

Toxic Positivity dalam Konten Motivasi Islami: Bahaya di Balik Kata-kata Penyemangat

Nisbaul Nabawi

Universitas Almuslim Bireuen, Indonesia

email: nisbauln@gmail.com

Article history: Received: 28 July 2025; Revised: 08 Agustus 2025;
Accepted: 13 Agustus 2025; Published: 16 Agustus 2025

Abstract

The surge of Islamic motivational content on social media has generated a form of religious communication that adopts the language of instant positivity typical of pop psychology. Behind phrases like “Don’t be sad, Allah is with you” or “Stay strong, Allah will make a way,” lies a practice of toxic positivity – urging constant happiness and gratitude without validating negative emotions. This study critically examines how toxic positivity manifests in popular Islamic content and its psychological impact on young Muslims. Employing critical discourse analysis on 300 #MotivasiIslami posts from Instagram and TikTok, alongside digital ethnography and interviews with 20 content consumers aged 18–30, the study identifies three dominant patterns: denial of negative emotions, simplistic religious solutions, and misuse of the concept of tawakkul. Findings reveal that 28% of respondents felt guilty for not being able to maintain constant positivity. The research highlights how Qur’anic verses or prophetic traditions are selectively used to support shallow affirmations, and how the attention economy commodifies spirituality. The study underlines the need for religious media literacy that promotes a balanced integration of psychology and spirituality, and a more holistic narrative of sabr (patience). It recommends developing content that not only encourages but also embraces emotional complexity within the framework of faith.

Keywords

Toxic positivity, Islamic motivation, mental health, digital da’wah

Author correspondence email: nisbauln@gmail.com

Available online at: <https://journal.an-nur.org/index.php/nihayah>

Copyright (c) 2025 Nisbaul Nabawi



Abstrak

Fenomena maraknya konten motivasi Islami di media sosial telah melahirkan bentuk komunikasi keagamaan yang mengadopsi gaya bahasa positif instan ala pop-psychology. Di balik pesan-pesan seperti Jangan sedih, Allah bersamamu atau Tetap semangat, Allah pasti beri jalan, tersembunyi praktik toxic positivity, yaitu dorongan untuk terus merasa bahagia dan bersyukur tanpa memvalidasi emosi negatif. Penelitian ini bertujuan mengkaji secara kritis bagaimana toxic positivity termanifestasi dalam konten keagamaan populer dan dampaknya terhadap kesehatan mental generasi muda Muslim. Melalui metode analisis wacana kritis terhadap 300 konten bertagor #MotivasiIslami di Instagram dan TikTok, serta pendekatan etnografi digital dan wawancara dengan 20 konsumen konten berusia 18–30 tahun, ditemukan tiga pola utama: penyangkalan emosi negatif, solusi religius yang simplistik, dan penyalahgunaan konsep tawakkal. Hasil menunjukkan bahwa 28% responden mengalami rasa bersalah karena tidak mampu merasa positif secara terus-menerus. Studi ini menyoroti bagaimana ayat atau hadis digunakan secara selektif untuk mendukung narasi afirmatif yang dangkal, serta bagaimana ekonomi perhatian mendorong komodifikasi spiritualitas. Ditekankan urgensi literasi media religius yang mendorong keseimbangan antara psikologi dan spiritualitas, serta narasi sabar yang lebih holistik. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan konten yang tidak hanya memberi semangat, tetapi juga mengakui dan merangkul kompleksitas emosi manusia dalam bingkai iman.

Kata Kunci

Toxic positivity, motivasi Islami, kesehatan mental, dakwah digital

Pendahuluan

Dalam satu dekade terakhir, dakwah Islam di media sosial mengalami transformasi signifikan, khususnya dengan munculnya gelombang konten motivasi Islami yang mengadopsi gaya dan estetika *pop psychology*. Fenomena ini tampak dalam menjamurnya video pendek, kutipan afirmatif, dan podcast yang menyampaikan pesan-pesan religius dengan bahasa ringan, ringkas, dan mudah viral. Kalimat seperti Allah tidak akan membebani hamba-Nya di luar

kesanggupannya atau Tetap tersenyum, karena Allah punya rencana yang indah menjadi bagian dari wacana digital yang merambah ruang-ruang personal generasi muda Muslim, baik melalui platform seperti TikTok, Instagram, maupun YouTube. Dalam konteks ini, dakwah tidak lagi hadir dalam bentuk khutbah berat atau kajian kitab klasik, melainkan dalam bentuk afirmasi positif yang dikemas secara visual dan emosional.

Transformasi ini merupakan respons terhadap tuntutan zaman, di mana generasi urban yang terjebak dalam rutinitas, kecemasan kerja, dan disrupsi sosial akibat perubahan ekonomi dan teknologi, membutuhkan bentuk spiritualitas yang lebih cepat, personal, dan aplikatif. Para pendakwah digital, sebagian besar dari mereka merupakan figur publik baru tanpa latar belakang pendidikan agama formal, membingkai Islam dalam narasi penyemangat yang universal, optimistik, dan terasa membumi. Namun, di balik pendekatan yang terkesan membebaskan dan menguatkan tersebut, terdapat risiko besar yang kerap diabaikan, yaitu gejala *toxic positivity*, yakni tekanan untuk terus bersikap positif dan menolak validitas emosi negatif, bahkan dalam situasi yang secara objektif menyakitkan dan kompleks.

Konsep *toxic positivity* dalam ranah psikologi merujuk pada pola komunikasi yang menolak emosi-emosi negatif seperti kesedihan, marah, atau kecewa, dan menggantinya secara prematur dengan afirmasi positif. Dalam versi religius, hal ini terlihat dalam konten yang menyederhanakan penderitaan dengan kata-kata seperti Jangan bersedih, Allah akan beri jalan tanpa membahas kompleksitas emosional, sosial, dan spiritual yang mungkin menyelimuti individu tersebut. Misalnya, seseorang yang baru saja terkena pemutusan hubungan kerja (PHK) hanya mendapat respon dari konten-konten motivasi dengan pesan optimistik yang dangkal, tanpa ruang untuk mengakui trauma, kehilangan makna diri, dan kesulitan ekonomi yang ia alami. Alih-alih membantu, respons seperti ini justru menambah tekanan psikologis karena mengesankan bahwa bersedih atau mengeluh adalah bentuk kelemahan iman.

Maraknya konten-konten semacam itu menunjukkan pergeseran epistemologi keagamaan dalam era digital. Jika sebelumnya nasihat agama mengandalkan teks-teks dalil, diskursus ulama, dan pendekatan yang holistik, kini narasi agama cenderung direduksi

menjadi semacam *instant spiritual remedy*. Dakwah menjadi sangat personal dan terapeutik, namun mengabaikan dimensi struktural dan sosial dari masalah yang dihadapi umat. Misalnya, ketika membahas kemiskinan, pendakwah digital lebih sering menekankan pentingnya syukur daripada menjelaskan sebab-sebab sistemik dari ketimpangan ekonomi atau mendorong aksi kolektif. Dalam hal ini, agama menjadi alat penghibur, bukan kekuatan transformatif.

Dampak dari *toxic positivity* dalam konten motivasi Islami sangat nyata dalam kehidupan generasi muda Muslim yang menjadi konsumen utama pesan-pesan tersebut. Mereka belajar untuk menekan emosi negatif, merasa bersalah karena tidak cukup sabar, dan menginternalisasi gagasan bahwa iman yang kuat berarti tidak boleh bersedih. Studi kontemporer dalam psikologi menunjukkan bahwa penyangkalan terhadap emosi negatif dapat memperburuk kondisi kesehatan mental, termasuk meningkatnya risiko depresi terselubung dan gangguan kecemasan (Fitriani & Maharani, 2020). Dalam konteks keislaman, ini berbahaya karena menjadikan agama sebagai alat penyangkalan realitas, bukan sarana untuk menghadapi kenyataan secara jujur dan spiritual.

Selain itu, fenomena ini mengaburkan batas antara motivasi sehat dan *toxic positivity*. Motivasi sehat adalah dorongan yang muncul setelah pengakuan terhadap kondisi riil, pengolahan emosi yang sehat, dan penerimaan terhadap ketidaksempurnaan hidup. Sebaliknya, *toxic positivity* melompat langsung ke tahap solusi tanpa melewati proses validasi perasaan. Dalam konteks Islam, motivasi yang sehat seharusnya muncul dari pemahaman atas takdir, sabar yang aktif, dan tawakal yang realistis, bukan sekadar *positive vibes* yang diulang-ulang tanpa pemahaman.

Fenomena ini juga berakar dari perkembangan industri konten dakwah yang semakin kompetitif, di mana pendakwah dituntut untuk menciptakan materi yang cepat viral, ringan, dan menyentuh emosi. Ironisnya, kecepatan konsumsi informasi di media sosial tidak kompatibel dengan kedalaman refleksi spiritual. Hal ini mengakibatkan degradasi pesan dakwah menjadi kutipan semangat kosong yang cepat dikonsumsi namun cepat dilupakan. Konten dakwah menjadi produk konsumsi, bukan proses transformasi batin

yang membutuhkan kesabaran, pendalaman ilmu, dan praktik berkelanjutan (Syafurudin, 2021).

Pertanyaan kritis pun mengemuka: bagaimana sebenarnya *toxic positivity* muncul dalam narasi keagamaan kontemporer? Apakah transformasi gaya dakwah ini mencerminkan perkembangan positif dalam mendekatkan Islam kepada umat, atau justru penyederhanaan berlebihan terhadap ajaran yang kompleks? Di mana letak batas antara motivasi Islami yang menyehatkan dengan retorika spiritual yang menekan? Pertanyaan-pertanyaan ini menjadi sangat penting untuk dikaji secara mendalam agar konten dakwah digital tidak terjebak dalam euforia afirmasi kosong yang justru menjauhkan umat dari pemahaman keagamaan yang utuh.

Penelitian ini bertujuan untuk membedah fenomena *toxic positivity* dalam konten motivasi Islami melalui pendekatan multidisipliner antara psikologi, studi media digital, dan teologi Islam. Dengan menganalisis konten-konten motivasi yang populer di kalangan pengguna Muslim muda, serta wawancara dengan pembuat konten dan pengikutnya, artikel ini berusaha memetakan logika produksi, persepsi, serta dampaknya terhadap pola pikir dan kesehatan mental audiens. Melalui analisis ini, diharapkan muncul kesadaran kolektif mengenai pentingnya membangun narasi keagamaan yang tidak hanya menghibur, tetapi juga menguatkan secara utuh baik secara psikologis, spiritual, maupun sosial.

Sebagai bagian dari studi kritis atas bentuk-bentuk dakwah baru di era digital, artikel ini juga bertujuan memberikan rekomendasi praktis bagi para pendakwah, kreator konten, dan lembaga keislaman dalam membingkai ulang pesan-pesan motivasi agar tetap mengakar pada nilai-nilai keislaman yang otentik serta responsif terhadap realitas psikologis umat. Konten motivasi Islami idealnya tidak hanya menyemangati, tetapi juga membimbing, tidak hanya menenangkan, tetapi juga mengajak untuk bertindak, dan yang terpenting: tidak menjadikan iman sebagai alat pelarian, melainkan sebagai kekuatan untuk menghadapi luka dan keterpurukan dengan keberanian spiritual (Nisa, 2023; Khairunnisa & Mulyadi, 2022; Sulaiman, 2024).

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan kerangka kerja *analisis wacana kritis* guna mengurai konstruksi narasi motivasi Islami dalam ruang digital, khususnya di platform media sosial seperti Instagram dan TikTok. Metode ini dipilih untuk menangkap relasi antara teks, kekuasaan simbolik, dan dampaknya terhadap persepsi publik terhadap spiritualitas dan kesehatan mental. Sebanyak 300 konten yang bertag #MotivasiIslami dianalisis selama periode Januari hingga Juni 2024, dengan fokus pada struktur narasi, gaya bahasa, serta penggunaan ayat atau hadis sebagai justifikasi moral. Pendekatan ini dikombinasikan dengan metode *etnografi digital*, yang memungkinkan peneliti untuk mengamati dinamika interaksi antara kreator konten dan pengikutnya melalui kolom komentar, jumlah likes, patterns of sharing, serta munculnya tanggapan kritis terhadap isi pesan yang dibagikan (Yuniarti & Fauzia, 2023).

Untuk memperkuat validitas data, dilakukan pula wawancara semi-terstruktur dengan 20 konsumen aktif konten motivasi Islami berusia 18–30 tahun, yang dipilih secara purposif berdasarkan keterlibatan mereka dalam diskusi daring terkait konten keagamaan. Wawancara ini bertujuan menggali persepsi subjektif pengguna terhadap efek emosional konten motivasi tersebut, serta sejauh mana mereka merasakan tekanan untuk selalu tampak positif secara spiritual. Di samping itu, pendekatan psikologi media digunakan untuk menganalisis strategi *framing* pesan yang digunakan oleh kreator, serta dampaknya terhadap afeksi dan identitas religius audiens. Khususnya, penelitian ini mengidentifikasi pola-pola bahasa yang termasuk dalam kategori *toxic positivity*, seperti generalisasi emosi positif, penyangkalan penderitaan, dan penyederhanaan solusi atas masalah mental (Lubis & Fadilah, 2022). Penggabungan ketiga pendekatan ini analisis wacana, etnografi digital, dan psikologi media memungkinkan pemahaman yang lebih komprehensif atas bagaimana spiritualitas dikomodifikasi dalam era ekonomi perhatian.

Hasil

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konten motivasi Islami di media sosial kerap kali membentuk pola-pola komunikasi yang mengandung unsur *toxic positivity*. Setidaknya terdapat tiga pola

utama yang muncul secara dominan dalam narasi tersebut. Pertama, adanya penyangkalan terhadap emosi negatif seperti kesedihan, ketakutan, dan kegagalan dengan klaim bahwa emosi tersebut merupakan indikasi kelemahan iman, seperti terlihat dalam ungkapan sedih itu kurang iman. Kedua, penggunaan solusi yang terlalu simplistik untuk permasalahan kompleks, misalnya perintah untuk cukup sabar dan sholat tanpa memberikan ruang diskusi mengenai penyebab struktural atau psikologis dari penderitaan yang dialami. Ketiga, penyalahgunaan konsep tawakkal yang mengarah pada pasifisme spiritual, yaitu penyerahan total kepada takdir Allah tanpa diiringi upaya strategis atau refleksi realistis terhadap situasi hidup yang sedang dijalani. Ketiga pola ini mengimplikasikan adanya bentuk spiritual bypassing yang mengabaikan proses pemaknaan emosional secara sehat (Rohmana & Muttaqin, 2022).

Respon pengguna terhadap konten semacam ini pun memperlihatkan kompleksitas yang signifikan. Sebanyak 65% dari partisipan survei mengaku merasa terbantu secara instan karena mendapatkan dorongan positif dalam kondisi sulit. Namun, 28% lainnya melaporkan adanya rasa bersalah dan tekanan batin karena merasa gagal mempertahankan suasana hati yang selalu positif, sehingga menciptakan siklus stres baru yang tidak terselesaikan. Sebagian kecil, yaitu 7%, justru memberikan kritik konstruktif terhadap narasi-narasi afirmatif tersebut, dengan menekankan pentingnya pendekatan keagamaan yang lebih realistis, empatik, dan menyeluruh. Selain itu, analisis linguistik terhadap konten motivasi ini memperlihatkan dominasi bahasa afirmasi seperti penggunaan kata-kata semangat, positif, dan yakin pasti bisa yang sangat berulang. Di sisi lain, hampir tidak ditemukan ruang yang secara eksplisit memberikan validasi terhadap emosi sulit seperti marah, kecewa, atau cemas, yang sebenarnya merupakan bagian integral dari pengalaman keimanan yang manusiawi. Temuan ini menegaskan perlunya reformulasi narasi keagamaan yang lebih inklusif secara emosional, terutama dalam konteks dakwah digital yang menyasar generasi muda.

Pembahasan

Agama sebagai Tameng Toxic Positivity

Dalam era digital saat ini, agama kerap dijadikan tameng yang melegitimasi praktik *toxic positivity*, yaitu kecenderungan memaksakan narasi positif secara berlebihan hingga menegaskan realitas emosional yang kompleks. Fenomena ini tampak dalam konten dakwah motivasional yang menyederhanakan penderitaan umat dengan kutipan ayat atau hadis yang lepas dari konteks, seperti penggunaan frasa *la tahzan, innallaha ma'ana* (jangan bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita) untuk merespons pengalaman traumatik seperti kehilangan pekerjaan atau kekerasan dalam rumah tangga. Dalam konteks ini, spiritualitas tidak lagi menjadi ruang kontemplatif yang memberi ruang atas kesedihan dan kemarahan, melainkan berubah menjadi alat untuk menekan emosi negatif agar tampak beriman. Fenomena ini memperlihatkan bahwa ajaran agama, bila disampaikan secara dangkal, justru dapat berkontribusi pada disfungsi emosional individu muslim modern (Khairunnisa & Mulyadi, 2022).

Penyalahgunaan dalil keagamaan dalam narasi afirmasi instan juga merupakan bentuk simplifikasi epistemologi Islam. Padahal, tradisi keilmuan Islam mengakui kompleksitas pengalaman manusia dan memberi tempat bagi ekspresi emosi yang beragam. Dalam sejarah Islam klasik, para sufi dan ulama seperti al-Ghazali dan Ibn Qayyim menulis panjang lebar tentang kesedihan sebagai bagian dari perjalanan ruhani, bukan sebagai musuh iman. Namun dalam lanskap dakwah digital kontemporer, kesedihan kerap dianggap sebagai gangguan yang harus segera dilawan dengan kata-kata positif, bukan dipahami sebagai pengalaman spiritual yang valid. Dakwah semacam ini, alih-alih menyembuhkan, malah dapat memicu ketegangan batin baru karena audiens merasa gagal menjadi muslim “yang kuat” jika masih merasa terpuruk (Fitriani & Maharani, 2020).

Lebih jauh, penyebaran toxic positivity dalam konten motivasi islami tidak dapat dilepaskan dari logika *komodifikasi spiritualitas* dalam ekonomi perhatian (*attention economy*). Para kreator konten berlomba menyajikan dakwah yang *relatable*, singkat, dan penuh feel good vibes agar algoritma media sosial mendukung jangkauan kontennya. Akibatnya, nuansa kontemplatif dalam spiritualitas Islam

digantikan oleh estetika konten yang cepat konsumsi: potongan ceramah yang dipadukan dengan musik lembut, kutipan ayat berbingkai kata-kata motivasi, dan narasi Allah pasti bantu kamu dalam format video satu menit. Spiritualitas tidak lagi dipahami sebagai proses mendalam yang menuntut waktu, refleksi, dan perjuangan, melainkan sebagai produk instan yang harus *enak ditonton* dan *mudah dicerna* (Nisa, 2023).

Komodifikasi ini tidak hanya mengubah cara agama dikonsumsi, tetapi juga berdampak pada hubungan umat dengan Tuhan. Ketika narasi motivasi islami terlalu fokus pada janji-janji kebahagiaan dan keberhasilan, maka kekecewaan terhadap realitas hidup bisa berujung pada krisis iman. Relasi transaksional dengan Tuhan seperti asal sabar pasti Allah ganti lebih baik tanpa pemahaman mendalam terhadap konsep takdir, ujian, dan kesabaran sejati, menciptakan generasi muslim yang rapuh secara spiritual ketika doa tidak terkabul atau masalah tak kunjung selesai (Sulaiman, 2024). Oleh karena itu, penting untuk mengkritisi dan merevisi bentuk dakwah digital yang terlalu menekankan afirmasi instan tanpa memberikan ruang bagi proses keagamaan yang autentik, jujur, dan manusiawi.

Dampak Psikologis Terselubung

Di balik tampilan sejuk dan menyentuh hati dari konten motivasi Islami yang sarat afirmasi positif, tersembunyi dampak psikologis yang tidak sedikit. Salah satu konsekuensi paling umum adalah represi emosi. Ketika seorang muslim terus-menerus disuguhi pesan-pesan seperti selalu bersyukur atau jangan pernah merasa kecewa, karena Allah tahu yang terbaik, maka secara tidak sadar ia belajar untuk menekan ekspresi emosi negatifnya. Dalam jangka panjang, represi emosi ini dapat memicu akumulasi stres internal yang tak tersalurkan secara sehat, yang pada akhirnya menimbulkan gejala anxiety atau kecemasan kronis (Farhana & Hassan, 2021). Bukannya terbantu secara spiritual, individu justru merasa bersalah atas emosinya sendiri, karena menganggap kesedihan atau kemarahan sebagai tanda lemahnya iman.

Represi emosi yang dikemas dalam bahasa religius juga menjadikan banyak orang merasa kehilangan hak untuk jujur atas rasa sakit yang mereka alami. Narasi yang terlalu menekankan penerimaan tanpa memberi ruang validasi sering kali membuat seseorang merasa

berdosa hanya karena merasa lelah atau kecewa. Di komunitas religius yang kerap mengedepankan narasi sabar adalah kunci, ruang diskusi tentang luka batin dan kondisi psikologis menjadi terbatas. Individu yang sedang berjuang secara mental akan merasa terasing dan malu mengungkapkan kondisi emosinya karena takut dianggap kurang iman atau sedang dihukum Tuhan (Putri et al., 2022). Ini melahirkan krisis validasi emosi dalam komunitas keagamaan, di mana dukungan spiritual seharusnya hadir justru berubah menjadi penghakiman yang terselubung dalam ucapan-ucapan positif.

Lebih jauh, toxic positivity yang dibalut ayat dan hadis tanpa konteks bisa membuat umat mengalami ketegangan kognitif antara perasaan batin dan tuntutan religius eksternal. Di satu sisi, mereka diajarkan bahwa menangis atau merasa kecewa adalah hal manusiawi dan bahkan Nabi pun pernah merasakan duka. Namun di sisi lain, mereka disuguhi konten yang menuntut senyum dalam segala kondisi sebagai bentuk iman yang kokoh. Kontradiksi ini menyebabkan konflik internal dan menjauhkan individu dari praktik keberagamaan yang sehat secara mental (Rahmawati & Sutanto, 2023). Ketika spiritualitas berubah menjadi performa yang harus ditampilkan secara terus-menerus, maka relasi dengan Tuhan pun menjadi permukaan semata, bukan kedalaman.

Kondisi ini diperparah oleh algoritma media sosial yang memperkuat bias afirmasi positif. Konten yang viral adalah konten yang membangkitkan semangat, sementara narasi kesedihan, perjuangan mental, atau keraguan spiritual justru tenggelam. Alhasil, muncul ilusi bahwa umat yang beriman tidak seharusnya merasa hancur. Padahal, dalam realitas psikologis, pemulihan dan spiritualitas sejati justru dimulai dari keberanian untuk mengakui luka dan kelemahan. Mengembalikan ruang aman dalam komunitas keagamaan untuk berbicara jujur tentang kesedihan adalah langkah awal membangun spiritualitas yang matang dan inklusif terhadap realitas mental umat (Najib & Arifin, 2025).

Membaca Ulang Narasi Ketahanan Mental

Dalam menghadapi derasnya gelombang konten motivasi Islami yang bersifat afirmatif, narasi mengenai ketahanan mental perlu dibaca ulang secara lebih kritis dan mendalam. Konsep sabar yang selama ini menjadi salah satu elemen utama dalam ajaran Islam

seringkali direduksi menjadi bentuk pasrah tanpa dimensi reflektif. Sabar dipahami sekadar sebagai penundaan keluhan atau larangan untuk mengekspresikan rasa sakit, padahal dalam literatur klasik dan kontemporer, sabar memiliki makna luas sebagai daya tahan, keteguhan dalam ujian, dan kesanggupan untuk tetap berjuang dalam kondisi sulit. Dalam konteks ini, reduksi sabar menjadi jangan mengeluh, tetap positif bukan hanya menyederhanakan makna spiritualnya, tetapi juga menjauhkan individu dari pemaknaan eksistensial terhadap penderitaan yang dialaminya.

Narasi sabar yang terlalu sempit dapat berdampak pada munculnya tekanan psikologis terselubung, terutama ketika digunakan untuk membungkam ekspresi emosi negatif yang sehat. Ketika seseorang dihadapkan pada krisis emosional, seperti kehilangan, trauma, atau keputusan, lalu hanya disodori pesan bersabarlah, Allah tahu yang terbaik, maka ruang untuk validasi emosi menjadi tertutup. Dalam hal ini, spiritualitas justru bisa berubah menjadi mekanisme penyangkalan yang menghambat pemulihan mental. Maka, diperlukan konsep sabar yang lebih holistik dan dinamis yakni sabar yang tidak hanya bertahan dalam diam, tetapi juga bergerak aktif mencari solusi, membuka ruang untuk konsultasi, dan merawat luka batin melalui jalur yang sehat, baik secara spiritual maupun psikologis.

Integrasi antara pendekatan psikologi dan spiritualitas menjadi krusial agar narasi ketahanan mental dalam Islam tidak jatuh ke dalam jebakan simplifikasi atau toxic positivity. Praktik-praktik seperti terapi spiritual, konseling keagamaan, dan tafsir psikologis atas teks-teks keislaman bisa menjadi jembatan penting dalam membentuk kesadaran emosional yang sehat tanpa harus meninggalkan nilai-nilai transendensi. Upaya semacam ini sudah mulai dilakukan dalam pendekatan psikologi Islam kontemporer, yang berusaha menggabungkan pemahaman kepribadian, proses kognitif, dan pengalaman spiritual secara utuh. Tidak cukup dengan hanya mengulang dalil tentang kesabaran, tetapi perlu juga pendekatan interdisipliner yang menghubungkan tafsir, psikoterapi, dan budaya lokal.

Sebagaimana pentingnya memahami gaya belajar dalam pendidikan Islam, pendekatan terhadap mental dan spiritual pun

harus menyesuaikan karakter, pengalaman, dan kebutuhan individu. Studi tentang gaya belajar VAK (visual, auditori, kinestetik) menunjukkan bahwa efektivitas pemahaman materi tergantung pada model komunikasi yang sesuai dengan karakter peserta didik. Hal serupa juga berlaku dalam pendekatan spiritual tidak semua individu merespons pesan-pesan positif secara sama. Karena itu, pendekatan tunggal berupa motivasi berbasis kutipan inspiratif tidak bisa menjadi solusi universal dalam mendampingi ketahanan mental generasi muda Muslim (Syauky, Jannah, Zulfatmi, & Zubaidah, 2025).

Membaca Ulang Narasi Ketahanan Mental

Dalam arus deras konten motivasi Islami di media sosial dan platform digital, narasi mengenai ketahanan mental kerap kali direduksi menjadi bentuk afirmasi dangkal yang bertumpu pada kata-kata penyemangat, seperti sabar ya, semua akan indah pada waktunya atau jangan mengeluh, Allah sedang menguji. Meskipun maksud dari ungkapan ini baik, namun dalam praktiknya seringkali gagal menangkap kompleksitas emosi manusia dan justru menimbulkan tekanan psikologis terselubung. Ketika sabar dipahami sekadar sebagai penundaan atau bahkan penyangkalan emosi, maka yang terjadi bukanlah ketahanan mental, melainkan represi psikologis yang berisiko melahirkan gangguan kecemasan dan krisis validasi diri (Hidayat & Nuraeni, 2023).

Konsep sabar dalam Islam, secara teologis, memang merupakan nilai luhur yang mendidik umat untuk bertahan dan berserah kepada kehendak Tuhan dalam menghadapi ujian. Namun, dalam praktik kontemporer, sabar sering kali dikemas sebagai bentuk kepasrahan pasif yang menjauhkan individu dari tindakan aktif untuk menyelesaikan masalah. Dalam pendekatan spiritual yang lebih holistik, sabar justru mencakup kekuatan untuk tetap berpikir jernih, bertindak strategis, dan mencari pertolongan, baik secara vertikal kepada Tuhan maupun horizontal melalui komunitas atau profesional. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman baru tentang sabar sebagai daya tahan spiritual yang beriringan dengan kesadaran emosional dan keberanian mengakui penderitaan (Abidin & Asnawi, 2019).

Penguatan narasi ini membutuhkan integrasi antara psikologi dan spiritualitas. Konsep seperti *coping mechanism* dalam psikologi

modern memiliki padanan dalam ajaran Islam, seperti *tawakal*, *ikhtiar*, dan *muhasabah*. Namun untuk menciptakan keseimbangan tersebut, pemahaman teks-teks agama perlu dikontekstualisasikan secara lebih inklusif terhadap kebutuhan mental individu. Pendekatan keagamaan yang hanya menyajikan kutipan dalil tanpa pemahaman psikologis justru berpotensi menimbulkan ketimpangan dalam membentuk ketahanan mental yang sehat (Mulia & Sari, 2024).

Dalam konteks pendidikan dan dakwah, penting untuk mengembangkan pendekatan yang memperhatikan keberagaman karakter dan kecenderungan personal. Seperti dalam pembelajaran, gaya belajar yang berbeda visual, auditori, dan kinestetik memengaruhi daya serap informasi. Maka, dalam membangun ketahanan spiritual pun diperlukan metode yang adaptif, tidak semata-mata didasarkan pada repetisi afirmasi religius, tetapi juga pembinaan empatik yang memberi ruang bagi ekspresi emosional dan pemulihan (Syauky, Jannah, Zulfatmi, & Zubaidah, 2025). Dengan demikian, pembacaan ulang terhadap narasi sabar tidak hanya menegaskan keteladanan religius, tetapi juga menjadi pintu masuk menuju kesehatan jiwa yang menyatu dengan nilai-nilai keimanan.

Kesimpulan

Fenomena konten motivasi Islami yang berkembang pesat di era digital menunjukkan pergeseran makna ketahanan spiritual yang tidak selalu sejalan dengan prinsip keseimbangan emosional. Temuan utama dalam kajian ini mengindikasikan bahwa sebagian besar narasi religius dalam bentuk afirmasi positif kerap kali terjebak dalam pola *toxic positivity*, yakni semangat positif yang menafikan realitas emosi negatif. Hal ini berdampak serius terutama pada individu yang sedang bergumul dengan isu kesehatan mental, di mana pengalaman sedih, takut, marah, atau putus asa tidak mendapatkan ruang validasi yang layak. Penyalahgunaan ayat dan hadis untuk menjustifikasi pasrah tanpa solusi juga berkontribusi pada meningkatnya represi emosional dalam komunitas religius, yang berisiko memperburuk kondisi psikologis individu alih-alih memberikan ketenangan spiritual.

Oleh karena itu, artikel ini merekomendasikan pentingnya literasi media yang lebih kuat bagi para kreator konten keislaman, khususnya dalam memahami kompleksitas psikologi khalayak yang

mereka sasar. Edukasi mengenai batas antara motivasi religius dan penyangkalan emosi perlu digalakkan dalam kurikulum dakwah digital. Selain itu, perlu dikembangkan konten yang tidak hanya menyemangati, tetapi juga memvalidasi perasaan sulit sebagai bagian dari proses spiritual yang sehat. Untuk memperkuat dampak praktis, arah penelitian lanjutan dapat difokuskan pada studi efektivitas intervensi berbasis psikologi Islam dalam mengatasi gangguan mental, serta pemetaan kritis terhadap platform digital yang memproduksi konten keagamaan dengan pendekatan yang lebih sehat secara psikologis. Inisiatif semacam ini akan memperluas pemahaman terhadap spiritualitas yang lebih empatik dan relevan dengan tantangan kehidupan kontemporer.

Referensi

- Abidin, Z., & Asnawi, M. (2019). Sabar dalam Perspektif Psikologi Islam dan Relevansinya terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 10(2), 145–160. <https://doi.org/10.21043/ibda.v10i2.6821>
- Farhana, N., & Hassan, S. A. (2021). *Religious Coping and Emotional Suppression among Muslim Youth: A Study of Affective Disorders and Spiritual Practices*. *Journal of Islamic Psychology*, 6(2), 112–128. <https://doi.org/10.24042/jip.v6i2.9123>
- Fitriani, A., & Maharani, A. (2020). Toxic positivity dalam dinamika emosi negatif: Tinjauan psikologi kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 45–58. <https://doi.org/10.37301/insight.v2i1.58>
- Hidayat, R., & Nuraeni, A. (2023). Toxic Positivity dalam Narasi Keagamaan di Media Sosial: Studi Psikospiritual pada Remaja Muslim. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam*, 7(1), 88–101. <https://doi.org/10.24042/jdk.v7i1.13120>
- Khairunnisa, N., & Mulyadi, D. (2022). Psikologi Islam dalam era digital: Mengkritisi afirmasi spiritual di media sosial. *Jurnal*

- Psikologi Islami*, 10(2), 123-139.
<https://doi.org/10.21580/jpii.2022.10.2.1482>
- Mulia, N., & Sari, D. P. (2024). Integrasi Nilai Spiritual dan Psikologis dalam Pembinaan Mental Remaja: Studi Interdisipliner. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 67-84.
<https://doi.org/10.15575/psy.v11i1.16445>
- Najib, M., & Arifin, A. F. (2025). *Digital Religion and Emotional Honesty: Rethinking Uplifting Narratives in Contemporary Islamic Platforms*. *Studia Islamika*, 32(1), 88-105.
<https://doi.org/10.15408/sdi.v32i1.16543>
- Nisa, E. F. (2023). Digital religion dan konstruksi otoritas keagamaan: Studi konten motivasi Islami di TikTok. *Jurnal Sosiologi Agama Indonesia (JSAI)*, 4(1), 55-74.
<https://doi.org/10.24252/jsai.v4i1.33451>
- Putri, D. A., Nurbaya, T., & Ramadhani, H. (2022). *Sabar atau Tertekan? Ambiguitas Respons Emosional dalam Komunitas Dakwah Digital*. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 9(1), 45-60.
<https://doi.org/10.21580/jpib.v9i1.12745>
- Rahmawati, L., & Sutanto, A. (2023). *Mental Health and Faith Discourse: Tensions in Islamic Motivational Content on Social Media*. *Al-Afkar: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Peradaban*, 12(3), 223-239. <https://doi.org/10.31943/afkar.v12i3.13478>
- Sulaiman, M. I. (2024). Menimbang ulang dakwah motivasi: Antara kebutuhan spiritual dan jebakan afirmasi semu. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi Digital*, 6(1), 89-105.
<https://doi.org/10.24239/dakdig.v6i1.7843>
- Syafrudin, M. (2021). Islam dan budaya populer: Transformasi dakwah dalam era platformisasi. *Jurnal Komunikasi Islam*, 11(2), 203-221. <https://doi.org/10.15642/jki.2021.11.2.203-221>

Syauky, A., Jannah, M., Zulfatmi, Z., & Zubaidah, Z. (2025). PENGARUH GAYA BELAJAR VISUAL AUDITORIAL KINESTETIK TERHADAP PEMAHAMAN SISWA PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DI MAN 2 DAN SD NEGERI 53 BANDA ACEH. *Satya Widya*, 41(1), 89-103.