengan tema bahasan *toxic positivity*, lalu mengklasifikasi dan memverifikasikannya kepada beberapa sub-bab. Yakni menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema-tema tertentu yang telah ditentukan untuk memperoleh data yang kuat mengenai objek penelitian.<sup>40</sup>

## 2. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini terfokus pada kajian mengenai *Toxic Positivity* perspektif Al-Qur'an dengan pendekatan psikologi, dalam hal ini akan digunakan pendekatan psikologi Sigmund Freud dengan teorinya

---

<sup>40</sup>Abdul Al-Hayy Al-Farmawi, *Metode Tafsir Maudhu'iy*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1994), h.45

psikoanalisis. Lingkup penelitian ini menfokuskan kajian terhadap fenomena *Toxic* yang kerap menjadi masalah yang cukup populer di era modern saat sekarang ini.

## 2. Jenis dan Sumber Data

### a. Data primer

Data Primer merupakan data asas dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Al-Qur'an sebagai rujukan utama.

### b. Data sekunder

kemudian beberapa kitab Tafsir karangan mufassir kontemporer diantaranya ialah Tafasir Al-Misbah karya Quraish Shihab, Tafsir Al-Munir karya Wahbah Zihaili, Tafsir Al-Azhar karya Abdul Malik Karim Amrullah. Pemilihan kitab tafsir karya tokoh mufassir moderen dengan maksud lebih signifikan dalam menanggapi permasalahan yang terjadi di era kontemporer pula yang berkaitan dengan fenomena-fenomena global yang terjadi saat sekarag. Selain kitab tafsir tersebut peneliti juga menggunakan beberapa buku-buku serta jurnal yang berkaitan dengan psikologi yang searah dengan tema penelitian.

Yang dimaksud dengan data sekunder adalah data yang secara tidak langsung memiliki kaitan dengan data primer, biasanya diambil dari hasil dokumentasi sebuah laporan, karya ilmiah lainnya, majalah, surat kabar, atau hasil laporan dari wawancara seseorang yang bisa dimanfaatkan sebagai data pendukung dalam penelitian.<sup>41</sup>

---

<sup>41</sup>Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Kencana, 2007), 6

### 3. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian *Library Research* (Kajian Kepustakaan) serta merupakan sebuah penelitian kualitatif. Yang dalam pelaksanaannya dilakukan dengan cara menuliskan, mengklasifikasikan, mengedit, mereduksi serta menyajikan data.<sup>42</sup> Adapun dalam pelaksanaannya, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode penelitian tafsir *Maudhu'i* (tematik) agar mendapatkan sebuah hasil yang objektif. Yakni menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema-tema tertentu yang telah ditentukan untuk memperoleh data yang kuat mengenai objek penelitian.<sup>43</sup>

### 4. Analisis Data

Dalam penganalisa data yang diperoleh, penulis menggunakan teknik deskriptif-analitik, dengan tujuan untuk mendapatkan sebuah kesimpulan dari sebuah pemahaman terhadap fokus kajian lalu mempelajarinya secara mendalam. Selain itu peneliti juga menggunakan pendekatan psikologi Sigmund Freud dalam menganalisa data yang diperoleh dengan teknik pengumpulan data tematik.

## F. Sistematika Penulisan

BAB I : Bab ini membahas mengenai pendahuluan penelitian, seperti latar Belakang Masalah, Batasan, dan Rumusan Masalah, Tujuan dan Kegunaan Penelitian, Kajian Relevansi, dan Metode Penelitian.

---

<sup>42</sup>Hadari Nawawi, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Yogyakarta: Gajah Mada, 1991), 60

<sup>43</sup>Abdul Al-Hayy Al-Farmawi, *Metode Tafsir...*, 45

BAB II : Membahas mengenai Landasan Teori dalam penelitian, yang berupa Pengertian *Toxic*, Jenis-jenis *Toxic*, Faktor Penyebab *Toxic*, Contoh Perilaku *Toxic*, Pengertian *Positivity*, Ruang Lingkup Psikologi, Perkembangan Ilmu Psikologi, Metode Tafsir *Maudhu'iy* (Tematik).

BAB III : Dalam Bab ini berisi gambaran umum penelitian, Pengertian *Toxic Positivity*, Ciri-Ciri *Toxic Positivity*, Cara Menghindari *Toxic Positivity*.

BAB IV : HASIL PENELITIAN.

1. Mengetahui Ayat-Ayat Al-Qur'an yang Menggambarkan *Toxic Positivity* dalam Al-Qur'an.
2. Mengetahui *Toxic Positivity* Dalam Al-Qur'an.
3. Mengetahui cara Menyikapi *Toxic Positivity* Dalam Al-Qur'an

BAB V : Kesimpulan dan Penutup

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Pengertian *Toxic* dan *Positivity*

##### 1. Pengertian *Toxic*

Kata "*Toxic*" secara harfiah adalah label yang ditempatkan zat yang dapat menyebabkan bahaya, seperti bahan kimia beracun. Akan tetapi istilah ini juga merupakan istilah yang digunakan untuk mendefinisikan perilaku yang tidak menyenangkan atau jahat terhadap orang lain. Istilah kata *Toxic* digunakan untuk menggambarkan segudang masalah kesehatan, sosial, dan lingkungan. Kata kunci ini begitu sering digunakan sehingga pada tahun 2018 dinobatkan sebagai *Oxford Dictionaries World of The Year*.<sup>1</sup> Kata *toxic* berasal dari istilah bahasa Inggris yang secara harfiahnya memiliki makna "racun", bahan kimia, asap, gas, zat beracun<sup>2</sup>, dan kata racun dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mengandung makna zat (gas) yang dapat menyebabkan sakit atau mati (kalau dimakan, dihirup), zat yang merusak atau menghambat aksi katalis atau enzim.<sup>3</sup>

Istilah *Toxic* merupakan istilah yang populer di kalangan generasi Z atau generasi milenial yang biasa mereka ucapkan di media sosial, seperti *game online*, *whatsapp*, *facebook*, dan sebagainya. Istilah *Toxic* yang memiliki makna racun digunakan untuk sesuatu perilaku yang tidak sehat

---

<sup>1</sup>Kimberly Drake, "What's a Toxic Person and How to Deal with Them," artikel diakses pada 22 Maret 2022 melalui <https://psychcentral.com/blog/whats-a-toxic-person-how-do-you-deal-with-one>

<sup>2</sup>Toxic. 2022. . Pada Oxford Learner's Dictionaries Daring. Diambil 23 Maret 2022 melalui <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/toxic?=-Toxic>

<sup>3</sup>Racun. 2021. Pada KBBI Daring. Diambil 23 Maret 2022, dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/racun>

dalam berinteraksi sosial yang secara harfiahnya juga masih memiliki relasi terhadap makna dasar dari *toxic*.<sup>4</sup> *Toxic* dalam hal ini bermaksud sesuatu yang negatif, berupa ucapan yang tidak sehat seperti kata-kata kotor, makian, tabu, dan berbagai kata-kata yang memiliki konotasi negatif lainnya yang tidak patut untuk diucapkan dalam sebuah interaksi sosial.<sup>5</sup>

Istilah *Toxic* juga merupakan sebuah interpretasi dari seseorang yang memiliki kepribadian yang beracun terhadap orang lain, baik secara mental maupun secara emosional,<sup>6</sup> diidentikkan untuk menyebutkan karakteristik seseorang yang suka menyusahkan, merugikan individu lain baik secara langsung maupun secara tidak langsung, baik secara fisik maupun emosional, baik itu secara verbal maupun non-verbal. Pemaknaan ini menggambarkan seseorang yang memberikan dampak negatif selayaknya racun, yang dapat menghancurkan mood seseorang.<sup>7</sup>

Perkataan yang *Toxic* akan menjadikan sebuah komunikasi menjadi tidak sehat, karena lawan bicara akan merasa tidak nyaman dengan umpatan-umpatan makian yang dilontarkan. Biasanya perkataan makian ini dilontarkan secara spontan yang dilandaskan oleh emosi marah, ketidak sukaan terhadap sesuatu yang tak terkendalikan sehingga diluahkan dalam bentuk perkataan yang negatif. Dalam hal ini, penggunaan kata makian

---

<sup>4</sup>Indah Amelia, "*Toxic* di Media Sosial Dalam Pandangan Al-Qur'an", (Skripsi S1 Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021), h. 10

<sup>5</sup>Alamaidatul Jannah, dkk., "Bentuk dan Makna Kata Makian di Terminal Purabaya Surabaya Dalam Kajian Sociolinguistik", dalam *Fenomena*, Vol. 4, No. 2, 2017, h. 47

<sup>6</sup>Ayu Rifka Sitoesmi, "Toxic Adalah Sikap Menyusahkan Orang Lain, Kenali Ciri-Ciri dan Cara Mengatasinya", artikel diakses pada 19 Maret 2022 dari <https://m.liputan6.com/hot/read/4894025/toxic-adalah-sikap-yang-menyusahkan-orang-lain-kenali-ciri-ciri-dan-cara-mengatasinya>

<sup>7</sup>Shelfira Carelina dan Maman Suherman, "Makna Toxic Parents di Kalangan Remaja Kabaret SMAN 10 Bandung" dalam *Hubungan Masyarakat*, Vol. 6, No. 2, 2020. h. 381-384

secara fungsionalnya, digunakan secara sengaja untuk merendahkan, mengancam, menghina, mengganggu, serta mengganggu atau menyakiti. Selain itu kata makian digunakan untuk candaan yang berupa kata-kata kotor yang tidak senonoh.<sup>8</sup>

*Toxic* juga dapat diklasifikasikan sebagai bagian dari *trash-talking*, secara bakunya istilah *toxic* belum ada definisi secara jelas oleh para ahli akan tetapi secara umumnya *toxic* merupakan suatu perbuatan yang meresahkan kenyamanan seseorang dengan secara sengaja<sup>9</sup>. Artinya dalam memaknai kata *toxic* ini tergantung kepada konteks kasus yang terjadi dan klasifikasinya tergantung pada kasus yang terjadi pula.

## 2. Pengertian *Positivity*

Istilah *Positivity* merupakan istilah dari bahasa Inggris yang berasal dari akar kata *positive* yang secara literalnya mengandung makna pasti, tegas, tentu. Dan dalam makna yang lain yaitu sesuatu yang pasti tanpa keraguan, penuh harapan dan keyakinan.<sup>10</sup> Menurut *Oxford English Dictionary*, *positivity* adalah praktek untuk menjadi baik dalam situasi atau kecenderungan untuk bersikap positif atau optimis.<sup>11</sup> Dalam bahasa Indonesia kata "*positive*" diterjemahkan langsung menjadi kata serapan

---

<sup>8</sup>Amelia, "*Toxic di Media Sosial...*," h. 10

<sup>9</sup>Linda Apriliya Sugiono, "*Trash-Talking Dalam Game Online Pada User Game Online di Indonesia (Etnografi Virtual Game Online Mobile Legends and Area of Valor)*", (Skripsi S1 Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Airlangga, 2019), h. 2

<sup>10</sup>Positive. Cambridge Dictionary Daring. 2022. Diambil 25 Maret 2022, dari <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/positive>

<sup>11</sup>Positivity. Oxford Learner's Dictionary Daring. 2022. Diambil 26 Maret 2022, dari <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/positivity?q=Positivity>

“positif” yang memiliki makna pasti; tegas; tentu, yakin, bersifat nyata dan membangun.<sup>12</sup>

*Positivity* secara definisi memiliki beberapa makna yang disesuaikan dengan konteks keadaan dalam penggunaan kalimatnya yang bervariasi apakah positif mengacu pada emosi, keyakinan, atau perilaku. Ketika mengacu pada emosi, *positive* biasanya memiliki makna “dianggap menyenangkan”. Ketika mengacu kepada keyakinan, *positive* dimaknai sebagai “*shared by the experts*” (dikutip dari pakar atau ahlinya). Ketika mengacu pada perilaku, *positive* umumnya berarti berhasil. Dalam konteks sekolah perilaku sukses umumnya diidentikkan dengan prestasi tinggi.<sup>13</sup>

*Positivity* literalnya “kepositifan” tidak selalu memiliki arti sekadar tersenyum dan terlihat ceria. *Positive* lebih tentang perspektif keseluruhan seseorang tentang kehidupan dan kecenderungan mereka untuk fokus pada semua hal baik dalam hidup.<sup>14</sup> Karakteristik positif tidaklah secara mutlak hanya mewakili tidak adanya karakter negatif saja, misalnya menumbuhkan efek positif lebih bermanfaat secara terapeutik daripada sekadar menurunkan efek negatif.<sup>15</sup>

*Positivity* adalah praktik, bukan sesuatu yang dibawa sejak lahir.

*Positivity* adalah tindakan melatih pikiran untuk selalu diisi oleh sesuatu

---

<sup>12</sup>Positif. 2021. Pada KBBI Daring. Diambil 25 Maret 2022, dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Positif>

<sup>13</sup>James A. Middleton dan Photini A. Spanias, “Motivation for Achievement in Mathematics: Findings, Generalizations, and Criticism of the Research”, dalam *Journal for Research in Mathematics Education*. Vol. 30, No.1, Januari 1999, h. 65-88

<sup>14</sup>Courtney E. Ackerman, “What is Positive Mindset: 89 Ways to Achieve a Positive Mental Attitude”, artikel diakses dari 25 Maret 2022 melalui <https://positivepsychology.com/positive-mindset/>

<sup>15</sup>Barbara L. Fredrickson dan Marcial F. Losada, “Positive Effect and the Complex Dynamics of Human Flourishing”, dalam *American Psychologist*, Vol. 60, No. 7, 2005. h. 678-686



yang baik dan menanggapi situasi dengan tenang dan optimis.<sup>16</sup> *Positivity* merupakan suatu keterampilan yang baik jika seseorang melakukannya atau sesuatu yang dilakukan oleh seseorang bukan hanya tentang diri sendiri, yang memiliki suatu dampak yang positif, baik secara fisik maupun emosional, baik itu untuk diri sendiri maupun juga akan member dampak yang baik untuk orang sekitar.<sup>17</sup>

Seseorang yang memiliki karakter *positive* berfokus pada apa yang baik dalam hidup mereka, menemukan kegembiraan dalam hal-hal sederhana, dan selalu mengambil sikap meskipun ada banyak hal yang tidak dapat mereka kendalikan secara langsung, namun mereka dapat mengontrol apa yang mereka pilih untuk menjadi fokus.<sup>18</sup> Sikap positif merupakan bentuk nyata dari suatu pikiran terutama dalam memperhatikan hal-hal yang baik.<sup>19</sup>

## **B. Toxic Positivity**

### **1. Definisi *Toxic Positivity***

Mengutip dari situs web *Medical News Today* yang ditinjau langsung oleh Dr. Jacquelyn Johnson, seorang psikolog asal California,<sup>20</sup> *Toxic Positivity* adalah sikap obsesi terhadap “pikiran yang baik/*positive*

---

<sup>16</sup>May McCreddie, dkk., “Ensnared by Positivity: A Constructivist Perspective on ‘Being Positive’ in Cancer Care”, dalam *Eropean Journal of Oncology Nursing*, Vol. 14, No. 4, September 2010, h. 283-290

<sup>17</sup>Laura A. King, dkk., “Positive Affect and Experience of Meaning in Life”, dalam *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 90, No. 1, Februari 2006, h. 179-196

<sup>18</sup>Chiara Ruini, “Positive Personality Traits and Positive Human Functioning”, dalam *Positive Psychology in the Clinical Domains*, Februari 2017, h. 63-78

<sup>19</sup>Elwood N. Chapman, *Sikap Kekayaan Anda Yang Paling Berharga*, (Jakarta: Bina Aksara, 1987)

<sup>20</sup>Zawn Villines, “What to know about Toxic Positivity”, artikel diakses pada 29 Maret 2022 dari <https://www.medicalnewstoday.com/articles/toxic-positivity>

*thinking*”. Hal ini merupakan suatu kepercayaan bahwa orang-orang harus memberikan suatu sikap positif terhadap semua pengalaman, bahkan pengalaman buruk sekalipun. *Toxic positivity* dapat membungkam emosi negatif, menganggap remeh kesedihan, serta membuat orang tertekan saat berpura-pura bahagia meskipun mereka sedang dalam kesulitan.

Menurut psikolog Yoana Theolia A. Y., M.Psi., Psikolog, *toxic positivity* hanya berfokus pada hal-hal positif dengan mengesampingkan perasaan asli dari seseorang tersebut. karena pada fitrahnya manusia mempunyai berbagai macam emosi seperti senang, marah, kecewa, senang, terkejut, dan sebagainya, dimana emosi tersebut itulah yang akan menjadikan manusia sebagai manusia sejati (*Authentic Human Being*). *Positivity* itu sendiri pastinya memiliki manfaat, yakni dapat membuat seseorang menjadi pribadi yang membawa dampak positif yang tentunya disukai oleh orang-orang di sekitarnya, menjadi pribadi yang optimis sehingga tidak mudah untuk menyerah dan selalu aktif dalam mencari sebuah solusi. Akan tetapi kepositifan tersebut akan menjadi buruk atau racun ketika seseorang hanya mau menerima perasaan senang saja tetapi mengabaikan serta meremehkan emosi-emosi lain.<sup>21</sup>

Menurut Dr. Jamie Long dan Samara Quintero seorang pakar psikologi klinis dan ahli terapis kejiwaan dan mental asal Florida

---

<sup>21</sup>Anna Novita SP, “Perancangan Komik Untuk Memperkenalkan Bahay *Toxic Positivity* Pada Remaja”, (Skripsi S1 Fakultas Arsitektur dan Desain, Universitas Katolik Semarang, 2020), h. 10

mengatakan dalam situs web *The Psychology Group*<sup>22</sup> bahwa *toxic positivity* sebagai bentuk generalisasi berlebihan yang berlebihan dan tidak efektif dari keadaan bahagia dan optimis di semua situasi, maksudnya, terlalu over bahagia dan terlalu optimis dalam segala situasi. Proses hasil *toxic positivity* dalam penolakan, pengurangan, dan pembatalan pengalaman emosional, yang menjadikan tidak ada pengalaman sebagaimana umumnya manusia yang otentik (seharusnya).

Lebih lanjut mereka mengatakan, sama seperti apapun yang dilakukan secara berlebihan, ketika kepositifan digunakan untuk menutupi atau membungkam emosional yang ada di dalam diri seperti rasa sedih seolah-olah tidak ada, maka itu menjadi sebuah racun. Dengan mengabaikan beberapa perasaan tertentu, kita jatuh ke dalam penyangkalan dan emosi yang tertekan seolah-olah tidak terjadi apa-apa padahal sedang terpukul. Faktanya, manusia memiliki kekurangan. Kita menjadi cemburu, marah, kesal, dan serakah. Terkadang hidup menjadi begitu saja menyebalkan. Dengan berpura-pura kita adalah positif sepanjang hari, kita menyangkal bahwa manusia berbagai pengalaman hidup.<sup>23</sup>

Menurut Tabitha Kirkland, seorang psikolog dan professor pengajar di Departemen Psikolog Universitas Washington, kepositifan memiliki dua sisi yang berbeda namun hampir kelihatan tidak ada bedanya. Satu sisinya

---

<sup>22</sup>Samara Quintero dan Jamie Long, "Toxic Positivity: The Dark Side of Positive Vibes", artikel diakses pada 29 Maret 2022 dari <https://thepsychologygroup.com/toxic-positivity/>

<sup>23</sup>Quintero dan Long, "Toxic Positivity: The Dark...", dari <https://thepsychologygroup.com/toxic-positivity/>

ialah *toxic positivity* yaitu cara menanggapi penderitaan Anda atau penderitaan orang lain yang kurang mendapat empati. Cara ini lebih kepada meredakan emosi daripada menegaskannya dan dilakukan pada tempat yang tidak nyaman. *Toxic positivity* biasanya tidak bertujuan untuk membahayakan. Seringkali, itu terjadi dalam situasi ketika kita ingin membantu tetapi tidak tahu harus berkata apa, misalnya, jika seorang teman mengungkapkan bahwa mereka menerima diagnosis yang sulit. Lalu Anda meresponnya alih-alih ingin menenangkan dan member semangat dengan ungkapan yang positif, tapi yang terjadi malah sebaliknya.<sup>24</sup>

Menurut Whitney Goodman di dalam bukunya yang berjudul *Toxic Positivity – Keeping It Real in a World Obsessed with Being Happy* menjelaskan bahwa *toxic positivity* merupakan sebuah istilah untuk seseorang yang terobsesi dengan pikiran dan hal-hal kepositifan dalam berbagai hal bahkan hingga memaksakan diri untuk melawan emosi yang seharusnya dikeluarkan akan tetapi terpaksa untuk ditahan dengan alasan “semuanya akan baik-baik saja” atau “tak perlu khawatir, semuanya akan baik-baik saja”. Terkadang hal semacam ini datang dari orang terdekat sendiri seperti teman, ketika sedang mendapatkan masalah, lalu meminta saran agar didengarkan keluh kesah yang kita alami dan berharap respons yang positif, namun secara psikologis kepositifan seperti ini merupakan

---

<sup>24</sup>McKenna Prancing, “What You Need to Know About Toxic Positivity,” diakses pada tanggal 29 Maret 2022 dari <https://rightsrain.uwmedicine.org/mind/well-being/toxic-positivity>

sesuatu yang beracun. Karena sesuatu yang berlebihan itu tidak baik, apalagi berkaitan dengan emosional diri.<sup>25</sup>

Menurut Kendra Cherry seorang psikolog dan spesialis rehabilitas psikososial sekaligus seorang penulis buku *Everything Psychology Book (2<sup>nd</sup> Ed.)*, menjelaskan bahwa *toxic positivity* adalah keyakinan tidak peduli seberapa buruk atau sulitnya situasi, seseorang harus selalu memiliki pandangan positif. Ini merupakan sebuah pandangan bahwa hidup harus selalu dipenuhi dengan suasana yang positif saja. Padahal dalam kenyataannya manusia memiliki emosi seperti marah, sedih, benci, dst., kepositifan beracun malah menolak emosi yang sulit demi untuk menunjukkan bahwa diri sedang ceria, bahagia, senang dengan kepalsuan.<sup>26</sup>

Dalam beberapa kasus, ada yang sampai memaksakan dengan kehendak sendiri. Sebagai contoh, seseorang mungkin akan mencoba untuk tampak bahagia setiap saat dengan memberikan segalanya dengan tampilan yang positif. Namun itu juga dapat menjadi tekanan di luar, seperti saat ada yang mengatakan kepada seseorang yang sedang berduka untuk “*move on*” (lupakan semuanya, beranjaklah) atau melihat sisi positif dari kedukaannya.<sup>27</sup>

---

<sup>25</sup>Whitney Goodman, *Toxic Positivity – Keeping It Real in a World Obsessed with Being Happy*, (New York City: TarcherPerigee, 2022), h. 1-3

<sup>26</sup>Kendra Cherry, “What Is Toxic Positivity?”, artikel diakses pada 30 Maret 2022 dari <https://www.verywellmind.com/what-is-toxic-positivity-5093958>

<sup>27</sup>Villines, “What to know About...,” dari <https://www.medicalnewstoday.com/articles/toxic-positivity>

Pada intinya, *Toxic Positivity* memiliki nilai yang baik namun juga buruk. Seseorang sering menggunakannya secara tidak sadar pada saat<sup>28</sup>:

- a. Mengakhiri sebuah percakapan
- b. Memberitahu seseorang bahwa tidak seharusnya dia merasakan apa yang sedang ia rasakan saat itu.
- c. Meyakinkan orang-orang bahwa mereka dapat bahagia setiap saat (jika mereka mencobanya dengan maksimal).
- d. Selalu tampil positif dan riang
- e. Menyangkal atau menghindari sesuatu yang sedang terjadi.
- f. Menghindari tanggung jawab.
- g. Berusaha untuk membuat seseorang merasa lebih baik

Jadi, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan *toxic positivity* adalah sebuah kepositifan yang beracun, yang pada dasarnya terlihat dan kedengaran baik akan tetapi dampaknya tidak baik untuk mental seseorang secara emosional. Karena manusia memiliki kekurangan, yang ketika sedih maka akan mengeluarkan emosi sedih, ketika marah akan mengeluarkan emosi marah, dan seterusnya yang dalam ilmu medis semua emosi ini harus dikeluarkan bukan malah dipendam. Secara sederhananya ialah kepositifan yang beracun atau keobsesian terhadap pikiran positif dalam semua hal, bahkan hal yang tragis sekalipun.

Secara sederhananya ialah suatu keadaan yang selalu berusaha memunculkan emosi positif dalam, seperti selalu menyikapi segala

---

<sup>28</sup>Goodman, *Toxic Positivity...*, 5-6

keadaan dengan bahagia, menyikapi segala keadaan dengan positif thinking, dan lainnya dan bersikap mengabaikan emosi negatif seperti marah, sedih, malu, khawatir, dan seterusnya.

## 2. Ciri-Ciri *Toxic Positivity* dan Cara Menghindarinya

Pengaruh *toxic* mengacu pada gagasan bahwa keadaan emosi negatif dapat memiliki konsekuensi bagi kesehatan fisik seseorang.<sup>29</sup> Kepositifan menjadi sesuatu yang buruk (*toxic*), ketika<sup>30</sup>:

- a. Dalam percakapan, dimana seseorang sedang mencari dukungan, pembuktian kebenaran, atau kasih sayang tetapi dibalas dengan perkataan tanpa makna (sia-sia tidak memberi solusi).
- b. (Untuk) mempermalukan seseorang ketika ia tidak melakukan sesuatu dengan maksimal, (tidak) cukup bekerja keras, atau dimana saat emosi-emosi negatif mereka tertahan (dengan rasa sakit)
- c. (Untuk) mencela diri kita sendiri karena tidak merasa cukup bahagia atau cukup positif.
- d. (Untuk) menyangkal kenyataan kita (yang dihadapi); misalnya, saat kehilangan sesuatu yang berharga, seseorang merasa baik-baik saja, tidak mengungkapkan emosi seleyaknya dengan apa yang dia hadapi.
- e. (Untuk) memanipulasi (secara psikologis) atau membungkam seseorang yang memiliki kekhawatiran atau pertanyaan yang logis.
- f. (Untuk) memberitahu orang-orang bahwa setiap hal-hal buruk dalam kehidupannya adalah akibat kesalahan mereka sendiri.

---

<sup>29</sup>Jerry Suls, "Toxic Effect: Are Anger, Anxiety, and Depression Independent Risk Factors for Cardiovascular disease?", dalam *EMR*, Vol. 10, No. 1, Oktober 2017, h. 6-17

<sup>30</sup>Goodman, *Toxic Positivity...*, h. 5-6

Selain itu *toxic positivity* memiliki ciri-ciri sebagai berikut<sup>31</sup>:

- a. Sering memberikan petuah yang terkesan positif, padahal dia sendiri merasakan energi negatif.
- b. Sering menyembunyikan perasaan yang sebenarnya yang mereka rasakan atau kata lain sering menyembunyikan perasaan negatif.
- c. Sering menghindari masalah atau membiarkan masalah itu terjadi begitu saja tanpa mencari solusinya.
- d. Suka memberi semangat kepada orang lain dengan kata-kata yang terkesan meremehkan, seperti ungkapan “jangan menyerah dong, masa gitu aja nyerah sih”, atau
- e. Mengucapkan kalimat yang terkesan membanding-bandingkan Diri Sendiri dengan Orang Lain seperti ungkapan “aku saja bisa, masa kamu tidak” atau ungkapan “ah, masih mending kamu, lihat tuh orang lain banyak yang lebih menderita dari kamu”.

Berikut tampilan tabel perbandingan sederhana antara perkataan yang menyebabkan terjadinya kepositifan yang *toxic* dengan kepositifan yang sebenarnya (dapat diterima)<sup>32</sup>:

Perkataan yang mengandung <i>Toxic Positivity</i>	Perkataan <i>Non-Toxic Positivity</i> (yang diterima)
“Jangan pikirkan itu, tetap berpikir positif saja!”	“Coba jelaskan apa yang kamu rasakan kepadaku, aku akan mendengarkannya.”

<sup>31</sup>Gea, “Mengenal Lebih Jauh Toxic Positivity”, artikel diakses pada tanggal 10 Maret 2022 dari <https://youtu.be/ivpzUIUhgLo>

<sup>32</sup>Quintero dan Lomg, “Toxic Positivity...”, dari <https://thepsychologygroup.com/toxic-positivity/>



“Tak perlu khawatir, semua akan baik-baik saja”	“Aku melihatmu tidak tenang dan kelihatan stres, ada yang bisa aku bantu?”
“Kegagalan bukanlah pilihan”	“Kegagalan merupakan sebuah bagian dari proses untuk mencapai kesuksesan”
“Segalanya akan berhasil pada waktunya”	“Ini cukup sulit, aku memikirkan tentangmu”
“Tetap tunjukkan sisi positif”	“Aku di sini akan selalu mendukungmu, apapun yang terjadi”
“Jika saya bisa, tentu kamu juga harus bisa”	“Setiap orang memiliki kemampuan dan batasan yang berbeda-beda, tidak apa-apa”
“Hilangkan segala hal kenegatifan”	“Penderitaan merupakan bagian dari kehidupan, dalam hal ini kamu tidak sendiri”
“Cari titik terangnya”	“Aku memahamimu, aku di sini ada untukmu”
“Segala hal terjadi untuk suatu alasan”	“Terkadang hal kecil bisa kita lakukan dalam hidup ini, bagaimana saya bisa membantumu dalam masa sulit ini?”
“Itu bisa menjadi lebih buruk”	“Itu menyebalkan, saya sangat menyesali kamu harus melalui semua ini”

Mengutip dari laman *Medical News Today*, bentuk dari kepositifan beracun (*Toxic Positivity*) seperti<sup>33</sup>:

<sup>33</sup>Villines, “What to know About...,” dari <https://www.medicalnewstoday.com/articles/toxic-positivity>

- a. Menyuruh orang tua yang anaknya telah meninggal untuk tidak berlalurlarut dalam kesedihan dengan alasan mereka bisa saja memiliki anak lagi.
- b. Mengatakan, setelah terjadinya suatu musibah bahwa “semua terjadi karena sebuah alasan”
- c. Menundesak seseorang untuk fokus ke hal-hal yang lebih positif setelah mengalami kehilangan yang menyakitkan.
- d. Memberitahukan seseorang untuk segera melupakan malapetaka yang telah menimpa mereka dan lebih baik fokus ke hal-hal yang baik saja atau seperti ungkapan “ambil hikmahnya saja”.
- e. Melabeli seseorang yang selalu terlihat positif atau yang pandai menyeimbangkan emosi mereka sebagai seseorang yang bermental baja atau semacamnya daripada yang lain.
- f. Mendesak orang untuk fokus tanpa menghiraukan berbagai masalah yang telah mereka alami, termasuk menyuruh mereka untuk memanfaatkan masa-masa sulit agar menetap di rumah saja saat pandemic Covid-19 untuk mengembangkan berbagai keterampilan baru atau meningkatkan kebugaran jasmani mereka.
- g. Mengabaikan kekhawatiran seseorang dengan ungkapan “sabar saja” atau “itu bisa lebih buruk”.

Meskipun pada dasarnya terlihat baik akan tetapi dalam pandangan kesehatan mental dan psikologis, hal-hal positif semacam ini sangatlah buruk bagi seseorang. Berdasarkan pemaparan di atas tadi,

maka ada beberapa cara untuk menghindari terjadinya kepositifan beracun (*toxic positivity*), diantaranya<sup>34</sup>:

- a. Mengenali emosi negatif sebagai suatu hal yang normal dan merupakan bagian penting dari pengalaman hidup manusia.
- b. Mengidentifikasi dan memahami emosi-emosi yang ada dalam diri, daripada harus menghindarinya.
- c. Berdiskusi dengan orang-orang terpercaya mengenai emosi, termasuk perasaan negatif yang ada pada diri.
- d. Mencari dukungan dari orang-orang yang tidak menghakimi, seperti seorang teman yang benar-benar sudah kita percayai atau seorang terapis.

Selain itu, seseorang bisa menghindari atau mencegah terjadinya kepositifan beracun terhadap orang lain dengan cara<sup>35</sup>:

- a. Mendorong seseorang untuk berbicara secara terbuka tentang emosi dan perasaan yang sedang mereka rasakan.
- b. Menghindari atau mencoba untuk memiliki respon positif terhadap semua yang dikatakan seseorang secara langsung (dengan mengabaikan emosi yang sedang dirasakan)
- c. Menyadari bahwa emosi negatif yang intens sering kali bertepatan dengan emosi yang kuat, seperti ketika kesedihan yang mendalam menandakan cinta yang intens.

---

<sup>34</sup>Villines, “What to know About...,” dari <https://www.medicalnewstoday.com/articles/toxic-positivity>

<sup>35</sup>Agneta H. Fischer, “Comment: Emotional Basis of Toxic Effect”, dalam *Emotion Review*, Vol. 10, No. 1, Januari 2018, h. 57-58

### 3. Bahaya Dari *Toxic Positivity*

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penekanan ekspresi emosi negatif memang akan menurunkan ekspresi emosional, tetapi tidak menurunkan intensitas emosional, dan bahkan meningkatkan respon fisiologis.<sup>36</sup> Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa respons tubuh selama stres bergantung bagaimana seseorang menilai sesuatu yang membuatnya stres tersebut, misalnya hal yang suasana atau aura negatif, marah, terkejut, cemas, rasa damai dan seterusnya serta kopingnya sendiri untuk menghadapi stres tersebut.<sup>37</sup> Setidaknya ada tiga point utama yang member dampak buruk dari *toxic positivity* bagi kesehatan mental dan emosional seseorang:

#### a. Emosi yang tertekan

Manusia memiliki dimensi emosi, seperti marah, sedih, senang, dan sebagainya. Berdasarkan pemaparan di atas tadi mengenai *toxic positivity* yang menuntut seseorang untuk menutup emosi sedih, marah, berduka dengan kepositifan dalam hal ini bertentangan dengan keharusan dalam dimensi emosi. Ketika senang, seseorang akan mengeluarkan emosi senang seperti riang dan penuh senyuman, ketika sedih orang akan mengeluarkan emosi sedih dengan cara menangis dan meratap, ketika sedang mengalami sesuatu yang tidak disenangi seseorang akan mengeluarkan emosi amarah, dan ketika semua emosi

---

<sup>36</sup>James J. Gross, "Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences", dalam *Psychophysiology*, Vol. 39, No. 3, Mei 2002, h. 281-291

<sup>37</sup>Jeremy P. Jamieson, dkk., "Capitalizing on Appraisal Processes to Improve Affective Responses to Social Stress", dalam *EMR*, Vol. 10, No. 1, 2018, h. 30-39

ini ditutupi misalnya dengan kepositifan tentu akan berdampak buruk terhadap seseorang secara emosional.<sup>38</sup>

Ketika seseorang menyembunyikan emosi yang ada pada dirinya, ia akan cenderung akan membungkam emosi yang ia rasakan. Apabila emosi yang sesungguhnya ditutupi dan menunjukkan bahwa ia tidak apa-apa atas dasar segala sesuatu haruslah dilakukan dengan kepositifan, hal ini mengakibatkan seseorang untuk berusaha menghindari situasi yang membuatnya tidak nyaman dan tidak tenang. Ini akan mengakibatkan seseorang tidak berani untuk menghadapi situasi yang membuatnya tidak nyaman atau takut. Karena emosi yang selalu ditekan dan dipendam suatu waktu akan meledak.<sup>39</sup>

Beberapa studi psikologis menunjukkan bahwa menyembunyikan atau menyangkal emosi dan perasaan mengakibatkan seseorang tersebut akan lebih banyak stres. Mengekspresikan diri atas emosi yang dirasakan merupakan sebuah dampak positif dalam membantu seseorang untuk mengontrol diri dari stress atau keterpurukan. Ketika seseorang menutup diri dari menunjukkan perasaan yang sesungguhnya yang ia rasakan, dengan menampakkan wajah palsu. Ketika seseorang melakukan hal seperti ini, ia sedang menyangkal

---

<sup>38</sup>James J. Gross dan Robert W. Levenson, "Hiding Feelings: The Acute Effects of Inhibiting Negative and Positive Emotion", dalam *Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 106, No. 1, 1997, h. 95-103

<sup>39</sup>Tali Seger-Guttman dan Hana Medler-Liraz, "The Cost of Hiding and Faking Emotions: The Case of Extraverts and Introverts", dalam *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, Vol. 150, No. 3, Juni 2015, h. 1-20

kebenaran diri apa yang terdapat di dalam pikirannya yang sebenarnya.<sup>40</sup>

Jadi, dapat dipahami bahwa dalam hal emosional *toxic positivity* akan memberi dampak kesehatan pada mental seseorang, karena adanya upaya menahan apa yang sedang dirasakan secara emosional namun ditahan dengan emosional yang bertentangan yang akan membuat seseorang menjadi stress dan ragu dalam mengenali jati dirinya dan mendatangkan suasana hati yang tertekan bahkan depresi<sup>41</sup>. Misalnya, ketika seseorang merasa sedih ia berusaha untuk bersikap ceria demi menutup diri dan menunjukkan bahwa ia tidak apa-apa.

b. Malu dan Tertutup (*introvert*)

*Toxic Positivity* akan menjadikan seseorang itu tertutup dan memiliki rasa malu untuk berinteraksi dengan orang lain, menutup diri untuk bercerita, hal ini akan mengakibatkan tidak memiliki tempat untuk meluahkan keluh kesahnya dengan bercerita semua keluh kesahnya terhadap perasannya sendiri<sup>42</sup>. Pada situasi yang lebih parah, bahkan dapat mendorong seseorang untuk bunuh diri karena merasa

---

<sup>40</sup>Gross dan Robert, "Hiding Feelings: The Acute...", h. 95-103

<sup>41</sup>Erickson dan Wharton, "Inauthenticity and Depression:...", h. 188-213

<sup>42</sup>Fauzia Gadis Widyanti, "Kenali Bahaya dan Dampak Toxic Positivity", artikel diakses pada 1 Maret 2022 dari <https://news.unair.ac.id/2021/05/10/kenali-bahaya-dan-dampak-toxic-positivity>

depresi dengan apa yang ia tanggung sendiri karena merasa tidak mendapatkan dukungan.<sup>43</sup>

Sumber rasa malu adalah keheningan, kerahasiaan, dan penilaian. Dengan kata lain, dimana ada sesuatu yang diependam oleh perasaan, dirahasiakan, dan berusaha untuk menghindar, maka yang akan datang adalah perasaan malu<sup>44</sup>. Memaksakan diri untuk berpikir positif ketika emosi sedang tidak baik-baik saja seperti sedang stress dan sedih, akan sangat buruk dampaknya bagi kesehatan mental dan jiwa seseorang karena hal ini akan mengakibatkan seseorang menderita dalam diam.<sup>45</sup>

c. Kurangnya rasa empati

Saat seseorang meminta pendapat misalnya melalui curhat, tidak selalu seseorang tersebut datang dengan maksud ia butuh nasihat atau masukan. Seringkali juga seseorang itu hanya ingin didengarkan mengenai keluh kesahnya dan hanya sebatas ingin dimengerti. Dengan kata lain, seseorang itu ingin sebuah pembenaran mengenai apa yang sedang ia rasakan saat itu.<sup>46</sup> Sementara jika lawan bicara yang didatangi dengan maksud untuk didengar terjangkit *toxic positivity*, justru tidak membenarkan adanya emosi negatif dari seseorang yang

---

<sup>43</sup>Oliver P. John dan James J. Gross, "Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development", dalam *Journal of Personality*, Vol. 72, No. 6, Desember 2004, h. 1301-1334

<sup>44</sup>Quintero dan Long, "Toxic Positivity...", dari <https://thepsychologygroup.com/toxic-positivity/>

<sup>45</sup>Gross dan Robert, "Hiding Feelings: The Acute...", h. 95-103

<sup>46</sup>Gross dan Robert, "Hiding Feelings: The Acute...", h. 95-103

datang tadi. Sehingga mungkin akan menimbulkan rasa malu bila merasakan emosi tersebut.<sup>47</sup>

Sebagai bentuk dampak dari perlakuan seperti ini adalah, yang awalnya ingin mencari solusi dan mengurangi perasaan gelisah emosional yang sedang dirasakan, seseorang yang terjangkit *toxic positivity* justru merusak suasana karena responnya. Misalnya, ketika ada seseorang yang sedang bersedih hati dengan apa yang ia alami sering direspon dengan ungkapan “menangis tidaklah menyelesaikan masalah”<sup>48</sup>. Secara kasarnya memang akan terlihat sebuah ungkapan positif, akan tetapi apa yang ia inginkan bukanlah solusi seperti itu sebab menangis meruoakan bentuk pengekspresian emosi sedih dan dampaknya justru akan membuat orang tersebut merasa lebih lega.<sup>49</sup>

d. Isolasi dan masalah lainnya

Dalam menyangkal kebenaran dalam diri kita, kita mulai hidup dengan tidak menjadi diri sendiri terhadap dunia yang kita hadapi. Kita kehilangan koneksi dalam diri kita sendiri, sehingga sulit bagi orang lain untuk terhubung dan berhubungan dengan kita. Kita mungkin terlihat tegar di luar, tetapi di dalam diri kita jiwa merasa tidak tentram.<sup>50</sup> Hubungan dengan diri sendiri sering tergambarkan dalam sebuah hubungan yang dimiliki oleh seseorang dengan orang

---

<sup>47</sup>Sara Elise Wijono, “Toxic Positivity yang Tak Disadari Banyak Orang”, artikel diakses pada 2 Maret 2022 dari <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3636210/toxic-positivity-yang-tak-disadari-banyak-orang>

<sup>48</sup>Wijono, “Toxic Positivity yang Tak...”, diakses dari <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3636210/toxic-positivity-yang-tak-disadari-banyak-orang>

<sup>49</sup>John dan Gross, “Healthy and Unhealthy Emotion...”, h. 1301-1334

<sup>50</sup>John dan Gross, “Healthy and Unhealthy Emotion...”, h. 1301-1334



lain. Jika seseorang tidak bisa jujur dengan perasaannya sendiri, hal ini akan berpengaruh pada orang lain karena akan sukar baginya untuk memberi ruang dalam hubungan dengan orang lain.<sup>51</sup>

Beberapa studi membuktikan bahwa menyembunyikan atau menutupi perasaan tidaklah memberikan solusi dalam penyelesaian masalah, memperbaiki keadaan yang ada, malah yang terjadi adalah akan memperumit dan memberikan efek buruk. Seseorang akan bertambah stres atau sulit untuk menyembunyikan perasaan.<sup>52</sup> Bagi seseorang yang terpapar *toxic positivity*, dalam mengekspresikan diri mereka yang terjadi adalah akan membuat seseorang yang menjadi lawan bicaranya semakin sakit.<sup>53</sup>

*Toxic positivity* juga tidak hanya terjadi di dunia yang nyata akan tetapi bisa terjadi melalui media sosial. Sadar atau tidak, melalui media sosial orang-orang akan berlomba-lomba memperlihatkan sisi positif mereka, tak jarang apa yang mereka unggah atau tunjukkan di media sosial tidak sesuai dengan apa yang ada di kehidupan asli mereka. Hal ini bahkan akan mengakibatkan orang-orang akan berlomba untuk menunjukkan sisi positif mereka dengan mengabaikan emosi negatif. Terkadang melalui media sosial lewat postingan seseorang terkadang menasihati orang lain dengan positif *toxic*. Hal ini akan membawa dampak negatif bagi seseorang yang merasa

---

<sup>51</sup> Quintero dan Long, "Toxic Positivity...", dari <https://thepsychologygroup.com/toxic-positivity/>

<sup>52</sup>Gross dan Robert, "Hiding Feelings: The Acute...", h. 95-103

<sup>53</sup>Wijono, "Toxic Positivity yang Tak...", diakses dari <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3636210/toxic-positivity-yang-tak-disadari-banyak-orang>

*insecure*, merasa tidak percaya diri dengan kemampuan diri sendiri, bahkan merasa sedih terbawa perasaan hingga stres.<sup>54</sup>

Tiga disposisi efektif negatif, yaitu kemarahan, kecemasan, dan depresi. Dihipotesiskan meningkatkan risiko penyakit fisik dan telah menjadi studi epidemiologi.<sup>55</sup> Meskipun berpikir positif itu merupakan sebuah hal yang baik, akan tetapi ada saatnya hal tersebut bisa menjadi sesuatu yang tidak baik, bahkan berubah menjadi sesuatu yang *toxic* (racun). Memaksakan diri untuk berpikir positif ketika posisi sedang tidak baik-baik saja seperti sedang sedih dan merasa putus asa, akan sangat buruk dampaknya bagi kesehatan mental dan jiwa seseorang karena ini akan mengakibatkan orang itu mengalami menderita dalam diam.<sup>56</sup>

## C. Psikologi

### 1. Pengertian Psikologi

Istilah *Psychology* merupakan istilah yang berasal dari bahasa Yunani "*Psycho*" yang artinya jiwa dan "*logos*" yang artinya belajar, nalar atau logika atau ilmu pengetahuan, jadi secara bahasanya psikologi memiliki makna ilmu yang mempelajari jiwa atau ilmu jiwa<sup>57</sup>. Secara bahasa dapat kita pahami bahwa yang dimaksud dengan psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang sifat, fungsi, dan fenomena perilaku dan

---

<sup>54</sup>Gea, "Mengenal Lebih Jauh Toxic Positivity", artikel diakses dari <https://youtu.be/ivpzUIUhgLo>

<sup>55</sup>Suls, "Toxic Effect: Are Anger...", h. 6-17

<sup>56</sup>Gross dan Robert, "Hiding Feelings: The Acute...", h. 95-103

<sup>57</sup> Andrew M. Colman, *What is Psychology?*, 3th ed., (London: Routledge, 1999), h. 1

pengalaman mental.<sup>58</sup> Dalam perjalanan sejarahnya istilah *psychology* (psikologi) pertama kali muncul dalam bahasa Inggris pada tahun 1693 tetapi tidak dipahami secara luas hingga pada tahun 1800-an. Istilah ini muncul dengan penggabungan kata dari kata-kata bahasa Yunani “*psyche*” dan “*logos*”. Kata *psyche* pada awalnya bermakna nafas, namun kemudian bergeser makna menjadi jiwa, karena bernafas menunjukkan bahwa jiwa belum meninggalkan tubuh.<sup>59</sup>

Dalam mitologi Yunani, jiwa dipersonifikasikan oleh dewi yang bernama *Psyche*, seorang gadis yang dicintai oleh Eros, dewa cinta. Eros menikahi *Psyche* tetapi hanya mengunjunginya di malam hari dan bersikeras bahwa dia tidak dapat melihat wajahnya, tetapi suatu malam rasa ingin tahunya datang dan dia menyalakan lampu minyak saat Eros sedang tidur. Dia jatuh cinta pada Eros pandangan pertama, saat itu dia terkejut melihat ketampanan wajah Eros hingga dia menenumpahkan setetes minyak panas di bahunya dan membangunkannya. Dia lalu meninggalkannya karena sadar atas apa yang telah dilakukan. Untuk memenangkannya kembali *Psyche* harus menanggung banyak cobaan dan bahaya, tetapi akhirnya dia berubah menjadi dewi dan bergabung dengan Eros selamanya dalam kebahagiaan surgawi. *Psyche* melambangkan jiwa manusia.<sup>60</sup> Selama abad ketujuh belas, arti kata Yunani *psyche* diperluas

---

<sup>58</sup>Colman, *What is Psychologi?...*, h. 4

<sup>59</sup>Colman, *What is Psychology?...*, h. 1

<sup>60</sup>Colman, *What is Psychology?...*, h. 1-2

untuk mencakup pikiran. *Logos* kata Yunani yang memiliki makna pada awalnya adalah wacana atau belajar.<sup>61</sup>

Psikologi dalam mendefinisikannya secara ilmiah, terdapat banyak sekali perbedaan dan pendapat para pakar mengenai definisi dari psikologi, psikologi tidak dapat didefinisikan secara sederhana; memang, bahkan tidak dapat dengan mudah dicirikan psikologi adalah apa yang telah diciptakan oleh para ilmuwan dan filsuf dari berbagai persuasi untuk memahami pikiran dan perilaku berbagai organism dari yang paling primitive hingga yang paling kompleks<sup>62</sup>. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), psikologi memiliki makna ilmu yang berkaitan dengan proses mental, baik normal maupun abnormal dan pengaruhnya pada perilaku; ilmu pengetahuan tentang gejala dan kegiatan jiwa.<sup>63</sup>

Adapun psikologi secara istilah menurut para ahli diantaranya ialah<sup>64</sup>:

- a. Singgih Dirgagunarsa, psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang tingkah laku yang ada pada manusia.
- b. Plato dan Aristoteles, psikologi adalah ilmu pengetahuan yang objek kajiannya adalah tentang makna hakikat dari jiwa serta prosesnya hingga akhir.

---

<sup>61</sup>Colman, *What is Psychology?...*, h. 2

<sup>62</sup>Arthur S. Reber, *Dictionary of Psychology*, 2<sup>nd</sup>. (New York: Penguin, 1995), h. 617

<sup>63</sup>Psikologi. 2021. Pada KBBI Daring. Diambil 27 Maret 2022, dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/psikologi>

<sup>64</sup>Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi*, (Makassar: Penerbit Aksara Timur, 2018), h. 5

- c. John Broadus Watson, psikologi sebagai ilmu pengetahuan yang objek kajiannya berkaitan dengan tingkah laku yang tampak (lahiriah) dengan menggunakan metode observasi yang objektif terhadap rangsan dan jawaban (respon).
- d. Wihelm Wundt, psikologi merupakan ilmu pengetahuan yang objek kajiannya mempelajari aktivitas suatu individu sejak masih dalam kandungan hingga meninggal dunia dalam hal hubungannya dengan alam sekitar.
- e. Woodworth dan Marquis, psikologi adalah sebuah ilmu pengetahuan yang mempelajari mengenai pola tingkah laku manusia serta binatang.
- f. Hilgert, psikologi merupakan sebuah ilmu yang mengkaji mengenai jiwa yang dapat dilihat serta dapat diobservasi aktivitas-aktivitas atau perilaku yang merupakan sebuah manifestasi atau sebuah penjelmaan jiwa.

Menurut Kamus Istilah Kunci Psikologi, psikologi memikliki tiga makna, yaitu<sup>65</sup>:

- a. Psikologi adalah suatu studi tentang jiwa,
- b. Psikologi merupakan ilmu pengetahuan tentang kehidupan mental, seperti pikiran, perhatian, persepsi, intelegensi, kemauan, dan ingatan.
- c. Psikologi merupakan ilmu pengetahuan tentang perilaku organisme, seperti perilaku kucing terhadap tikus, perilaku manusia terhadap sesamanya, dan sebagainya.

---

<sup>65</sup>Frank J. Bruno, *Kamus Istilah Kunci Psikologi*, (Yogyakarta: Kanusius, 1989), h. 236-

Yang dimaksud dengan psikologi secara umumnya merupakan ilmu yang mengkaji mengenai gejala-gejala yang berkaitan dengan kejiwaan manusia yang memiliki kaitannya terhadap pikiran (kognisi), perasaan (emosi), dan kehendak (konasi).<sup>66</sup> Dapat dipahami bahwa psikologi merupakan ilmu yang objek kajiannya membahas mengenai gejala-gejala tingkah laku atau jiwa manusia secara ilmiah terhadap hubungan manusia dengan lingkungannya.

## 2. Sejarah Perkembangan Psikologi

Secara historisnya perkembangan psikologi didasari oleh minat dalam menyelidiki gejala kejiwaan yang ada pada umat manusia. perkembangannya sudah ada sejak abad ke-5 sebelum masehi, ketika Plato, Aristoteles, dan filsuf Yunani lainnya bergulat dengan banyak masalah yang sama-sama menjadi permasalahan psikolog saat ini. Ide-ide ini mencakup beberapa topik dasar, seperti permasalahan ingatan atau pikiran, pembelajaran, motivasi, persepsi, dan perilaku yang abnormal.<sup>67</sup>

Memasuki abad ke-11 Masehi kajian mengenai tingkah pola perilaku manusia hampir sepenuhnya berada dalam ranah ahli filsafat dan teologi. Para ilmuan masa awal perkembangannya di abad ke-11 tidak banyak diantara mereka yang berpegang pada fakta empiris. Sering kali

---

<sup>66</sup>Jalaludin, *Psikologi Agama*, cet. V, (Jakarta: Rajawali Pers, 2001), h. 6-8

<sup>67</sup>Duane P. Schultz dan Sydney Ellen Schultz, *A History of Modern Psychology*, 10<sup>th</sup> ed., (Wadsworth, Ohio: Cengage Learning, 2011), h. 3

pada observasi yang dilakukan oleh mereka hanya dilandaskan oleh anekdot dari kasus yang bersifat individual.<sup>68</sup>

Pada fase awal sebelum abad 19 belum ada pembuktian secara nyata atau empiris, melainkan berbagai teori dikemukakan berdasarkan argumentasi-argumentasi logis belaka. Dengan demikian psikologi yang berkembang pada fase ini psikologi hakikatnya memang benar-benar bagian dari filsafat.<sup>69</sup>

Hingga mulai memasuki awal abad ke-19 Masehi pembaharuan psikologi akibat bertambahnya minat tokoh-tokoh atau pakar keilmuan pada saat itu seperti Galileo, Isaac Newton, dan ilmuwan lainnya bahkan hal ini juga tersebar di kalangan pria dan wanita di Eropa dan Amerika untuk mempelajari mengenai psikologi dengan metode ilmiah.<sup>70</sup> Hingga pada seperempat terakhir abad ke-19, para filsuf mempelajari sifat manusia dengan cara berspekulasi, berintuisi, dan menggeneralisasi berdasarkan pengalaman mereka sendiri. Namun, transformasi besar terjadi ketika para filsuf mulai menerapkan pendekatan dan metode yang sudah berhasil dalam ilmu biologi dan fisika untuk mengeksplorasi pertanyaan tentang sifat manusia. Ketika para peneliti mengandalkan pengamatan dan eksperimen yang dikontrol dengan hati-hati untuk mempelajari pikiran

---

<sup>68</sup>Carole Wade dan Carol Tavis, *Psikologi*, 9<sup>th</sup> ed., Penerjemah Benedictine Widyasinta dan Darma Juwono, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2008), jilid I, h. 3

<sup>69</sup>Saleh, *Pengantar Psikologi...*, h. 10

<sup>70</sup>Wade dan Tavis, *Psikologi...*, h. 17

manusia, psikologi mulai mencapai identitas yang terpisah dari akar filsafat.<sup>71</sup>

Sejarah perkembangan psikologi dapat dibagi kedalam dua tahap utama secara garis besarnya, yaitu pada masa sebelum dan pasca menjadi sebuah keilmuan yang berdiri sendiri<sup>72</sup>. Kedua tahapan historis ini dibatasi oleh berdirinya laboratorium psikologi yang pertama di Leipzig pada tahun 1879 oleh Wihelm Wundt. Pada tahun 1875, Wundt menerima posisi sebagai professor filsafat di Universitas Leipzeg, dimana ia mendirikan program penelitian eksperimental pertama dalam psikologi. Kursi dalam ilmu membawa prestise lebih daripada dalam filsafat, tetapi terbatasnya jumlah kursi yang tersedia dalam sains pada saat itu membuat psikologi bagian dari filsafat. Sebelum tahun 1879 psikologi hanyalah merupakan bagian dari ilmu filsafat.<sup>73</sup> Wihelm Wundt juga merupakan orang pertama yang diakui sebagai pendiri psikologi ilmiah (1832-1920).<sup>74</sup>

Catatan sejarah perkembangan psikologi ilmiah moderen menempatkan asal-usul disiplin ini di Jerman sekitar pertengahan abad ke-19 Masehi. Fermentasi yang dihasilkan oleh filosofi pemikir Inggris dan kontinental dan kemajuan penelitian dalam fisiologi sensorik memberikan konteks awal untuk psikologi baru. Pengejaran pengetahuan pikiran dan prosesnya memiliki sejarah yang tertanam dalam sejarah filsafat. Deklarasi

---

<sup>71</sup>Duane P. Schultz dan Sydney E. Schultz, *A History of Modern...*, h. 3

<sup>72</sup>Saleh, *Pengantar Psikologi...*, h. 9

<sup>73</sup>Alfred H. Fuchs dan Katherine S. Milar, "Psychology as a Science", dalam Donald K. Freedheim dan Irving B. Weiner, (eds.), *Handbook of Psychology: Volume 1 History of Psychology*, (New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., 2003), h. 4

<sup>74</sup>Ujam Jaenudin, *Psikologi Kepribaian*, (Bandung: Pustaka Setia, 2012), h. 14



akhir abad ke-18 Masehi bahwa studi ilmiah yang benar tentang pikiran tidak mungkin menimbulkan tantangan yang dibantah pada abad ke-19 ketika kemungkinan studi ilmiah tentang pikiran muncul dalam filsafat dengan adopsi metode eksperimental yang digunakan untuk belajar.<sup>75</sup>

Pada masa Wundt perkembangan psikologi yang dilakukan olehnya berkembang begitu pesat, ditandai dengan didirikannya sebuah laboratorium psikologi resmi dan pada tahun 1881 Wundt menerbitkan jurnal pertamanya di bidang psikologi eksperimental.<sup>76</sup> Pendekatan yang dilakukan oleh Wundt untuk menemukan elemen dasar, atau struktur dari proses mental disebut dengan strukturalisme.<sup>77</sup> Seiring berjalannya perkembangan teori-teori dalam psikologi, terjadi pertentangan dan kritikan oleh para psikolog terhadap pendekatan strukturalisme oleh Wundt. Hal ini didasari asumsi dari Wundt bahwa introspeksi dapat mengungkapkan struktur dari pikiran sebagaimana asumsi dari pendekatan strukturalisme yang berfokus pada identifikasi struktur dari pikiran manusia.<sup>78</sup>

Dilatarbelakangi rasa tidak puas dengan pendekatan oleh Wundt dengan pendekatan strukturalisme, mendorong pakar psikolog lainnya untuk mendatangkan pendekatan-pendekatan baru yang menggantikan

---

<sup>75</sup>Fuch dan Milar, "Psychology is a Science...", h. 1

<sup>76</sup>Frank G. Goble, *The Third force: the Psychology of Abraham Maslow*. (New York: Grossman, 1970), h. 17

<sup>77</sup>Robert S. Feldman, *Pengantar Psikologi, Understanding Psychology*. Penerjemah Petty Gina Gayatri, (Jakarta: Salemba Humanika, 2017), h. 5

<sup>78</sup>Laura A. King, *The Science of Psychology An Appreciative*, 3th ed., (New York: McGraw-Hill, 2013), h. 11-12

strukturalisme, yang dikenal dengan fungsionalisme.<sup>79</sup> Pendekatan ini menitik beratkan dalam meneliti fungsi dan tujuan dari perilaku.<sup>80</sup> Ini merupakan pendekatan yang berlawanan dengan strukturalisme, dan dikenalkan pertama kali oleh William James, seorang psikolog asal Amerika.<sup>81</sup>

Selain fungsionalisme, reaksi lain terhadap strukturalisme adalah perkembangan psikologi gestalt.<sup>82</sup> Pada awal tahun 1900-an psikologi gestalt menekankan bagaimana persepsi diorganisasi.<sup>83</sup> Dipimpin oleh ilmuwan Jerman seperti Herman Ebbinghaus dan Max Wertheimer, para psikolog gestalt mengatakan bahwa “keseluruhan berbeda dengan jumlah bagian-bagian,” maksudnya ialah bahwa persepsi atau pemahan kita kepada suatu objek lebih dominan atau lebih besar berbanding elemen-elemen individual yang membentuk persepsi kita.<sup>84</sup> Aliran Gestalt berkembang lebih lanjut dengan tokoh bernama Kurt Lewin (1890-1947) yang membawa aliran ini ke Amerika Serikat, berkembang aliran baru yang bernama Psikologi Kognitif. aliran ini merupakan perpaduan antara aliran behaviorisme yang mana pada tahun 1940-an sudah ada di Amerika yang dibawa oleh Kurt Lewin. Aliran ini menitik beratkan pada proses-proses sentral untuk mewujudkan tingkah laku.<sup>85</sup>

---

<sup>79</sup>Feldman, *Pengantar Psikologi, Understanding...*, h. 17

<sup>80</sup>Wade dan Tavris, *Psikologi...*, h. 19

<sup>81</sup>Jaenudin, *Psikologi Kepribadian...*, h. 125

<sup>82</sup>Feldman, *Pengantar Psikologi, Understanding...*, h. 17

<sup>83</sup>Wade dan Tavris, *Psikologi...*, h. 130

<sup>84</sup>Wade dan Tavris, *Psikologi...*, h. 130

<sup>85</sup>Saleh, *Pengantar Psikologi...*, h. 14

Di Indonesia perkembangan psikologi diperkenalkan pertama kali pada tahun 1952 oleh seorang professor psikiatri dari fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia yaitu Slamet Imam Santoso. Selain itu, ada di tahun 1950-an terdapat juga beberapa orang psikolog yang dikirimkan oleh pemerintah dan TNI ke Jerman dan Belanda untuk menempuh pendidikan di sana yang kemudian akan ditempatkan di Pusat Psikologi untuk Angkatan Darat dan Angkatan Udara di Bandung. Pada tahun 1961 para psikologi yang ditempatkan di Bandung mendirikan Fakultas Psikologi di Universitas Padjajaran.<sup>86</sup>

Selain itu, juga muncul sebuah aliran psikologi yang menitik beratkan fokus kajiannya terhadap pengaruh agama pada tingkah laku seseorang. Psikologi agama ialah psikologi yang secara khusus membahas mengenai pengaruh agama terhadap pola tingkah laku manusia. Kajian psikologi dalam studi agama mulai populer tepatnya akhir abad ke-19, dengan ditandai munculnya beberapa penelitian tentang studi Agama diantaranya<sup>87</sup>:

- a. J.H Leuba, dengan karyanya *Study in the Psychology of Religion Phenomena* tahun pada tahun 1896
- b. E.D Starbuck, dengan karyanya berjudul *The Psychology of Religion* pada tahun 1899
- c. William James, dengan judul karyanya *The Varieties of Religious Experience* tahun 1902

---

<sup>86</sup>Saleh, *Pengantar Psikologi...*,h. 18-19

<sup>87</sup>M. Arif Khoiruddin, “ Pendekatan Psikologi Dalam Studi Islam”, dalam *Journal An-Nafs*, Vol. 2, No. 1, Juni 2017, h. 1-17

### 3. Pendekatan Psikoanalisis Sigmund Freud

Dalam perjalanan sejarahnya pendekatan psikoanalisis muncul pada tahun 1900-an yang diasaskan Sigmund Freud. Dengan maksud untuk mendalami pandangan-pandangan psikologis dan mengkaitkannya melalui berbagai kemajuan dalam bidang kedokteran. Lahir pada 6 Mei 1856 di Freiberg Moravia ia juga disebut sebagai bapak psikoanalisis. Ia berusaha untuk mereduksi psikologi menjadi kedalaman neurologi secara kebetulan juga ia merupakan seorang dokter ahli saraf,<sup>88</sup>

Freud mencetuskan teori dasar dalam teorinya mengenai dua hal pokok, yaitu alam sadar (*conscious mind*) dan alam bawah sadar (*unconscious mind*). Yang dimaksud dengan alam sadar adalah apa yang orang sadari pada saat-saat tertentu, ingatan, pengindraan langsung, fantasi, pemikiran, perasaan yang dimiliki. Sedangkan alam bawah sadar merupakan sesuatu yang paling berat bagi pikiran. Mencakup sesuatu hal yang berat untuk dibawa kealam sadar, termasuk sesuatu yang pada mulanya merupakan bagian dari alam sadar seperti nafsu dan insting.<sup>89</sup>

Freud berpendapat bahwa kepribadian itu memiliki aspek Id, Ego dan Super Ego. Id merupakan bagian yang primitif dari kepribadian. Id mengandung insting seksual dan agresif. Ego menyesuaikan diri dengan realitas sedangkan Super Ego merupakan prinsip moral, maksudnya adalah mengontrol perilaku dari segi moral.<sup>90</sup> Jika seseorang tidak dapat

---

<sup>88</sup>Intaglia Harsanti, dkk., *Psikologi Umum 1*, (Jakarta: Universitas Gunadarma, 2013), h.

<sup>89</sup>Harsanti, *Psikologi Umum...*, h. 47-48

<sup>90</sup>Harsanti, *Psikologi Umum...*, h. 50

melampiaskan perasaan terhadap orang lain, atas dasar hambatan dari super ego, maka ia akan melampiaskan perasaan tersebut kepada pihak ketiga.<sup>91</sup>

Sigmund Freud memiliki pandangan bahwa dalam aspek kehidupan psikis terdiri dari dua hal, yaitu kesadaran dan ketidaksadaran. Kesadaran dapat diibaratkan dengan sebuah gunung es yang Nampak. Jadi, keadaran itu merupakan bagian kecil dari kepribadian. Ketidaksadaran yang merupakan bagian kecil dari gunung es di bawah permukaan air mengandung insting-insting yang mendorong perilaku manusia. Freud membagikan ada sembilan mekanisme pertahanan, diantaranya adalah represi. Represi terjadi bila seseorang mengalami suatu peristiwa tetapi karena peristiwa itu mengancam atau bertentangan dengan super ego, maka pengalaman tersebut ditekan masuk kedalam ketidaksadaran dan disimpan agar tidak mengancam super ego lagi.<sup>92</sup>

#### **D. Dimensi Emosi**

##### **1. Pengertian Emosi**

Defenisi “emosi” berasal dari kata “*emetus*” atau “*emouere*” bermakna “*to still up*” yakni suatu dorongan terhadap sesuatu yang lain,<sup>93</sup> L.A. Sroufe mendefenisikan emosi (*emotions*) adalah suatu reaksi subjektif terhadap pengalaman yang diasosiasikan dengan perubahan fisiologi dan

---

<sup>91</sup>Hrasanti, *Psikologi Umum...*, h. 5 1

<sup>92</sup>Harsanti, *Psikologi Umum...*, h. 50-51

<sup>93</sup>E. Usman Effendi dan Jyuhaya S. Praja, *Pengantar Psikologi*, (Bandung: Angkasa, 1993), h. 79

tingkah laku<sup>94</sup>. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) emosi adalah luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat, keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis (seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan, kecintaan); keberanian yang bersifat subjektif.<sup>95</sup>

Psikolog mendefinisikan emosi sebagai suatu masalah yang tiba-tiba, agitasi sementara yang disebabkan oleh pengalaman ketakutan yang akut, kejutan, kegembiraan, atau perasaan mental kasih sayang seperti rasa sakit, keinginan, harapan, dst., merupakan suatu keadaan gairah fisiologis dan kognisi yang sesuai dengan keadaan gairah atau *mood* pada saat itu.<sup>96</sup> Emosi bagian dari kondisi fisik yang bergejolak pada diri secara personal, ataupun diri dengan lingkungan dalam rangka mewujudkan kesejahteraan dan kenyamanan individual.<sup>97</sup> Emosi sebagai sebuah pengekspresian suasana yang kompleksitas (*a complex feelingstate*) dan adanya getaran jiwa (*a stride up state*) yang muncul ataupun menyertai sebelum atau sesudah terjadi tindak perilaku.<sup>98</sup>

Emosi adalah suatu gejala psiko-fisiologis yang memunculkan efek terhadap persepsi, tingkah laku, dan sikap, dalam bentuk ekspresi tertentu. Ketika emosi bahagia sedang menggebu-gebu, ia secara psikis member kepuasan, tapi secara fisiologis membuat langkah kaki terasa ringan atau

---

<sup>94</sup>L.A. Bennett Sroufe, *Emotional Development Cambridge*, (England: Cambridge University Press, 1997), h. 132

<sup>95</sup>Emosi. 2021. Pada KBBI Daring. Diambil 16 April 2022, dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/emosi>

<sup>96</sup>Michel Cabanac, "What is Emotion?", dalam *Behavioural Processes*, Vol. 60, No. 2, Desember 2002, h. 69-83

<sup>97</sup>Jeane Segel, *Meningkatkan Kecerdasan Emosi* (Jakarta: Citra Aksara, t.th), h. 75

<sup>98</sup>Usman Effendi dan Juhana S. Praja, *Pengantar Psikologi*, (Bandung: Aksara, t.th), h. 81

jantung berdebar-debar, ketika berteriak puas kegirangan akan tidak terasa. Terkadang hal seperti ini juga tidak mutlak dirasakan oleh semua orang, terkadang ada juga seseorang yang bahagia dengan mengeluarkan ekspresi mengeluarkan air mata.<sup>99</sup> Emosi juga dapat dipahami sebagai sebuah perasaan atau afeksi yang menyertakan kombinasi antara gejala fisiologis serta perilaku yang tampak.<sup>100</sup>

Terdapat banyak sekali definisi dari emosi, pada intinya emosi merupakan seperangkat interaksi kompleks antara faktor subjektif dan objektif, dimediasi oleh sistem saraf/hormonal, yang dapat menimbulkan pengalaman efektif seperti gairah, kesenangan/ketidaksenangan, menghasilkan proses kognitif seperti efek persepsi yang relevan secara emosional, penilaian, proses pelabelan, mengaktifkan penyesuaian fisiologis yang meluas terhadap kondisi yang membangkitkan, dan mengarah pada perilaku yang sering, tetapi tidak selalu, ekspresif, terarah pada tujuan, dan adaptif.<sup>101</sup>

---

<sup>99</sup>M. Darwis Hude, *Emosi- Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: Erlangg, 2006), h. 18

<sup>100</sup>Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Rosda Karya, 2009), h. 6

<sup>101</sup>Paul R. Kleinginna dan Anne M. Kleinginna, "A Categorized List of Emotion Definitions, with Suggestions for a Consensual Definition", dalam *Motivation and Emotion*, Vol. 5, No. 4, 1981, h. 345-379

## 2. Bentuk-Bentuk Emosi

Emosi memiliki beberapa bentuk, antara lain sebagai berikut<sup>102</sup>:

- a. Amarah, di dalamnya meliputi brutal, benci, mengamuk, marah besar, kesal hati, jengkel, terganggu, berang, rasa pahit, bermusuhan, tersinggung, tindak kekerasan, dan kebencian patalogis.
- b. Kesedihan, di dalamnya meliputi pedih, sedih, pilu, muram, suram, mengasihani diri, melankolis, kesepian, putus asa, ditolak, depresi.
- c. Rasa sakit, di dalamnya meliputi perasaan cemas, gugup, takut, perasaan takut sekali, khawatir, waswas, waspada, sedih, kecut, ngeri, tidak tenang, pobia, dan takut.
- d. Kenikmatan, di dalamnya meliputi gembira, riang, kebahagiaan, puas, bangga, terhibur, takjub, terpesona, kenikmatan indrawi, girang, rasa terpenuhi, mania, dan senang sekali.
- e. Cinta, di dalamnya meliputi kepercayaan, penerimaan, pesahabatan, kasih sayang, kasmaran, hormat, bakti, rasa dekat, dan kebaikan hati.
- f. Terkejut, di dalamnya meliputi terpana, takjub, terkesiap.
- g. Jengkel, di dalamnya meliputi mau muntah, tidak suka, benci, mual, muak, jijik, dan hina.
- h. Malu, meliputi rasa bersalah, kesal hati, malu hati, menyesal, hina, aib.

---

<sup>102</sup>Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2008), h. 62-63



## E. Mengenal Karakter Diri

### 1. Pengertian Mengenal Diri

Mengenal diri merupakan sebuah bekal bagi seseorang agar dapat mengembangkan diri secara optimal. Hal ini nantinya akan memberikan dampak positif bagi seseorang dalam banyak hal, seperti keberhasilan dalam kehidupan terhadap keluarga, sosial kemasyarakatan, pertemanan, pekerjaan, dan spritual. Dengan mengenali diri seseorang bisa paham dengan apa yang ia inginkan yang terkadang tidak bisa dipahami oleh orang lain, dan hanya individu itu sendiri yang bisa memahaminya serta lebih mampu memahami makna dalam kehidupan.<sup>103</sup>

Pengenalan diri merupakan kemampuan individu dengan tujuan melihat dan mengetahui kemampuan dan kelemahan yang terdapat pada diri sehingga seseorang tersebut dapat melakukan respons yang tepat terhadap tuntutan yang muncul dari internal dan eksternal seseorang. Pengenalan diri merupakan langkah yang dibutuhkan seseorang untuk dapat menjalani kehidupan secara efektif. Pengenalan adalah salah satu alternatif untuk membentuk konsep diri.<sup>104</sup>

Mengenal diri sendiri adalah merupakan suatu ajaran mengenai nilai moral yang sudah sangat sering dibahas dan merupakan pembahasan yang dikenal di dalam semua agama, Karena mengenal diri sendiri dapat membawa energi serta kekuatan pribadi yang kuat serta dengan harapan

---

<sup>103</sup>Christofora Megawati Tirtawinata, "Mengenal dan Menemukan Diri Melalui Kebersamaan dengan Orang Lain", dalam *Humaniora*, Vol. 4, No. 2, Oktober 2013, h. 1309-1319

<sup>104</sup>Avin Fadilla Helmi, "Konsep dan Teknik Pengenalan Diri", dalam *Buletin Psikolog*, Vol. 3, No. 2, Desember 1995, h. 13-19

kesejahteraan yang mendalam. Istilah bahasa Arab untuk mengenal diri adalah *ma'rifatun-nafs*.<sup>105</sup>

Mengenal diri ialah bukan sebatas pada pengenalan pada fisik (biologis) dengan menulis *curriculum vitae* atau sekadar mengotak-atik album foto pribadi dari masa kecil hingga dewasa, atau hanya secara psikis makhluk yang sempurna, yang diberkahi dengan akal dan pikiran yang bebas memilah-memilih, melainkan juga dalam konteks pengenalan diri yang utuh sebagai manusia yang fitrah, asal usul, lahir-batin, serta peran dan misi dalam hidup. Salah satu ayat Al-Qur'an yang berbicara mengenai mengenali diri, salah satunya ialah QS. Al-Hasyr: 19,<sup>106</sup> berikut:

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ ۗ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ

“Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, sehingga Allah menjadikan mereka lupa akan diri sendiri. Mereka itulah orang-orang fasik.”<sup>107</sup>

## 2. Manfaat Mengenal Diri

Ada enam manfaat mengenali diri<sup>108</sup>, yaitu:

- a. Memungkinkan seseorang untuk mengenal bakat dan kemampuan pribadinya. Hal ini sangat memberi manfaat serta kemudahan bagi seseorang dalam hidupnya serta dapat mencegahnya, misalnya, ketika seseorang salah memilih sesuatu ia bisa menilainya bahwa sesuatu itu tidak sesuai dengan bakat atau kemampuan yang ia miliki.

---

<sup>105</sup>Rani Anggraeni Dewi, *Menjadi Manusia Holistik*, (Jakarta: PT. Mizan Publika, 2006), h. 21

<sup>106</sup>Sukardy Bay, “Mengenal Diri dalam Al-Qur'an”, dalam *Journal Islamic Studies*, Vol.1, No. 1, Februari 2022, h. 45-60

<sup>107</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid dan Terjemah*. 7<sup>th</sup> ed., Penerjemah Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an, (Solo: Penerbit Abyan, 2017), h. 548

<sup>108</sup>Muhammad Ali Shomali, *Mengenal Diri: Tuntunan Islam dalam Memahami Jiwa, Watak, dan Kepribadian Anda*. Terjemah M. Hashem (Jakarta: Lentera Basritama, 2014), h. 26-39

Seseorang akan lebih mudah menilai kelebihan dan kelemahannya sendiri.

- b. Seseorang mengerti dan tahu bahwa ia merupakan ciptaan Tuhan yang sangat berharga (menghargai diri sebagai ciptaan Tuhan). Mengetahui cirri-ciri eksklusif fitrah, yang menjadikan manusia dapat melihat dengan jelas siapa dirinya. Manusia akan membiarkan dirinya terbelenggu dan direndahkan oleh dosa, ketika manusia itu mengetahui bahwa sungguh berharganya dirinya, dan mengetahui betapa tingginya dia yang tak terlukiskan.
- c. Wujud manusia terdiri dari dua bagian (jasad dan ruh), dalam beberapa literatur sufistik, ruh merupakan bagian yang paling berhak dan prioritas untuk dirawat dan diperhatikan. Oleh karena itu manusia harus memperhatikan segala hal yang berkaitan dengan pikiran, perkataan, dan perbuatannya, dengan alasan bahwa manusia tahu bahwa hal ini akan mempengaruhi jiwanya.
- d. Manusia akan mengetahui bahwa segala penciptaan termasuk penciptaan dari manusia itu bukanlah tercipta secara kebetulan. Menyadari bahwa masing-masing memiliki ambisi dan tujuannya tersendiri dalam menjalani kehidupan ini. dengan nikmat keberkahan ilmu dan akal yang diberikan manusia akan berjuang untuk mewujudkan tujuan dari penciptaan dirinya.
- e. Dengan mengenali diri sendiri mengantarkan manusia pada penilaian yang lebih mendalam lagi mengenai peran kesadaran dalam

memperbaiki diri. Manusia mampu menumbuhkan dan mengembangkan rasa kesadaran diri pada dirinya.

- f. Dengan mengenali diri sendiri merupakan pintu gerbang menuju kawasan Malakut. Melalui pengenalan diri manusia dapat mengerti bahwa segala sesuatu kecuali manusia memiliki sifat yang tidak dapat diubah. Misalnya, tanah tetaplah tanah apapun bentuk perubahannya yang telah dialami tanah tersebut saat berbagi item yang dibuat darinya. Bagi manusia malah sebaliknya meskipun semuanya menempati jenis tubuh fisik yang sama, kita memiliki watak yang berbeda-beda.



### BAB III

#### TAFSIR TEMATIK (*MAUDHU'*)

##### A. Pengertian Tafsir *Maudhu'i*

Kata *maudhu'i* merupakan istilah kata yang berasal dari bahasa Arab, isim maf'ul dari fi'il madhi *wadha'a* yang berarti meletakkan, menjadikan, membuat-buat dan mendustakan. Dari sini dapat dimaknai bahwa yang dimaksud dengan *maudhu'i* adalah judul, tema, atau yang dibicarakan. Sehingga secara harfiahnya dapat diartikan sebagai penjelasan mengenai ayat-ayat Al-Qur'an yang secara khusus membahas suatu tema atau topic tertentu.<sup>1</sup>

Dalam mendefinisikan kata *maudhu'i*, para ulama memiliki beberapa pendapat yang disesuaikan sudut pandang keilmuan mereka dalam menjelaskan makna kata *maudhu'i* secara kebahasaan:

- a. Dalam pandangan para Ulama hadits, mengandung makna suatu perkataan atau pembicaraan yang dibuat-buat, dan di dalamnya terdapat kebohongan terhadap Nabi Muhammad SAW., secara tidak sengaja ataupun khilaf, silap, lupa, dan ini merupakan sesuatu yang bathil tidak ada suatu kebenaran di dalamnya.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>Abdul Djalal, *Urgensi Tafsir Maudhu'i Pada Masa Kini*, (Jakarta: Klam Mulia, 1990), h. 83-84

<sup>2</sup>Yasif Maladi dan Wahyudi, "Makna Tafsir Maudhu'i", dalam Eni Zulaiha dan M Taufiq Rahman, (eds.), *Makna dan Manfaat Tafsir Maudhu'I*, (Bndung: Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021), h. 5-6

- b. Menurut ahli mantiq mendefinisikannya meletakkan dengan maksud untuk mengambil hukum dari sesuatu. Kata *maudhu'i* dalam sebagai sebuah *mubtadha'*.<sup>3</sup>
- c. Menurut para Mufassir, yaitu suatu Qadiyyah (persoalan) yang memiliki banyak uslub dan tempat di dalam Al-Qur'an, mempunyai suatu sisi/tema yang serupa dan menghimpunnya dengan cara mengumpulkan satu makna atau tujuan yang sama.<sup>4</sup>

Berdasarkan uraian dari beberapa sudut pandang para ahli di atas tadi, maka dapat dilihat bahwa makna dari *maudhu'i* yang mendekati maksud dari tafsir *maudhu'i* adalah pendapat yang disampaikan oleh para Ulama Tafsir. Menurut Muhammad Sayyid Iwad mengenai istilah *maudhu'i* identik dengan suatu Qadiyyah atau suatu permasalahan yang memiliki hubungan dalam aspek kehidupan manusia yang melingkupi hal aqidah, perilaku soisial, atau segala sesuatu yang memiliki kaitannya terhadap alam semesta yang dihadapkan pada ayat-ayat Al-Qur'an.<sup>5</sup> Dari segi Semantik, tafsir *maudhu'i* juga dikenal dengan istilah tematik yang dalam kajiannya terfokus mengkaji tema atau topik tertentu.<sup>6</sup>

Metode Tafsir *Maudhu'i* (tematik), merupakan suatu cara dalam menafsirkan Al-Qur'an dengan cara mengambil satu tema tertentu, lalu mengumpulkan ayat-ayat yang memiliki hubungan dengan tema yang akan ditafsirkan, dijelaskan satu-persatu dari sisi sematisnya lalupenafsirannya,

---

<sup>3</sup>Maladi dan Wahyudi, "Makna Tafsir Maudhu'i...", h. 6

<sup>4</sup>Maladi dan Wahyudi, "Makna Tafsir Maudhu'i...", h. 6

<sup>5</sup>Muhammad As-Sayyid Iwad, *At-Tafsir Al-Maudgu'iy Namaadzija Raidah Fii Dhoui Al-Qur'an Al-Kariim*, (Kairo: Maktabatu Ar-Rusydi, 2005), h. 33

<sup>6</sup>Usman, *Ilmu Tafsir*, (Yogyakarta: Teras, 2009), h. 311

menghubungkan antara satu dengan yang lain, sehingga membentuk suatu gagasan atau kesimpulan yang utuh serta komprehensif mengenai pandangan Al-Qur'an terhadap tema yang dibahas.<sup>7</sup>

Musthafa Muslim mendefinisikan tafsir *maudhu'i* sebagai suatu bidang keilmuan yang padanya terdapat suatu pembahasan mengenai suatu persoalan atau tema yang sama yang selaras dengan *maqhasid al-quraniyyah* yang terdiri atas dua surat atau lebih.<sup>8</sup> Al-Zarqani mendefinisikan sebagai suatu bidang ilmu Al-Qur'an dari sudut pengertian-pengertiannya sesuai dengan yang dikehendaki oleh Allah dan sesuai dengan kemampuan manusia.<sup>9</sup> Menurut Ziyad Khalil Muhammad Al-Daghawin mendefinisikan tafsir *maudhu'i* sebagai suatu metode penafsiran Al-Qur'an dengan cara menghimpun atau mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki maksud yang serupa dan meletakkannya pada satu judul atau tema.<sup>10</sup>

Tafsir *maudhu'i* merupakan metode penafsiran dengan cara mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki maksud dan makna yang sama dalam pengertian membahas suatu permasalahan yang serupa serta menyusunnya berdasarkan masa diturunkannya ayat yang berkaitan.<sup>11</sup> Mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki hubungan antara satu dengan yang lainnya terhadap suatu tema tertentu, memiliki tujuan yang sama,

---

<sup>7</sup>Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, (Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2018), h. 19

<sup>8</sup>Musthafa Muslim, *Mabahist Fii at-Tafsir Al-Maudhu'iy*, 1<sup>st</sup> ed., (Damaskus: Dar Al-Qalam, 2000),

<sup>9</sup>Fauzan, "Metode Tafsir Maudhu'i (Tematik): Kajian Ayat Ekologi", dalam *Al-Dzikra*, Vol. 13, No. 2, Desember 2019, h. 195-228

<sup>10</sup>Ziyad Khalil Muhammad Al-Daghamin, *Manhajiyat Al-Baht Fi Al-Tafsir Al-Mawduhu'i Al-Qur'an Al-Karim*, (Amman: Dar al-Bashir, 1995), h. 14

<sup>11</sup>Abdullah Al-Hayy Al-Farmawi, *Metode Tafsir Maudhu'i*. Terjemah Suryan Al-Jamrah, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996), h. 36

dan menertibkannya sesuai dengan asbabun nuzul ayat tersebut, lalu diejelaskan menggunakan penjelasan yang terperinci, dikeluarkan hikmah, hukum atau aturan-aturan yang terdapat padanya dengan menggunakannya sebagai suatu hujah.<sup>12</sup>

Tujuan utama dari tafsir *maudhu'i* adalah dengan menitikberatkan pada judul, tema, ataupun topic pembahasan. diarsukan pada setiap mufassir yang menggunakan metode tematik atau *maudhu'i* untuk mencari tema-tema baru atau pembahasan yang segar-segar di dalam Al-Qur'an yang berasosiasi langsung dengan permasalahan-permasalahan kehidupan sosial kemasyarakatan. Tema yang telah dipilih tersebut nantinya akan dituntaskan dari berbagai aspek yang ada, seseuai dengan arahan yang terdapat di dalam Al-Qur'an yang akan ditafsirkan itu sendiri.<sup>13</sup>

## **B. Sejarah Tafsir *Maudhu'i***

Dalam perjalanan sejarahnya terdapat beberapa perbedaan pendapat mengenai sejarah awal kemunculannya, perkembangan tafsir tematik menurut Quraish Shihab digagaskan pertama kali oleh Mahmud Syaltut seorang guru besar Universitas Al-Azhar yang mengampu pada bidang tafsir, ia menaggagaskan penafsiran Al-Qur'an dengan metode *maudhu'i* berdasarkan surahnya. Kemudian oleh Ahmad Sayyid Al-Kumiyy yang juga merupakan uru besar di intitusi yang sama dengan Mahmud Syaltut di bidang penelitian Al-Qur'an (tafsir) Fakultas Ushuluddin di Iniversitas Al-Azhar, ia mengaggaskan

---

<sup>12</sup>Maladi dan Wahyudi, "Makna Tafsir Maudhu'i...", h. 7

<sup>13</sup>Tatan Setiawan dan Sahlan Muhammad Faqih, "Macam-Macam Tafsir Maudhu'i", dalam Eni Zulaiha dan M. Taufiq Rahman, (eds.), *Makna dan Manfaat Tafsir Maudhu'I*, (Bandung: Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati, 2021), h. 59



penafsiran tematik berdasarkan subejknya. Metode-metode tematik semacam ini dicetuskan pada kurun waktu 1960-an.<sup>14</sup>

Berdasarkan apa yang dikatakan oleh Abdul Hayy Al-Farmawi, bahwa perkembangan metode tematik dalam penafsiran Al-Qur'an ialah oleh Muhammad Abduh, lalu pemikiran intinya diberikan oleh Mahmud Syaltut, yang kemudiannya disempurnakan serta diperkenalkan oleh Sayyid Ahmad Kamal, hal ini ditulis olehnya di dalam karyanya yang berjudul *Al-Tafsir Al-Maudhu'i*. Hal ini searah dengan apa yang dijelaskan oleh Quraish Shihab tadi.<sup>15</sup> Selain itu, jua terdapat seorang tokoh Syi'ah yang intelektual modern yang bernama Muhammad Baqir al-Shadr, yang memberikan sebuah konsep metodologid terhadap dunia penafsiran Al-Qur'an.<sup>16</sup>

Berdasarkan catatan lain, terdapat pula metode tafsir tematik yang perkembangannya jauh lebih awal dari penggagasan oleh para tokoh mufassir yang disebutkan oleh Quraish Shihab yang kemunculannya pada era 1960-an. Yakni oleh Zarkasyi di dalam karyanya *Al-Burhan*, yang tercatat pada kurun waktu abad 14 Masehi. Selain itu juga metode tematik semacam ini juga ditekankan oleh Imam As-Shuyuti di dalam karyanya *Al-Itqan* yang menegaskan serta menekankan pembahasan surah demi surah. Selain itu juga terdapat metode tematik oleh Ibn Qayyim Al-Jauziyah pada kisaran waktu abad

---

<sup>14</sup>M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an (Fungsi Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat)*, (Bandung: Mizan, 1994), h. 111

<sup>15</sup>Mohammad Nor Ichwan, *Tafsir Ilmiy, Memahami Al-Qur'an Melalui Pendekatan Sains Modern*, (Jogjakarta: Menara Kudus Jogja, 2004), h. 122

<sup>16</sup>Lilik Umami Kaltsum, *Mendialogkan Realitas Dengan Teks*, (Surabaya: Putra Media Nusantara, 2010), h. 15

14 Masehi, di dalam karyanya *Al-Bayan fi Aqsam Al-Qur'an* yang mana ia menekankan kajian tematik berdasarkan subjek.<sup>17</sup>

Berbagai banyak pendapat mengenai sejarah bermulanya perkembangan disiplin ilmu tafsir dengan metode tematik, dan di Indonesia sendiri salah satu terdapat salah satu tokoh mufasir yang mengembangkan metode penafsiran Al-Qur'an dengan metode tematik, dia adalah Quraish Shihab.<sup>18</sup> Berbagai macam pendapat mengenai historisnya, dapat disimpulkan bahwa perkembangan tafsir tematik pada dasarnya sudah ada sejak masa abad 14 Masehi, akan tetapi baru terkonsep dengan matang ketika masa pertengahan abad ke-20 Masehi oleh para ulama kontemporer.

### C. Macam-Macam Tafsir *Maudhu'i*

'Abdullah Sattar Fathullah Sa'id, di dalam bukunya *al-Madkhal ila al-Maudhu'i*, dia membagikan Tafsir ini kedalam dua macam, yaitu:

a. *Al-Tafsir Al-Maudhu'i Al-'Am* (tafsir tematik umum)

Yaitu tafsir yang setiap objek dalam pembahasannya berorientasi pada kesatuan tujuan. Model tafsir *maudhu'i* seperti ini diharuskan objek kajian yang menjadi pembahasannya merupakan terminologi yang murni dari Al-Qur'an, meskipun mengandung berbagai unsur pembahasan yang mengiringinya. Insur yang mengikat tafsir model seperti ini hanyalah kesatuan dalam tujuannya, yakni kesatuan yang bersifat kredibel meskipun

---

<sup>17</sup>Moh. Tulus Yamani, "Memahami Al-Qur'an dengan Metode Tafsir Maudhu'i", dalam *J-PAI*, Vol. 1, No. 2, Januari-Juni 2015, h. 273-291

<sup>18</sup>M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an*, 1th ed., (Bandung: Mizan, 2013), h. 175-176

pada dasarnya kesatuannya termasuk umum dan tidak memiliki kaitan antara satu dengan yang lainnya.

Diantara contoh tafsir *maudhu'i* jenis ini adalah pada konteks menafsirkan ayat-ayat hukum yang telah dipastikan presensinya secara keseluruhan di dalam Al-Qur'an . Meskipun pembahasan hukum dalam hal ini terdiri atas berbagai macam term yang berbeda-beda seperti hukum salat, *hudud*, riba, jihad, dan sebagainya.<sup>19</sup>

'Abdul Sattar memandang langkah yang ditawarkan tafsir *maudhu'i al-'am* tidak mengarah pada kajian *maudhu'i*. Hal ini disebabkan oleh objek kajiannya yang berkaitan dengan "tujuan daripada surat" yang terdiri dari berbagai ayat merupakan sebuah kajian yang masih bersifat berserakan, bersifat *ijtihadi*, dan teorinya masih diperdebatkan. Ia menilai adanya ketidakmungkinan merangkum beberapa ayat di dalam suatu surat dengan tujuan bermacam-macam, akan tetapi di sisi lain memiliki lingkup pembahasan yang terbatas. Jenis penafsiran ini belum memiliki kerangka metodologi yang jelas.<sup>20</sup>

b. *Tafsir Al-Maudhu'i Al-Khas* (tafsir tematik khusus)

Tafsir yang membahas berdasarkan kesatuan makna serta memiliki tujuan yang lebih spesifik serta terperinci yang melingkupi setiap komponen dan perspektifnya. Kajian tafsir *maudhu'i* ini bersifat lebih independen dalam menentukan sebuah term dari pengikatnya sehingga menyebabkan mengenai kajiannya lebih spesifik pula. Oleh sebab itu

---

<sup>19</sup>Setiawan dan Faqih, "Jenis-Jenis Tafsir...", h. 60

<sup>20</sup>Setiawan dan Faqih, "Jenis-Jenis Tafsir...", h. 62

setiap kali bertambah terminologi pengikatnya maka komponen yang dikaji makin mengerucut dan akan menjadi lebih spesifik lagi. Contoh sebuah tafsir tematik dengan tambahan term yang mengikat ialah seperti *'Aqidah al-Yahud al-Dhalla fi Dhau'i al-Qur'an*.<sup>21</sup>

Al-Farmawi di dalam bukunya *Al-Bidayah Fi Al-Tafsir Al-Maudhu'i*, membaginya ke dalam dua bagian<sup>22</sup>, yaitu:

a. *Al-Maudhu'i Al-Jam* (tematik plural)

Membahas satu surat di dalam Al-Qur'an secara menyeluruh dan tuntas, lalu menjelaskan maksud-maksud secara global dengan cara menghubungkan ayat yang satu dengan ayat yang lain, atau antara pokok permasalahan satu dengan pokok permasalahan yang lainnya pula. Dengan menggunakan metode seperti ini, suatu surat tersebut yang menjadi bahan kajian dikaji secara tuntas dalam bentuk yang utuh, teratur, cermat dan penuh ketelitian.

Berdasarkan jenis metode ini, dapat dikatakan bahwa satu surat di dalam Al-Qur'an terkandung banyak pesan yang dibahas. Pada dasarnya pesan-pesan tersebut merupakan satu kesatuankarena merujuk pada satu maksud yang sama. Salah satu karya tafsir jenis ini adalah *Al-Tafsir Al-Wadhih*, karya Muhammad Mahmud Hijazi dan *Nahw Tafsir Maudhu'i li Suwar Al-Qur'an Al-Karim* karya Muhammad Al-Ghazali.

b. *Al-Maudhu'I Al-Hadid* (tematik singular)

---

<sup>21</sup>Setiawan dan Faqih, "Jenis-Jenis Tafsir...", h. 62-63

<sup>22</sup>Abdul Al-Hayy Al-Farmawi, *Al-Bidayah Fi Al-Tafsir Al-Maudhu'i*, (Mesir: Dirasat Al-Manhajiyah Maudu'iyah, 1997), h. 40-41

Tafsir yang menghimpun dan serta menyusun ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki persamaan bahasan dan tema atau objek, kemudian member penjelasan dan mengambil kesimpulan. Sistematika penyajian tematik model ini memiliki cakupan kajian yang lebih spesifik serta memiliki dampak dalam proses penafsiran yang bersifat metodologis.

Bentuk kedua inilah yang cukup banyak digunakan oleh para penafsir Al-Qur'an terutama oleh para mufassir kontemporer sehingga seolah-olah menjadi sebuah standar dalam menafsirkan Al-Qur'an dengan metode tematik. Hal ini dilihat dari segi penggunaan tema yang digunakan hanya mencakup satu tema bahasa saja.<sup>23</sup>

#### **D. Langkah-Langkah Tafsir *Maudhu'i***

Penafsiran Al-Qur'an dengan cara menghimpun dan menyusun ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki kesamaan arah dan tema, kemudian mengambil penjelasan dan kesimpulan, dibawah pada pembahasan tertentu.<sup>24</sup>

Menurut Abdul Al-Hayy Al-Farmawi metode tematik memiliki 7 langkah kerja, antara lain sebagai berikut<sup>25</sup>:

1. Menetapkan suatu topik dalam Al-Qur'an yang akan dikaji secara *maudhu'i* lalu menghimpun seluruh ayat yang berkaitan dengan masalah yang telah ditetapkan.

---

<sup>23</sup>Setiawan dan Faqih, "Jenis-Jenis Tafsir...", h. 62-63

<sup>24</sup>M. Quraish Shihab, dkk., *Sejarah & Ulum Al-Qur'an*. 4<sup>th</sup> ed., (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2008), h. 39

<sup>25</sup>Abdul Hayy Al-Farmawi, *Al-Bidayah Fi Al-Tafsir Al-Maudhu'I*, (Mesir: Dirasat Manhajiyah Maudhu'iyah, 1997), h. 41-43

2. Menyusun ayat-ayat tersebut berdasarkan kronologi masa turunnya ayat-ayat Al-Qur'an kepada Nabi Muhammad SAW disertai dengan penjelasan *asbab al-Nuzul*.
3. Melihat munasabah ayat-ayat tersebut dalam masing-masing suratnya.
4. Menyusun tema bahasan sehingga menjadi sebuah bangunan yang utuh.
5. Melengkapi tema bahasan dengan hadis-hadis Nabi, mempelajari ayat-ayat tersebut dengan kajian tematik yang sempurna dan menyeluruh dengan cara menghimpun ayat-ayat yang mengandung pengertian serupa.
6. Mengkompromikan antara pengertian yang *'am* dan *khas*, yang *mutlaq* dan *muqayyad*.
7. Mensinkronkan ayat-ayat yang secara lahir tampak kontradiktif, menjelaskan ayat-ayat *nasikh* dan *mansukh* sehingga semua ayat tersebut bertemu dalam satu muara, tanpa terlihat adanya perbedaan, kontradiksi, atau pemaksaan terhadap sebagian ayat kepada makna-makna yang sebenarnya tidak tepat.

#### **E. Keunggulan Metode Tafsir *Maudhu'i***

Adapun keunggulan dari tafsir *maudhu'i* di antaranya adalah<sup>26</sup>:

1. Menjawab tantangan zaman: permasalahan di dalam kehidupan selalu berjalan serta tumbuh berdasarkan perkembangan zaman yang ada. Maka dalam hal ini metode tematik berupaya untuk menjawab tantangan zaman tersebut. Sebagai bentuk penyelesaian permasalahan-permasalahan yang berlaku di tengah masyarakat.

---

<sup>26</sup>Baidan Nashruddin, *Tafsir Maudhu' (Solusi kontemporer atas masalah sosial kontemporer)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), h. 165-168

2. Praktis dan sistematis: penafsiran Al-Qur'an dengan menggunakan metode tematik tersusun secara praktis serta sistematis dalam upaya memecahkan permasalahan yang muncul.
3. Dinamis: dengan metode tematik ini menjadikan penafsiran terhadap Al-Qur'an selalu dinamis sesuai dengan tuntutan zaman sehingga memunculkan kesan di dalam pikiran pembaca serta pendengarnya bahwa Al-Qur'an selalu membimbing dan juga mengayomi sendi-sendi kehidupan dari berbagai lapisan dan strata sosial.
4. Membuat pemahaman menjadi utuh: hal ini dikarenakan dalam penerapannya metode tematik dilakukan dengan menghimpun ayat-ayat tertentu yang disesuaikan dengan tema yang akan dibahas maka pemahaman ayat-ayat Al-Qur'an dapat diserap secara utuh pemahaman semacam ini sukar dijumpai dalam metode tafsir yang lain. Di sinilah metode tematik ini menjadi andalannya.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Ayat-Ayat yang Menggambarkan *Toxic Positivity* dalam Al-Qur'an

Berdasarkan pencarian data yang dilakukan terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, maka diperoleh beberapa ayat yang memiliki hubungan serta penggambaran terhadap *toxic positivity* dalam Al-Qur'an, yang diklasifikasikan sebagai berikut:

1. Berbicara *toxic* sembari menghasut dalam suatu komunitas, seolah-olah ia mewakili seluruh komunitas tersebut.

QS. Al-Baqarah: 246

أَلَمْ تَرَ إِلَى الْمَلَإِ مِنْ بَنِي إِسْرَائِيلَ مِنْ بَعْدِ مُوسَى إِذْ قَالُوا لِنَبِيِّ لَهُمْ  
ابْعَثْ لَنَا مَلَكًا يُقَاتِلْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ۗ قَالَ هَلْ عَسَيْتُمْ إِنْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ أَلَّا  
تُقَاتِلُوا ۗ قَالُوا وَمَا لَنَا أَلَّا نُقَاتِلَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَقَدْ أُخْرِجْنَا مِنْ دِيَارِنَا وَأَبْنَاءِنَا  
ۗ فَلَمَّا كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقِتَالُ تَوَلَّوْا إِلَّا قَلِيلًا مِّنْهُمْ ۗ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِالظَّالِمِينَ

“Tidakkah kamu perhatikan para pemuka Bani Israil setelah Musa wafat, ketika mereka berkata kepada seorang nabi mereka, “Angkatlah seorang raja untuk kami, niscaya kami berperang di jalan Allah.” Nabi mereka menjawab, “Jangan-jangan jika diwajibkan atasmu berperang, kamu tidak akan berperang juga?” Mereka menjawab, “Mengapa kami tidak akan berperang di jalan Allah, sedangkan kami telah diusir dari kampung halaman kami dan (dipisahkan dari) anak-anak kami?” Tetapi ketika perang itu diwajibkan atas mereka, mereka berpaling, kecuali sebagian kecil dari mereka. Dan Allah Maha Mengetahui orang-orang yang zalim.”<sup>1</sup>

Quraish Shihab dalam menjelaskan ayat ini mengatakan bahwa, ayat ini menceritakan bagaimana sifat para pemuka masyarakat dari kaum Bani Isra'il ketika Nabi Musa telah wafat, mereka meminta untuk kedatangan seorang raja untuk mereka dengan tujuan agar raja tersebut memimpin

---

<sup>1</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid...*, h. 40



mereka dalam berperang. Tatkala perang diwajibkan atas mereka sebagaimana yang mereka minta, mereka pun berpaling, kecuali sedikit di antara mereka. Allah mengetahui sikap dan perjuangan mereka; kelompok yang banyak, yang enggan berperang sesuai usul mereka sendiri, diketahui juga oleh Allah.<sup>2</sup>

Hamka menjelaskan mengenai ayat ini dalam Tafsir Al-Azhar, salah satu yang menjadi penyebab dari kehinaan yang menimpa suatu kaum itu adalah disebabkan oleh adanya pemuka-pemuka yang masing-masing merasa diri lebih tinggi dan tidak mau tunduk kepada yang lain, sehingga dengan mudah musuh mengambil kesempatan untuk mengadu domba. Orang-orang yang keras mulut, tetapi jiwa pengecut itu adalah orang aniaya. Aniaya kepada diri sendiri, sebab orang-orang semacam itulah yang akan menjadi penghalang dari cita-cita yang besar.<sup>3</sup>

QS. Al-Baqarah: 76

وَإِذَا لَقُوا الَّذِينَ آمَنُوا قَالُوا آمَنَّا وَإِذَا خَلَا بِبَعْضِهِمْ إِلَى بَعْضٍ قَالُوا أَنَحَدِّثُوهُمْ بِمَا فَتَحَ اللَّهُ عَلَيْكُمْ لِيُحَاجُّوكُمْ بِهِ عِنْدَ رَبِّكُمْ أَفَلَا تَعْقِلُونَ

“Dan apabila mereka berjumpa dengan orang-orang yang beriman, mereka berkata, “Kami telah beriman.” Tetapi apabila kembali kepada sesamanya, mereka bertanya, “Apakah akan kamu ceritakan kepada mereka apa yang telah diterangkan Allah kepadamu, sehingga mereka dapat menyanggah kamu di hadapan Tuhanmu? Tidakkah kamu mengerti?”<sup>4</sup>

Wahbah az-Zuhaili menjelaskan, ayat ini menceritakan mengenai karakter para pemuka agama Yahudi yang bersikap munafik mengenai kabar mengenai kenabian Nabi Muhammad, dan mengatakan beriman

---

<sup>2</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah – Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, 1<sup>st</sup> ed., Jilid. 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2002),

<sup>3</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 1 (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 2003), h. 591-592

<sup>4</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur’an Tajwid...*, h. 11

kepada Nabi Muhammad akan tetapi tidak sesuai dengan hati mereka, apa yang mereka katakan hanyalah omong kosong belaka, ketika mereka berkumpul dengan sesama mereka, mereka berusaha menghasut antar sesama mereka agar menyembunyikan kabar kenabian Nabi SAW. Mereka tidak dapat diharapkan untuk beriman, tidak perlu menyesali perangai orang seperti ini. siapa saja yang mempunyai karakter buruk seperti itu berarti tidak memiliki kebaikan sama sekali; dan kitapun tidak perlu merasa menyesal baginya.<sup>5</sup>

Quraish Shihab menjelaskan, ayat ini menggambarkan sifat kedurhakaan orang Yahudi kepada Allah, saking durhakanya mereka terhadap Allah sampai-sampai berani menyembunyikan firman-Nya serta memutarbalikkannya. Mereka hampir tidak pernah berkata benar, dengan kemunafikan mereka berkata bahwa mereka juga beriman kepada orang-orang beriman sebagaimana umat Islam beriman. Akan tetapi ketika mereka kembali pada sesama kaum mereka, hilang semua apa yang telah mereka ucapkan tadi. Ayat ini menguatkan bahwa mereka yang berpura-pura memeluk Islam, ada di antara mereka kaum Yahudi yang tetap berpegang pada ajaran mereka ini mengecam kaum Yahudi yang memeluk Islam.<sup>6</sup>

Hamka dalam tafsir Al-Azhar menerangkan, di sini jelas jiwa yang mulai lemah dan ragu. Kebenaran Islam dengan semangat yang baru itu tidak dapat dihalani lagi, tetapi mereka berat melepaskan yang lama. Oleh

---

<sup>5</sup>Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir - Aqidah, Syariah, Manhaj*, Jilid 1 (Jakarta: Gema Insani, 2013), h. 155-156

<sup>6</sup>Shihab, *Tafsir Al-Misbah...*, Jilid 1, h. 238-239

karena hal tersebut mereka terpaksa bermuka manis kepada orang-orang yang telah beriman dan dengan kemunafikan mereka mengaku beriman pula untuk menjaga diri dan melihat angin. Orang-orang Yahudi yang munafik itu berusaha untuk menghasut kaumnya yang telah beriman untuk menyembunyikan mengenai nubuah Nabi Muhammad SAW., di dalam kitab mereka yang mereka ketahui.<sup>7</sup>

## 2. Terkesan mendiskreditkan serta menghakimi

QS. Ali-Imran: 156

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ كَفَرُوا وَقَالُوا لِإِخْوَانِهِمْ إِذَا ضَرَبُوا فِي الْأَرْضِ أَوْ كَانُوا غُزًى لَوْ كَانُوا عِنْدَنَا مَا مَاتُوا وَمَا قُتِلُوا لِيَجْعَلَ اللَّهُ ذَلِكَ حَسْرَةً فِي قُلُوبِهِمْ ۗ وَاللَّهُ يُحْيِي ۖ وَيُمِيتُ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

*“Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu seperti orang-orang kafir yang mengatakan kepada saudara-saudaranya apabila mereka mengadakan perjalanan di bumi atau berperang, “Sekiranya mereka tetap bersama kita, tentulah mereka tidak mati dan tidak terbunuh.” (Dengan perkataan) yang demikian itu, karena Allah hendak menimbulkan rasa penyesalan di hati mereka. Allah menghidupkan dan mematikan, dan Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.”<sup>8</sup>*

Wahbah Zuhaili dalam tafsir Al-Munir menjelaskan bahwa Allah SWT., melarang dan memperingatkan kaum Mukminin supaya tidak bersikap menyerupai perangai orang-orang kafir di dalam hal akidah mereka yang sesat yang bisa diketahui dengan jelas dari perkataan atau komentar mereka mengenai saudara-saudara mereka yang mati dipertempuran atau di tengah medan pertempuran, dengan ungkapan “seandainya mereka tidak melakukan hal itu, maka tentunya mereka tidak akan mengalami apa yang menimpa mereka tersebut”. dan seperti ungkapan orang-orang munafik “seandainya mereka tidak pergi dan tetap

<sup>7</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar...*, Jilid 1, h. 227

<sup>8</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid...*, h. 70

berada bersama kami, maka tentunya mereka tidak mati dan tidak terbunuh”, yang berkomentar mengenai saudara mereka yang melakukan perjalanan untuk berdagang lalu meninggal dunia atau terbunuh di medan perang.<sup>9</sup>

Wahbah Zuhaili menambahkan, ungkapan semacam ini merupakan suatu bentuk kebodohan di dalam agama dan bentuk kesesatan di dalam keimanan. Karena hidup dan mati hanya di tangan Allah. Manusia memiliki kebebasan di dalam sikap dan tindakannya, akan tetapi ia tidak memiliki pengetahuan atau ilmu mengenai sebab-sebab kematian. Dan kapan sesuatu terjadi, maka diketahui bahwa terjadinya sesuatu tersebut adalah sesuatu yang memang sudah harus terjadi. Apabila seseorang memiliki keyakinan dan iman yang teguh mengenai pertolongan Allah, yakin mengenai sesuatu yang tidak diketahuinya berupa sebab-sebab kebahagiaan dirinya, maka ia akan berusaha dengan ikhtiar, ia juga akan melakukannya dengan semangat dan optimisme serta menjauhkan dari berbagai hadangan dan rintangan.<sup>10</sup>

Quraish Shihab menjelaskan mengenai ayat ini dalam Tafsir Al-Misbah, ayat ini memberikan sebuah titik tolak tuntunan kepada kaum Muslimin, tuntunan itu dimulai dengan sisi akidah, yakni meluruskan sangkaan buruk terhadap Allah SWT., lebih-lebih ada di antara keluarga para korban (Perang Uhud yang dijelaskan pada ayat sebelumnya) yang sedemikian merasa kesedihan ditingalkan oleh keluarga mereka, atau

---

<sup>9</sup>Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir – Aqidah, Syariah, Manhaj*, Jilid 2 (Jakarta: Gema Insani, 2013), h. 471

<sup>10</sup>Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir...*, Jilid 2, h. 471-472

bahkan bisa saja itu berbekas di dalam hati mereka ucapan orang-orang munafik. Nasihat yang pertama adalah wahai orang-orang yang mengaku beriman, buktikan kebenaran iman kamu. Janganlah kamu menjadi seperti orang-orang kafir hatinya walaupun lidahnya mengatakan beriman, yakni seperti orang-orang munafik itu, yang mengatakan kepada saudara-saudara keturunan mereka atau saudara sekelompok dan sesama ide dan pandangan, apabila mereka mengadakan perjalanan untuk tujuan apapun termasuk di dalamnya berperang, lalu mereka mati atau gugur, jangan sampai terpikirkan olehmu untuk berkata “seandainya mereka tetap bersama-sama kita, tentulah mereka tidak akan mati dan dibunuh”, ungkapan seperti ini adalah tidak benar.<sup>11</sup>

Hamka menjelaskan mengenai ayat ini dalam tafsirnya Al-Azhar, bahwa adalah orang-orang lemah iman mengucapkan ungkapan-ungkapan yang hanya pantas keluar dari mulut orang kafir dan munafik. Setelah apa yang mereka lihat dalam peran Uhud banyak orang yang meninggal, ataupun dalam hal yang seumpama dengannya semisal ada orang yang mati dalam perantauan, maka muncullah ungkapan dari seseorang yang lemah imannya “coba kalau dia tidak pergi meninggalkan kampung halaman, atau coba kalau mereka tidak pergi ke medan perang, tentu mereka tidak akan mati atau terbunuh”.<sup>12</sup>

Tidak boleh orang berkata “coba saja dia tidak merantau, dengan tetap di kampung, tentu tidak mati” atau “coba dia tidak pergi berperang,

---

<sup>11</sup>Shihab, *Tafsir Al-Misbah*..., Jilid. 2, h. 252-253

<sup>12</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar*..., Jilid 2, h. 962

menetap dengan kita, tentu dia tidak akan terbunuh”. Ungkapan-ungkapan seperti ini merupakan kata-kata yang mengandung kufur, tidak matang kepercayaan kepada Allah.<sup>13</sup> Wahbah Zuhaili mengatakan, ulah dari perkataan mereka tersebut adalah rasa penyesalan yang mendalam di hati mereka atas kehilangan orang-orang yang mati atau terbunuh tersebut yang akan semakin membuat mereka lemah dan mendatangkan rasa penyesalan dalam diri mereka. Jika kalian seperti mereka maka kalian juga akan merasakan sesuatu yang sama yang menimpa mereka berupa kesedihan dan penyesalan yang mendalam, juga kalian akan menjadi lemah untuk berperang seperti mereka.<sup>14</sup>

Quraish Shihab menambahkan, akibat perkataan serta keyakinan mereka yang semacam itu, Allah memunculkan rasa penyesalan pada hati mereka, Allah menghidupkan siapa yang Dia kehendaki, dan mematikan siapa saja yang Dia kehendaki, masing-masing sesuai dengan apa yang telah Dia tetapkan, baik berkaitan dengan sebab, tempat maupun waktunya. Allah melihat apa yang kamu kerjakan.<sup>15</sup>

QS. Ad-Dzariyat: 39

فَتَوَلَّىٰ بِرُكْنِهِ ۖ وَقَالَ سِحْرٌ أَوْ مَجْنُونٌ

“Tetapi dia (Fir'aun) bersama bala tentaranya berpaling dan berkata, “Dia adalah seorang pesihir atau orang gila.”<sup>16</sup>

Wahbah az-Zuhaili menjelaskan mengenai ayat ini, bahwa ayat ini menjelaskan mengenai sifat angkuh dan sombong Fir'aun terhadap dakwah yang dilakukan oleh Nabi Musa dengan merendahkan dan

---

<sup>13</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar*..., Jilid 2, h. 962-963

<sup>14</sup>Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*..., Jilid 2, h. 472

<sup>15</sup>Shihab, *Tafsir Al-Misbah*..., Jilid. 2, h. 253

<sup>16</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid*..., h. 522

mencemo'ohkan Nabi Musa dan ayat-ayat Allah yang diberikan kepada Nabi Musa bahkan saking buruknya ia mencela dengan tuduhan bahwa Nabi Musa adalah seorang tukang sihir dan seorang yang gila. Sikap yang menjatuhkan dan menghina seperti ini juga dijelaskan dalam ayat lain, Seperti dalam QS. Asy-Syuraa ayat 34, "*Dia (Fir'aun) berkata: 'sungguh, Rasulmu yang diutus kepadamu benar-benar orang gila,'*" Fir'aun adalah salah satu contoh dari orang-orang yang angkuh, sombong, keras kepala, licik, melampaui batas yang pada akhirnya ditenggelamkan oleh Allah bersama pengikut-pengikutnya.<sup>17</sup>

Quraish Shihab menjelaskan, ayat ini berbicara mengenai kisah Nabi Musa dan Fir'aun yang angkuh dan zalim. Fir'aun ketika merespons dakwah Nabi Musa kepadanya, dia meresponsnya dengan menjatuhkan (mendiskreditkan) pribadi nabi Musa dengan mengatakan bahwa Nabi Musa adalah seorang penyihir dan orang gila. Oleh sebab perkataan Fir'aun yang angkuh seperti ini, Allah mengazabnya bagaikan sampah yang ditenggelamkan di lautan.<sup>18</sup>

QS. Ad-Dzariyat: 52

كَذَلِكَ مَا آتَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ مِنْ رَسُولٍ إِلَّا قَالُوا سَاحِرٌ أَوْ مُجْنُونٌ  
"*Demikianlah setiap kali seorang Rasul yang datang kepada orang-orang yang sebelum mereka, mereka (kaumnya) pasti mengatakan, "Dia itu pesihir atau orang gila."*<sup>19</sup>

Wahbah az-Zuhaili mengatakan bahwa ayat ini mengabarkan kepada Nabi Muhammad SAW., mengenai tipikal umatnya yang menghakimi dakwah dan kerasulannya dengan mengatakan dia seorang penyihir dan

---

<sup>17</sup>Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir...*, Jilid 14, h. 66

<sup>18</sup>Shihab, *Tafsir Al-Misbah...*, Jilid 13, h. 347-348

<sup>19</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid...*, h. 523

orang gila, merupakan tipikal umat-umat terdahulu juga yang melakukan perlakuan yang sama dengan apa yang dirasakan oleh Nabi Muhammad oleh umatnya. Dia dituduh sebagai orang gila dan penyihir, mereka orang yang kufur dan keras terhadap Rasul-Nya.<sup>20</sup>

Quraish Shihab mengatakan bahwa ayat ini mengisahkan dakwah Nabi Muhammad SAW., ketika menjalankan dakwahnya yang mengalami penolakan oleh orang-orang kafir, sebagaimana yang dialami oleh para nabi terdahulu yang juga merasakan hal yang sama, mereka dihakimi sebagai seorang pembawa sihir dan orang gila. Allah memerintahkan kepada Nabi Muhammad untuk tidak menghiraukan ucapan, sikap dan perlakuan buruk mereka dan berpaling, dengan melanjutkan dakwah dan peringatan yang dibawa oleh Nabi Muhammad, karena engkau (Muhammad) tidak bersalah sehingga tidak tercela oleh penolakan mereka.<sup>21</sup>

3. Sikap membanding-bandingkan diri dengan orang lain dan merasa lebih baik dari orang lain.

QS. Al-Baqarah: 94

قُلْ إِنْ كَانَتْ لَكُمْ الدَّارُ الْآخِرَةُ عِنْدَ اللَّهِ خَالِصَةً مِّنْ دُونِ النَّاسِ فَتَمَنَّوْا الْمَوْتَ  
إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ

*“Katakanlah (Muhammad), “Jika negeri akhirat di sisi Allah, khusus untukmu saja bukan untuk orang lain, maka mintalah kematian jika kamu orang yang benar.”<sup>22</sup>*

---

<sup>20</sup>Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir...*, Jilid 14, h. 76

<sup>21</sup>Shihab, *Tafsir Al-Misbah...*, Jilid 13, h. 354-355

<sup>22</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid...*, h. 15



Wahbah az-Zuhaili menjelaskan bahwa ayat ini merupakan ujian untuk mengetahui kebenaran iman kaum Yahudi, serta untuk membantah klaim-klaim batil mereka yang merasa bahwa mereka lebih baik dari yang lain, merasa memiliki keistimewaan dari yang lain. Allah menguji keimanan mereka dengan ujian kematian, supaya mereka mendapatkan kebahagiaan yang abadi, mengorbankan jiwa mereka di jalan Allah, membela agama dan kesuciannya. Hasil dari ujian ini adalah kegagalan yang pasti, karena sifat materialis ingin tetap hidup di dunia dengan berbagai bentuk duniawi. Mereka tidak memiliki kepercayaan diri, penuh kegelisahan, kebimbangan, serta gangguan mental yang terus menerus serta keraguan yang menakutkan yang mengganggu jiwa mereka.<sup>23</sup>

Quraish Shihab menjelaskan, orang Yahudi mengatakan dan menklaim mereka hanya beberapa hari saja di neraka dan bahwasanya surga diciptakan tidak lain adalah untuk kaumnya. Ayat ini untuk membantah klaim tersebut. Untuk membuktikan kebenaran dari klaim mereka tersebut, maka Nabi Muhammad SAW., diperintahkan untuk menyampaikan kepada mereka “jika surga itu diciptakan khusus untukmu saja bukan untuk orang lain, maka inginilah kematian. Karena keinginan mati merupakan bentuk hubungan baik dengan Allah, jika kamu memang benar yakin kenikmatan akhirat hanya untukmu. Setelah disampaikan hal tersebut, tak ada satupun dari mereka yang bersedia.”<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup>Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir...*, Jilid 1, h. 185-186

<sup>24</sup>Shihab, *Tafsir Al-Misbah...*, Jilid 2, h. 267-268

Hamka menjelaskan, adanya rasa membanggakan diri karena mengklaim bahwa kaum mereka orang-orang Yahudi merupakan kaum pilihan oleh Allah, mereka beranggapan di akhirat kelak pun nantinya mereka akan mendapatkan tempat yang istimewa dari tempat kaum lain dari segala bangsa di dunia maupun di akhirat. Makanya, melalui ayat ini Allah menantang mereka untuk membuktikan bahwa klaim mereka itu benar melalui memilih untuk kematian. Dan mereka tidak membuktikan kebenaran mengenai perkataan dan klaim mereka, karena ketakutan mereka akan kematian. Maka angan-angan belakalah apa yang mereka katakana tersebut.<sup>25</sup>

QS. Al-Baqarah: 111

وَقَالُوا لَنْ يَدْخُلَ الْجَنَّةَ إِلَّا مَنْ كَانَ هُودًا أَوْ نَصْرًا ۚ تِلْكَ آمَانِيُّهُمْ ۗ قُلْ هَاتُوا بُرْهَانَكُمْ إِن كُنْتُمْ صَادِقِينَ

*“Dan mereka (Yahudi dan Nasrani) berkata, “Tidak akan masuk surga kecuali orang Yahudi atau Nasrani.” Itu (hanya) angan-angan mereka. Katakanlah, “Tunjukkan bukti kebenaranmu jika kamu orang yang benar.”*<sup>26</sup>

QS. Al-Baqarah: 113

وَقَالَتِ الْيَهُودُ لَيْسَتِ النَّصْرَاءُ عَلَى شَيْءٍ ۗ وَقَالَتِ الْيَهُودُ عَلَى شَيْءٍ ۗ وَهُمْ يَتْلُونَ الْكِتَابَ ۗ كَذَلِكَ قَالَ الَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ مِثْلَ قَوْلِهِمْ ۗ فَاللَّهُ يَحْكُمُ بَيْنَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فِيمَا كَانُوا فِيهِ يَخْتَلِفُونَ

*“Dan orang Yahudi berkata, “Orang Nasrani itu tidak memiliki sesuatu (pegangan),” dan orang-orang Nasrani (juga) berkata, “Orang-orang Yahudi tidak memiliki sesuatu (pegangan),” padahal mereka membaca Kitab. Demikian pula orang-orang yang tidak berilmu, berkata seperti*

<sup>25</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar*..., Jilid 1, h. 244-245

<sup>26</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid*..., h. 17

*ucapan mereka itu. Maka Allah akan mengadili mereka pada hari Kiamat, tentang apa yang mereka perselisihkan.*"<sup>27</sup>

Wahbah az-Zuhaili menjelaskan, orang-orang Yahudi yang kondisinya lebih buruk dari orang-orang Nasrani, memiliki dua sisi keadaan: pertama, menganggap sesat orang selain mereka serta mengklaim bahwa kaum mereka merupakan umat pilihan Allah dan kenabian hanya terbatas dari kaum dan kalangan Yahudi saja. Kedua, kaum Yahudi menganggap kaum Nasrani sesat, begitupun sebaliknya kaum Nasrani menganggap kaum Yahudilah yang sesat. Masing-masing dari kedua kelompok ini saling mengkafir-kafirkan lawannya. Hal ini hanyalah angan batil mereka yang tidak ada asanya.<sup>28</sup>

Wahbah az-Zuhaili menambahkan lebih lanjut mengenai ayat berikutnya, perdebatan serta perselisihan antara kaum Ahli Kitab itu semakin memanas. Tidak sebatas mengucapkan perkataan seperti tadi, mereka bahkan menuduh bahwa kaum Nasrani tidak memiliki pegangan. Di pihak lain, kaum Nasrani berkata orang-orang Yahudi tidak memiliki pegangan agama yang benar. Masing-masing dari kelompok ahli kitab semestinya beriman kepada kitab kelompok lain, setelah itu mereka semua beriman kepada Al-Qur'an, kerana atas dasar kepahaman mereka terhadap wahyu, mengakui prinsip kenabian, dan mempercayai adanya Tuhan. Jadi,

---

<sup>27</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid...*, h. 18

<sup>28</sup>Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir...*, Jilid 1, h. 222

tak ada alasan untuk terjadinya perselisihan, perdebatan, pertentangan, permusuhan, antara kaum Yahudi dan Nasrani.<sup>29</sup>

Hamka menjelaskan, ayat ini menjelaskan mengenai sifat sombong dan angkuh orang Yahudi dan Nasrani, mereka saling mengklaim bahwa hanya kelompok mereka saja yang benar dan memiliki hak untuk surga, selain dari golongan mereka tidak memiliki kelayakan. Kaum Yahudi mengklaim bahwa merekalah yang lebih layak, di sisi lain kaum Nasrani juga mengklaim bahwa merekalah yang berhak untuk mendapatkan keselamatan dan nikmat akhirat. Mereka telah menjadikan agama sebagai golongan sehingga tidak lagi melihat amal saleh dan keimanan. Allah mengatakan bahwa apa yang mereka klaim itu hanyalah angan-angan atau khayalan semata, “tunjukkanlah alasan kamu jika memang kamu orang-orang yang benar”.<sup>30</sup>

Hamka menjelaskan lebih lanjut mengenai lanjutan ayat tersebut, orang Nasrani berkata kepada orang Yahudi bahwa golongan Yahudi juga tidak selamat, karena mereka mengingkari kenabian Isa Al-Masih yang telah tertulis di dalam kitab yang mereka baca. Yang mengabarkan bahwa kedatangan Nabi Isa dengan maksud menggenapi kitab sebelumnya bukan merubah isi yang terkandung di dalamnya, akan tetapi orang Yahudi mengingkarinya maka alasan inilah yang menjadikan orang Nasrani

---

<sup>29</sup>Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir...*, Jilid 1, h. 223

<sup>30</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar...*, Jilid 1, h. 268

berkata bahwa kaum Yahudi tidak akan mendapatkan keselamatan, keselamatan hanya terdapat pada golongan mereka, Nasrani.<sup>31</sup>

QS. Al-Baqarah: 135

وَقَالُوا كُونُوا هُودًا أَوْ نَصْرًا تَهْتَدُوا ۗ قُلْ بَلْ مِلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا ۚ وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ

*“Dan mereka berkata, “Jadilah kamu (penganut) Yahudi atau Nasrani, niscaya kamu mendapat petunjuk.” Katakanlah, “(Tidak!) Tetapi (kami mengikuti) agama Ibrahim yang lurus dan dia tidak termasuk golongan orang yang mempersekutukan Tuhan.”<sup>32</sup>*

Hamka menjelaskan, bahwa ayat ini menggambarkan bagaimana perilaku orang Yahudi dan Nasrani yang merasa bahwa golongan merekalah yang selamat dan diberkati oleh Allah, mereka menghasut dengan mengatakan bahwa kalau ingin selamat maka masuklah ke golongan Nasrani atau sebaliknya orang Yahudi mengatakan kalau ingin mendapatkan keselamatan maka masuklah bersama dengan mereka kedalam Yahudi.<sup>33</sup>

Quraish Shihab menjelaskan hal yang sama, ayat ini menjelaskan mengenai kecaman terhadap sifat angkuh orang-orang Yahudi dan Nasrani yang mengklaim dan merasa bahwa golongan merekalah yang benar dan mendapatkan keselamatan. Dalam ayat ini orang Yahudi dan Nasrani masing-masing menejak seseorang untuk memeluk agama mereka atau cara hidup seperti mereka, dengan dalih keselamatan. Namun Allah mengajarkan jawaban untuk menghadapi ajakan tersebut kepada Nabi

---

<sup>31</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar*..., Jilid 1, h. 269-270

<sup>32</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid*..., h. 21

<sup>33</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar*..., Jilid 1, h. 313

Muhammad SAW., “katakanlah tidak! Tetapi kami mengikuti agama Ibrahim yang hanif (lurus).<sup>34</sup>

#### 4. Memanipulasi perkataan.

QS. Al-Baqarah: 8-10

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَقُولُ آمَنَّا بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَا هُمْ بِمُؤْمِنِينَ  
يُخَدِعُونَ اللَّهَ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَمَا يَخْدَعُونَ إِلَّا أَنفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ  
فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ هَلْ بِمَا كَانُوا  
يَكْذِبُونَ

*“Dan di antara manusia ada yang berkata, “Kami beriman kepada Allah dan hari akhir,” padahal sesungguhnya mereka itu bukanlah orang-orang yang beriman. Mereka menipu Allah dan orang-orang yang beriman, padahal mereka hanyalah menipu diri sendiri tanpa mereka sadari. Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah menambah penyakitnya itu; dan mereka mendapat azab yang pedih, karena mereka berdusta.”<sup>35</sup>*

Quraish Shihab mengatakan bahwa, ayat ini menjelaskan sifat dan perangai orang-orang munafik yang pandai dalam memanipulasi perkataan mereka. Mereka memanipulasi perkataan dengan mengatakan mereka telah beriman dan percaya terhadap hari kiamat, mereka mengelabui orang mukmin. Mereka bermaksud dengan sungguh-sungguh menipu Allah dan orang-orang yang beriman. Orang-orang munafik pada masa itu bergaul dengan orang-orang mukmin dengan tujuan ingin mencari tahu rahasia kaum muslimin dengan tujuan ingin membocorkannya kepada lawan, atau bergaul dengan maksud ingin menutup-nutupi kemunafikan mereka sehingga mereka terhindar dari sanksi yang dapat dijatuhkan kepada mereka.<sup>36</sup>

<sup>34</sup>Shihab, *Tafsir Al-Misbah*..., Jilid 1, h. 135

<sup>35</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid*..., h. 3

<sup>36</sup>Shihab, *Tafsir Al-Misbah*..., Jilid 1, h. 98-99

Hamka mengatakan bahwa ayat ini menjelaskan mengenai sifat orang yang apa yang dia ucapkan tidak sesuai dengan isi hatinya. Mereka berkata dengan mulut mereka dengan perkataan yang meyakinkan bahwa mereka percaya, sebenarnya mereka itu sama sekali tidak percaya, apa yang mereka ucapkan berlawanan dengan hati mereka. Mereka berpura-pura, kepura-puraan yang mereka lakukan itu tidaklah lama, pada akhirnya kedok yang menutup muka mereka pada akhirnya akan terbuka juga. Akibat dari usaha mereka hendak memperdayakan Allah dan orang yang beriman, secara tidak mereka sadari justru merek memperdaya diri mereka sendiri. Hal yang utama yang menjadikan penyakit di dalam hati mereka itu adalah merasa diri lebih kuat dari yang lain, dan merasa diri lebih pintar dari yang lain.<sup>37</sup>

QS. Al-Hadid: 13-14

يَوْمَ يَقُولُ الْمُنْفِقُونَ وَالْمُنْفِقَاتُ لِلَّذِينَ آمَنُوا انظُرُونَا نَقْتَبِسْ مِنْ نُورِكُمْ قِيلَ ارْجِعُوا وَرَاءَكُمْ فَالْتَمِسُوا نُورًا فَضُرِبَ بَيْنَهُم بِسُورٍ لَهُ بَابٌ بَاطِنُهُ فِيهِ الرَّحْمَةُ وَظَاهِرُهُ مِنْ قِبَلِهِ الْعَذَابُ يُنَادُونَهُمْ أَلَمْ نَكُنْ مَعَكُمْ قَالُوا بَلَىٰ وَلَكِنَّكُمْ فَتَنْتُمْ أَنْفُسَكُمْ وَتَرَبَّصْتُمْ وَارْتَبْتُمْ وَغَرَّتْكُمُ الْأَمَانِيُّ حَتَّىٰ جَاءَ أَمْرُ اللَّهِ وَغَرَّكُمْ بِاللَّهِ الْغُرُورُ

*“Pada hari orang-orang munafik laki-laki dan perempuan berkata kepada orang-orang yang beriman, “Tunggulah kami! Kami ingin mengambil cahayamu.” (Kepada mereka) dikatakan, “Kembalilah kamu ke belakang dan carilah sendiri cahaya (untukmu).” Lalu di antara mereka dipasang dinding (pemisah) yang berpintu. Di sebelah dalam ada rahmat dan di luarnya hanya ada azab. Orang-orang munafik memanggil orang-orang mukmin, “Bukankah kami dahulu bersama kamu?” Mereka menjawab, “Benar, tetapi kamu mencelakakan dirimu sendiri, dan hanya menunggu, meragukan (janji Allah) dan ditipu oleh angan-angan kosong sampai datang ketetapan Allah; dan penipu (setan) datang memperdaya kamu tentang Allah.”<sup>38</sup>*

<sup>37</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar*..., Jilid 1, h. 127-128

<sup>38</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid*..., h. 539

Wahbah az-Zuhaili menjelaskan bahwa, ayat ini mengisahkan pada hari kiamat orang-orang munafik berkata kepada orang mukmin yang mana pada saat ini orang mukmin memiliki cahaya yang menerangkan, bahwa orang munafik meminta orang mukmin untuk menunggu mereka agar mereka mendapat pertolongan hal yang sama, yakni memiliki cahaya yang menarangi seperti orang mukmin agar mereka dapat keluar dari kegelapan. Akan tetapi, orang-orang munafik itu justru dibalas dengan jawaban yang mengecewakan mereka, para malaikat dan orang mukmin berkata kepada orang-orang munafik itu untuk pergi kembali ke dunia mencari sendiri cahaya tersebut, dengan cara yang sama yang digunakan oleh orang mukmin ketika mereka berada di dunia.<sup>39</sup>

Wahbah Zuhaili menambahkan, kata-kata ini mengandung sindiran yang bernada ejekan kepada kaum munafik terhadap permintaan mereka tersebut, sebagaimana halnya ketika di dunia dahulu mereka mengejek dan memperolok-olokan orang mukmin ketika mereka berkata “kami beriman,” padahal mereka pada kenyataannya tidak beriman. Orang-orang munafik memanipulasi perkataan mereka sendiri yang pada akhirnya membinasakan diri mereka sendiri melalui perkataan-perkataan yang mereka manipulasikan. Orang-orang munafik terperdaya dengan perkataan mereka sendiri yang hanyalah angan-angan semata “kami akan diampuni”, mereka menganggap remeh keimanan dengan mengatakan suatu saat

---

<sup>39</sup>Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir...*, Jilid 14, 341-342



mereka akan dengan mudah bertaubat dan diampuni sehingga mereka terbuai oleh dunia.<sup>40</sup>

Dalam pandangan psikologi oleh Sigmund Freud, manusia sangat dipengaruhi oleh masa lalu, perilaku dan permasalahan pada setiap individu merupakan implikasi proses yang terjadi sebelumnya<sup>41</sup>. Ini maksudnya adalah apa yang dilakukan oleh manusia sebelumnya mempengaruhi hal yang akan terjadi kedepannya. Seperti dalam ayat QS. Al-Hadid 13-14, orang-orang munafik menganggap remeh keimanan mereka dan telah terpedaya dengan ucapan mereka sendiri bahwa pada suatu saat nanti mereka akan diampuni. Pemikiran seperti ini merupakan sebuah pemikiran yang membinasakan sendiri. Seseorang menganggap enteng sesuatu hal yang penting (keimanan), bahwa tidak apa-apa melakukan kemaksiatan, toh, pada saat nanti juga akan diampuni. Padahal kenyataannya manusia manusia sangat dipengaruhi oleh masa lalu, perilaku dan permasalahan pada setiap individu merupakan implikasi proses yang terjadi sebelumnya.

5. Tidak menjadi diri sendiri, selalu menampilkan sesuatu yang positif yang tak sesuai dengan kenyataan (tidak realistis).

QS. Al-Baqarah: 14

وَإِذَا لَفُوا الَّذِينَ آمَنُوا قَالُوا آمَنَّا ۖ وَإِذَا خَلَوْا إِلَىٰ شَيَاطِينِهِمْ قَالُوا إِنَّا مَعَكُمْ  
إِنَّمَا نَحْنُ مُسْتَهْزَءُونَ

*“Dan apabila mereka berjumpa dengan orang yang beriman, mereka berkata, “Kami telah beriman.” Tetapi apabila mereka kembali kepada*

---

<sup>40</sup> Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*..., Jilid 14, 342-343

<sup>41</sup>Dede Rahmat Hidayat, *Psikologi Kepribadian dalam Konseling*, eds. 2<sup>nd</sup> (Bogor: Ghalia Indonesia, 2015), h. 24

*setan-setan (para pemimpin) mereka, mereka berkata, "Sesungguhnya kami bersama kamu, kami hanya berolok-olok."*<sup>42</sup>

Wahbah az-Zuhaili menjelaskan mengenai ayat ini, bahwa pada masa kenabian ini merupakan salah satu di antara kejadian yang melibatkan kaum Yahudi dan kaum munafik, yang mana mereka seperti setan, bahkan lebih buruk. Kejadian ini tidak dapat dibanggakan, sebab kebenaran akan terungkap tak lama lagi dan fakta akan terlihat jelas. Setiap orang yang berdusta berpengetahuan minim serta berpandangan pendek, tidak memandang masa depan. Apabila mereka telah tiba di tempat sepi dengan pemimpin-pemimpin dan rekan-rekannya, mereka saling mendukung dan berkata antara satu dengan yang lain "kami sama dengan kalian." Sebaliknya ketika mereka bertemu dengan orang beriman mereka mengatakan keimanan mereka. Karena sifat mereka yang mengabaikan akal dalam memahami Kitabullah dan meninggalkan jalan yang lurus serta menolak bukti-bukti kebenaran agama ini karena rasa dengki dan sifat lalim.<sup>43</sup>

Hamka mengatakan bahwa ayat ini menjelaskan sifat seorang munafik, yang tidak realistis. Kelemahan jiwa yang dia miliki sehingga takut untuk menghadapi kenyataan. Kepada orang beriman mereka mengaku telah beriman, ketika bertemu dengan sesama kaumnya mereka malah mengatakan sebaliknya. Kalau tidak pandai kita menyesuaikan diri

---

<sup>42</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid...*, 3

<sup>43</sup>Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir...*, Jilid 1, h. 60

tentu pada akhirnya kita tidak dapat mengetahui rahasia lawan kita. Beginilah karakter mereka yang tidak realistis, menipu diri sendiri.<sup>44</sup>

QS. Al-Munafiqun: 1-2

إِذَا جَاءَكَ الْمُنْفِقُونَ قَالُوا نَشْهَدُ إِنَّكَ لَرَسُولُ اللَّهِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ إِنَّكَ لَرَسُولُهُ  
وَاللَّهُ يَشْهَدُ إِنَّ الْمُنْفِقِينَ لَكَاذِبُونَ  
اتَّخَذُوا أَيْمَانَهُمْ جُنَّةً فَصَدُّوا عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ إِنَّهُمْ سَاءَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

*“Apabila orang-orang munafik datang kepadamu (Muhammad), mereka berkata, “Kami mengakui, bahwa engkau adalah Rasul Allah.” Dan Allah mengetahui bahwa engkau benar-benar Rasul-Nya; dan Allah menyaksikan bahwa orang-orang munafik itu benar-benar pendusta. Mereka menjadikan sumpah-sumpah mereka sebagai perisai, lalu mereka menghalang-halangi (manusia) dari jalan Allah. Sungguh, betapa buruknya apa yang telah mereka kerjakan.”<sup>45</sup>*

Wahbah az-Zuhaili, menjelaskan bahwa ayat ini berkaitan dengan sikap yang tidak realistis dalam beriman disebut dengan munafik, iman hanya sebatas pada ucapan saja tetapi tidak sesuai dan tidak sejalan dengan keyakinan hati mereka. Orang-orang munafik berpura-pura dalam menampakkan keimanan mereka yang tidak sesuai realita, mereka adalah seorang pembohong lagi pendusta, dan selalu berpura-pura. Allah menginformasikan sifat orang-orang munafik ini dalam ayat ke dua, bahwa untuk meyakinkan orang atas kepura-puraan mereka, mereka menggunakan sumpah-sumpah yang mereka ucapkan sebagai perisai. Sesungguhnya apa yang mereka telah lakukan itu adalah suatu yang amat buruk yang penuh dengan kepalsuan.<sup>46</sup>

Adanya bentuk-bentuk penyangkalan semacam ini merupakan salah satu mekanisme pertahanan melawan kecemasan oleh seseorang. Menurut

<sup>44</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar*..., Jilid 2, h. 132-133

<sup>45</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid*..., h. 554

<sup>46</sup>Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*..., Jilid 14, h. 590-591

Freud, penyangkalan ini berkaitan dengan represi dan melibatkan keberadaan beberapa kejadian traumatik atau ancaman yang dialami. Misalnya orang yang mengalami sakit yang parah akan menyangkal akan segera meninggal<sup>47</sup>. Begitupun dengan apa yang digambarkan Allah mengenai sifat orang-orang munafik dalam QS. Al-Munafiqun: 1-2 orang-orang munafik menyangkal sifat mereka dan berusaha untuk mengatakan bahwa mereka juga beriman pada Nabi Muhammad SAW, hal ini menggambarkan bahwa mereka merasa terancam dengan azab yang akan segera ditimpakan kepada mereka dan berusaha untuk menghindarinya dengan penyangkalan berupa perkataan-perkataan positif yang tidak sesuai dengan apa yang mereka rasakan di dalam jiwa mereka pada saat itu.

Jadi, sesuai dengan pengertiannya, *Toxic Positivity* adalah sikap keobsesian terhadap kepositifan, seseorang menuntut dirinya untuk selalu menunjukkan satu sisi saja yaitu sisi positif dan mengabaikan bentuk-bentuk emosional lainnya seperti marah, sedih, gembira, senang, terkejut, dst. *Toxic Positivity* terjadi bisa disebabkan oleh orang lain dan diri sendiri. Misalnya seseorang yang berkata “ah, begitu saja tidak bisa, dia saja bisa kenapa kamu tidak” atau ungkapan “ah, tetap berpikir positif saja, ambil saja hikmahnya,” ungkapan seperti ini merupakan bentuk *Toxic Positivity*, karena mengabaikan emosi yang sebenarnya yang sedang ia rasakan. Terobsesi untuk selalu menampilkan kepositifan.

---

<sup>47</sup>Hidayat, *Psikologi Kepribadian...*, h. 32-33

Hal yang serupa dengan ini dapat kita lihat di dalam salah satu ayat Al-Qur'an, QS. Ali-'Imran ayat 156, di sana terdapat sebuah dialog yang pada dialog tersebut terdapat ungkapan yang mengandung *Toxic Positivity*, "seandainya mereka tidak melakukan hal itu, maka tentunya mereka tidak akan mengalami apa yang menimpa mereka tersebut," dan juga ungkapan "seandainya mereka tidak pergi dan tetap berada bersama kami, maka tentunya mereka tidak mati dan tidak terbunuh." Dalam Al-Qur'an orang yang mengungkapkan perkataan seperti ini dan seumpama dengannya disebut dengan orang munafik dan merupakan bentuk kebodohan.

## **B. *Toxic Positivity* Perspektif Al-Qur'an dan Solusinya**

*Toxic Positivity* ialah keadaan dimana ketika seseorang menuntut dirinya dan memaksa diri untuk selalu berpikiran positif dan menolak semua emosi negatif yang terdapat pada dirinya atau secara sederhananya ialah seseorang yang terobsesi dengan kepositifan<sup>48</sup>. Untuk menjelaskan hal ini secara detail dan fokus dalam konteks Al-Qur'an, peneliti membagikan pembahasannya dalam dua point, sebagai berikut.

### **1. Melakukan Sesuatu yang Positif**

Dalam Al-Qur'an banyak sekali ayat-ayat yang berkaitan dengan melakukan sesuatu yang positif, di antaranya sebagai berikut:

#### **a. Terhadap diri sendiri**

---

<sup>48</sup>Zawn Villines, "What to know about Toxic Positivity", artikel diakses pada 15 April 2022 dari <https://www.medicalnewstoday.com/articles/toxic-positivity>

QS. Al-Muddassir: 4-5 (membersihkan yang terdapat pada badan dan jiwa)

وَتِيَابِكَ فَطَهِّرْ ۖ وَالرُّجْزَ فَاهْجُرْ ۖ

“Dan bersihkanlah pakaianmu, dan tinggalkanlah segala (perbuatan) yang keji.”<sup>49</sup>

Hamka dalam menjelaskan mengenai ayat ini, kebersihan merupakan salah satu pokok yang terpenting untuk menarik perhatian orang lain kepada kita. Kebersihan pakaian besar pengaruhnya terhadap sikap kehidupan diri sendiri. Kebersihan menimbulkan harga diri, yaitu hal-hal yang amat penting dijaga oleh seseorang yang hendak mendatangi keramaian sembari menyampaikan dakwah di tengah-tengah orang tersebut. Pakaian yang kotor akan mempengaruhi jiwa seseorang. Setiap manusia yang budiman akan merasakan sendiri pengaruh dan dampak dari pakaian yang mereka kenakan terhadap hati dan pikiran mereka. Dan pada ayat selanjutnya, setelah membersihkan apa yang tampak dari luar, yaitu pakaian, manusia kita diperintahkan untuk membersihkan hati dari dosa yang bisa menodai hati dan pikiran dengan sesuatu yang kotor.<sup>50</sup>

QS. Asy-Syu'ra: 88-89 dan QS. As-Shaffat: 84 (hati yang suci, menyelamatkan diri)

يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ إِلَّا مَنْ آتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ۝

<sup>49</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid...*, h. 575

<sup>50</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar...*, Jilid 10, h. 7724-7725

“(Yaitu) pada hari (ketika) harta dan anak-anak tidak berguna, kecuali orang-orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih,”<sup>51</sup>

Quraish Shihab menjelaskan, ayat ini menegaskan kepada umat manusia bahwasanya di akhirat kelak tidak ada satupun yang dapat diandalkan untuk memberi penolong, harta benda yang ditinggalkan semasa di dunia tidak dapat menolong, bahkan tidak juga anak laki-laki dan anak perempuan tidak bisa melakukan apa-apa. Ayat ini menjelaskan bahwa hanya ada satu hal yang dapat menolong manusia di akhirat kelak, yaitu hati yang suci hati yang selamat, bersih dari kemusyrikan, sikap pamrih dan kedurhakaan. Hal ini disebabkan pada akhirat nanti manusia datang sendiri-sendiri meninggalkan segala atributnya kecuali dirinya sendiri.<sup>52</sup>

إِذْ جَاءَ رَبَّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ

“(Ingatlah) ketika dia datang kepada Tuhannya dengan hati yang suci,”<sup>53</sup>

Quraish Shihab menjelaskan mengenai ayat ini, kalbu yang bersifat *salim* adalah yang terpelihara kesucian fitrahnya, yakni yang pemiliknya mempertahankan keyakinan tauhid, serta selalu cenderung kepada kebenaran dan kebajikan. Kalbu yang *salim* adalah kalbu yang sehat sehingga pemiliknya selalu merasa tenang, terhindar dari keraguan dan kebimbangan, tidak jua dipenuhi oleh sifat yang angkuh, dendam, fanatisme buta, benci, kikir, loba, dan penyakit-penyakit hati

---

<sup>51</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid...*, h. 371

<sup>52</sup>Shihab, *Tafsir Al-Misbah...*, Jilid 10, 80-82

<sup>53</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid...*, h. 449

lainnya. Rasul menjadikan hati sebagai dasar bagi amal-amal manusia. Bila hati itu baik, maka baiklah seluruh jasad, dan apabila hati telah rusak maka rusaklah semua jasad manusia.<sup>54</sup>

QS. Ar-Ra'd: 28 (berzikir mengingat Allah menjadikan jiwa tenteram)

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”<sup>55</sup>

Hamka berkata mengenai ayat ini, ayat ini menjelaskan kepada kita bahwa iman membawa kita senantiasa ingat kepada Allah (zikir). Iman membuatkan hati kita memiliki pusat ingatan atau tujuan ingatan. Dan berzikir itu menjadikan hati terasa tenteram dan dengan sendirinya akan menghilangkan rasa gelisah gundah gulana di dalam diri. Ketenteraman hati merupakan hal yang paling penting bagi kesehatan rohani dan jasmani.<sup>56</sup>

QS. Al-Hujurat: 6 (teliti dalam merespons suatu perkataan atau kabar berita)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْحَبُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Jika seseorang yang fasik datang kepadamu membawa suatu berita, maka telitilah kebenarannya, agar kamu tidak mencelakakan suatu kaum karena kebodohan (kecerobohan), yang akhirnya kamu menyesali perbuatanmu itu.”<sup>57</sup>

<sup>54</sup>Shihab, *Tafsir Al-Misbah*..., Jilid 12, h. 53-54

<sup>55</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid*..., h. 252

<sup>56</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar*..., Jilid 5, h. 3761

<sup>57</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid*..., 516



Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa, ayat ini mengajarkan manusia bagaimana cara bersikap dengan sesama manusia lainnya. Ayat ini menjadi tuntutan dalam kehidupan sosial kemasyarakatan bagi penerimaan dan pengamalan suatu berita. Kehidupan serta integrasi manusia tentunya harus berlandaskan pada hal-hal yang diketahui dan jelas. Sesuatu berita harus disaring terlebih dahulu, khawatir jangan sampai seseorang melangkah tidak dengan jelas. Ayat ini menuntut agar menjadikan langkah kita berdasarkan pengetahuan sebagai lawan dari kebodohan (*jahalah*). Karena, suatu informasi itu dikabarkan oleh banyak orang tidak menjamin berita itu benar adanya, kita diperintahkan untuk teliti dalam menyaring sebuah berita yang kita dengar baik langsung maupun tidak langsung.<sup>58</sup>

b. Terhadap orang lain

QS. An-Nisa': 36 (memberi manfaat untuk orang sekitar)

وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ  
وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ  
بِالْحَبْلِ وَابْنِ السَّبِيلِ ۗ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ  
مُخْتَالًا فَخُورًا ۗ

*“Dan sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatu apa pun. Dan berbuat-baiklah kepada kedua orang tua, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga dekat dan tetangga jauh, teman sejawat, ibnu sabil dan hamba sahaya yang kamu miliki. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang sombong dan membanggakan diri,”*<sup>59</sup>

Wahabah az-Zuhaili, menjelaskan bahwa macam-macam akhlak terpuji dalam berinteraksi dengan sesama ada tiga belas, yang

<sup>58</sup>Shihab, *Tafsir Al-Misbah*..., Jilid 13, 238-239

<sup>59</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid*..., h. 84

sebagiannya berupa perintah dan sebagiannya lagi berupa larangan<sup>60</sup>, di antaranya:

- a. Hanya beribadah kepada Allah SWT., yang dimaksud beribadah adalah berserah diri kepada Allah dengan cara melaksanakan semua yang diperintahkan dan meninggalkan semua yang dilarang oleh Allah.
- b. Tidak boleh menyekutukan Allah SWT., dengan apapun.
- c. Berbuat baik kepada orang tua, yang dimaksud dengan taat kepada orang tua adalah taat kepada keduanya, dalam hal-hal kebajikan, membantu dan menolongnya, berusaha mewujudkan permintaan-permintannya, dan tidak membuat perbuatan-perbuatan yang dapat menyakitinya.
- d. Berbuat baik kepada kerabat karib, mereka adalah saudara laki-laki, saudara perempuan, paman dari kedua pihak dan juga anak-anak mereka. Caranya adalah dengan bergaul dan mengasihi mereka.
- e. Berbuat baik kepada anak-anak yatim, anak yatim adalah orang yang kehilangan ayah yang bertugas menolong dan membantu kehidupannya.
- f. Berbuat baik kepada orang-orang miskin, cara berbuat baik kepada mereka adalah dengan bersedekah atau menolak permintaan mereka dengan cara yang baik.

---

<sup>60</sup>Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*..., Jilid 3, h. 87-92

- g. Berbuat baik kepada tetangga yang memiliki hubungan dekat, caranya adalah dengan membantu, mengikat tali persahabatan, saling mengasihi, dan menciptakan kebahagiaan bersama mereka.
- h. Berbuat baik kepada tetangga jauh, dengan cara membantu kebutuhannya apabila dia miskin, bergaul dengan cara yang baik.
- i. Berbuat baik kepada kawan yang berada di dekatnya, yaitu kawan yang dalam waktu tertentu bersama dengan dia, kawan semasa belajar, perjalanan, kawan sekerja dan kawan semasjid.
- j. Berbuat baik kepada orang yang sedang berada dalam perjalanan, dengan menolongnya supaya bisa kembali lagi ke daerah asal atau membantu untuk mewujudkan tujuannya.
- k. Berbuat baik kepada hamba sahaya, caranya adalah memerdekakan mereka atau membantu mereka dalam proses pembayaran tebusan untuk merdeka.
- l. Dilarangnya untuk bersikap sombong yang terlihat dari gerak gerik perilakunya.

Kepositifan akan menjadi *toxic* apabila dilakukan dengan hal yang salah, oleh sebab itu dalam hal ini agar tidak menjadi kepositifan yang beracun maka manusia hendaknya melakukan kepositifan itu pertama dengan mensucikan pakaian dan hati sebagaimana yang dikatakan di dalam QS. Al-Mudassir: 4-5, yang nantinya apabila hati telah suci seperti yang dikatakan dalam QS. Asy-Syu'ara: 88-89 dan QS. As-Shaffat: 84 maka itu akan menyelamatkan diri sendiri, terutama dari hasutan-hasutan

yang merugikan diri sendiri yang akan mengakibatkan terjadinya keadaan *toxic positivity*, salah satu alternatifnya ialah berzikir, perkataan dan pikiran dipenuhi oleh hal yang baik dengan mengingat Allah seperti dalam QS. Ar-Ra'd: 28.

Selain itu juga diperintahkan agar teliti dalam menyaring dan memilih-memilah sesuatu yang masuk ke telinga, sebab apa yang didengar pasti akan memberi pengaruh terhadap diri (QS. Al-Hujurat: 6). Begitupun ketika berbuat positif terhadap orang lain, agar kepositifan tersebut tidak menjadi kepositifan yang beracun (*toxic*), Allah mengajarkan tata caranya sebagaimana yang tertuang di dalam QS. An-Nisa': 36 yang telah dijelaskan oleh Wahbah az-Zuhaili di dalam tafsir Al-Munir di halaman sebelumnya.

## 2. Merespons Sesuatu yang Positif

QS. An-Nisa': 86 (membalas kebaikan dengan kebaikan)

وَإِذَا حُبِّبْتُمْ بِحَيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ حَسِيبًا

*“Dan apabila kamu dihormati dengan suatu (salam) penghormatan, maka balaslah penghormatan itu dengan yang lebih baik, atau balaslah (penghormatan itu, yang sepadan) dengannya. Sungguh, Allah memperhitungkan segala sesuatu.”*<sup>61</sup>

Quraish Shihab menjelaskan mengenai ayat ini, ayat ini mengajarkan cara lain untuk menjalin hubungan yang lebih akrab lagi, yaitu dengan cara membalas penghormatan dengan yang sama atau lebih baik. Apabila kamu dihormati dengan suatu penghormatan, baik dalam

---

<sup>61</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid...*, 91

bentuk ucapan maupun perlakuan atau pemberian hadiah dan semacamnya maka balaslah dengan segera penghormatan itu dengan yang lebih baik, yakni melebihkannya atau meningkatkan kualitasnya atau balaslah dengan yang serupa tidak berlebih dan tidak berkurang.<sup>62</sup>

Hamka menjelaskan mengenai ayat ini, apabila seseorang mengucapkan “*assalamu ‘alaikum*” maka hendaknya balaslah dengan “*wa’alaikum salamwa rahmatullah*”, dan apabila salam orang ditambahkan lagi dengan “*warahmatullahi*” balaslah dengan tambahan lagi “*wabarakatuh*”. Hal ini menandakan bahwa dalam berbuat antar sesama, hendaklah berlomba. Sebagaimana juga apabila seseorang memberikan hadiah kepadamu sebagai bentuk sebuah persahabatan, balasilah dengan yang lebih mahal atau yang lebih diperlukan oleh sahabat itu.<sup>63</sup>

QS. Al-A’raf: 43 dan QS. Ibrahim: 7 (sadar dan tahu diri terhadap nikmat yang diperoleh)

وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِّنْ غَلٍّ تَجْرِي مِنَ تَحْتِهِمُ الْأَنْهَارُ ۖ وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا ۖ وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللَّهُ ۖ لَقَدْ جَاءَتْ رُسُلًا رَبِّنَا بِالْحَقِّ ۖ وَنُودُوا أَنْ تِلْكَ الْجَنَّةُ الَّتِي أُورِثْتُمُوهَا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

*“dan Kami mencabut rasa dendam dari dalam dada mereka, di bawahnya mengalir sungai-sungai. Mereka berkata, “Segala puji bagi Allah yang telah menunjukkan kami ke (surga) ini. Kami tidak akan mendapat petunjuk sekiranya Allah tidak menunjukkan kami. Sesungguhnya rasul-rasul Tuhan kami telah datang membawa kebenaran.” Diserukan kepada*

<sup>62</sup>Shihab, *Tafsir Al-Misbah* ..., Jilid 2, h. 537

<sup>63</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar* ..., Jilid 2, h. 1337-1338

mereka, “Itulah surga yang telah diwariskan kepadamu, karena apa yang telah kamu kerjakan.”<sup>64</sup>

Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ini menjelaskan tentang para penghuni surga yang pada masa hidup mereka, mereka sadar dengan tujuan hidup mereka untuk apa dan siapa. Surga merupakan ganti iman dan amal-amal baik manusia, bukan amal yang menjadi penyebabnya. Seorang yang tidak memiliki amal kebaikan, tidak wajar mendapatkan surga, tetapi siapa yang memilikinya, maka Allah ganti amal itu dengan sesuatu yang amat agung.<sup>65</sup>

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

“Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat.”<sup>66</sup>

Hamka menjelaskan, dalam bersyukur hendaknya disertai dengan berusaha guna mengatasi kesulitan yang dihadapi. Jangan mengomel atas persediaan yang serba kurang, jangan mengeluh terhadap apa yang dicitakan namun belum tercapai. Syukurilah apa yang dimiliki sekarang, maka pasti akan ditambahkan oleh Allah lebih dari itu. Tetapi kalau hanya sibuk mengeluh saja, merasa ini belum cukup, itu belum beres, yang ini belum tercapai seolah-olah pertolongan Allah belum juga datang, maka hal ini namanya *kufur*, artinya melupakan nikmat yang telah diberi, tidak mengenal terima kasih.<sup>67</sup>

---

<sup>64</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid...*, h. 155

<sup>65</sup>Shihab, *Tafsir Al-Misbah...*, Jilid 5, 101-103

<sup>66</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid...*, h. 256

<sup>67</sup>Hamka, *Tafsir Al-Misbah...*, Jilid 5, h. 3791

QS. Al-Hujurat: 12 (menjauhi prasangka dengan tetap positif)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ ۖ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا  
وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا ۗ أَيُّحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۗ  
وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

*“Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menyukai kesalahan orang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Penerima tobat, Maha Penyayang.”<sup>68</sup>*

Quraish Shihab menjelaskan mengenai ayat ini, bahwa kita selaku orang yang beriman dituntun agar menjauhi prasangka, dengan upaya yang sungguh-sungguh karena banyak di antara dugaan yakni prasangka buruk terhadap manusia tersebut tidak memiliki indikator yang memadai, dan sesungguhnya sebagian dugaan prasangka yang tidak memiliki indikator itu merupakan dosa. Tidak jarang terjadi ketika prasangka buruk mengundang upaya mencari tahu, maka dalam ayat di atas melanjutkan bahwa, “dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain,” yang malah ditutupi oleh pelakunya serta janganlah melangkah lebih luas yang pada akhirnya akan mendatangkan sebuah pergunjungan yang mengakibatkan dosa.<sup>69</sup>

Quraish Shihab melanjutkan, ayat ini menegaskan pada kita bahwa sebagian dugaan adalah dosa, karena dugaan terkadang itu tidak berdasar. Dugaan yang tak berdasar ini sering terjadi adalah prasangka buruk terhadap orang lain yang akan mengakibatkan dosa. Manfaat dari menghindari dugaan atau prasangka buruk seperti ini adalah menjadikan

<sup>68</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid...*, h. 517

<sup>69</sup>Shihab, *Tafsir Al-Azhar...*, Jilid 13, h. 254

masyarakat lebih produktif, tentram dan hidup lebih tenang, karena mereka tidak akan ragu terhadap pihak lain dan tidak juga akan tersalurkan energinya terhadap hal yang sia-sia. Dengan demikian, kesimpulan dari ayat ini adalah mengajarkan kita dalam menyikapi suatu permasalahan dengan prinsip: tersangka belum bisa dinyatakan bersalah sebelum terbukti kesalahannya, bahkan seseorang tidak dapat dituntut sebelum terbukti kebenaran dugaan yang dituduh kepadanya.<sup>70</sup>

Dalam hal ini, manusia diajarkan tata cara merespons sesuatu yang positif supaya tidak terjerumus yang nantinya akan menjadi sebuah ketoksikan, maka ada tata caranya. Dalam QS. An-Nisa': 86 dikatakan bahwa ketika seseorang mendapatkan kebaikan maka balaslah dengan sesuatu yang lebih dari apa yang dilakukan seseorang. Begitupun ketika seseorang mendapatkan sesuatu nikmat atau kesenangan atau hal-hal yang positif lainnya, maka hendaklah selalu ingat mengenai apa yang telah diperoleh janganlah bak kacang lupa akan kulitnya.

Manusia diajarkan untuk menjauhi prasangka yang belum memiliki kejelasan mengenai prasangka atau dugaan tersebut. maka dengan bersikap bijak, seseorang tidak akan berusaha keras memikirkan sesuatu tersebut yang nantinya akan menjadikan dirinya stres dan pusing sendiri, sebagaimana yang dikatakan dalam QS. Al-Hujurat: 12.

### **C. Cara Menyikapi *Toxic Positivity* Perspektif Al-Qur'an**

#### **1. Mengenal Karakter Diri Sendiri (Tafsir QS. Al-Hasyr: 19)**

---

<sup>70</sup>Shihab, *Tafsir Al-Misbah*..., Jilid 13, h. 255



وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ ۗ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ

“Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, sehingga Allah menjadikan mereka lupa akan diri sendiri. Mereka itulah orang-orang fasik.”<sup>71</sup>

Wahbah az-Zuhaili mengatakan mengenai ayat ini, manusia hendaklah berwaspada terhadap perintah Allah, sehingga mereka lupa dengan diri mereka sendiri, mengabaikan hak-hak Allah yang telah diwajibkan atas mereka sehingga mereka dijadikan lupa atas diri mereka sendiri, mereka tidak kenal dengan hakikat diri mereka. Akibatnya, di akhirat kelak mereka tidak dapat menolong diri mereka sendiri. Mereka inilah orang-orang yang fasik, keluar dari jalan ketaatan terhadap Allah SWT.<sup>72</sup>

Quraish Shihab menjelaskan bahwa, ayat ini merupakan pengukuhan terhadap ayat-ayat sebelum ini mengenai perintah untuk melakukan amalan yang saleh untuk menghidupkan jiwa, dan jangan melupakannya. Karena melupakan diri sendiri adalah akibat melupakan Allah serta mengabaikan tuntunan-tuntunan-Nya. Seorang yang melupakan ini akan merasa bahwa dirinya mampu untuk berdiri sendiri, pada saat itulah seseorang akan berbuat sewenang-wenang dan lupa akan dirinya yang sebenarnya lemah, miskin, dan tidak berdaya. Akan tetapi sebaliknya, orang yang menyadari hakikat dirinya sebagai makhluk yang tidak berdaya, yang mustahil untuk menciptakan dirinya sendiri, pastilah akan sadar bahwa ada Pencipta Maha Agung lagi Maha Mengetahui.<sup>73</sup>

---

<sup>71</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid...*, h. 548

<sup>72</sup>Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir...*, Jilid 14, h. 478-480

<sup>73</sup>Shihab, *Tafsir Al-Misbah...*, Jilid 14, h. 19-20

Dalam teori psikoanalisis Freud, mengenal diri disebut dengan istilah *conscious* (kesadaran), kesadaran berkaitan dengan makna dalam kehidupan sehari-hari yang di dalamnya terdapat pengalaman dan sensasi, yang mana seseorang menyadari setiap peristiwa yang terjadi. Kesadaran merupakan kehidupan mental atau lapisan jiwa individu, kehidupan mental ini mempunyai kesadaran penuh. Hal ini dapat membawa dampak bagi seseorang menjadi tahu siapa dia, sedang dimana dia, sedang apa dia, apa yang terjadi dis sekitarnya dan bagaimana ia memperoleh sesuatu yang diinginkan olehnya.<sup>74</sup>

Dapat kita simpulkan bahwa, cara mengenal diri sendiri adalah dengan mengenal Allah melalui apa yang telah Dia perintahkan kepada hamba-Nya untuk ditaati dan dilaksanakan orang yang menyadari hakikat dirinya sebagai makhluk yang tidak berdaya akan sadar dengan sendirinya bahwa ada yang Maha dari segala-galanya dalam mengatur dan mengawasi. Manfaat mengenal diri sendiri seperti yang dikatakan dalam ayat di atas tadi adalah menjadikan manusia berkarakter yang mahmudah, rendah hati, taat dalam beribadah serta takut kalau harus melakukan dosa.

Kalau seseorang telah mengenali dirinya, maka ia akan akan lebih paham bagaimana seharusnya dia bersikap dan menyikapi sesuatu hal yang datang pada dirinya, baik itu sesuatu yang datang padanya adalah hal yang negative maupun hal yang positif. seseorang akan lebih mudah mengatasi masalah yang datang menimpanya apabila ia telah memahami dirinya,

---

<sup>74</sup>Hidayat, *Psikologi Kepribadian...*, h. 26-27

sebagaimana yang dikatakan ayat tadi tentunya seseorang akan lebih dekat dengan Allah.

## 2. Dimensi Emosi

*Toxic Positivity* mempengaruhi seseorang lewat emosi yang diolah oleh pikiran melalui hasutan, baik dari orang maupun hasutan oleh diri sendiri. Dengan memahami emosi-emosi yang ada di dalam diri, maka tentunya seseorang akan paham bagaimana seharusnya emosi itu disikapi, semisalnya emosi marah seseorang harus bagaimana menyikapinya supaya ia tidak terjerumus ke dalam *toxic positivity*, berikut merupakan dimensi emosi dalam Al-Qur'an:

### a. Amarah/Jengkel

QS. Ali-Imran: 134

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“(Yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan,”<sup>75</sup>

Wahbah az-Zuhaili menjelaskan mengenai ayat ini, yaitu ketika seseorang sedang dilanda amarah, apabila emosinya terbakar, maka ia menahannya serta tidak melampiaskannya meskipun ia mampu untuk melampiaskannya bukan karena ia lemah dan tidak memiliki kekuatan untuk melampiaskannya. Ia mengutip salah satu hadits Nabi Muhammad SAW., yang artinya: “sesungguhnya marah adalah (pengaruh godaan) dari setan dan sesungguhnya setan diciptakan dari

---

<sup>75</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid...*, h. 67

api, sedangkan api dipadamkan dengan air. Maka oleh karena itu jika salah satu dari kalian marah, maka hendaklah ia mengambil air wudhu.”<sup>76</sup>

Quraish Shihab menjelaskan mengenai ayat ini, bahwa ketika pada masa Rasulullah SAW., mendengar kabar bahwa pamannya Hamzah ibn Muthalib telah gugur di medan perang, mayatnya diperlakukan tidak manusiawi oleh oleh Hind, beliau bersabda: “jika Allah menganugerahi kemenanganku atas kaum musyrikin Quraisy, pada salah satu pertempuran, maka pasti akan kubalas (kematian Hamzah itu) dengan tiga puluh orang musyrik.” Maka datanglah teguran dari Allah kepada Rasulullah SAW., melalui firman-Nya: “*jika kamu membalas dengan balasan yang persis sama dengan siksaan yang ditimpakan kepadamu. Akan tetapi jika kamu bersabar, sesungguhnya itulah yang lebih baik bagi orang-orang yang sabar.*” (QS. an-Nahl: 16)<sup>77</sup>

Hamka menjelaskan mengenai ayat ini, kalau ada yang membuat diri merasa dikecewakan dan membuat yang patut menimbulkan marah, karena ada yang calih, seumpama pepatah “ketika menggarap tanah, cangkul banyak berlebih, tetapi ketika membagi makanan, piring sangat berkurang.” Hal ini dapat menimbulkan kemarahan, karena ada yang *Thufaily*; orang yang bekerja malas tapi makan mau. Maka, mukmin yang memiliki jiwa yang besar tidak mengambil pusing hal seperti itu. Karena dia disibukkan dengan bekerja, tak memiliki waktu untuk

---

<sup>76</sup>Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir...*, Jilid 2, h. 422

<sup>77</sup>Shihab, *Tafsir Al-Misbah...*, Jilid. 2, h. 220-221

memperdulikan orang yang malas. Bukan sekadar menahan marah saja, tetapi juga memberi maaf.<sup>78</sup>

Quraish Shihab menambahkan, dalam konteks menghadapi kesalahan orang lain, ayat ini menunjukkan tiga kelas manusia atau jenjang sikapnya<sup>79</sup>:

- 1) Yang mampu menahan amarah (*al-kazhimin*), mengisyaratkan seperti wadah yang penuh air lalu ditutup rapat agar tidak tumpah. Ini menggambarkan bahwa perasaan tidak bersahabat masih memenuhi hati yang bersangkutan, dalam pikirannya ia masih menuntut balas, tetapi dia tidak memperturutkannya (ajakan hati dan pikiran), ia menahan amarah. Dia menahan diri sehingga tidak mencetuskan kata-kata buruk atau perbuatan negatif.
- 2) Yang memaafkan, seorang yang memaafkan orang lain adalah yang menghapus bekas luka hatinya akibat kesalahan yang dilakukan orang lain terhadapnya.
- 3) Orang-orang yang berbuat kebajikan, yang disenangi oleh Allah, yakni bukan yang sekadar menahan amarah, atau memaafkan tetapi justru yang berbuat baik kepada yang pernah melakukan kesalahan.

#### b. Kesedihan

QS. Ali-‘Imran: 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

---

<sup>78</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar*..., Jilid 2, h. 971-972

<sup>79</sup>Shihab, *Tafsir Al-Misbah*..., Jilid 2, h. 221

*“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.”<sup>80</sup>*

Wahbah Zuhaili menjelaskan yang dimaksud dengan larangan untuk bersikap lemah dan bersedih hati adalah larangan menyerah dan perintah untuk kembali mempersiapkan diri dan bersiap siaga disertai dengan kesungguhan tekad, semangat yang kuat, berprasangka baik kepada Allah SWT., bertawakal kepada-Nya dan yakin serta mantap bisa meraih kemenangan. Roda kehidupan selalu berputar, terkadang menang terkadang kalah, yang terpenting ialah akhir yang baik dan kemenangan hanya untuk orang-orang yang bertakwa.<sup>81</sup>

Hamka dalam tafsir Al-Azhar menjelaskan, ketika perang Uhud telah selesai yang memakan banyak korban, Nabi SAW., merasa sedih dan terluka terlihat lemah dan lesu, maka datanglah ayat ini, jangan lemah dan jangan berduka cita, sebab suatu hal masih ada padamu, modal tunggal yang tak akan pernah bisa dirampas oleh musuhmu, yaitu iman. Jikalau kamu masih memiliki iman di dalam dadamu, kamulah yang tinggi dan akan tetap tinggi. Sebab iman yang ada pada diri itulah pandumu menempuh zaman depan yang akan datang.<sup>82</sup>

Quraish Shihab menjelaskan, janganlah kamu melemah menghadapi musuhmu dan musuh Allah, kuatkan jasmaninya dan jangan pulalah bersedih hati akibat apa yang telah kamu alami dalam perang Uhud atau peristiwa lain yang serupa, tetapi kuatkan mentalmu. Mengapa kamu

---

<sup>80</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid...*, h. 67

<sup>81</sup>Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir...*, Jilid 2, h. 435

<sup>82</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar...*, Jilid 2, h. 933

lemah dan bersedih, sesungguhnya kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya di sisi Allah, di dunia dan di akhirat karena kamu mendapat surga. Mengapa kamu bersedih sedang yang gugur di antara kamu menuju surga dan yang luka mendapat pengampunan ilahi, ini jika kamu orang-orang mukmin, yaitu jika benar-benar keimanan telah dimantapkan di dalam hatimu.<sup>83</sup>

c. Takut

QS. Ali-‘Imran: 175

إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ ۗ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا إِن كُنْتُمْ  
مُؤْمِنِينَ

“Sesungguhnya mereka hanyalah setan yang menakut-nakuti (kamu) dengan teman-teman setianya, karena itu janganlah kamu takut kepada mereka, tetapi takutlah kepada-Ku, jika kamu orang-orang beriman.”<sup>84</sup>

Wahbah az-Zuhaili menjelaskan mengenai ayat ini, ayat ini berkaitan dengan perkataan kaum musyrik yang berusaha untuk menakut-nakuti Rasulullah dan kaum Muslimin, perkataan-perkataan yang mereka lontarkan sebagai bentuk untuk menakut-nakuti tidak lain berasal dari iblis yang mengelabui Rasulullah dan kaum Muslimin.<sup>85</sup>

Quraish Shihab mengatakan, ayat ini menjelaskan darimana sumber ucapan yang mengelabui dan menakut-nakuti tersebut, tidak lain hanyalah setan-setan yang sedang mengelabui kawanannya, yaitu orang munafik. Seorang mukmin tidak akan terpengaruh dengan

---

<sup>83</sup>Shihab, *Tafsir Al-Misbah*..., Jilid 2, h. 226-227

<sup>84</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid*..., h. 73

<sup>85</sup>Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*..., Jilid 2, h. 504

ucapan-ucapan yang menakut-nakuti seperti ini, karena orang mukmin diperintahkan hanya takut kepada Allah SWT semata.<sup>86</sup>

Dalam Tafsir Al-Azhar, Hamka menjelaskan bahwa orang yang dapat dipengaruhi oleh perkataan mereka yang bertujuan untuk menakut-nakuti tidak lain adalah orang yang percaya kepadanya, perkataan setan. Orang yang percaya oleh tipu daya ucapan setan adalah pengikut setan pula. Orang yang beriman tidak dapat dipengaruhi oleh setan agar mereka merasa takut, karena orang beriman percaya kepada Allah. Dengan ayat ini dan ayat-ayat lain yang serupa, agama Islam telah menanam rasa keberanian yang luar biasa di dalam dada segala perjuangan dan peperangan dengan musuh-musuhnya, sehingga dia dukagumi di setiap zaman hingga saat sekarang ini.<sup>87</sup>

#### d. Nikmat

QS. An-Nahl: 53

وَمَا بِكُمْ مِّنْ نِّعْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ تُمْ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجْرُونَ ۚ

*“Dan segala nikmat yang ada padamu (datangnya) dari Allah, kemudian apabila kamu ditimpa kesengsaraan, maka kepada-Nyalah kamu meminta pertolongan.”<sup>88</sup>*

Hamka menjelaskan mengenai ayat ini, ayat ini merupakan peringatan penting bagi manusia, mengisyaratkan kepada kita bahwa jangan pernah lupa ketika manusia berenang dalam lautan nikmat. Sebab banyak di antara manusia ketika diberi nikmat, lupa segala-galanya, lupa bersyukur atas apa yang telah diberikan Allah kepadanya.

---

<sup>86</sup>Shihab, *Tafsir Al-Misbah*..., Jilid 2, h. 286

<sup>87</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar*..., Jilid 2, h. 995-996

<sup>88</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid*..., h. 272



Ayat ini menggambarkan kebobrokan manusia ketika dibanjiri kenikmatan, dia lupa terhadap yang memberi nikmat kepadanya itu, oleh mereka Tuhan dibelakangi lupa akan segalanya.<sup>89</sup>

e. Cinta

QS. Ali-‘Imran: 14

زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ  
الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ۗ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ  
الدُّنْيَا ۗ وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَبِ

“Dijadikan terasa indah dalam pandangan manusia cinta terhadap apa yang diinginkan, berupa perempuan-perempuan, anak-anak, harta benda yang bertumpuk dalam bentuk emas dan perak, kuda pilihan, hewan ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik.”<sup>90</sup>

Wahbah az-Zuhaili menjelaskan mengenai kata *asy-Syahwaat* (apa-apa yang diinginkan), dijadikan disenangi manusia dan dijadikan tampak indah di mata dan hati mereka hingga kecintaan terhadap *asy-Syahwaat* telah menjadi bagian dari karakter dan tabiat alamiah manusia. Barangsiapa mencintai sesuatu, tetapi sesuatu itu tidak tampak indah dan menarik pada matanya, maka pada suatu saat nanti, ia akan meninggalkannya. Sedangkan barangsiapa yang mencintai sesuatu dan sesuatu tersebut dijadikan tampak indah di matanya, maka ia tidak akan meninggalkannya.<sup>91</sup>

Quraish Shihab menjelaskan, *syahwaat* adalah kecenderungan hati yang sulit terbelenggu kepada sesuatu yang bersifat inderawi, material. Yang dijadikan indah adalah kecintaan, bukan hal-hal yang disebutnya.

<sup>89</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar*..., Jilid 5, h. 3923

<sup>90</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid*..., h. 51

<sup>91</sup>Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*..., Jilid2, h. 200

Bisa jadi ada di antara apa yang disebut dalam rinciannya itu bukan merupakan dorongan hati yang sulit atau tidak terbendung. Tetapi kalau ia telah dicintai oleh seseorang, maka ketika itu ia menjadi sulit atau tidak terbendung.<sup>92</sup>

Dalam tafsirnya Hamka menjelaskan, dalam ayat ini telah terdapat tiga istilah, yang pertama adalah *Zuyyina*, artinya diperhiaskan, maksudnya adalah segala sesuatu yang diinginkan itu memiliki sisi baik dan sisi buruknya, akan tetapi apabila keinginan telah muncul yang akan kelihatan adalah sisi baiknya saja dan melupakan sisi buruk dari sesuatu tersebut. kata kedua ialah *Hubb*, artinya kesukaan atau cinta. Yang ketiga adalah *Syahwaat*, yaitu keinginan-keinginan yang menimbulkan selera yang menarik nafsu untuk memilikinya.<sup>93</sup>

Wahbah az-Zuhaili menjelaskan lebih lanjut, dalam ayat ini, Al-Qur'an menungkapkan hal-hal yang diinginkan (*al-Musytaah*) dengan menggunakan kata *asy-Syahwah* yang memiliki makna yaitu keinginan dan kecintaan itu sendiri. Hal ini mengandung maksud *mubaalaghah* atau penekanan bahwa hal-hal tersebut merupakan sesuatu yang memang sangat diinginkan dan disenangi. Hal ini memberikan tujuan bahwa *asy-Syahwah* merupakan sesuatu yang dicela, sehingga hal ini dapat diharapkan agar manusia bersikap proporsional dan tidak

---

<sup>92</sup>Shihab, *Al-Misbah...*, Jilid 2, h. 25-26

<sup>93</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar...*, Jilid 2, h. 719-720

berlebih-lebihan di dalam mencintai serta dapat mengontrol ketertarikan atau kesukaan tabiat alamiyahnya terhadap hal-hal tersebut.<sup>94</sup>

f. Terkejut/heran

QS. Hud: 72

قَالَتْ يُؤْتِيَنِي ءَأَلِدُ وَأَنَا عَجُوزٌ وَهَذَا بَعْلِي شَيْخًا ۚ إِنَّ هَذَا لَشَيْءٌ عَجِيبٌ  
“Dia (istrinya) berkata, “Sungguh ajaib, mungkinkah aku akan melahirkan anak padahal aku sudah tua, dan suamiku ini sudah sangat tua? Ini benar-benar sesuatu yang ajaib.”<sup>95</sup>

Hamka menjelaskan bahwa, ayat ini menjelaskan mengenai berita gembira yang disampaikan oleh para utusan itu kepada Nabi Ibrahim, meskipun berita ini mengabarkan sebuah berita gembira, namun ia mencengangkan terutama bagi Sarah. Karena Sarah merasa amat mustahil dia yang sudah tua renta bisa mengandung lagi. Tidak ada yang mustahil bagi Allah, oleh sebab itu bersyukurlah dan dengan rasa berterima kasih, tidak usah merasa terkejut dengan apa yang telah Allah kehendaki dan tetapkan.<sup>96</sup>

g. Malu

QS. Al-Ahzab: 53

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتَ النَّبِيِّ إِلَّا أَنْ يُؤْذَنَ لَكُمْ إِلَى طَعَامٍ غَيْرٍ  
نُظِرِينَ إِنَّهُ وَلَكِنْ إِذَا دُعِيتُمْ فَادْخُلُوا فَإِذَا طَعِمْتُمْ فَانْتَشِرُوا وَلَا مُسْتَأْنِسِينَ  
لِحَدِيثٍ ۚ إِنَّ ذَلِكَ كَانَ يُؤْذَى النَّبِيَّ فَيَسْتَحْيِي مِنْكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يَسْتَحْيِي  
مِنَ الْحَقِّ ۗ وَإِذَا سَأَلْتُمُوهُنَّ مَتَاعًا فَاسْأَلُوهُنَّ مِنْ وَرَاءِ حِجَابٍ ۚ ذَلِكُمْ  
أَطْهَرُ لِقُلُوبِكُمْ وَقُلُوبِهِنَّ ۗ وَمَا كَانَ لَكُمْ أَنْ تُؤْذُوا رَسُولَ اللَّهِ وَلَا أَنْ  
تَنْكِحُوا أَرْوَاحَهُنَّ مِنْ بَعْدِهِ ۗ أَبَدًا ۚ إِنَّ ذَلِكَ كَانَ عِنْدَ اللَّهِ عَظِيمًا

“Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu memasuki rumah-rumah Nabi kecuali jika kamu diizinkan untuk makan tanpa

<sup>94</sup>Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*..., Jilid 2, h. 200

<sup>95</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid*..., h. 230

<sup>96</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar*..., Jilid 5, h. 3509-3510

*menunggu waktu masak (makanannya), tetapi jika kamu dipanggil maka masuklah dan apabila kamu selesai makan, keluarlah kamu tanpa memperpanjang percakapan. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mengganggu Nabi sehingga dia (Nabi) malu kepadamu (untuk menyuruhmu keluar), dan Allah tidak malu (menerangkan) yang benar. Apabila kamu meminta sesuatu (keperluan) kepada mereka (istri-istri Nabi), maka mintalah dari belakang tabir. (Cara) yang demikian itu lebih suci bagi hatimu dan hati mereka. Dan tidak boleh kamu menyakiti (hati) Rasulullah dan tidak boleh (pula) menikahi istri-istrinya selama-lamanya setelah (Nabi wafat). Sungguh, yang demikian itu sangat besar (dosanya) di sisi Allah.*<sup>97</sup>

Quraish Shihab menjelaskan ayat ini mengenai adab dalam bertamu sekaligus rasa malu, ayat ini menunjukkan sikap Rasulullah sebagai pelajaran bagi umat Muslim, ketika ada tamu para sahabat mengunjungi rumah beliau, beliau malu untuk mengusir tamu tersebut, kendati kehadiran tamu tersebut mengganggu beliau. Sebenarnya jika tamu itu mengerti, cukuplah mereka melihat Nabi berdiri dan keluar masuk ke kamar-kamar, cukuplah hal tersebut sebagai isyarat mereka pulang. Ayat ini selain menajarkan manusia untuk tepat waktu, juga mengajari kita untuk memiliki rasa malu, malu untuk datang terlambat, malu datang terlalu cepat, begitupun dengan waktu pulang, karena hal yang akan kita lakukan ini akan membuat tuan rumah atau orang yang mengundang merasa tidak nyaman dan merasa malu untuk menegur secara berterus terang.<sup>98</sup>

Wahbah az-Zuhaili menjelaskan di dalam tafsirnya, ayat ini menjelaskan sifat pemalu yang dimiliki Rasulullah. Tatkala para sahabatnya datang bertamu ke rumah berlama-lamaan hingga

---

<sup>97</sup>Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid...*, h. 425

<sup>98</sup>Shihab, *Tafsir Al-Misbah...*, Jilid 11, h. 310-311

mengganggu kenyamanan beliau, beliau pun memberi kode ketidaknyamanan beliau terhadap hal tersebut dengan keluar masuk kamar para istri beliau. Karena sifat pemalu yang dimilikinya, dia merasa malu dan sungkan untuk menegur para sahabat secara terang-terangan. Maka dikarenakan hal tersebut maka turunlah ayat ini yang berisikan teguran dan larangan terhadap hal tersebut. Allah tidak sungkan-sungkan menerangkan yang haq, yaitu perintah agar mereka pergi.<sup>99</sup>

Dapat kita ketahui bahwa malu merupakan sifat yang akan membuat seseorang merasa tidak nyaman, karena dia tidak berani dan merasa sungkan untuk berterus terang seperti halnya yang dikisahkan dalam ayat ini. orang yang malu untuk menegur secara langsung biasanya akan member sebuah kode atau isyarat untuk mengungkapkan teguran yang dirasanya perlu untuk dikatakan namun merasa malu untuk dilakukan secara langsung.

Dalam pandangan psikoanalisis Freud, kecemasan merupakan sesuatu yang alamiah, kecemasan terbagi atas tiga bagian. Kecemasan objektif, merupakan kecemasan yang timbul dari ketakutan terhadap bahaya nyata. Kecemasan neorotik, merasa takut atau cemas akan mendapatkan hukuman atas keinginan yang impulsif. Kecemasan moral merupakan suatu kecemasan yang berhubungan dengan moral. Seseorang merasa cemas

---

<sup>99</sup>Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*..., Jilid 11, 404-406

karena melanggar norma-norma moral.<sup>100</sup> Kecemasan ketakutan yang berlebihan, seperti orang yang tidak mau keluar rumah karena takut akan ditabrak mobil. Pada dasarnya ketakutan ini bersifat realistiktetapi ketakutannya melebihi kondisi normal. Seseorang berusaha untuk merepres keinginannya untuk bersosial atas dasar ketakutan yang ekstrim.<sup>101</sup>

Begitupun dengan amarah, orang yang merasa terganggu oleh impuls agresif yang ekstrim akan berubah menjadi melindungi dan bersahabat. Amarah diganti dengan kebajikan, dan kebencian diganti dengan cinta, dalam ketidaksadaran orang menggunakan mekanisme tersebut. Freud menyebut hal ini dengan *reaction formation*.<sup>102</sup> Sebab apabila seseorang tidak dapat melampiaskan perasaan terhadap orang lain karena suatu hambatan dari super ego, maka ia akan melampiaskannya kepada pihak ketiga. Karena pada dasarnya emosi itu datang secara spontan sesuai dengan perasaan yang dirasakan oleh seseorang pada saat bersamaan.<sup>103</sup>

Berdasarkan pemaparan mengenai dimensi emosi tersebut, dapat dipahami bahwa Allah tidak memerintahkan manusia untuk melawan emosi-emosi yang datang, akan tetapi Allah memerintahkan manusia untuk menontrolnya. Misalnya dalam QS. Ali-'Imran: 4 mengenai amarah, maka diibaratkan seperti api yan berkobar, maka dipadamkanlah dengan air. Dalam hal ini dilakukan dengan berwudhu'. memaafkan, seseorang yang

<sup>100</sup>Intaglia Harsanti, dkk., *Psikologi Umum 1*, (Jakarta: Universitas Gunadarma, 2013), h.

<sup>101</sup>Hidayat, *Psikologi Kepribadian...*, h. 34-35

<sup>102</sup>Hidayat, *Psikologi Kepribadian...*, h. 36

<sup>103</sup>Harsanti, *Psikologi Umum...*, h. 51-52

memaafkan orang lain adalah yang menghapus bekas luka hatinya akibat kesalahan yang dilakukan orang lain terhadapnya.

Selain itu pula, misalnya ketika seseorang merasakan emosi cinta terhadap sesuatu, maka Allah mengajarkan dalam QS. Ali-'Imran: 14 supaya bersikap proporsional dan tidak berlebih-lebihan di dalam mencintai serta dapat mengontrol ketertarikan atau kesukaan tabiat alamiyahnya terhadap hal-hal tersebut. karena sesuatu yang berlebihan itu akan menjadi emosi yang *toxic*.

Selain itu pula, ketika manusia merasakan emosi takut Allah mengajarkan di dalam QS. Ali-'Imran 179, bahwa Seorang mukmin tidak akan terpengaruh dengan ucapan-ucapan yang menakut-nakuti seperti ini, karena orang mukmin diperintahkan hanya takut kepada Allah SWT semata. Dapat dipahami bahwa, ketika seseorang merasakan emosi takut, hendaklah seseorang itu berpikira bahwa rasa takut itu tidak lain hanyalah bisikan setan yang sengaja untuk menakut-nakuti, maka yakinlah bahwa sebagai orang yan beriman diajarkan untuk memiliki rasa takut hanya kepada Allah semata.

Dalam penjelasannya mengenai emosi agar tidak terjerumus ke *toxic positivity*, Al-Qur'an sudah amat jelas menajarkan bagaimana caranya menyikapi rasa marah, sedih, senang, cinta, terkejut, dan sebagainya. Setelah dibaca secara seksama, maka dapat dipahami bahwa ketika merasakan emosi hendaklah seseorang mengontrolnya. Mengontrol di sini

bukan berarti memendam atau tidak boleh mengeluarkan emosinya, akan tetapi menyikapinya dengan kebijaksanaan.





## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pencarian dan pemaparan dalam penelitian ini yang terdapat pada pembahasan di Bab sebelumnya, maka dapat diambil intisari mengenai *Toxic Positivity* perspektif Al-Qur'an, di antaranya:

##### 1. Gambaran *Toxic Positivity* di dalam ayat-ayat Al-Qur'an:

Berdasarkan pemaparan yang cukup panjang pada Bab sebelumnya maka dapat dipahami yang dimaksud dengan *Toxic Positivity* adalah sikap keobsesian terhadap kepositifan, seseorang menuntut dirinya untuk selalu menunjukkan satu sisi saja yaitu sisi positif dan mengabaikan bentuk-bentuk emosional lainnya seperti marah, sedih, gembira, senang, terkejut, dst. *Toxic Positivity* terjadi bisa disebabkan oleh orang lain dan diri sendiri. Misalnya seseorang yang berkata “ah, begitu saja tidak bisa, dia saja bisa kenapa kamu tidak” atau ungkapan “ah, tetap berpikir positif saja, ambil saja hikmahnya,” ungkapan seperti ini merupakan bentuk *Toxic Positivity*, karena mengabaikan emosi yang sebenarnya yang sedang ia rasakan. Terobsesi untuk selalu menampilkan kepositifan.

Hal yang serupa dengan ini dapat kita lihat di dalam salah satu ayat Al-Qur'an, QS. Ali-'Imran ayat 156, di sana terdapat sebuah dialog yang pada dialog tersebut terdapat ungkapan yang mengandung *Toxic Positivity*, “seandainya mereka tidak melakukan hal itu, maka tentunya mereka tidak akan mengalami apa yang menimpa mereka tersebut,” dan juga ungkapan

“seandainya mereka tidak pergi dan tetap berada bersama kami, maka tentunya mereka tidak mati dan tidak terbunuh.” Dalam Al-Qur’an orang yang mengungkapkan perkataan seperti ini dan seumpama dengannya disebut dengan orang munafik dan merupakan bentuk kebodohan.

Adapun karakteristik *Toxic Positivity* di dalam Al-Qur’an ialah:

- a. Berbicara *toxic* sembari menghasut dalam suatu komunitas, seolah-olah ia mewakili seluruh komunitas tersebut, seperti yang terdapat dalam QS. Al-Baqarah: 246 dan QS. Al-Baqarah: 76.
  - b. Terkesan mendiskreditkan dan menghakimi, seperti yang terdapat dalam QS. Ali-‘Imran: 156, QS. Al-Dzariyat: 39, 52.
  - c. Membanding-bandingkan diri dengan orang lain dan merasa lebih baik dari orang lain, seperti dalam QS. Al-Baqarah: 94, 111, 113, dan 135.
  - d. Memanipulasi perkataan, QS. Al-Baqarah: 8-9, QS. Al-Hadid: 13-14.
  - e. Tidak menjadi diri sendiri, selalu menampilkan sesuatu yang positif yang tak sesuai dengan kenyataan (tidak realistis), QS. Al-Baqarah: 14, QS. Al-Munafiqun: 1-2.
2. *Toxic Positivity* perspektif Al-Qur’an.
- a. Melakukan sesuatu yang positif (supaya tidak menjadi *toxic*).
    - 1) Terhadap diri sendiri: membersihkan/mensucikan yang terdapat pada badan dan jiwa (QS. Al-Mudassir: 4-5), hati yang suci akan menyelamatkan jiwa (QS. Asy-Syu’ra: 88-89 dan QS. As-Shaffat: 84), berzikir mengingat Allah menjadikan jiwa tenteram (QS. Ar-

- Ra'd: 28), teliti dalam merespon suatu perkataan atau kabar berita (QS. Al-Hujuraat: 6).
- 2) Terhadap orang lain: memberi manfaat untuk orang sekitar (QS. An-Nisa': 36).
- b. Merespons sesuatu yang positif (supaya tidak menjadi *toxic*).
- 1) Membalas kebaikan dengan kebaikan (QS. An-Nisa': 86)
  - 2) Sadar dan tahu diri terhadap nikmat yang diperoleh (QS. Al-A'raf: 43 dan QS. Ibrahim: 7)
  - 3) Menjahui prasangka sesuatu yang belum pasti (QS. Al-Hujuraat: 12)
3. Cara menyikapi *Toxic Positivity* dalam Al-Qur'an
- a. Mengenali karakter diri sendiri (QS. Al-Hasyr: 19), cara mengenal diri sendiri adalah dengan mengenal Allah melalui apa yang telah Dia perintahkan kepada hamba-Nya untuk ditaati dan dilaksanakan orang yang menyadari hakikat dirinya sebagai makhluk yang tidak berdaya akan sadar dengan sendirinya bahwa ada yang Maha dari segala-galanya dalam mengatur dan mengawasi. Manfaat mengenal diri sendiri seperti yang dikatakan dalam ayat di atas tadi adalah menjadikan manusia berkarakter yang mahmudah, rendah hati, taat dalam beribadah serta takut kalau harus melakukan dosa.
- b. Dimensi emosi
- 1) Amarah (QS. Ali-'Imran: 34), ketika seseorang dilanda amarah maka hendaknya dia menenangkan dirinya agar amarah tersebut reda, salah satu alternatifnya ialah dengan berwudhu'.

- 2) Sedih (QS. Ali-‘Imran: 39), perasaan sedih datang ketika seseorang merasa gagal atau sesuatu hal yang tidak sesuai ekspektasinya, lalu ia menyesalinya dan merasa sedih akan hal itu. Allah mengajarkan cara meluahkan kesedihan dengan cara mempersiapkan diri dan bersiap siaga disertai dengan kesungguhan tekad, semangat yang kuat, berprasangka baik kepada Allah SWT., bertawakal kepada-Nya dan yakin serta mantap bisa meraih kemenangan. karena menang atau kalah adalah hal yang biasa, yang terpenting ialah akhir yang baik dan kemenangan hanya untuk orang-orang yang bertakwa.
- 3) Takut (QS. Ali-‘Imran: 75), rasa takut datang pada diri seseorang dikarenakan ada sebab yang menjadikannya takut, tidak lain dan tidak bukan ketakutan itu hanyalah usaha setan-setan yang sedang mengelabui kawanannya, yaitu orang munafik. Seorang mukmin tidak akan terpengaruh dengan ucapan-ucapan yang menakut-nakuti seperti ini, karena orang mukmin diperintahkan hanya takut kepada Allah SWT semata.
- 4) Nikmat (QS. An-Nahl: 53), ketika mendapatkan suatu nikmat maka bersyukurlah, jangan jadi seperti kacang yang lupa akan kulitnya, atas apa yang diperoleh.
- 5) Cinta (QS. Ali-‘Imran: 14), cinta (*asy-Syahwaah*) merupakan sesuatu yang wajar sebagai tabiat fitrahnya manusia. Allah memerintahkan manusia untuk bersikap proporsional dalam merespons emosi cinta ini, agar tidak terjerumus dengannya (*toxic*).

- 6) Terkejut/heran (QS. Hud: 72), terkadang manusia menganggap sesuatu yang pada nalar mereka tidak logis, sehingga menyebabkan mereka terheran dengan sendirinya. Allah mengajarkan manusia dalam mengatasi emosi ini dengan bersikap bahwa segala sesuatu mungkin saja terjadi atas kehendak-Nya.
- 7) Malu (QS. Al-Ahzab: 53), malu merupakan sifat yang akan membuat seseorang merasa tidak nyaman, karena dia tidak berani dan merasa sungkan untuk berterus terang seperti halnya yang dikisahkan dalam ayat ini. orang yang malu untuk menegur secara langsung biasanya akan memberi sebuah kode atau isyarat untuk mengungkapkan teguran yang dirasanya perlu untuk dikatakan namun merasa malu untuk dilakukan secara langsung.

## **B. Saran**

Dari kajian di atas, berdasarkan hasil kajian yang telah dilakukan oleh penulis mengenai *Toxic Positivity* perspektif Al-Qur'an, amat diharapkan dapat menambah khazanah referensi untuk wawasan dan pengetahuan masyarakat serta mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Hasil penelitian ini masihlah belum sempurna, karena mungkin saja masih banyak ayat Al-Qur'an yang mungkin juga mendukung tema penelitian tersebut dan mungkin juga ada yang terlupakan. Penulis berharap adanya kelanjutan penelitian berkaitan dengan tema tersebut sebagai sumbangsih akademisi terhadap *Toxic Positivity* perspektif Al-Qur'an. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Bila terdapat kebenaran di

dalam penelitian ini, maka hal inilah yang penulis inginkan. Akan tetapi, bila tidak maka penulis memohon maaf kepada Allah SWT., atas kekhilafan yang sudah penulis lakukan dan meminta maaf kepada para pembaca, diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi pembaca. Hanya inilah yang mampu penulis lakukan sebagai salah satu bentuk penyumbat pemikiran dalam kajian serta penelitian ini.



## DAFTAR PUSTAKA

### BUKU:

- Ammar, A., dan Abu F. A, (2016). *Mizanul Muslim 2 Barometer Menuju Muslim Kaffah*, Solo: Cordova Mediratama.
- Al-Daghamin, Ziyad K. M, (1995). *Manhajyyat Al-Baht Fi Al-Tafsir Al-Mawdu'i Al-Qur'an Al-Karim*, Amman: Dar al-Bashir.
- Al-Farmawi, A. A (1996). *Metode Tafsir Maudhu'i*. Terjemah Suryan Al-Jamrah, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Az-Zuhaili, W., (2013). *Tafsir Al-Munir – Aqidah, Syariah, Manhaj*, Jilid 2 Jakarta: Gema Insani.
- Bruno, F. J, (1989). *Kamus Istilah Kunci Psikologi*, Yogyakarta: Kanusius.
- Bungin, B., (2007). *Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Kencana.
- Chapman, E. N, (1987). *Sikap Kekayaan Anda Yang Paling Berharga*, Jakarta: Bina Aksara.
- Colman, A. M, (1999). *What is Psychologi?*, 3th ed., London: Routledge.
- Desmita, (2009). *Psikologi Perkembangan*, Bandung: Rosda Karya.
- Effendi, E. U, dan Praja, J.S., (1993). *Pengantar Psikologi*, Bandung: Angkasa.
- Feldman, R. S, (2017). *Pengantar Psikologi, Understanding Psychology*. (Petty Gina Gayatri, Penerjemah.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Fuch, A. H, dan Milar, K. S, (2003). "Psychology as a Science", in Donald K. Freedheim dan Irving B. Weiner, (eds.), *Handbook of Psychology: Volume 1 History of Psychology, p. 1*, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Goble, F. G, (1970). *The Third force: the Psychology of Abraham Maslow*. New York: Grossman.
- Goodman, W., (2022). *Toxic Positivity: Keeping It Real in a World Obsessed with Being Happy*, New York City: TarcherPerigee
- Hamka, (2003). *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 2, Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura.

- Harsanti, Intaglia, dkk., (2013) *Psikologi Umum 1*, Jakarta: Universitas Gunadarma.
- Hidayat, Dede Rahmat, (2015). *Psikologi Kepribadian dalam Konseling*, eds. 2<sup>nd</sup> Bogor: Ghalia Indonesia.
- Hude, M. D, (2006). *Emosi- Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Erlangg.
- Ichwan, Mohammad Nor, (2004). *Tafsir Ilmiy, Memahami Al-Qur'an Melalui Pendekatan Sains Modern*, Jogjakarta: Menara Kudus Jogja.
- Iwad, M, A, (2005). *At-Tafsir Al-Maudhu'iy Namaadzija Raidah Fii Dhoui Al-Qur'an Al-Kariim*, Kairo: Maktabatu Ar-Rusydi.
- Jaenudin, U., (2012). *Psikologi Kepribadian*, Bandung: Pustaka Setia.
- Jalaludin, (2001). *Psikologi Agama*, 5<sup>th</sup> ed., Jakarta: Rajawali Pers.
- Kaltsum, Lilik Umami, (2010) *Mendialogkan Realitas Dengan Teks*, Surabaya: Putra Media Nusantara.
- Kementerian Agama RI, (2017). *Mushaf Al-Qur'an Tajwid dan Terjemah*. 7<sup>th</sup> ed., Penerjemah Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an, Solo: Penerbit Abyan.
- King, L. A, (2013). *The Science of Psychology An Appreciative*, 3<sup>th</sup>, New York: McGraw-Hill.
- Maladi, Y., dan Wahyudi, (2021). "Makna Tafsir Maudhu'i", dalam Zulaiha, E., dan Rahman, M.T., (eds.), *Makna dan Manfaat Tafsir Maudhu'i*, Bandung: Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Muslim, M., (2000). *Mabahist Fii at-Tafsir Al-Maudhu'iy*, Damaskus: Dar Al-Qalam.
- Mustaqim, A., (2018). *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta.
- Nashruddin, Baidan, (2001). *Tafsir Maudhu'i (Solusi kontemporer atas masalah sosial kontemporer)*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nawawi, H., (1991). *Metodologi Penelitian Sosial*, Yogyakarta: Gajah Mada.
- Reber, A. S, (1995). *Dictionary of Psychology*, 2<sup>nd</sup> ed., New York: Penguin.



- Reivich, K., dan Shaltc, A., (2002). *The Reselience Faktor*, New York: Broadway Books
- Saleh, A. A, (2018). *Pengantar Psikologi*, Makassar: Penerbit Aksara Timur.
- Setiawan, T., dan Faqih, S.M., (2021). “Macam-Macam Tafsir Maudhu’i”, dalam Eni Zulaiha dan M. Taufiq Rahman, (eds.), *Makna dan Manfaat Tafsir Maudhu’i*, Bandung: Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati.
- Schultz, Duane P., dan Sydney Ellen Schultz, (2011). *A History of Modern Psychology*, 10<sup>th</sup>, Wadsworth, Ohio: Cengage Learning.
- Shihab, M. Quraish, (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Quraish, (1994). *Membumikan Al-Qur’an (Fungsi Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat)*, Bandung: Mizan.
- Shihab, M. Quraish, (2013). *Membumikan Al-Qur’an*, 2st ed., Bandung: Mizan.
- Shomali, M. A, (2014). *Mengenal Diri: Tuntunan Islam dalam Memahami Jiwa, Watak, dan Kepribadian Anda*. Terjemah M. Hashem Jakarta: Lentera Basritama.
- Siswanto, B., (1989). *Manajemen Tenaga Kerja* Bandung: Sinar Baru.
- Sroufe, L. A, dan Bennett, (1997). *Emotinal Devlopment Cambridge*, England: Cambridge University Press.
- Umar, M, dan Ahmadi Ali, (1992). *Psikologi Umum*, Surabaya: Bina Ilmu.
- Wade, C., dan Tavris, C., (2008). *Psikologi*, 9<sup>th</sup> ed.,. Jilid 1 (*Benedictine W., dan Darma J., terj.*), Jakarta: Penerbit Erlangga.

#### **JURNAL:**

- Bay, S., (2022). “Mengenal Diri dalam Al-Qur’an”, dalam *Journal Islamic Studies*, 1 (1)
- Budiarti, M. B, (2017). “Mengurai Konsep Dasar Manusia Sebagai Individu Melalui Relasi Sosial Yang Dibangunnya”, dalam *Prosiding KS: Riset & PKM*, 4 (1)

- Cabanac, M., (2002). "What is Emotion?", dalam *Behavioural Processes*, 60 (2)
- Carelina, Shelfira dan Maman Suherman, (2020). "Makna Toxic Parents di Kalangan Remaja Kabaret SMAN 10 Bandung" dalam *Hubungan Masyarakat*, 6 (2)
- Erickson, Rebecca J. dan Wharton, Amy S., (1997). "Inauthenticity and Depression: Assessing the Consequences of Interactive Service Work", dalam *Work and Occupations*, 24 (2)
- Fredrickson, Barbara L., dan Losada, Marcial F., (2005) "Positive Effect and the Complex Dynamics of Human Flourishing", dalam *American Psychologist*, 60 (7)
- Gross, James J., dan Levenson, Robert W., (1997). "Hiding Feelings: The Acute Effects of Inhibiting Negative and Positive Emotion", dalam *Journal of Abnormal Psychology*, 106 (1)
- Gross, James J., (2002) "Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences", dalam *Psychophysiology*, 39 (3)
- Helmi, Avin Fadilla, (1995). "Konsep dan Teknik Pengenalan Diri", dalam *Buletin Psikolog*, 3 (2)
- Jemieson, J. P, dkk., (2018). "Capitalizing on Appraisal Processes to Improve Affective Responses to Social Stress", dalam *EMR*, 10 (1)
- John, Oliver P. dan Gross, James J., (2004) "Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development", dalam *Journal of Personality*, 72 (6)
- King, Laura A., dkk., (2006). "Positive Affect and Experience of Meaning in Life", dalam *Journal of Personality and Social Psychology*, 90 (1)
- Khoiruddin, M. Arif, (2017). " Pendekatan Psikologi Dalam Studi Islam", dalam *Journal An-Nafs*, 2 (1)
- Kleinginna, Paul R., dan Kleinginna, Anne M., (1981). "A Categorized List of Emotion Definitions, with Suggestions for a Consensual Definition", dalam *Motivation and Emotion*, 5 (4)
- McCreadie, May, dkk., (2010). "Ensnared by Positivity: A Constructivist Perspective on 'Being Positive' in Cancer Care", dalam *Eropean Journal of Oncology Nursing*, 14 (4)

- Middleton, James A., dan Photini A. Spanias, (1999). "Motivation for Achievement in Mathematics: Findings, Generalizations, and Criticism of the Research", dalam *Journal for Research in Mathematics Education*. 30 (1)
- Praptiningsih, Novi Andayani, dan Gilang Kumari Putra, (2021). "Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja", dalam *Communication*, 12 (2)
- Ruini, Chiara, (2017). "Positive Personality Traits and Positive Human Functioning", dalam *Positive Psychology in the Clinical Domains*, p. 63-78. Doi: 10.1007/978-3-319-52112-1\_3
- Seger-Guttman, Tali, dan Medler-Liraz, Hana, (2015). "The Cost of Hiding and Faking Emotions: The Case of Extraverts and Introverts", dalam *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 150 (3)
- Soerjoatmojo, Gita Widya Laksmi, (2020). "Manakala Positif Justru Negatif", dalam *Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara*, 6 (19)
- Suls, Jerry, (2017). "Toxic Effect: Are Anger, Anxiety, and Depression Independent Risk Factors for Cardiovascular disease?", dalam *EMR*, 10 (1)
- Tirtawinata, C.M., (2013). "Mengenal dan Menemukan Diri Melalui Kebersamaan dengan Orang Lain", dalam *Humaniora*, 4 (2)
- Yani, Dewi Indra, dkk., (2021). "Analisis Perbedaan Komponen Cinta Berdasarkan Tingkat Toxic Relationship," dalam *Jurnal Psikologi Karakter*, 1 (1)
- Zahroh, Shofiyatuz, dan Na'imah, (2020) "Peran Lingkungan Sosial Terhadap Pembentukan Karakter Anak Usia Dini di *Jogja Green School*", dalam *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, Vol. 7 (1)

#### **SKRIPSI/THESIS/DISERTASI:**

- Amelia, Indah, *Toxic di Media Sosial Dalam Pandangan Al-Qur'an (Studi Terhadap Surah An-Nisa': 148 dan Surah Al-Mumtahanah: 02)*, Skripsi S1 Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021
- Hakim, Arif Rahmad, *Insecure Dalam Ilmu Psikologi Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur'an*, Skripsi S1 Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021

Ihsan Asnawi, Muhammad Nasrullah, *Tertawa Dalam Al-Qur'an (Studi Tematik dengan Pendekatan Psikologi)*, Skripsi S1 Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang, 2014

Sugiono, Linda Apriliya, *Trash-Talking Dalam Game Online Pada User Game Online di Indonesia (Etnografi Virtual Game Online Mobile Legends and Area of Valor)*, Skripsi S1 Universitas Airlangga, 2019

SP, Anna Novita, "Perancangan Komik Untuk Memperkenalkan Bahay *Toxic Positivity* Pada Remaja", Skripsi S1 Universitas Katolik Semarang, 2020

Wajdi, Riveni, *Perilaku Komunikasi Toxic Friendship Dengan Teman Sebaya (Studi Pada Mahasiswa Fisipol angkatan 2015-2016 Universitas Muhammadiyah Makassar)*, Skripsi S1 Universitas Muhammadiyah Makassar, 2021

#### **WEB:**

Ackerman, Courtney E. (t.t), "What is Positive Mindset: 89 Ways to Achieve a Positive Mental Attitude", dalam *PositivePsychologyCom* artikel diakses dari <https://positivepsychology.com/positive-mindset/>

Afifah, Dzikri (2021, Maret 26), "Online Lecture: Toxic Positivity and Mental Health", dalam *Psikologi UGM Ac Id* artikel diakses dari <https://psikologi.ugm.ac.id/en/online-lecture-toxic-positivity-and-mental-health/>

Alaydrus, Novel (2020, Desember 4), "Berpikir Positif dalam Segala Kondisi", dalam *HabibNovelAlaydrus* artikel diakses dari [https://youtu.be/CYi\\_4YH2SCU](https://youtu.be/CYi_4YH2SCU)

Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2021) *KBBI Online*. diakses pada 23 Maret 2022 melalui <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Positif>

Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2021) *KBBI Daring*. Diakses pada 27 Maret 2022 melalui <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Psikologi>

Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2021) *KBBI Online*. diakses pada 23 Maret 2022 melalui <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/racun>

Cambridge Dictionary. (2022). *Cambridge Dictionary*. Diakses tanggal 25 Maret 2022, dari <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/positive>

- Cherry, Kendra (2021, Februari 1), “What Is Toxic Positivity?”, dalam *VeryWellMind* artikel diakses dari <https://www.verywellmind.com/what-is-toxic-positivity-5093958>
- Drake, Kimberly (2021, November 14), “What’s a Toxic Person and How to Deal with Them,” dalam *PsychCentral* diakses dari <https://psychcentral.com/blog/whats-a-toxic-person-how-do-you-deal-with-one>
- Fadli, Rizal, (2020, Juli 10) “Toxic Positivity Bisa Memberikn Efek Negatif”, dalam *Halodoc*, diakses dari <https://www.halodoc.com/artikel/toxic-positivity-bisa-memberikan-efek-negatif>
- Fajri, Demon (2022, Maret 5), “Operasi Pasar Minyak Goreng Murah Ricuh, Emak-Emak Berebut Antrean Hingga Ricuh”, dalam *INewsId* diakses dari <https://regional.inews.id/berita/operasi-pasar-minyak-goreng-murah-ricuh-emak-emak-berebut-antrean-hingga-histeris>
- Gea, (2021, Oktober 19) “Mengenal Lebih Jauh Toxic Positivity”, dalam *Alodokter* artikel diakses dari <https://youtu.be/ivpzUIUhgLo>
- Gitiyarko, Vincentius (2021, Agustus 1), “PSBB Hingga PPKM, Kebijakan Pemerintah Menekan Laju Penularan Covid-19”, dalam *KompasPedia* artikel diakses dari <https://kompaspedia.kompas.id/baca/paparan-topik/psbb-hingga-ppkm-kebijakan-pemerintah-menekan-laju-penularan-covid-19>
- Gresik, MC Kab (2022, Februari 24), “Desa Cermen Kecamatan Kedamean Sediakan Minyak Goreng Murah Untuk 1.200 Warga”, dalam *Info Publik Id* diakses dari <https://infopublik.id/kategori/nusantara/609417/desa-cermen-kecamatan-kedamean-sediakan-minyak-goreng-murah-untuk-1-200-warga>
- Handayani, Verury Verona, (2020, Oktober 23) “Curhat Bisa Membantu Menjaga Kesehatan Mental, Ini Alasannya”, dalam *Halodoc*, diakses dari <https://www.halodoc.com/artikel/curhat-bisa-membantu-menjaga-kesehatan-mental-ini-alasannya>
- Kominfo, (2020, Mei 24) “Tetap Optimis Hadapi Covid-19 untuk Indonesia yang Lebih Sehat”, dalam *Kominfo Go Id*, diakses dari <https://kominfo.go.id/content/detail/26686/tetap-optimis-hadapi-covid-19-untuk-indonesia-yang-lebih-sehat/0/berita>
- Makassar, Kompas TV (2022, Maret 8), “Ricuh, Warga Berebut Mninyak Gorengdi Pasar Swalayan,”, dalam *KompasTV* diakses melalui <https://www.kompas.tv/article/268425/ricuh-warga-berebut-minyak-goreng-di-pasar-swalayan>

- Oxford Learner's Dictionaries, (2022) *Online Oxford Dictionaries*, diakses pada tanggal 23 Maret 2022 melalui <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/toxic?=&Toxic>
- Oxford Learner's Dictionary Daring. (2022). *Oxford Learner's Dictionary Daring*. Diakses tanggal 26 Maret 2022, dari <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/positivity?q=Positivity>
- Prihatin, Intan Umbari (2021, Desember 16), "Omicron Masuk RI, Pemerintah Lakukan Lockdown di Beberapa Tower RSD Wisma Atlet", dalam *MerdekaCom* artikel diakses dari <https://m.merdeka.com/peristiwa/omocron-masuk-ri-pemerintah-lakukan-lockdown-di-beberapa-tower-rsd-wisma-atlet.html>
- Princing, McKenna (2021, September 8), "What You Need to Know About Toxic Positivity," dalam *Right As Rain By Uw Medicine* dari <https://rightasrain.uwmedicine.org/mind/well-being/toxic-positivity>
- Quintero, Samara, dan Long, Jamie (2019, Oktober 12), "Toxic Positivity: The Dark Side of Positive Vibes", dalam *ThePsychologyGroup* diakses dari <https://thepsychologygroup.com/toxic-positivity/>
- Rosa, Milla (2020, 22 Desember). "Pengaruh Berpikir Positif Terhadap Imunitas Tubuh Selama Masa Pandemi", dalam *Rdk Fidkom UIN Jakarta Ac.Id*, diakses dari <http://rdk.fidkom.uinjkt.ac.id/index.php/2020/12/22/pengaruh-berpikir-positif-terhadap-imunitas-tubuh-selama-masa-pandemi/>
- Sitoresmi, Ayu Rifka (2022, Februari 22), "Toxic Adalah Sikap Menyusahkan Orang Lain, Kenali Ciri-Ciri dan Cara Mengatasinya", dalam *Liputan6*, diakses dari <https://m.liputan6.com/hot/read/4894025/toxic-adalah-sikap-yang-menyusahkan-orang-lain-kenali-ciri-ciri-dan-cara-mengatasinya>
- Sumbogo, Aryo, (2021, Oktober 2) "Hati-hati! 5 Kalimat Ini Bisa Jadi Toxic Positivity Dalam Sebuah Hubungan", dalam *Kompas TV*, diakses dari <https://www.kompas.tv/article/217713/hati-hati-5-kalimat-ini-bisa-jadi-toxic-positivity-dalam-sebuah-hubungan?page=all>
- Villines, Zawn (2021, Maret 30), "What to know about Toxic Positivity", dalam *MedicalNewsToday* diakses dari <https://www.medicalnewstoday.com/articles/toxic-positivity>
- Widyanti, Fauzia Gadis (2021, Mei 11), "Kenali Bahaya dan Dampak Toxic Positivity", artikel diakses dalam *NewsUnair (Universitas Airlangga)* dari <https://news.unair.ac.id/2021/05/10/kenali-bahaya-dan-dampak-toxic-positivity>

Widyayanti, Fauzia Gadis (2021, 10 Mei), “Recognize the dangers and impact of Toxic Positivity”, dalam *News UNAIR Ac Id* artikel diakses dari <http://news.unair.ac.id/en/2021/05/10/recognize-the-dangers-and-impact-of-toxic-positivity/>

Wijono, Sara Elise (2020, Januari 1), “Toxic Positivity yang Tak Disadari Banyak Orang”, dalam *KlikDokter* artikel diakses dari <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3636210/toxic-positivity-yang-tak-disadari-banyak-orang>

Yahya, Buya (2018, Agustus 8), “Be Positive Thinking | Bencana Itu Berat”, dalam *Al-BahjahTV* artikel diakses melalui <https://youtu.be/Ffb715QhySU>

Youd, Beatrice H. (2022, Februari 8), “Toxic Positivity Review: A Negative Experience”, dalam *The Crimson Com* diakses dari <https://www.thecrimson.com/article/2022/2/8/toxic-positivity-whitney-goodman-book-review/>



## BIODATA SINGKAT PENULIS



**Azola Okta Afzoni** adalah nama penulis laporan ini, dilahirkan di Pondok Siguang, 29 Oktober 1999, merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Penulis merupakan berkebangsaan Indonesia dan beragama Islam. penulis tinggal di Serumpun Pauh, kecamatan Danau Kerinci Barat, kabupaten Kerinci, provinsi Jambi. Penulis menyelesaikan pendidikan di sekolah Dasar Negeri 16/III Pondok Siguang dan selesai pada tahun 2011 dan kemudian melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Pertama di MTsN 6 Kerinci dan menyelesaikan pendidikan pada tahun 2014 dan pada tahun 2014 melanjutkan pendidikan di Madrasah Aliyah, MA Sakinah Tanjung Pauh dengan jurusan Keagamaan dan menyelesaikan pendidikan pada tahun 2017. Penulis melanjutkan pendidikannya Di Perguruan tinggi Islam, IAIN Kerinci, dengan program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) pada tahun 2018. Dan sekarang penulis masih menduduki bangku perkuliahan di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci.