1. ***Toxic Positivity* & Do n  Don’t to person who has mental illness**

**POST 1 (Sebelah kanan feeds + paling pertama di post)**

Teori psikologi & hadist/ayat Alquran yang relate

* SLIDE 1 (cover) “***Toxic Positivity”***

**When validating the emotion is more important to do than denying**

* SLIDE 2

“Jangan sedih-sedih, dong. Ayo semangat!”

“Gausah dipikirin, yang penting kamu tetep positive thinking”

“I’m fine and everything’s gonna be okay”

Apakah kamu pernah mendengar ungkapan seperti itu?

* SLIDE 3

Pada umumnya, seseorang cenderung memberi semangat ketika melihat orang terdekatnya merasa sedih, cemas saat menghadapi masalah. Bahkan tidak dapat dipungkiri lagi,  jika hal tersebut kita lakukan kepada diri sendiri.

Namun, tidak selamanya kalimat penyemangat memberi dampak positif, justru bisa menimbulkan kesan negatif yang membuat seseorang tidak nyaman.

Lho, kok bisa?

* SLIDE 4

*Kondisi tersebut disebut sebagai Toxic Positivity.*

Istilah "Toxic  Positivity"  merupakan konsep yang menyatakan bahwa berpikir positif adalah cara yang tepat untuk menjalani hidup. Menggunakan pola pikir tersebut menandakan bahwa kamu hanya terfokus pada hal-hal positif dan menolak menerima sesuatu yang menimbulkan emosi negatif.

*Toxic positivity* terjadi ketika seseorang secara terus menerus memberi semangat dan mendorong orang lain yang sedang mengalami emosi negatif dan menghadapi masalah untuk melihat sesuatu dari sisi baik, tanpa memberikan orang tersebut kesempatan untuk memahami bahkan meluapkan perasaannya.

Jika hal ini dilakukan secara berlebihan akan memiliki dampak buruk terhadap keadaan mental seseorang.

* SLIDE 5

Kenapa sih *toxic positivity* harus dihindari?

Menurut seorang psikoterapis dari Amerika, Jennifer Howard Ph.D, ungkapan yang dilontarkan untuk mengajak seseorang berpikir positif akan menimbulkan rasa sedih, takut, serta merasa sendiri.

* SLIDE 6

Kok bisa gitu?

Berusaha mendorong seseorang untuk berpikir positif yang tidak realistis mampu menjadikannya sebagai “racun” dan “palsu”. Inilah yang disebut sebagai *“Toxic Positivity”.*

* SLIDE 7 (Cara merespon curhat versi islam)

Yuk kita lihat dari perspektif islam.

Dari Nu’man bin Basyir radhiyallahu ‘anhu, Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda:

مَثَلُ الْمُؤْمِنِيْنَ فِيْ تَوَادِهِمْ وَ تَرَا حُمِهِمْ وَ تَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ، إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّعَمِرِ وَ الحُمَّى

“Perumpamaan orang-orang beriman dalam cinta, kasih sayang, dan kelembutan mereka layaknya tubuh. Bila satu anggota tubuh sakit, maka seluruh tubuhnya turut merasakan susah tidur dan demam.” (HR. Muslim)

* SLIDE 8

Islam mengajarkan kita untuk berempati kepada orang lain. Nah, upaya untuk berempati dapat dilakukan dengan peka terhadap keadaan serta penderitaan orang lain yang bisa direfleksikan melalui lisan, perilaku, serta do’a.

Seseorang yang memiliki karakter tersebut menandakan hati yang diberi kelembutan oleh Allah SWT. Karena dia berupaya memulai kebaikan dengan hati yang lapang serta memenuhi kebutuhan individu lain

* SLIDE 9

Nah, sudah tahu kan apa itu “*toxic positivity*” dan dampaknya?

Lantas, apa yang harus dilakukan jika ada kerabat kita yang menceritakan masalahnya?

Kita cukup menjadi pendengar serta mencoba memahami bahwa perasaan yang mereka rasakan adalah wajar. Karena untuk menceritakan hal berat yang sedang dialami bukan perkara yang mudah, loh! butuh keberanian serta kenyamanan untuk menceritakannya

* SLIDE 10

Tidak perlu memberi ungkapan untuk menjadi penyemangat atau memotivasi. Karena memberi semangat atau motivasi juga perlu diperhatikan kalimatnya, kamu bisa menggantinya dengan kalimat yang lebih menenangkan dan tidak menghakimi lawan bicaramu.

Inilah saatnya kita untuk berempati dengan emosi orang-orang di sekeliling kita. Pahami mereka dengan hati, Insya Allah kita akan saling mengerti dan memahami satu sama lain.

**POST 3**

* SLIDE 1 (cover) **Do & Don’t to person with mental illness**
* SLIDE 2

|  |  |
| --- | --- |
| DO | DON’T |
| Do listen with an open mind  Do ask question  Do encourage them to seek help  Do help out with daily tasks  Do be patient | DON’T Make comments such as “You’re fine” or “Cheer up”  DON’T Say you know how they feel if you don’t  DON’T Question their medical decisions  DON’T Pressure them to “stay busy”  DON’T Take it personally |

* SLIDE 3

Mari kita beri contoh nih ungkapan yang seharusnya tidak diucapkan kepada individu dengan gangguan mental :

* “Setidaknya kamu masih …. Kamu harusnya bersyukur.”
* “Udah, gak usah dipikirin. Jalanin aja hidup. Hidup kan cuma sekali”
* “Namanya juga hidup ada aja masalahnya”
* “Mungkin kamu harus memperbanyak ibadah”
* “Kamu harusnya gak usah merasa gitu”
* “Itu cuma ada di pikiran kamu kok”
* SLIDE 4

Kata-kata di sebelumnya bisa diganti agar lebih memahami orang lain, dengan cara:

* “Aku di sini kalau kamu butuh bantuanku.”
* “Terimakasih ya sudah mau cerita ke aku, pasti tidak mudah membuka luka lama untuk menceritakannya kembali”
* Merefleksikan yang orang lain rasakan dengan mengatakan, “Rasanya sedih banget ya.. “, “berat bangett ya..”
* “Wajar kok jika kamu merasa sedih/kecewa/kesal/marah…”

Atau kamu bisa menggunakan bahasa tubuh seperti menepuk, memeluk, mengusap (atas izin yang bersangkutan dan mahram, ya!)

REFERENSI :  
Nur Endah. (2020). Toxic Positivity: Dipaksa Berpikir Positif Terus Justru Berbahaya.  Diakses 4 Oktober 2020, dari Fiqihislam:

<https://www.fiqhislam.com/bisnis/motivasi/120013-toxic-positivity-dipaksa-berpikir-positif-terus-justru-berbahaya>

Nadhira Rizqi. (2020). Apa Itu Toxic Positivity?. Diakses 4 Oktober 2020, Salman ITB: <https://salmanitb.com/2020/05/29/apa-itu-toxic-positivity/>

Megan Curtis. (2016). [The Dos and Don’ts of Supporting Someone with Mental Illness.](https://providencecenter.org/news/post/the-dos-and-donts-of-supporting-someone-with-mental-illness) Diakses 4 Oktober 2020, The Provide Center: <https://providencecenter.org/news/post/the-dos-and-donts-of-supporting-someone-with-mental-illness>

Novia Lestari. (2020). Toxic Positivity: Ketika Ucapan Positif Menjadi Racun. Diakses 4 Oktober 2020, dari Universitas Pendidikan Indonesia: <http://cdc.upi.edu/content/view?id=143&t=toxic-positivity-ketika-ucapan-positif-menjadi-racun>

<https://www.hidayatullah.com/kajian/gaya-hidup-muslim/read/2016/12/26/108375/terhadap-sesama-muslim-mari-saling-menghargai.html>