Mengenal Toxic Positivity : Kita Gak Harus Selalu Keliatan Bahagia!

Category: LifeStyle
21 Juli 2023

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!

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 sebenernya? 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 nolak 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!

Jadi, misalnya kita lagi kecewa, marah, atau sedih, kalo terjebak di *toxic positivity*, kita bakal berusaha nahan emosi negatif itu. Padahal, sebenernya, kita perlu banget rasain dan ungkapin emosi negatif itu.

Gak perlu malu atau takut buat ngejalaninnya, karena itu emang bagian dari hidup kita. Asalkan kamu bisa tau batasannya melalui manajemen emosi.

Penyebab *Toxic Positivity* bisa bikin hidup jadi rumit, nih!

Yang pertama, ini bisa muncul karena tekanan sosial yang gila-gilaan buat kita selalu keliatan bahagia dan sempurna setiap saat. Padahal, beneran deh, gak mungkin kan kita selalu bahagia dan sempurna terus?

Kedua, ini dia yang bikin tambah runyam, takut dianggap lemah atau gak mampu menghadapi masalah. Jadi, kadang kita merasa terpaksa untuk sembunyiin perasaan negatif kita, biar gak dibilang rapuh sama orang lain. Padahal, hal ini bisa bikin kita gak jujur sama diri sendiri.

Selain itu, media sosial juga berperan besar di balik *toxic positivity*. Kita suka banget nampilin sisi bahagia kita di medsos, sementara masalah atau kesulitan kita gak pernah ditunjukin. Akhirnya, kita selalu lihat hidup orang lain yang kayak sempurna, sementara hidup kita kayak *roller coaster*.

Dampaknya Bisa Bikin Hidup Kacau!

1. Untuk Orang di Sekitar

Foto :

Toxic positivity itu sering muncul lewat kata-kata yang kita ucapin. Orang-orang yang kayak gitu bisa sering banget ngomongin hal-hal yang terkesan positif, tapi sebenernya mereka juga punya emosi negatif yang gak diungkapin.

Yang sering banget terjadi nih, kita sebenernya cuma pengen bantu dan kasih semangat, tapi ternyata kalimat yang kita ucapin bisa bikin orang lain ngerasa meremehkan, terbandingkan, atau bahkan disalahkan.

Misalnya, kita bilang *“jangan menyerah, begitu saja kok tidak bisa” “kamu lebih beruntung, masih banyak orang yang lebih menderita dari kamu” “Coba, deh, lihat sisi positifnya. Lagi pula, ini salahmu juga, kan?”*

Semua kalimat itu malah bisa kasih efek negatif ke penerimanya, mungkin aja orang itu lagi berjuang dengan sesuatu yang berat, dan malah dianggap gampang aja untuk menyerah. Ini bisa bikin orang lain ngerasa diremehin, gak dihargai dan bikin semangatnya drop.

Jadi, sebenernya memberi semangat itu bagus, tapi kita juga harus hati-hati dalam pilih kata-kata yang kita ucapin. Kita harus lebih empati dan mengerti perasaan orang lain. Jangan mengandalkan kata-kata yang meremehkan, membandingkan, atau menyalahkan.

Lebih baik, kita kasih semangat dengan kalimat yang mendukung dan menghargai perjuangan orang lain. Kita bisa bilang, *"sabar ya, pasti bisa dihadapin dengan baik,"* atau *"gak apa-apa, kita bisa cari solusi bareng."*

Dengan begini, semangat kita gak cuma memberi energi, tapi juga bikin orang lain merasa didukung dan dihargai. Yuk, lebih bijaksana dalam memberi semangat dan kasih dukungan yang tulus, ya!

2. Untuk Diri Sendiri

MentayaNet

Kalo kita selalu pura-pura bahagia dan gak ngeliat masalah yang ada, akhirnya malah bisa bikin masalah makin gede dan ngeganggu kesehatan mental kita.

Penyangkalan emosi negatif itu bisa bikin masalah mental yang gak main-main! Kalo kita terus-terusan nolak emosi negatif itu, akhirnya kita bisa kena stres berat, cemas yang gak kelar-kelar, sampe tidur juga jadi kacau. Bahkan bisa jadi kita nyerah sama hidup, sampe masuk dalam depresi atau bahkan PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder).

Nah, yang lebih serius lagi, penyangkalan emosi negatif bisa memicu penyalahgunaan obat terlarang. Kita berusaha mencari jalan keluar dari emosi negatif kita dengan cara yang salah, seperti mengandalkan obat-obatan yang gak sehat. Waduh gak kebayang deh gimana seremnya!

Intinya, kita harus lebih sadar sama perasaan kita sendiri, dan gak usah malu buat ngungkapin emosi negatif. Kita manusia, punya hak buat merasa sedih, marah, atau kecewa. Gak usah pura-pura sempurna atau bahagia terus. Lebih baik jadi diri sendiri, tulus, dan autentik, biar bisa menjaga kesehatan mental dengan baik.

Dan gak cuma sama diri sendiri, kita juga harus jadi lebih jujur sama orang lain. Kita bisa ngomongin perasaan dan masalah kita dengan mereka, biar bisa saling dukung dan bantu mengatasi masalah. Jangan takut buat berbagi, karena itu adalah bentuk keberanian dan kejujuran.

Jadi, mari jadi manusia yang lebih sadar dan jujur dengan perasaan kita sendiri dan orang lain. Dengan begitu, kita bisa menjaga kesehatan mental kita dan membangun hubungan yang lebih bermakna dengan orang-orang di sekitar kita. *Stay true and be yourself, guys!*

Baca juga artikel serupa :

Manajemen Emosi: 5 Cara Kendalikan Emosi dan Hadapi Tantangan Hidup

Kenali 5 Tanda Si Toxic People! Dia atau Malah Aku yang Toxic?