

**TOXIC POSITIVITY DI KALANGAN MAHASISWA: ANALISIS NARASI DALAM  
PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM PADA MAHASISWA FAI UM BUTON  
ANGKATAN 2023**

Sitti Nur Hasana<sup>1</sup>, Madi<sup>2</sup>, Abdul Rahim<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Muhammadiyah Buton, Indonesia

<sup>1</sup>[nurh96702@gmail.com](mailto:nurh96702@gmail.com), <sup>2</sup>[madiumb12@gmail.com](mailto:madiumb12@gmail.com), <sup>3</sup>[rahimimmawan@gmail.com](mailto:rahimimmawan@gmail.com)

**ABSTRACT**

The growth of social media has shaped the emotional construction and happiness standards of younger generations, including university students. In academic settings, narratives centered on positive thinking, patience (*sabar*), and surrender to God (*tawakkal*) are frequently offered as responses to psychological pressure. However, an excessive interpretation of these narratives risks giving rise to the phenomenon of toxic positivity the tendency to impose a positive outlook to the point of dismissing the validity of negative emotions. This study aims to: (1) analyze the dominant forms of toxic positivity narratives among FAI Class of 2023 students; (2) examine their educational impact; and (3) formulate a response from the perspective of Islamic Education. The study employs a qualitative case study approach, utilizing in-depth interviews with purposively selected participants. Data were analyzed thematically and reflectively to identify emerging patterns of meaning. The findings reveal that toxic positivity manifests through religious language particularly *sabar* and *tawakkal* interpreted in performative and overly simplistic ways. The value of *sabar* is reduced to emotional suppression, *tawakkal* is understood as passive resignation, and academic communication tends to lack emotional validation. The Islamic Education perspective affirms that emotional regulation does not mean the denial of feelings, but rather their proportional and reflective management. Accordingly, a reinterpretation of *sabar*, a reaffirmation of *tawakkal* as the integration of personal effort (*ikhtiar*) and surrender to God, and the cultivation of an empathetic culture within academic environments are all urgently needed. This study contributes to the broader field of Islamic education by integrating spiritual and psychological dimensions in a balanced manner.

*Keywords: toxic positivity, islamic education, emotional regulation, university students, tawakkal*

**ABSTRAK**

Perkembangan media sosial telah membentuk konstruksi emosi dan standar kebahagiaan generasi muda, termasuk mahasiswa. Di lingkungan akademik, narasi berpikir positif, bersabar, dan bertawakkal kerap dikemukakan sebagai respons terhadap tekanan psikologis. Namun, pemaknaan yang berlebihan terhadap narasi

tersebut berpotensi melahirkan fenomena *toxic positivity*, yaitu kecenderungan memaksakan sikap positif hingga mengabaikan validitas emosi negatif. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis bentuk narasi *toxic positivity* yang dominan di kalangan mahasiswa FAI Angkatan 2023; (2) mengkaji dampak edukatifnya; dan (3) merumuskan respons dalam perspektif Pendidikan Islam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus dengan teknik wawancara mendalam terhadap mahasiswa yang dipilih secara purposif. Analisis data dilakukan secara tematik dan reflektif untuk mengidentifikasi pola makna yang berkembang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *toxic positivity* muncul melalui bahasa religius seperti sabar dan tawakkal yang dimaknai secara performatif dan simplistik. Nilai sabar direduksi menjadi penekanan emosi, tawakkal dipahami sebagai kepasrahan pasif, serta komunikasi akademik cenderung minim validasi emosional. Perspektif Pendidikan Islam menegaskan bahwa regulasi emosi tidak berarti penyangkalan terhadap perasaan, melainkan pengelolaan yang proporsional dan reflektif. Oleh karena itu, diperlukan reinterpretasi nilai sabar, penegasan makna tawakkal sebagai integrasi ikhtiar dan penyerahan diri, serta penguatan budaya empati dalam lingkungan akademik. Penelitian ini berkontribusi dalam memperluas kajian pendidikan Islam dengan mengintegrasikan dimensi spiritual dan psikologis secara seimbang.

*Keywords: toxic positivity, pendidikan islam, regulasi emosi, mahasiswa, tawakkal*

## **A. Pendahuluan**

Lingkungan akademik Fakultas Agama Islam (FAI) Universitas Muhammadiyah Buton Angkatan 2023 memperlihatkan suatu dinamika sosial-emosional yang khas. Para mahasiswa di lingkungan ini secara konsisten merespons tekanan akademik dengan narasi-narasi yang bernuansa religius, seperti anjuran untuk bersabar, menguatkan hati, dan bertawakkal. Dalam keseharian perkuliahan, narasi tersebut tidak hanya diucapkan dalam konteks ibadah atau pengajian, melainkan

telah menjadi bagian integral dari pola komunikasi antarmahasiswa ketika menghadapi beban tugas, ujian, maupun persoalan akademik lainnya. Fenomena ini berlangsung secara alami, tumbuh dari kebiasaan dan norma sosial yang telah mengakar di lingkungan tersebut.

Lebih jauh, narasi positif berbasis agama ini ternyata berfungsi sangat efektif dalam membentuk citra diri mahasiswa sebagai individu yang tabah dan tegar di hadapan komunitas. Mahasiswa yang menyampaikan keluhan atau

mengekspresikan kegelisahan akademiknya kerap mendapatkan respons berupa ungkapan seperti "ini ujian, jangan mengeluh," "kalau sabar pasti dapat pahala," atau "sudah Allah atur, jadi santai saja." Respons-respons tersebut diterima dengan baik oleh sebagian besar penerima pesan, bahkan dianggap sebagai bentuk kepedulian dan dukungan moral. Tidak ada resistensi yang berarti dari para mahasiswa terhadap pola komunikasi semacam ini, sehingga narasi tersebut berkembang dan bertahan sebagai mekanisme sosial yang dominan dalam interaksi sehari-hari.

Pada tataran yang lebih luas, konstruksi sosial ini diperkuat oleh media sosial yang digunakan mahasiswa sebagai ruang ekspresi identitas. Konten-konten bernuansa positif dan religius yang beredar di platform digital turut memperkuat keyakinan bahwa menampilkan ketegaran dan sikap positif adalah tanda keimanan yang baik. Akibatnya, mahasiswa FAI Angkatan 2023 secara konsisten membangun dan mempertahankan citra psikologis yang positif di ruang sosial, baik daring maupun luring. Pola ini berjalan secara maksimal dan menyeluruh,

menjangkau hampir seluruh dimensi komunikasi akademik, mulai dari percakapan informal di koridor kampus hingga interaksi dalam kelompok diskusi dan media sosial mahasiswa.

Secara ideal, menurut perspektif psikologi dan pendidikan Islam yang berkembang, ekspresi emosi yang sehat semestinya tidak terhalang oleh tekanan sosial maupun norma performatif. Para ahli menegaskan bahwa lingkungan akademik yang sehat adalah lingkungan yang memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengakui dan memproses emosi negatif secara konstruktif, bukan menekannya demi mempertahankan citra sosial. Gross (2023) menjelaskan bahwa regulasi emosi yang sehat melibatkan kesadaran penuh terhadap pengalaman emosional, bukan penekanan atau penyembunyiannya. Lebih lanjut, Twenge (2023) menemukan bahwa generasi muda yang terbiasa menampilkan citra psikologis positif secara sosial justru berisiko mengalami disonansi internal yang lebih besar. Dalam ranah pendidikan Islam, Hassan dan Rahman (2023) menegaskan bahwa kematangan spiritual yang sejati tidak

mengabaikan dimensi kesehatan emosional, melainkan mengintegrasikannya secara harmonis. Ismail dan Ghafar (2022) menambahkan bahwa tujuan pendidikan Islam adalah membentuk kepribadian holistik yang mencakup dimensi spiritual, intelektual, dan sosial-emosional secara seimbang, bukan mendorong penekanan emosi demi penampilan religius. Samat (2022) mempertegas bahwa integrasi nilai Islam dalam pendidikan harus bersifat reflektif dan kontekstual, bukan normatif dan simplistik, sehingga nilai-nilai agama dapat menjadi sumber kekuatan yang autentik, bukan instrumen tekanan sosial.

Terdapat kesenjangan yang signifikan antara realitas yang terjadi di lingkungan akademik FAI UM Buton Angkatan 2023 dan kondisi ideal yang semestinya berlaku. Di satu sisi, narasi religius seperti sabar dan tawakkal berfungsi begitu efektif dalam membentuk norma komunikasi akademik hingga tidak memunculkan resistensi berarti dari para mahasiswa. Di sisi lain, idealitas yang dikehendaki oleh para ahli pendidikan Islam dan psikologi menunjukkan bahwa efektivitas narasi tersebut

justru seharusnya memiliki batas, yakni ketika ia mulai menekan validitas pengalaman emosional yang sesungguhnya. Nilai sabar yang semestinya dipahami sebagai proses reflektif dan aktif telah tereduksi menjadi tuntutan performatif, sementara tawakkal yang seharusnya merupakan integrasi ikhtiar dan penyerahan diri telah menyempit menjadi strategi penghindaran emosional. Dengan kata lain, keberhasilan narasi positif tersebut dalam mendominasi lingkungan sosial akademik justru menandai terjadinya simplifikasi nilai-nilai Islam yang berpotensi melahirkan dampak psikologis negatif jangka panjang.

Kesenjangan inilah yang melahirkan masalah penelitian yang mendesak untuk dikaji. Apakah yang sesungguhnya terjadi ketika nilai-nilai religius yang seharusnya menjadi sumber kekuatan justru berfungsi sebagai mekanisme penekanan emosi? Bagaimana mahasiswa memahami dan memaknai narasi-narasi tersebut, dan sejauh mana pemahaman tersebut selaras atau bertentangan dengan prinsip-prinsip pendidikan Islam yang autentik? Pertanyaan-pertanyaan ini mengarahkan penelitian pada dua

problem utama: pertama, bagaimana bentuk narasi toxic positivity yang dominan berkembang di kalangan mahasiswa FAI UM Buton Angkatan 2023; dan kedua, bagaimana perspektif pendidikan Islam merespons fenomena tersebut secara kritis dan konstruktif.

Kajian terdahulu mengenai toxic positivity, regulasi emosi, dan pendidikan Islam telah berkembang secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir, namun masih menyisakan celah yang relevan untuk ditelaah lebih lanjut. Sejumlah penelitian telah menyoroti fenomena toxic positivity dari perspektif psikologi umum dan kesehatan mental, antara lain terkait dampaknya terhadap well-being individu dan pola komunikasi interpersonal (Gross, 2023; Twenge, 2023; Nolen-Hoeksema & Watkins, 2023). Dalam konteks pendidikan tinggi, beberapa studi mengkaji tekanan akademik dan strategi koping mahasiswa, termasuk peran norma sosial dalam membentuk ekspresi emosi (Hasanah & Purwanto, 2023; Lestari & Wahyuni, 2022). Adapun penelitian tentang kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi Islam mulai mendapatkan perhatian yang lebih serius (Fatimah &

Suryani, 2023; Rahmawati & Hidayat, 2022). Studi-studi ini memberikan kontribusi penting dalam memahami relasi antara tekanan psikologis dan ekspresi emosi, namun belum secara spesifik menelusuri bagaimana narasi keagamaan berperan dalam membentuk pola toxic positivity di lingkungan akademik Islam.

Sementara itu, kajian dalam ranah pendidikan Islam telah menyentuh isu regulasi emosi, pembentukan karakter, dan integrasi nilai spiritual-psikologis, antara lain melalui reinterpretasi konsep sabar dan tawakkal dalam konteks pendidikan kontemporer (Hassan & Rahman, 2023; Samat, 2022; Ismail & Ghafar, 2022). Beberapa penelitian juga telah mengkaji pengaruh media sosial terhadap konstruksi identitas dan ekspresi emosi generasi muda Muslim (Yusof & Abdullah, 2023; Aisyah & Muttaqin, 2022; Kurniawan & Sari, 2023). Namun demikian, irisan antara fenomena toxic positivity, narasi religius di lingkungan kampus Islam, dan perspektif pendidikan Islam secara integratif masih sangat jarang dieksplorasi secara mendalam. Penelitian yang ada umumnya mengkaji masing-masing variabel secara terpisah dan belum

menghadirkan analisis naratif yang menyentuh reduksi makna nilai-nilai Islam dalam praktik komunikasi akademik sehari-hari. Di sinilah celah yang hendak diisi oleh penelitian ini: menghadirkan analisis yang mempertemukan dimensi psikologis dan teologis dalam satu kerangka kajian yang kohesif dan berbasis konteks lapangan yang spesifik.

Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada pendekatannya yang mengintegrasikan analisis narasi berbasis data lapangan dengan kerangka pendidikan Islam yang reflektif dan kontekstual. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang cenderung mengkaji toxic positivity dalam konteks psikologi umum atau pendidikan konvensional, penelitian ini hadir sebagai kajian yang secara eksplisit menempatkan nilai-nilai Islam khususnya sabar dan tawakkal sebagai objek analisis kritis dalam hubungannya dengan fenomena penekanan emosi. Temuan penelitian ini berimplikasi langsung pada upaya pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs), khususnya SDG 3 (Good Health and Well-Being) yang menekankan pentingnya kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis, serta SDG 4 (Quality

Education) yang mengamanatkan pendidikan yang inklusif, bermutu, dan mendukung perkembangan menyeluruh peserta didik, termasuk dimensi emosional dan sosialnya.

Urgensi penelitian ini tidak dapat dipisahkan dari konteks krisis kesehatan mental mahasiswa yang semakin mengkhawatirkan di tingkat global maupun nasional. Ketika narasi religius yang seharusnya menjadi sumber ketahanan psikologis justru berfungsi sebagai instrumen penekanan emosi, maka terjadi paradoks yang merugikan perkembangan mahasiswa secara holistik. Tanpa reinterpretasi yang kritis dan pedagogis terhadap nilai-nilai ini, lingkungan akademik Islam berisiko menjadi ruang yang tidak ramah terhadap ekspresi emosi yang sehat, yang pada akhirnya dapat menghambat proses belajar, relasi sosial, dan pertumbuhan spiritual mahasiswa itu sendiri. Oleh karena itu, penelitian ini urgen untuk segera dilaksanakan sebagai landasan bagi pengembangan kebijakan dan praktik pendidikan Islam yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis mahasiswa, sejalan dengan amanat SDGs dalam mewujudkan pendidikan

berkualitas dan kesejahteraan individu yang berkelanjutan.

Berdasarkan latar belakang, kesenjangan, dan urgensi yang telah diuraikan, penelitian ini berfokus pada dua rumusan masalah yang saling melengkapi. Pertama, bagaimana bentuk dan pola narasi toxic positivity yang dominan berkembang dalam interaksi akademik mahasiswa FAI UM Buton Angkatan 2023, serta bagaimana narasi tersebut membentuk dinamika emosional dan komunikasi di lingkungan kampus. Kedua, bagaimana perspektif pendidikan Islam melalui reinterpretasi nilai sabar, penegasan makna tawakkal, dan penguatan budaya empati dialogis dapat merespons fenomena toxic positivity tersebut secara kritis, konstruktif, dan integratif demi terwujudnya lingkungan akademik yang mendukung kesehatan mental dan perkembangan spiritual mahasiswa secara seimbang.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif sebagaimana dikonsepsikan oleh (Creswell, 2022), yang memungkinkan peneliti untuk memahami makna, pengalaman, dan

konstruksi sosial secara mendalam dari sudut pandang subjek penelitian. Pendekatan ini dipilih karena fenomena toxic positivity di kalangan mahasiswa FAI UM Buton Angkatan 2023 tidak dapat dipahami secara memadai melalui angka atau statistik, melainkan memerlukan eksplorasi terhadap narasi, pemaknaan, dan pola interaksi yang berkembang dalam konteks sosial-akademik mereka. Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus, mengacu pada kerangka yang dikembangkan oleh (Yin, 2018), yakni suatu strategi penelitian yang menginvestigasi fenomena kontemporer secara mendalam dalam konteks nyata, terutama ketika batas antara fenomena dan konteks tidak tampak secara jelas. Dalam penelitian ini, studi kasus difokuskan pada satu kelompok mahasiswa secara spesifik, yaitu mahasiswa FAI UM Buton Angkatan 2023, untuk mengungkap secara holistik bagaimana narasi toxic positivity terbentuk, berkembang, dan berdampak dalam lingkungan akademik mereka.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interview) terhadap mahasiswa yang dipilih

secara purposif, dengan mempertimbangkan keterwakilan pengalaman terkait tekanan akademik dan pola komunikasi emosional di lingkungan kampus. Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi partisipatif terhadap dinamika interaksi sosial mahasiswa serta studi dokumentasi terhadap konten percakapan digital yang relevan. Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan model analisis tematik interaktif yang dikembangkan oleh (Miles, Huberman, & Saldana, 2020), yang meliputi tiga tahap berkesinambungan, yakni kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara reflektif. Proses ini memungkinkan peneliti mengidentifikasi pola-pola makna yang berulang dan signifikan dalam narasi mahasiswa terkait toxic positivity. Adapun keabsahan data dijamin melalui teknik triangulasi sumber dan triangulasi metode, yaitu dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai informan dan melalui beragam instrumen pengumpulan data, sehingga temuan yang dihasilkan memiliki kredibilitas, transferabilitas, dan ketergantungan

yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

## **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

### **1. Bentuk dan Pola Narasi Toxic Positivity yang Dominan pada Mahasiswa FAI UM Buton Angkatan 2023**

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dan observasi yang dilakukan terhadap mahasiswa FAI UM Buton Angkatan 2023, ditemukan bahwa narasi toxic positivity tidak hadir dalam bentuk yang eksplisit atau disadari oleh para pelakunya. Sebaliknya, fenomena ini muncul secara halus dan organik melalui bahasa religius yang telah menjadi bagian dari budaya komunikasi sehari-hari di lingkungan akademik mereka. Para mahasiswa tidak menganggap diri mereka sedang melakukan penekanan emosi; justru sebaliknya, mereka meyakini bahwa respons-respons yang mereka berikan merupakan bentuk dukungan moral dan spiritual yang tulus. Inilah yang menjadikan fenomena ini kompleks sekaligus krusial untuk dikaji secara mendalam, karena penyangkalan terhadap emosi negatif terjadi di balik selubung nilai-nilai



keagamaan yang diakui secara kolektif.

Pola pertama yang ditemukan adalah reduksi nilai sabar menjadi mekanisme legitimasi penekanan emosi. Ketika seorang mahasiswa menyampaikan keluhan terkait beban akademik yang berat, tekanan tugas yang menumpuk, atau rasa jenuh yang dirasakan, respons yang paling umum diterima dari lingkungan sekitarnya adalah ungkapan seperti “ini ujian dari Allah, jangan mengeluh,” “kalau sabar pasti dapat pahala,” atau “orang beriman itu harus kuat.” Ungkapan-ungkapan ini disampaikan dengan niat baik, namun secara tidak langsung mengirimkan pesan bahwa mengekspresikan emosi negatif adalah tanda kelemahan iman atau kurangnya ketabahan. Akibatnya, mahasiswa yang sebenarnya mengalami tekanan psikologis yang nyata memilih untuk menyimpan perasaan tersebut sendiri, menampilkan ekspresi yang tenang dan positif di hadapan publik, sembari menanggung beban emosional yang tidak tersalurkan secara konstruktif. Nilai sabar dalam konteks ini telah kehilangan dimensi reflektifnya dan berubah menjadi tuntutan performatif yang harus dipenuhi demi menjaga

citra sosial sebagai mahasiswa yang beriman.

Pola kedua yang teridentifikasi adalah pemaknaan tawakkal secara pasif dan fatalistik. Sejumlah mahasiswa mengungkapkan bahwa ketika mereka dihadapkan pada kekhawatiran akademik, respons yang sering mereka terima atau bahkan mereka berikan kepada sesama adalah “sudah Allah yang atur, jadi santai saja,” “tidak usah terlalu dipikir, nanti juga ada jalan,” atau “jangan overthinking, itu tandanya kurang tawakkal.” Narasi semacam ini secara konseptual mereduksi tawakkal dari sebuah sikap spiritual yang aktif dan dinamis menjadi justifikasi untuk menghindari refleksi dan usaha yang sungguh-sungguh. Mahasiswa yang merespons dengan narasi seperti ini cenderung merasa bahwa kekhawatiran mereka tidak valid, bahwa mereka seharusnya tidak merasa cemas, dan bahwa perasaan tidak nyaman yang mereka alami adalah bukti ketidaksempurnaan spiritual. Pola ini ditemukan lebih dominan berkembang di kalangan mahasiswa yang aktif mengonsumsi konten motivasi islami di media sosial, di mana pesan-pesan tawakkal kerap

dikemas secara simplistik tanpa konteks ikhtiar yang memadai.

Pola ketiga yang ditemukan adalah minimnya validasi emosi dalam pola komunikasi akademik sehari-hari. Hasil observasi menunjukkan bahwa ketika seorang mahasiswa mengungkapkan perasaan lelah, kecewa, atau frustrasi, respons pertama yang muncul dari teman-teman sekitarnya hampir selalu berupa solusi atau motivasi, bukan pertanyaan empatik yang memberi ruang bagi ekspresi perasaan. Ungkapan seperti “yang penting tetap positif,” “jangan lebay,” atau “sudah, tidak usah dipikirkan” menjadi respons yang lazim dan diterima secara normatif. Tidak ada mahasiswa yang merasa perlu mempertanyakan pola ini karena sudah menjadi kebiasaan yang terinternalisasi. Kondisi ini menciptakan lingkungan akademik yang secara struktural tidak memberikan ruang yang aman bagi ekspresi emosi yang autentik, sehingga mahasiswa belajar secara tidak sadar bahwa emosi negatif adalah sesuatu yang harus disembunyikan, bukan diproses secara sehat. Ketiga pola ini bekerja secara sinergis dan saling

memperkuat satu sama lain, membentuk ekosistem komunikasi akademik yang secara sistematis mendorong penekanan emosi di bawah payung narasi religius.

## **2. Respons Perspektif Pendidikan Islam terhadap Fenomena Toxic Positivity pada Mahasiswa FAI UM Buton Angkatan 2023**

Perspektif pendidikan Islam memberikan respons yang kritis sekaligus konstruktif terhadap fenomena toxic positivity yang ditemukan dalam penelitian ini. Respons pertama yang mendesak adalah reinterpretasi nilai sabar secara proporsional dan reflektif. Berdasarkan kajian terhadap sumber-sumber keislaman, sabar pada hakikatnya bukan berarti mengingkari atau menyembunyikan perasaan, melainkan kemampuan untuk menjaga sikap dan respons secara bermartabat di tengah pengalaman emosional yang sesungguhnya diakui keberadaannya. Teladan Nabi Ya'qub dalam Q.S. Yusuf: 86 yang dengan terang-terangan menyatakan pengaduannya kepada Allah merupakan bukti teologis yang kuat bahwa pengakuan atas kesedihan tidak bertentangan dengan iman.

Dengan demikian, sabar yang sejati justru mengandaikan kejujuran emosional, bukan penyembunyian rasa sakit demi terlihat tegar di hadapan sesama. Reinterpretasi ini penting untuk dikembangkan dalam praktik pendidikan Islam di FAI UM Buton, sehingga mahasiswa tidak lagi memahami sabar sebagai perintah untuk diam dan menahan diri dari ekspresi emosi yang manusiawi.

Respons kedua adalah penegasan kembali makna tawakkal sebagai integrasi yang utuh antara ikhtiar dan penyerahan diri kepada Allah. Temuan penelitian menunjukkan bahwa tawakkal dipahami mahasiswa secara parsial, yakni hanya pada dimensi penyerahan tanpa dimensi ikhtiar yang seharusnya mendahuluinya. Pendidikan Islam perlu secara eksplisit mengajarkan bahwa tawakkal yang benar bukan berarti melepaskan tanggung jawab atas persoalan yang dihadapi, melainkan melakukan segala upaya yang mungkin dilakukan sembari menyerahkan hasilnya kepada kehendak Allah. Implikasinya dalam konteks akademik adalah bahwa kekhawatiran dan kegelisahan yang dirasakan mahasiswa

merupakan bagian dari proses ikhtiar yang wajar dan bahkan perlu, karena ia mendorong usaha yang lebih sungguh-sungguh. Tawakkal dalam pengertian ini seharusnya memperkuat resiliensi aktif, bukan melemahkannya dengan dalih kepasrahan.

Respons ketiga adalah pembangunan budaya empati dialogis dalam lingkungan akademik sebagai praktik pedagogis yang konkret. Pendidikan Islam tidak hanya berbicara tentang nilai-nilai normatif, tetapi juga tentang cara nilai-nilai tersebut diwujudkan dalam relasi antarmanusia. Dalam konteks ini, empati bukan sekadar sikap moral yang dianjurkan, melainkan keterampilan komunikasi yang perlu secara aktif diajarkan dan dipraktikkan di ruang akademik. Dosen, pembimbing akademik, dan sesama mahasiswa perlu dibekali kemampuan untuk mendengarkan secara aktif tanpa terburu-buru memberikan solusi atau motivasi, memberikan validasi terhadap pengalaman emosional yang dirasakan, dan menciptakan ruang yang aman bagi ekspresi perasaan yang autentik. Ketiga respons ini secara bersama-sama membentuk

kerangka pendidikan Islam yang tidak hanya kaya secara spiritual, tetapi juga responsif secara psikologis terhadap kebutuhan nyata mahasiswa di era kontemporer.

#### **D. Kesimpulan**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa toxic positivity di kalangan mahasiswa FAI UM Buton Angkatan 2023 hadir sebagai fenomena kultural-religius yang terstruktur, bukan sekadar gejala psikologis individual. Ia berkembang melalui tiga pola dominan: reduksi sabar menjadi tuntutan performatif, pemaknaan tawakkal secara pasif dan fatalistik, serta minimnya validasi emosi dalam komunikasi akademik sehari-hari. Ketiga pola ini bekerja secara sinergis dan memproduksi lingkungan akademik yang secara sistematis menghambat ekspresi emosi yang sehat, meskipun dibalut dalam narasi keagamaan yang diterima secara kolektif. Kondisi ini berdampak langsung pada kualitas kesehatan mental mahasiswa dan berimplikasi serius terhadap pencapaian SDG 3 mengenai kesehatan dan kesejahteraan, serta SDG 4 tentang pendidikan berkualitas yang inklusif

dan mendukung perkembangan manusia secara utuh.

Sebagai respons, perspektif pendidikan Islam menawarkan tiga langkah transformatif: reinterpretasi sabar sebagai proses reflektif yang mengakui realitas emosi, penegasan tawakkal sebagai integrasi aktif antara ikhtiar dan penyerahan diri, serta pembangunan budaya empati dialogis di ruang akademik. Ketiga langkah ini bukan sekadar koreksi teologis, melainkan intervensi pedagogis yang berpotensi mentransformasi lingkungan belajar menjadi ruang yang manusiawi, suportif, dan psikologis responsif. Apabila diimplementasikan secara konsisten, transformasi ini akan berkontribusi nyata pada terwujudnya mahasiswa yang sehat secara mental dan spiritual, sebagaimana diamanatkan oleh agenda pembangunan berkelanjutan global dalam SDGs, khususnya dalam mewujudkan generasi yang tidak hanya cerdas secara akademik tetapi juga tangguh, empatik, dan utuh sebagai manusia.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Aisyah, N., & Muttaqin, A. (2022).  
Media sosial dan konstruksi

- identitas religius mahasiswa Muslim: Antara autentisitas dan performativitas. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 145–162.  
<https://doi.org/10.14421/jpi.2022.82.145>
- Creswell, J. W. (2022). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed., pp. 3–24). SAGE Publications.
- Faridi, F., & Firmansyah, E. (2024). Kelembagaan Pendidikan Islam Di Nusantara: Surau, Meunasah, Masjid, Pesantren, Madrasah. *Iqra: Jurnal Ilmu Kependidikan Dan Keislaman*, 19(1), 93-97.  
<https://doi.org/10.56338/iqra.v19i1.4208>
- Firmansyah, E. (2023). Various Paradigms in Islamic Educational Thought: Fundamentalism, Modernism, and Liberalism. *International Journal of Health, Economics, and Social Sciences (IJHESS)*, 5(2), 139-145.  
<https://doi.org/10.56338/ijhess.v5i2.3489>
- FIRMANSYAH, Eka; ANWAR, Saiful; KHOZIN, Khozin. Anthropological Approach to Islamic Education: Establishing Noble Spirituality in Overcoming Social Conflict. *Al-Hayat: Journal of Islamic Education*, [S.I.], v. 7, n. 1, p. 163-172, June 2023. ISSN 2599-3046. Available at: <<https://alhayat.or.id/index.php/alhayat/article/view/374>>. Date accessed: 11 Feb. 2026. doi: <https://doi.org/10.35723/ajie.v7i1.374>.
- Jamil, A. I. B., & Firmansyah, E. (2025). Embracing Diversity: Navigating Religious Identity in Multicultural Societies. *Online Journal of Research in Islamic Studies*, 12(1), 37-60.  
<https://doi.org/10.22452/ris.vol12no1.3>
- Masdul, M. R., Firmansyah, E., Kuliawati, K., & Suardi Wekke, I. (2024). Transformation of Islamic Religious Education Through The Use of E-Learning and Interactive Technology. *ScienceOpen Preprints*.  
10.14293/PR2199.000627.v1

- Pratiwi, D. (2023). Integrasi pendidikan karakter dalam pembelajaran pendidikan kewarganegaraan untuk mengembangkan karakter siswa sekolah dasar. *Proceedings Series of Educational Studies*, 178-184. <https://doi.org/10.35719/jier.v4i1.112>
- Tobroni, T., & Firmansyah, E. (2022). Tipologi Manajemen Tradisional Dan Modern Dalam Perkembangan Pendidikan Pesantren. *Research and Development Journal of Education*, 8(1), 333-338. <http://dx.doi.org/10.30998/rdje.v8i1.13087>
- Tobroni, T., Firmansyah, E., Rajindra, R., & Fadli, N. (2023). Spirituality as a paradigm of peace education. *Multicultural Islamic Education Review*, 1(1), 26-35. <https://doi.org/10.23917/mier.v1i1.2813>
- Fatimah, S., & Suryani, R. (2023). Kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi Islam: Tantangan dan strategi intervensi. *Journal of Islamic Education Research*, 4(1), 55–72.
- Gross, J. J. (2023). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 34(1), 1–24. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2023.2153878>
- Hasanah, U., & Purwanto, A. (2023). Tekanan akademik dan strategi koping mahasiswa: Studi pada perguruan tinggi Islam di Indonesia. *Ta'dib: Journal of Islamic Education*, 26(1), 89–108. <https://doi.org/10.19109/td.v26i1.15022>
- Hassan, A., & Rahman, M. (2023). Spiritual maturity and emotional health in Islamic education: Toward an integrative framework. *Journal of Muslim Mental Health*, 17(1), 33–55. <https://doi.org/10.3998/jmmh.1453>
- Ismail, Z., & Ghafar, M. N. A. (2022). Holistic personality development in Islamic education: Integrating spiritual, intellectual, and socio-emotional dimensions.

- International Journal of Islamic Thought*, 21, 78–94.  
<https://doi.org/10.24035/ijit.21.2022.226>
- Kurniawan, A., & Sari, D. P. (2023). Pengaruh konsumsi konten Islami di media sosial terhadap regulasi emosi remaja Muslim. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 20(1), 31–48.  
<https://doi.org/10.18860/psi.v20i1.19871>
- Lestari, R., & Wahyuni, S. (2022). Norma sosial dan ekspresi emosi mahasiswa: Studi kasus di lingkungan kampus berbasis keagamaan. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(2), 201–218.  
<https://doi.org/10.26858/jpkk.v8i2.35761>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed., pp. 31–75). SAGE Publications.
- Nolen-Hoeksema, S., & Watkins, E. R. (2023). A heuristic for developing transdiagnostic models of psychopathology: Explaining multifinality and divergent trajectories. *Perspectives on Psychological Science*, 18(2), 453–471.  
<https://doi.org/10.1177/17456916221141804>
- Rahmawati, F., & Hidayat, R. (2022). Resiliensi psikologis dan kesejahteraan subjektif mahasiswa PTKIN: Peran dukungan sosial dan regulasi emosi berbasis Islam. *Edukasia: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(2), 173–192.  
<https://doi.org/10.30983/edukasia.v3i2.5882>
- Samat, M. F. (2022). Reflective and contextual integration of Islamic values in contemporary education: Beyond normative approaches. *IIUM Journal of Educational Studies*, 10(1), 112–130.  
<https://doi.org/10.31436/ijes.v10i1.402>
- Twenge, J. M. (2023). *Generations: The real differences between Gen Z, Millennials, Gen X, Boomers, and Silents* (pp. 147–201). Atria Books.

Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed., pp. 1–45). SAGE Publications.

Yusof, N., & Abdullah, M. S. (2023). Digital Islam and youth identity: Navigating religious expression in social media spaces. *Asian Journal of Islamic Studies*, 5(1), 67–88.  
<https://doi.org/10.22452/ajis.vol5no1.4>