

Bahaya Positif *Thinking*?

Adilla Cahya Yuniar^{1*}, Marwiyatul Atfal², Masduki Asbari³, Gunawan Santoso⁴, Meilanta Rantina⁵

^{1,2,3}Universitas Insan Pembangunan Indonesia

^{4,5}Universitas Muhammadiyah Jakarta

*Corresponding email: adillayuniar376@gmail.com

Abstrak - Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apa saja sisi negative Positive Thinking dari channel youtube podcast TEDx Talks yang berjudul “The Danger Of Positive Thinking”. Pada studi ini peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan melakukan simak catat karena sumber data yang diperoleh dengan menyimak narasi lisan. Hasil Studi ini menjelaskan bahwa Berfikir positif adalah hal yang luar biasa, tetapi itu bisa membawa kita ke dalam masalah besar jika kita terlalu berlebihan dalam berpositif thinking. Akan ada bahaya yang dapat timbul jika dalam setiap segi kehidupan kita, selalu dianggap baik-baik saja, atau selalu berpikir positif. Istilah bahaya selalu berpikir positif ini disebut dengan toxic positivity. Toxic positivity adalah sebuah frasa yang merujuk pada sebuah konsep untuk terus merasa dan berpikir positif. Dengan kata lain, kita hanya memfokuskan segala hal yang terjadi di dalam hidup kita pada hal-hal yang baik-baik saja dan menolak, menyangkal, atau membuang apa pun yang dapat memicu perasaan negatif. Secara sederhana, contoh toxic positivity adalah ketika kita sedang merasa sedih, marah, atau berkabung, dan sedang dalam usaha untuk bercerita kepada orang lain, tetapi malah mendapatkan ungkapan seperti, "Jangan sedih, semua pasti akan baik-baik saja."

Kata kunci: Berpikir positif, sisi negatif berpikir positif, *toxic positivity*

Abstract - *The purpose of this research is to find out what are the negative sides of Positive Thinking from the TEDx Talks podcast YouTube channel entitled “The Danger Of Positive Thinking”. In this study, the researcher used a descriptive qualitative method by taking notes because the source of the data was obtained by listening to oral narratives. The results of this study explain that positive thinking is an extraordinary thing, but it can get us into big trouble if we overdo it in positive thinking. There will be dangers that can arise if in every aspect of our lives, we are always considered to be fine, or we always think positively. The term danger of always thinking positively is called toxic positivity. Toxic positivity is a phrase that refers to the concept of continuing to feel and think positively. In other words, we only focus everything that happens in our lives on the good things and reject, deny, or discard anything that can trigger negative feelings. In simple terms, an example of toxic positivity is when we are feeling sad, angry, or mourning, and are trying to tell other people, but instead get phrases like, "Don't be sad, everything will be fine."*

Keywords: *Negative side positive thinking, positive thinking, toxic positivity*

Pendahuluan

Positif thinking adalah sikap mental di mana seseorang cenderung memfokuskan pemikiran pada hal-hal positif dan menghindari pemikiran negatif atau masalah yang ada di sekitarnya, meskipun memiliki manfaat dalam mengatasi kesulitan, penekanan berlebihan pada positif thinking dapat

berdampak negatif (Santoso, Karim, et al., 2023d). Para ahli motivasi dan kesehatan berpendapat bahwa berfikir positif akan melahirkan kebiasaan-kebiasaan positif seperti : jiwa yang selalu optimis, percayadiri, kreatif dan lain sebagainya. Sebaliknya pikiran negatif akan melahirkan kebiasaan-kebiasaan negative pula seperti : jiwa yang pesimis, rendah diri, reaktif dan lain-lain. Adapun berpikir adalah suatu kegiatan yang dilakukan manusia untuk mempersentasikan dunia sebagai model dan memeberikan perlakuan terhadapnya secara efektif sesuai dengan tujuan, rencana dan keinginan, sedangkan berpikir positif adalah cara menghadapi suatu masalah dengan mengambil hikmah dibalik masalah yang dihadapi sehingga tidak menimbulkan konflik/pertentangan. Namun hal tersebut tidak sejalan dengan realita yang ada, meskipun manusia memiliki kelebihan dari mahluk lain dalam proses berpikir positif manusia masih sangat sulit untuk menerapkan dan merefleksikan dalam kehidupan.

Metode

Pendekatan yang peneliti gunakan dalam penelitian adalah pendekatan kualitatif deskriptif. menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif, yakni ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati (Santoso, Karim, et al., 2023b). Pendekatan ini diharapkan dapat menghasilkan uraian yang mendalam tentang ucapan, tulisan, dan perilaku yang dapat diamati dari suatu individu, kelompok, masyarakat, dan organisasi tertentu dalam suatu keadaan konteks tertentu yang dikaji dari sudut pandang yang utuh, komprehensif, dan holistik. Dalam Metode Penelitian ini, Candie Willy mengemukakan bahwa disaat mereka sudah berpikir positif maka mereka akan menggantungkan ekspektasinya tetapi yang akan terjadi hanya kecewa.. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode simak karena sumber data yang peneliti diperoleh dengan menyimak bahaya dari positive thinking (Candie Willy, 2017) (Santoso, 2020). Sumber data yang disimak adalah video podcast TEDx Talks yang ada di Youtube tentang ” *The Danger Of Positive Thinking*”.

Hasil dan Pembahasan

Berpikir adalah merupakan aktivitas psikis yang internasional, dan terjadi apabila seseorang menjumpai problema (masalah) yang harus dipecahkan. Dengan demikian bahwa dalam berpikir itu seseorang menghubungkan pengertian satu dengan pengertian lainnya dalam rangka mendapatkan pemecahan persoalan yang dihadapi (Soemanto, 1998) (Santoso, 2021). Wasty S mengungkapkan berpikir merupakan proses yang dinamis yang menempuh tiga langkah berpikir yaitu pembentukan pengertian, pembentukan pendapat dan pembentukan keputusan. Berpikir dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pribadi yang bertujuan untuk memecahkan masalah (Dakir, 1999) (Santoso, Karim, et

al., 2023c). Berpikir positif juga dapat diartikan sebagai cara berpikir yang berasal dari hal-hal baik yang mampu menyulut semangat untuk melakukan perubahan menuju taraf hidup yang lebih baik.

Penelitian menunjukkan bahwa pengabaian terhadap realitas adalah salah satu bahaya dari positif thinking. Ketika seseorang terlalu fokus pada pemikiran positif, dia mungkin cenderung mengabaikan masalah atau hambatan yang ada di hadapannya (Santoso, Rahmawati, et al., 2023). Hal ini dapat mengakibatkan ketidaksiapan dalam menghadapi tantangan yang nyata dan mempersulit upaya mencapai solusi yang tepat. Selain itu, positif thinking juga dapat mereduksi resiliensi seseorang, resiliensi adalah kemampuan untuk pulih dan bangkit setelah mengalami kegagalan atau kesulitan. Pola pikir positif yang berlebihan dapat mengurangi resiliensi seseorang karena membuatnya sulit menerima kegagalan atau emosi negatif. Akibatnya, individu mungkin mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan perubahan dan mengatasi rintangan.

Mengandalkan positif thinking secara berlebihan juga dapat meningkatkan risiko kegagalan. Ketika seseorang mengabaikan kemungkinan kegagalan dan hanya berfokus pada pikiran positif, dia mungkin tidak mempersiapkan diri dengan baik atau mengantisipasi potensi masalah (Santoso, Karim, et al., 2023a). Hal ini dapat mengarah pada keputusan yang tidak terinformasi dan penanganan yang kurang efektif terhadap situasi yang dihadapi. Positif thinking yang berlebihan juga dapat menyebabkan ketidakrealistisan dalam pengaturan tujuan. Seseorang yang terlalu optimis mungkin menetapkan harapan yang terlalu tinggi tanpa mempertimbangkan keterbatasan dan tantangan yang ada. Akibatnya, ketika tujuan tidak tercapai, individu tersebut mungkin merasa putus asa. Dalam memandang pola pikir dan kesejahteraan pribadi, penting untuk mempertahankan keseimbangan antara positif thinking dan realisme. Positif thinking dapat membantu memotivasi dan meningkatkan optimisme, tetapi juga penting untuk mengakui kenyataan dan mempersiapkan diri untuk menghadapi tantangan yang nyata.

Dalam konteks inilah berpikir positif telah menjadi sebuah sistem berpikir yang mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal negatif, dan disaat kita sedang ada masalah, kita tidak perlu harus berpikir, “Berarti aku harus segera berpikir positif sekarang,” “dan kalau aku nggak bisa berpikir positif, aku yang gagal.” Bukan seperti itu caranya. Justru kita harus keluar dari sudut pandang dan cara berpikir itu, cara berpikir yang membuat kita tertekan yang akan membuat kita kehilangan diri kita sendiri. Pertanyaannya, lalu apa yang harus kita lakukan untuk bisa keluar dari berpikir positif yang semu? Apa yang harus kita lakukan ketika kita mengetahui bahwa berpikir positif saja tidaklah cukup? Jawabannya adalah acceptance. Iya. Acceptance atau penerimaan diri, karena ini ibarat sebuah pintu, yang perlu kita buka dan kita masuk ke dalamnya untuk mendekatkan diri kita kepada kebahagiaan yang sesungguhnya. Acceptance atau penerimaan diri artinya kita menerima dan mengakui bahwa keadaan kita tidak baik-baik saja. Kita merasakan sedih, kita kecewa, kita memilih untuk tidak menekan perasaan-perasaan itu. Dan, hidup ini akan jadi lebih menarik kalau

kita punya mindset, “Gak apa-apa kok, merasa sedih.” “Gak apa-apa kok, merasa kecewa.” Dan itu wajar. Kita tunjukkan saja, kelemahan diri kita. “*We are vulnerable, and we are living in a vulnerable world.*”

Kesimpulan

Berpikir positif secara terus-menerus juga dapat berpengaruh risiko pada kesehatan, fisik, ataupun mental. Jika kita terlalu sering menganggap segala hal yang terjadi dalam hidup menggunakan ruang lingkup positif, tidak menutup kemungkinan akan dapat meningkatkan risiko stress, gangguan kecemasan, dan depresi. Saat kita menyangkal perasaan-perasaan atau emosi yang seharusnya dikeluarkan, diluapkan, atau diekspresikan justru akan menjadi suatu luapan emosi yang tidak terkendali dan pada waktu yang tidak terduga. Dan bahayanya lagi, jika kita terbiasa melakukan tindakan penyangkalan atau menahan perasaan emosional, emosi negatif bisa saja meledak karena tidak dapat diproses dan dikeluarkan secara tepat. Maka dari itu berfikir positif tidak selalu menghasilkan hal yang positif begitu juga sebaliknya berfikir negative tidak selalu menghasilkan hal yang negative, sesekali berfikir negative juga kita perlukan untuk menerima realita yang ada ataupun mempersiapkan diri menerima hal-hal yang terjadi diluar rencana dan meminimalisir rasa kecewa.

Referensi

- Febriani, R, Asbari, M., & Yani, A. (2023). Resensi Buku : Berani Berubah untuk Hidup Lebih Baik. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 1-6
- Forastero, A. (2022). Berpikir positif itu berbahaya. You tube, <https://youtu.be/i3dFi5JRRRA>. Diakses (2023 april 20).
- Guesehat. (2021). Sisi gelap dari selalu berfikir positif. <https://www.guesehat.com/toxic-positivity-sisi-gelap-dari-selalu-berpikir-positif>
- Hermansyah, R., & Asbari, M. (2022). Hiduplah dengan Seimbang: Sebuah Kajian Filosofis Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 19–24. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.20>
- Kompasiana. (2022). Potensi bahaya positive thinking. <https://www.kompasiana.com/khoirurojainsani1802/60519c2bd541df68685eacb2/potensi-bahaya-positive-thinking>
- Mahsun, M. (2017). *Metode Penelitian Bahasa. Tahapan, Strategi, Metode, dan Tekniknya*. Rajawali Press.
- Media Indonesia. (2023). Terlalu positif ternyata bisa berakibat negative. <https://mediaindonesia.com/weekend/358531/terlalu-positif-ternyata-bisa-berakibat-negatif>
- Santoso, G. (2020). The structure development model of pancasila education (Pe) and civic education (ce) at 21 century 4.0 era in indonesian. *Proceedings of the International Conference on Industrial Engineering and Operations Management*, 59, 1046–1054.
- Santoso, G. (2021). Civic Education Based on 21st Century Skills in Philosophical , Theoretical and Futurist Resolution Dimensions at Muhammadiyah University of Jakarta (UMJ). *World Journal of Enterpreneurship Project and Digital Management*, 1(2), 103–113.
- Santoso, G., Karim, A. A., Maftuh, B., & Murod, M. (2023a). Kajian Integrasi Nasional dalam NKRI Tidak Dapat Diubah dan Sumpah Pemuda Indonesia Abad 21. *Jurnal Pendidikan Transformatif*

(*Jupetra*), 02(01), 270–283.

Santoso, G., Karim, A. A., Maftuh, B., & Murod, M. (2023b). Kajian Konstitusi di Indonesia : Kembali pada UUD 1945 Asli atau Tetap dalam UUD NRI 1945 di Abad 21. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 257–269.

Santoso, G., Karim, A. A., Maftuh, B., & Murod, M. (2023c). Kajian Penegakan Hukum di Indonesia untuk Membentuk Perdamaian dalam Bhinneka Tunggal Ika Indonesia Abad 21. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 210–223.

Santoso, G., Karim, A. A., Maftuh, B., & Murod, M. (2023d). Kajian Wawasan Nusantara melalui Local Wisdom NRI yang Mendunia dan Terampil dalam Lagu Nasional dan Daerah Abad 21. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 197–209.

Santoso, G., Rahmawati, P., Murod, M., & Setiyaningsih, D. (2023). Hubungan Lingkungan Sekolah dengan Karakter Sopan Santun Siswa. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 91–99. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/131/36>

Willy, C. TEDx talks. (2012). Bahaya dari berpikir positif. you tube, https://youtu.be/yy_b1m5acvI diakses (2023 april 05).

Yugo. Yugopnik. (2023). The danger oif positive thinking. You tube, <https://youtu.be/ZJ0OKIODHgU> diakses (2021 april 05).