



Jebakan *Toxic Positivity* Berlabel Ibadah: Dekonstruksi Makna Amanah dalam Manajemen Kesejahteraan Mental Guru Madrasah

Samsul Hadi^{1*}, Tarekah Hasanah², Muhammad Akmansyah³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

*samsulhadi781@gmail.com

How to cite (in APA Style): Hadi, S., Hasanah, T., Akmansyah, M. (2026). Komparasi Model Pengembangan SDM Sekolah di Negara Maju dan Negara Berkembang dalam Implementasi TQM. *LENTERA: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 19 (1), pp. 11-21.

Abstract: *The mental health of madrasah teachers is a crucial issue often overlooked behind narratives of piety and devotion. This study aims to uncover the phenomenon of toxic positivity labeled as worship and deconstruct the meaning of "amanah" (trustworthiness) often misused in human resource management in madrasahs. Using a library research method with a Critical Discourse Analysis (CDA) approach, this study examines literature on psychology, Islamic education management, and religious texts to identify how religious jargon is used to suppress valid teacher complaints regarding workload and well-being. The findings indicate that toxic positivity in the madrasah environment often manipulates the concepts of "patience" and "sincerity" to normalize labor exploitation, while the meaning of "amanah" has been hegemonized into a one-way obligation from teachers to institutions without fair reciprocity. Through theological deconstruction, this study reformulates the concept of amanah into "bilateral amanah" which integrates the principles of justice ('adl) and self-preservation (hifz al-nafs). This reconstruction offers a new management paradigm where emotional validation and setting work boundaries are viewed as part of worship and an absolute prerequisite for sustainable quality education.*

Keywords: *Toxic Positivity, Teacher Mental Health, Meaning of Amanah, Madrasah Management, Religious Bypassing.*

PENDAHULUAN

Toxic positivity berlabel ibadah dan distorsi makna amanah dalam manajemen guru madrasah perlu menjadi perhatian karena kesehatan mental guru semakin diakui sebagai prasyarat mutu pendidikan, namun tekanan kerja dan beban religius sering tidak diikuti dengan dukungan kesejahteraan yang memadai. Dalam konteks madrasah di Indonesia, guru tidak hanya dibebani tuntutan profesional (target kurikulum, administrasi, dan adaptasi teknologi), tetapi juga

ekspektasi moral-spiritual yang tinggi sebagai teladan agama, sehingga risiko stres kerja, kelelahan emosional, dan penurunan kualitas pengajaran meningkat jika tidak dikelola dengan adil. Penelitian menunjukkan bahwa beban kerja mental yang tinggi memiliki hubungan signifikan dengan stres guru, yang berdampak pada kesehatan fisik dan kinerja, sehingga isu ini bukan sekadar persoalan individu, melainkan persoalan struktural dalam manajemen pendidikan Islam (Mubarok, 2024).

Di saat yang sama, fenomena *toxic positivity* dan *religious/spiritual bypassing* membuat emosi negatif seperti lelah, marah, atau kecewa sering ditekan dengan narasi “harus selalu bersyukur dan ikhlas” tanpa ruang pemrosesan emosional yang sehat. Dalam lingkungan religius, ajaran sabar, syukur, dan tawakal kadang digunakan bukan sebagai sumber penyembuhan, tetapi sebagai mekanisme penyangkalan dan pembungkaman keluhan yang valid terkait beban kerja maupun ketidakadilan struktural, sehingga luka psikologis guru menjadi laten dan sulit tertangani. Hal ini menjadikan penelitian tentang *toxic positivity* berlabel ibadah penting untuk membantu madrasah membedakan antara penguatan spiritual yang autentik dan praktik keagamaan yang justru memperparah masalah kesejahteraan mental guru (Nofitasari et al., 2025).

Dalam konteks ini, konsep amanah menjadi titik krusial karena sering ditempatkan sebagai kata kunci etika kerja guru, tetapi dalam praktiknya bisa bergeser menjadi legitimasi eksploitasi. Fauzi et al. (2025) menjelaskan amanah sebagai integritas, tanggung jawab, dan keharusan menjaga hak-hak pihak yang diurus, bukan sekadar loyalitas tanpa syarat kepada lembaga. Ketika amanah direduksi menjadi wacana “kerja total tanpa menuntut hak” dan digunakan untuk menormalisasi gaji rendah, beban administratif berlebihan, serta jam kerja yang melampaui batas, maka terjadi distorsi teologis yang berbahaya, baik bagi martabat profesi guru maupun bagi citra pendidikan Islam itu sendiri.

Rumusan masalah tentang bentuk-bentuk *toxic positivity* berlabel ibadah, konstruksi sosial-teologis amanah dalam beban kerja guru, serta peluang dekonstruksi dan rekonstruksi makna amanah menjadikan penelitian ini relevan bagi pengembangan manajemen sumber daya manusia madrasah yang lebih humanis. Dengan mengidentifikasi pola narasi religius yang kontra-produktif terhadap kesehatan mental, penelitian ini dapat menunjukkan bagaimana wacana ibadah dan amanah digunakan dalam praktik sehari-hari, baik dalam kebijakan formal, komunikasi pimpinan, maupun budaya organisasi, serta menawarkan kerangka konseptual baru di mana amanah memadukan perlindungan hak profesional dengan komitmen spiritual. Pendekatan ini sejalan dengan tren kajian kesehatan mental guru oleh Rizaldy & Hidayatullah (2021), serta Shuhari et al. (2019) yang menekankan pentingnya lingkungan kerja suportif dan kepemimpinan berperspektif kesejahteraan.

Tujuan penelitian untuk merumuskan konsep amanah yang lebih proporsional memiliki manfaat teoretis dan praktis bagi bidang manajemen

pendidikan Islam. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian tentang amanah dengan menautkannya pada isu kontemporer seperti kesehatan mental, keadilan organisasi, dan etika kerja guru, sehingga konsep amanah tidak berhenti pada abstraksi normatif, tetapi hadir sebagai kerangka manajerial yang operasional. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi rujukan bagi pimpinan madrasah dan pengelola SDM untuk menyusun kebijakan kerja, sistem apresiasi, dan budaya komunikasi religius yang menjaga keseimbangan antara tuntutan ibadah dan pemenuhan hak, sehingga madrasah dapat menjadi ruang kerja yang sehat secara spiritual sekaligus psikologis bagi guru.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi pustaka (*library research*) dengan pendekatan kualitatif yang memanfaatkan literatur sebagai sumber data utama, mencakup buku, jurnal ilmiah, artikel, serta teks-teks keagamaan yang relevan dengan topik *toxic positivity* dan amanah dalam konteks kesehatan mental guru madrasah (Eriksson & Kovalainen, 2008; Zed, 2008). *Library research* dipilih karena permasalahan penelitian ini dapat dijawab melalui analisis mendalam terhadap literatur yang sudah tersedia, tanpa memerlukan pengumpulan data langsung dari lapangan, sehingga peneliti dapat berinteraksi secara intensif dengan berbagai materi kepustakaan seperti jurnal, artikel, ensiklopedia, dan dokumen digital lainnya untuk memahami fenomena diskursif yang terjadi. Pendekatan filosofis-fenomenologis dan analisis wacana kritis (*Critical Discourse Analysis/CDA*) diterapkan untuk memahami makna di balik teks dan membongkar relasi kuasa yang tersembunyi dalam penggunaan istilah "amanah" dan "ibadah" dalam manajemen SDM madrasah, mengikuti kerangka Fairclough yang memandang teks, praktik diskursif, dan konteks sosial sebagai tiga dimensi yang saling terkait (Fairclough, 2013, 2023). CDA memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi bagaimana wacana religius dapat digunakan sebagai alat legitimasi eksploitasi kerja dan menekan keluhan valid guru, sehingga dapat dirumuskan alternatif pemaknaan yang lebih adil dan humanis.

Sumber data primer penelitian ini meliputi teks-teks Al-Qur'an dan Hadis tentang amanah serta konsep *hifz al-nafs* (perlindungan jiwa), ditambah dengan karya ulama klasik dan kontemporer tentang etika kerja Islam, sedangkan sumber sekunder mencakup jurnal psikologi tentang *toxic positivity*, *burnout* pada guru, manajemen pendidikan Islam, dan laporan kesejahteraan guru honorer atau guru madrasah. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dan penelusuran literatur digital menggunakan basis data seperti Google Scholar, DOAJ, Sinta, dan Scopus dengan kata kunci "*Toxic Positivity in Religion*," "*Teacher Wellbeing*," "*Islamic Work Ethic*," "*Makna Amanah*," dan "*Religious Bypassing*" (Paré et al., 2015). Analisis data dilakukan dengan tiga tahapan: (1) reduksi data untuk memilah literatur yang relevan dan mengeliminasi yang tidak memenuhi kriteria inklusi; (2) interpretasi hermeneutik yang menafsirkan ulang

teks keagamaan dalam konteks psikologi modern dengan mempertimbangkan variabel penulis, pembaca, dan konteks historis untuk menemukan makna aktual bagi konteks kekinian (Saeed, 2005); dan (3) dekonstruksi yang melacak kontradiksi internal dalam pemahaman umum tentang amanah, kemudian merekonstruksi makna baru yang lebih proporsional (Bonisoli et al., 2018; Derrida, 1976). Triangulasi data diterapkan dengan membandingkan temuan dari berbagai sumber (Al-Qur'an, Hadis, jurnal psikologi, laporan empiris) untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas interpretasi serta memastikan konvergensi makna dari berbagai perspektif teologis dan psikologis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Anatomi *Toxic Positivity* di Lingkungan Madrasah

Toxic positivity adalah tekanan berlebihan untuk mempertahankan sikap positif bahkan dalam situasi yang sangat sulit, yang menyebabkan penekanan atau pengabaian emosi negatif yang sebenarnya valid dan perlu diproses. Dalam konteks madrasah, *toxic positivity* berbeda dari optimisme sehat yang dalam Islam dikenal sebagai *husnuzan* (berprasangka baik) yang menyeimbangkan harapan kepada Allah dengan pengakuan terhadap realitas emosional manusia (Lomas et al., 2015; Quintero & Long, 2019). Indikator *toxic positivity* meliputi penolakan untuk mengakui perasaan negatif seperti kelelahan, kemarahan, atau kecewa; pemberian respons motivasi yang tidak sesuai konteks (misalnya *bersyukur saja* ketika guru mengeluhkan gaji yang tidak layak); serta tekanan untuk terus menampilkan kebahagiaan meskipun sedang mengalami masalah serius. Penelitian menunjukkan bahwa penekanan emosi negatif secara terus-menerus dapat menyebabkan stres fisik dan emosional yang merusak kesehatan mental dan fisik individu.

Jargon religius seperti *lillah* (karena Allah), mencari barakah (keberkahan), atau *ikhlas* sering digunakan sebagai tameng untuk menormalisasi beban kerja berlebihan dan upah yang tidak layak di lingkungan madrasah. Analisis wacana menunjukkan bahwa narasi semua karena Allah sering muncul ketika manajemen madrasah meminta guru melakukan tugas tambahan tanpa kompensasi memadai atau ketika guru mempertanyakan kesejahteraan mereka, sehingga keluhan *legitimate* tentang hak profesional diubah menjadi persoalan iman. Mekanisme ini menciptakan *double bind* di mana guru yang menuntut hak dianggap kurang ikhlas atau kurang beriman, sementara mereka yang diam dan menerima eksploitasi dipuji sebagai guru yang amanah dan bertakwa. Studi tentang *burnout* guru madrasah menunjukkan bahwa beban kerja yang tidak seimbang, termasuk tugas administratif berlebihan, mutasi yang tidak sesuai kualifikasi, dan perubahan kurikulum mendadak, berkontribusi signifikan terhadap kelelahan emosional guru (Zakaria et al., 2022).

Dampak psikologis dari *toxic positivity* yang dikombinasikan dengan tekanan religius yang represif terhadap guru madrasah sangat serius dan

mencakup peningkatan tingkat stres, kecemasan, dan burnout. Penelitian pada guru Pendidikan Agama Islam (PAI) menunjukkan bahwa meskipun mereka mampu mengontrol emosi pada tingkat moderat, tekanan karir yang menantang dan melelahkan tetap menempatkan mereka pada risiko *burnout* yang signifikan (Putra et al., 2023). *Toxic positivity* menciptakan perasaan tidak dipahami, kemarahan, dan kekecewaan karena individu merasa emosi mereka diinvalidasi, dan dampaknya tidak hanya psikologis tetapi juga fisik. Dalam konteks guru madrasah, ketika mereka tidak dapat mengekspresikan kelelahan atau frustrasi karena takut dianggap tidak bersyukur atau mengkhianati amanah, hal ini dapat menyebabkan akumulasi stres yang berujung pada penurunan kualitas pengajaran, masalah kesehatan fisik, dan bahkan keputusan untuk meninggalkan profesi.

Tabel 1: Perbedaan Optimisme Sehat dan *Toxic Positivity*

Aspek	Optimisme Sehat (Husnuzan)	Toxic Positivity
Definisi	Prasangka baik kepada Allah sambil mengakui realitas emosi manusia	Tekanan untuk selalu positif dan menolak semua emosi negatif
Respons terhadap masalah	Mengakui masalah, mencari solusi, sambil bertawakal	Mengabaikan atau meminimalkan masalah dengan slogan positif
Validasi emosi	Emosi negatif diakui sebagai bagian manusiawi yang perlu diproses	Emosi negatif dianggap tanda lemah iman atau kurang bersyukur
Dampak psikologis	Kesehatan mental terjaga karena emosi diproses secara sehat	Stres, kecemasan, burnout akibat penekanan emosi
Contoh di madrasah	Saya lelah dengan beban ini, mari kita cari solusi sambil berdoa	Jangan mengeluh, bersyukurlah, ini ujian dari Allah

Hegemoni Makna Amanah dalam Manajemen Madrasah (Status Quo)

Temuan literatur menunjukkan bahwa konsep amanah dalam praktik manajemen madrasah sering dikonstruksi secara tidak seimbang sebagai beban satu arah, yaitu kewajiban guru kepada institusi dan wali murid, tanpa disertai pembahasan yang memadai tentang amanah institusi untuk menyejahterakan guru (Shuhari et al., 2019). Amanah secara teologis adalah kepercayaan yang harus dijaga dengan bertanggung jawab dalam hubungan manusia dengan Allah, sesama manusia, lingkungan, dan diri sendiri. Namun dalam konteks manajerial madrasah, amanah sering direduksi menjadi tuntutan loyalitas tanpa batas dan kesediaan berkorban tanpa mempertimbangkan hak-hak dasar guru seperti upah layak, jam kerja wajar, dan kesehatan mental. Penelitian tentang kepemimpinan madrasah berbasis nilai-nilai Islam menunjukkan bahwa meskipun konsep adil (keadilan) dan amanah seharusnya terintegrasi dalam praktik kepemimpinan, implementasinya masih sering bersifat *top-down* dan kurang proporsional.

Mekanisme *guilt tripping* (memicu rasa bersalah) menjadi alat kontrol

yang efektif dalam mempertahankan hegemoni makna amanah yang bias ini. Narasi mengkhianati amanah digunakan untuk mencegah guru mengeluh, menolak tugas tambahan yang tidak rasional, atau menetapkan batasan profesional yang sehat. Ketika guru mencoba menyuarakan kebutuhan mereka, misalnya meminta kenaikan gaji, menolak tugas administratif yang berlebihan di luar jam kerja, atau meminta cuti untuk kesehatan mental, mereka sering dihadapkan pada pertanyaan retorik seperti Apakah Anda rela mengkhianati amanah?, Bukankah ini ujian dari Allah?, atau Tidakkah Anda mencari pahala?. Strategi diskursif ini sangat efektif karena mengeksploitasi kesalahan guru dan ketakutan mereka akan dosa, sehingga menciptakan situasi di mana perlawanan terhadap eksploitasi kerja diidentikkan dengan perlawanan terhadap agama itu sendiri.

Dampak dari hegemoni makna amanah yang tidak seimbang ini adalah terciptanya budaya kerja di madrasah yang menormalisasi eksploitasi dan mengabaikan kesejahteraan guru. Guru yang berani menetapkan *boundaries* (batasan) profesional atau menuntut hak mereka sering mengalami marginalisasi sosial dan dilabeli sebagai tidak amanah, tidak ikhlas, atau hanya mencari dunia, sementara guru yang menerima kondisi eksploitatif tanpa protes dipuji sebagai teladan kesalehan. Kondisi ini bertentangan dengan prinsip keadilan (*'adl*) dalam Islam yang seharusnya menjadi landasan utama dalam hubungan kerja, di mana setiap pihak memiliki hak dan kewajiban yang seimbang. Ketidakseimbangan ini tidak hanya merugikan guru secara individual, tetapi juga menurunkan kualitas pendidikan secara sistemik karena guru yang mengalami *burnout* tidak dapat memberikan pengajaran yang optimal (Nofitasari et al., 2025).

Tabel 2: Hegemoni Makna Amanah

Dimensi Amanah	Makna Hegemonik (Status Quo)	Dampak pada Guru
Fokus utama	Kewajiban guru kepada institusi dan siswa	Guru terbebani tanpa perlindungan hak
Amanah institusi	Jarang dibahas atau diabaikan	Kesejahteraan guru tidak menjadi prioritas
Respons terhadap keluhan	Dianggap sebagai mengkhianati amanah	Guru tidak berani menyuarakan kebutuhan
Batasan kerja	Menolak tugas tambahan = tidak ikhlas	Beban kerja melampaui batas wajar
Ukuran kesalehan	Menerima eksploitasi tanpa protes	Normalisasi penderitaan sebagai ibadah

Dekonstruksi Makna Amanah: Membongkar Bias

Kajian tafsir terhadap dalil-dalil utama tentang amanah, khususnya QS. Al-Ahzab ayat 72 dan An-Nisa ayat 58, menunjukkan bahwa amanah dalam perspektif Qur'an bukan hanya tentang kewajiban memberikan hasil kerja maksimal, tetapi juga tentang keadilan (*'adl*) dan tanggung jawab yang seimbang. Dalam QS. Al-Ahzab: 72, amanah dijelaskan sebagai tanggung jawab besar yang ditawarkan kepada langit, bumi, dan gunung tetapi mereka menolaknya karena

takut akan konsekuensi pengkhianatan, sementara manusia menerimanya meskipun sering kali melalaikannya. Para mufassir menjelaskan bahwa amanah mencakup kebebasan memilih untuk menaati perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya, yang berimplikasi pada tanggung jawab penuh atas pilihan tersebut. Sementara QS. An-Nisa: 58 memerintahkan untuk menunaikan amanah kepada yang berhak dan menetapkan hukum dengan adil, yang berarti amanah tidak dapat dipisahkan dari prinsip keadilan dalam semua relasi, termasuk relasi kerja. Dengan demikian, mereduksi amanah menjadi sekadar loyalitas tanpa syarat kepada institusi tanpa mempertimbangkan keadilan adalah distorsi dari makna amanah yang sesungguhnya.

Kritik terhadap eksploitasi spiritual menggugat pandangan bahwa penderitaan guru adalah bentuk kesalehan tertinggi atau ujian yang harus diterima tanpa perlawanan. Dalam perspektif *maqasid al-syariah* (tujuan-tujuan syariat), salah satu prinsip fundamental adalah *hifz al-nafs* (perlindungan jiwa/diri), yang mencakup tidak hanya perlindungan fisik tetapi juga pemeliharaan kesehatan mental dan stabilitas emosional. Suberu (2024) menekankan bahwa menjaga diri tidak hanya tentang perlindungan kehidupan tetapi juga pemeliharaan pikiran yang sehat dan stabilitas emosional, yang mencerminkan pendekatan Islam yang lebih luas terhadap kesejahteraan. Oleh karena itu, mengabaikan kesehatan mental dan fisik diri sendiri dalam nama amanah atau ibadah justru bertentangan dengan prinsip *hifz al-nafs* dan dapat dikategorikan sebagai menzalimi diri sendiri. QS. Al-Maidah: 32 yang menyatakan "barangsiapa memelihara kehidupan seorang manusia, maka seolah-olah dia telah memelihara kehidupan manusia seluruhnya" menggarisbawahi tanggung jawab untuk menjaga kehidupan, yang meluas hingga menjaga kesehatan mental.

Dekonstruksi makna amanah juga perlu mempertimbangkan konsep amanah terhadap diri sendiri (*amanah an-nafs*), yang sering diabaikan dalam diskursus manajemen madrasah. Jika manusia dipercaya oleh Allah untuk menjaga tubuh dan jiwa yang telah dititipkan, maka merusak kesehatan mental dan fisik melalui beban kerja berlebihan atau kondisi kerja eksploitatif adalah bentuk pengkhianatan terhadap amanah tersebut. Literatur kesehatan mental dalam perspektif Islam menekankan bahwa kesehatan mental mencakup dimensi fisik, mental, dan spiritual, dengan penekanan pada hubungan yang kuat dengan Allah, praktik ibadah, serta nilai-nilai seperti kesabaran (*sabr*), syukur, tawakal, dan penyucian diri (*tazkiyatun nafs*). Namun nilai-nilai ini harus dipahami dalam konteks yang utuh, bukan sebagai alat untuk melegitimasi penderitaan yang sebenarnya dapat dan harus dihindari melalui perbaikan sistem dan kebijakan yang adil.

Rekonstruksi: Manajemen Kesejahteraan Mental Berbasis Amanah Proporsional

Konsep amanah bilateral menawarkan paradigma baru bahwa manajemen

madrasah memiliki amanah untuk memenuhi hak-hak guru, termasuk kesejahteraan finansial, waktu istirahat yang memadai, dan apresiasi atas kinerja, sebelum menuntut amanah kinerja dari guru (Nugraha et al., 2025). Dalam studi tentang kepemimpinan madrasah berbasis nilai-nilai Islam, integrasi nilai amanah (kepercayaan), adil (keadilan), musyawarah (musyawarah), *itqan* (keunggulan), dan *ihsan* (berbuat baik) menunjukkan pergeseran dari pendekatan *top-down* yang kaku menuju pendekatan yang lebih proporsional dan terukur. Kepala madrasah yang menerapkan amanah bilateral tidak hanya mengembangkan visi secara sepihak, tetapi melibatkan seluruh pemangku kepentingan melalui forum seperti Rembug Madrasah untuk merumuskan rencana aksi yang adil dan realistis. Prinsip ini sejalan dengan konsep *al-mas'uliyah* (tanggung jawab) dalam etika Islam yang menekankan bahwa tanggung jawab adalah timbal balik dan harus dilaksanakan dengan adil oleh semua pihak.

Validasi emosi sebagai bagian dari sunnah Nabi Muhammad SAW memberikan landasan teologis yang kuat untuk mengakui dan mengekspresikan perasaan negatif sebagai hal yang manusiawi dan bukan tanda lemah iman. Ketika putra Nabi Ibrahim meninggal, beliau menangis dan berkata: "Mata mengeluarkan air mata dan hati bersedih, tetapi kami tidak mengatakan kecuali apa yang menyenangkan Tuhan kami. Sungguh, wahai Ibrahim, kami bersedih dengan perpisahan ini" (Sahih Bukhari). Hadis ini menunjukkan bahwa Nabi SAW mengakui kesedihan dan mengekspresikannya secara sehat sambil tetap berserah diri kepada Allah, yang berbeda dengan *toxic positivity* yang menuntut penghapusan total emosi negatif. Dalam konteks lain, ketika Nabi SAW mengalami penolakan keras dari penduduk Thaif, Allah menawarkan untuk menghancurkan mereka, tetapi Nabi memilih untuk tetap berharap pada generasi masa depan mereka, menunjukkan bahwa optimisme sejati tidak mengabaikan rasa sakit, tetapi mentransformasikannya dengan harapan. Perspektif ini memberikan ruang bagi guru madrasah untuk mengekspresikan kelelahan, frustrasi, atau kekecewaan tanpa merasa bersalah atau dianggap kurang beriman.

Konsep batasan (*boundaries*) sebagai ibadah merumuskan bahwa menjaga kesehatan mental agar tetap waras untuk mengajar adalah bentuk ibadah, sehingga menolak tugas berlebih yang merusak mental justru merupakan tindakan menjaga amanah. Dalam kerangka *hifz al-nafs* (perlindungan diri), menetapkan batasan kerja yang wajar adalah implementasi praktis dari prinsip *maqasid al-syariah* untuk melindungi kesehatan mental dan fisik. Intervensi kesehatan mental yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik individu Muslim harus diterapkan, termasuk pelatihan manajemen stres berbasis nilai Islam, program dukungan psikologis yang tidak menstigmatisasi pencarian bantuan profesional, dan kebijakan institusional yang menghormati *boundaries* guru. Dengan demikian, guru yang menolak tugas tambahan yang melampaui kapasitas mereka bukan sedang mengkhianati amanah, tetapi justru sedang menunaikan amanah untuk menjaga kesehatan mental mereka agar dapat terus memberikan pendidikan

berkualitas kepada siswa dalam jangka panjang.

Tabel 3: Rekonstruksi Makna Amanah

Aspek	Model Lama (Hegemonik)	Model Baru (Amanah Proporsional)
Konsep amanah	Satu arah: guru ke institusi	Bilateral: institusi dan guru saling beramanah
Prioritas manajemen	Tuntutan kinerja tanpa mempertimbangkan kesejahteraan	Pemenuhan hak guru sebagai prasyarat kinerja optimal
Respons terhadap emosi negatif	Ditekan dengan narasi bersyukur dan ikhlas	Divalidasi sebagai bagian manusiawi, seperti sunnah Nabi
Batasan kerja	Menolak tugas tambahan = tidak amanah	Menetapkan boundaries = menjaga amanah terhadap diri
Ukuran kesalehan	Menerima eksploitasi tanpa protes	Menjaga kesehatan mental untuk pengajaran berkelanjutan
Landasan teologis	Distorsi parsial dari konsep amanah	Integrasi amanah, 'adl, hifz al-nafs, dan mas'uliyah

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan di atas, studi ini menyimpulkan tiga hal mendasar. Pertama, *toxic positivity* berlabel ibadah merupakan fenomena nyata dan sistemik dalam manajemen madrasah, di mana istilah-istilah religius seperti lillah, sabar, dan ikhlas dimanipulasi untuk membungkam keluhan valid terkait ketidakadilan struktural dan beban kerja berlebih. Jargon-jargon ini digunakan sebagai mekanisme *religious bypassing* yang mendelegitimasi emosi negatif guru dan mengubah isu hak profesional menjadi persoalan ketakwaan, sehingga menciptakan risiko serius terhadap kesehatan mental guru berupa stres kronis dan *burnout*.

Kedua, makna amanah dalam praktik manajemen madrasah saat ini telah mengalami hegemoni dan distorsi teologis yang signifikan. Amanah direduksi menjadi alat kontrol satu arah untuk menuntut loyalitas dan kepatuhan total guru kepada institusi, tanpa diimbangi dengan amanah institusi untuk menjamin kesejahteraan dan hak-hak dasar guru. Mekanisme *guilt tripping* digunakan untuk melanggengkan ketidakseimbangan ini, di mana guru yang menuntut hak atau menetapkan batasan kerja (*boundaries*) dilabeli sebagai pengkhianat amanah atau tidak ikhlas.

Ketiga, dekonstruksi teologis menunjukkan bahwa amanah sejatinya bersifat timbal balik (*reciprocal*) dan tidak dapat dipisahkan dari prinsip keadilan (*'adl*) serta perlindungan diri (*hifz al-nafs*). Rekonstruksi makna amanah proporsional atau amanah bilateral menegaskan bahwa menjaga kesehatan mental dan fisik adalah bagian integral dari menunaikan amanah. Oleh karena itu, validasi emosi negatif dan penolakan terhadap eksploitasi kerja bukan merupakan tanda lemah iman, melainkan manifestasi dari mengikuti sunnah Nabi SAW dan menjaga amanah terhadap diri sendiri demi keberlangsungan pengabdian pendidikan itu sendiri.

Penelitian ini mengajukan beberapa rekomendasi strategis di antaranya mereformasi tata kelola SDM dengan mengadopsi prinsip amanah bilateral, di mana pemenuhan kesejahteraan guru (finansial dan psikologis) diposisikan sebagai kewajiban institusi yang harus dipenuhi sebelum menuntut kinerja maksimal. Perlu adanya pengurangan penggunaan narasi religius untuk membungkam keluhan. Sebaliknya, ciptakan ruang aman (safe space) bagi guru untuk mengekspresikan kelelahan dan kesulitan tanpa takut dihakimi kesalahannya. Serta, Menetapkan aturan jam kerja yang manusiawi dan menghormati hak guru untuk beristirahat di luar jam kerja sebagai bentuk dukungan terhadap *work-life balance* yang Islami.

DAFTAR PUSTAKA

- Bonisoli, L., Galdeano-Gómez, E., & Piedra-Muñoz, L. (2018). Deconstruction: the qualitative methodology for the analysis of sustainability assessment tools of agri-system. *MethodsX*, 5, 635–638. <https://doi.org/10.1016/j.mex.2018.09.005>
- Derrida, J. (1976). *Of grammatology* (G. C. Spivak, Trans.). Johns Hopkins University Press.
- Eriksson, P., & Kovalainen, A. (2008). *Qualitative methods in business research*. SAGE Publications.
- Fairclough, N. (2013). *Language and power*. Routledge.
- Fairclough, N. (2023). Critical discourse analysis. In *The Routledge handbook of discourse analysis* (pp. 11–22). Routledge.
- Fauzi, H. A. H., Hidayat, W., Al Ayyubi, I. I., & Al-Ghatnaini, R. A. S. (2025). Work Stress Levels At Madrasah Tsanawiyah Arrukhshatul’ulum: The Challenges of Digitalization in Developing Islamic Educational Institutions. *Mudir: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 7(1), 19–27.
- Lomas, T., Hefferon, K., & Ivztan, I. (2015). The LIFE model: A meta-theoretical conceptual map for applied positive psychology. *Journal of Happiness Studies*, 16(5), 1347–1364.
- Mubarok, H. (2024). Silent Burnout di Kalangan Tenaga Kependidikan: Ancaman Tersembunyi dalam Manajemen Husni Mubarok. *An-Nashru: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 1(2), 107–121.
- Nofitasari, N., Sofiyah, S., Noviana, I., Silmia, A., Wibowo, R. D. A., Putri, D. E., & Ghufro, M. N. (2025). Kesehatan Mental Guru dalam Dinamika Lingkungan Kerja dan Manajemen Stres. *Dawuh Guru: Jurnal Pendidikan MI/SD*, 5(2), 227–242.
- Nugraha, M. S., Hermawan, A. H., & Rohayani, A. (2025). Integration Of The Values Of Amanah, Judicial, Deliberation, Itqan, And Ihsan In The Leadership Practice Of Abcd-Based Madrasah Heads. *Proceeding Of International Conference On Education, Society And Humanity*, 3(1), 486–503.
- Paré, G., Trudel, M. C., Jaana, M., & Kitsiou, S. (2015). Synthesizing information

- systems knowledge: A typology of literature reviews. *Information & Management*, 52(2), 183–199.
- Putra, R. P., Ramadhanti, A., Sasanti, A., Fadil, A., & Salsyabila, N. (2023). Toxic positivity in adolescents: An attitude of always being positive in every situation. *Journal of Psychology and Instruction*, 7(1), 11–21.
- Quintero, S., & Long, J. (2019). Toxic positivity: The dark side of positive vibes. *The Psychology Group*, 58(9), 965–991.
- Rizaldy, M. R., & Hidayatullah, M. S. (2021). Islamic leadership values: A conceptual study. *Dialogia*, 19(1), 88–104.
- Saeed, A. (2005). *Interpreting the Qur'an: towards a contemporary approach*. Taylor & Francis.
- Shuhari, M. H., Hamat, M. F., Basri, M. N. H., Khairuldin, W. M. K. F., Wahab, M. R., Alwi, E. A. Z. E., & Mamat, A. (2019). Concept of al-amanah (trustworthiness) and al-mas' uliyyah (responsibility) for human's character from ethical Islamic perspective. *J. Legal Ethical & Regul. Issues*, 22, 1.
- Suberu, I. (2024). Maqasid Al-Shari'ah: A Framework For Understanding And Addressing Depression In Muslims. *Abraka Journal Of Religion And Philosophy*.
- Zakaria, G. A. N., Mahalle, S., Abdullah, N. Z. M., Ghozali, M. A., & Nuramalia, M. (2022). Burnout and Job Satisfaction Among Islamic Religious Knowledge Teachers in Brunei Darussalam. *Indonesian Journal on Learning and Advanced Education (IJOLAE)*, 92–106.
- Zed, M. (2008). *Metode penelitian kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.