

Prolite – Halo! Kali ini kita akan ngobrol serius tentang sesuatu yang penting banget dalam hidup kita, yaitu “*Toxic Positivity*”. Eh, tunggu dulu, jangan ketipu sama kata “*positivity*” di situ ya! Karena sebenarnya, dibalik kata itu ada sisi gelap yang gak boleh diabaikan.

Kalian pasti pernah ngalamin momen-momen ketika lagi sedih, marah, atau *down*, tapi temen-temen atau bahkan diri kita sendiri maksa banget buat selalu tersenyum dan tetap berpura-pura bahagia.

Nah, tanpa kita sadari itu tuh udah termasuk perilaku *toxic*. Loh kok bisa ya? Kalau kamu penasaran, *stay tuned* sampe akhir ya!

Baca Juga: One Wish Willow dalam Film Obsession: Fakta, Mitologi, dan Inspirasi di Baliknnya

Apa sih *Toxic Positivity* itu?



Happiful Magazine

Kamu sering banget denger istilah ini sewaktu lagi *hangout* bareng temen kamu, atau gak sengaja liat postingan di *instastory* mereka soal *toxic positivity*, tapi sampe saat ini kamu

masih bingung ini tuh apa sih sebenarnya? Yuk, kita pahami bareng-bareng, jangan sampe salah kaprah ya!

“Toxic Positivity adalah sikap atau pola pikir yang mendorong seseorang untuk selalu memandang segala hal dengan sudut pandang positif, tanpa memberi ruang untuk merasakan emosi negatif atau kesulitan.”

Jadi, ini tuh kondisi ketika kita maksa diri sendiri atau orang lain untuk selalu berpikir positif dan menolak emosi negatif. Emang sih, liat dunia dengan pandangan positif itu oke banget, tapi kalo sampe ngelarang emosi negatif, justru gak sehat buat kesehatan mental kita, lho!



Baca Selanjutnya
[Anda Pecinta Kopi! Simak 6 Tanda Tubuh Sudah Kecanduan Kafein](#)