

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

Penelitian yang penulis lakukan ini juga selaras dengan penelitian lain yang sudah di lakukan sebelumnya. Penulisan penelitian ini juga menggunakan buku-buku dan penelitian sebelumnya sebagai acuan. Berdasarkan hasil yang telah di telaah yang peneliti lakukan, terdapat beberapa hasil penelitian yang ada kaitannya dengan penelitian ini.

Penelitian yang ditulis oleh Siti Nurjanah dengan judul (2020) "*Gangguan mental emosional pada klien pandemi Covid-19 dirumah karantina jawa tengah*". Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pada saat karantina klien mengalami gangguan mental emosional yaitu mengalami perubahan emosional yang dapat berkembang menjadi keadaan patologis apabila terus berlanjut. Penelitian ini bertujuan untuk merencanakan dan melakukan kegiatan penanganan masalah kesehatan jiwa dan pencegahan gangguan mental emosional pada masa masyarakat terkait pandemi Covid-19.

Persamaan dengan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu sama-sama meneliti tentang emosional.¹ Adapun perbedaannya dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah penulis menggunakan metode relaksasi *thought vibration*

¹Siti Nurjannah, *Gangguan Mental Emosional Pada Klien Covid-19 Di Rumah Karantina*, "Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa", 2020, Vol. 3, No. 1. Diakses tanggal 15 oktober 2020, pukul 14.35 WIB.

untuk mengendalikan emosi tersebut. Perbedaan lain yaitu pada objek dan juga jenis penelitiannya.

Penelitian yang ditulis oleh Eka Rosdianwinata (2018) "*Makna Low Of Attraction: Mengungkap Rahasia Minat Belajar Matematika Siswa*". Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa pikiran positif akan menarik hal yang positif dan begitupun sebaliknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman terhadap *Law Of Attraction* yang dapat meningkatkan minat belajar matematika siswa dan dihubungkan dengan keyakinan terhadap hukum sunnahtullah. Adapun kesamaan dengan penelitian yang penulis buat yaitu sama-sama menjelaskan bahwa pikiran positif itu akan mempengaruhi pikiran positif individu lain dengan menggunakan vibrasi pikiran atau gelombang pikiran.² Letak perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah tidak membahas minat belajar tetapi membahas tentang mengendalikan emosi disaat pandemi Covid-19 dengan menggunakan *thought vibration* (vibrasi pikiran).

Penelitian yang dilakukan oleh R. Rachmy Diana (2015) "*Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam*". Hasil dari penelitian ini membahas pengendalian emosi dalam psikologi islam seperti dorongan bawah sadar. Dalam penelitian ini penulis mendiskusikan keterkaitan antara dorongan tidak sadar, konflik batin dan pengendalian emosi manusia, dengan menggunakan pendekatan psikologi Islam.

²Eka Rosdianwinata, *Makna Low Attraction: Mengungkap Rahasia Minat Belajar Matematika Siswa*, "Jurnal Pendidikan Matematika", 2018, Vol. 01 No. 01. Diakses tanggal 15 oktober 2020, pukul 17.10 WIB.

Persamaan dalam penelitian yang akan penulis lakukan adalah cara mengendalikan emosi. Perbedaannya dalam penelitian ini membahas pengendalian emosi dimasa karantina Covid-19.³

Penelitian yang ditulis oleh Rivia Fathimatuzzahro (2018) "*Terapi Realitas untuk Mengendalikan Emosi Seorang Remaja DI Desa Dekat Wetan Lamongan*". Hasil dari penelitian ini adalah klien berhasil mengendalikan emosinya pada saat setelah melakukan berbagai macam terapi dan hal-hal yang lainnya, klien sudah bisa mengontrol emosinya ketika sedang dalam keadaan marah. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah sama-sama berusaha untuk mengendalikan emosi pada seseorang yang sedang mengalami emosi yang berlebihan.⁴

Perbedaannya dengan penelitian ini adalah peneliti tidak menggunakan terapi Realitas melainkan menggunakan Metode Relaksasi *Thought Vibration* (Vibrasi Pikiran) dimana vibrasi pikiran ini juga bisa untuk mengendalikan emosi seseorang melalui getaran atau gelombang orang yang berpikiran positif.

Penelitian yang ditulis oleh Risa Yuliani (2013) "*Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMAN 1 Sungai Limau*". Hasil dari penelitian ini adalah berdasarkan yang telah peneliti lakukan, untuk mengendalikan emosi negatif dapat dilihat dari berpikir

³R. Rachmi Diana, *Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam*, "Jurnal Unisia", 2015, Vol. XXXVII No. 82. Diakses tanggal 15 oktober 2020, pukul 17.40 WIB.

⁴Rivia Fathimatuzzahro, *Terapi Realitas Untuk Mengendalikan Emosi Marah Seorang Remaja Di Desa Dekat Wetan Lamongan*, Skripsi (Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, 2018).diakses tanggal 16 oktober 2020, pukul 20.15 WIB.

positif, menghargai pendapat orang lain, memaafkan serta sabar.⁵ perilaku berpikir negatif ini timbul karena perilaku orang tua di rumah, itulah yang membuat anak masih sering berkata kasar dan belum bisa menghargai orang yang lebih tua. Persamaan penelitian yang akan peneliti buat adalah sama-sama mengendalikan emosi dengan cara berpikiran positif dan menghilangkan pikiran negatif. Perbedaannya penelitian yang dilakukan peneliti ini berbeda dengan objeknya yaitu tidak meneliti siswa melainkan meneliti emosi pada saat masa pandemi Covid-19.

B. Kerangka Teori

1. Emosi

a. Pengertian Emosi

Kata “emosi” berasal dari bahasa latin, yaitu *emovere*, yang berarti “bergerak menjauh”. Emosi merupakan suatu perasaan dan kondisi psikologis yang khas dan cenderung mendorong lahirnya suatu tindakan. Ia menjadi perwujudan dari perasaan yang biasanya berlangsung tidak lama. Dengan kata lain emosi berhubungan dengan perilaku yang disertai ekspresi fisik sehingga orang lain dapat mengetahui bahwa anda sedang merasakan suatu emosi.⁶

⁵Risa Yuliani, *Emosi Negatif Siswa XI Sman 1 Sungai Limau*, “Jurnal Ilmiah Konseling”, 2013, Vol. 2 No. 1. Diakses tanggal 16 oktober 2020, pukul 21.15 WIB.

⁶Claudia Sabrina, *Seni Mengendalikan Emosi*, (Yogyakarta: Bright Publisher, 2020), hlm. 2.

Chaplin merumuskan emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan perubahan perilakunya.

Emosi biasanya muncul ketika kita mendapatkan perubahan situasi yang drastis atau tiba-tiba terjadi pada diri kita atau sekitar kita baik itu positif maupun negatif. Emosi juga dapat muncul ketika terjadi sebuah perubahan pada setiap peristiwa yang menjadi perhatian diri kita.⁷

Goleman menyatakan emosi sebagai suatu perasaan dan pikiran-pikiran menjadi ciri khas, yang bisa menggambarkan keadaan biologis dan psikologis dan kecenderungan dari diri individu untuk bertindak.⁸ *oxford english dictionary* yang memaknai emosi sebagai setiap perbuatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap.⁹

Menurut Davidoff mengatakan bahwa emosi adalah suatu keadaan didalam diri seseorang yang tidak dapat dilihat dan tidak dapat diukur. Bila seseorang memberikan reaksi terhadap pengalamannya maka emosinya akan timbul. Emosi terdiri dari 3 komponen, menurut Davidoff:

1. Komponen fisiologis, yang terdiri dari sistem syaraf pusat, sistem saraf otonom, dan kelenjar-kelenjar endokrin.

⁷Yahdinil Firda Nadhiroh, *Pengendalian Emosi*, Jurnal Saintifika, 2015, Vol 2 No 1, diakses tanggal 28, Pukul 18.00.

⁸Alhamdu, Fara Famdana, *Psikologi Umum*, (Palembang: Noer Fikri, 2017), hlm. 151-152.

⁹Mohammad Ali, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2004), hlm. 62.

2. Komponen subyektif, yaitu komponen kognisi dan indera.

3. Komponen behavioral.¹⁰

Para ahli psikologi menyatakan bahwa pasien-pasien yang bertahan hidup cukup lama mempunyai ikatan kuat dan tegas dengan emosi mereka. Mereka mengetahui apa yang dirasakan dan tidak merasa takut atau tertekan oleh emosi yang kuat dari dalam diri mereka sendiri atau orang dari orang lain. Hubungan mereka dengan semua perasaan itu menuntut motivasi dan mengaktifkan kehidupan mereka. Hubungan itu pula yang menekatkan mereka dengan orang lain walaupun mereka merasa sakit dan menderita.¹¹

Emosi adalah perasaan intens terhadap sesuatu yang dapat mempengaruhi orang lain. Paul Eckman mengidentifikasi enam jenis emosi dasar yang meliputi kebahagiaan, kesedihan, jijik, ketakutan, kejutan dan kemarahan. Emosi adalah perasaan yang dapat dipengaruhi oleh rangsangan yang ditangkap oleh indera.¹² Dengan kata lain, emosi merupakan refleksi perasaan sekaligus barometer kestabilan perasaan. Reaksi yang timbul bisa berupa kekecewaan, kemarahan, maupun kekesalan atas kenyataan-kenyataan yang diterima. Oleh karena itu emosi bisa bersifat konstruktif maupun destruktif. Menurut M. Ali dan M. Asrori menyebut bahwa emosi termasuk kedalam ranah afektif. Emosi

¹⁰Cahyo Tri Wibowo, *Analisis Pengaruh kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual*, (jurnal bisnis & manajemen, 2015), Vol. 15, No. 1, Hlm.1-6. Diakses tanggal 04 april 2021, pukul 21.21.

¹¹Claudia Sabrina, *Seni Mengendalikan Emosi*, (Yogyakarta: Bright Publisher, 2020), hlm. 3.

¹²Claudia Sabrina, *Seni Mengendalikan Emosi*, (Yogyakarta: Bright Publisher, 2020), hlm. 21.

banyak berpengaruh pada fungsi-fungsi psikis lainnya, seperti pengamatan, tanggapan, pemikiran, dan kehendak. Individu akan mampu melakukan pengamatan yang baik jika disertai dengan emosi yang baik pula. Individu akan memberikan tanggapan yang positif terhadap suatu objek manakala disertai dengan emosi yang positif pula.¹³

Dari penjelasan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan suatu perasaan yang dirasakan individu yang bisa menimbulkan tindakan-tindakan yang akan dilakukan oleh diri sendiri. Emosi yang dirasakan individu bisa berupa emosi positif dan emosi negatif. Ketika emosi negatif yaitu perasaan-perasaan yang tidak diinginkan dan bisa menjadi psikologis yang tidak nyaman.

b. Teori-Teori Emosi

1. Teori James-Lange

Teori yang dikemukakan oleh William James dari Amerika Serikat dan Carl Lange dari Denmark. Carl Lange, mengemukakan bahwa emosi identik dengan perubahan-perubahan dalam sistem peredaran darah. Pendapat ini dikembangkan James dengan menyebutkan bahwa emosi adalah hasil persepsi seseorang terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh sebagai respon terhadap rangsangan-rangsangan yang datang dari luar.¹⁴

¹³Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bndung: PT RosdaKarya, 2009), hlm. 6

¹⁴Alhamdu, Fara Famdana, *Psikologi Umum*, (Palembang: Noer Fikri, 2017), hlm. 158.

Teori James-Lange ini, menempatkan aspek persepsi terhadap respon fisiologis yang terjadi ketika ada rangsangan datang sebagai pemicu emosi yang dialami oleh individu. Perubahan-perubahan fisiologis itu diterjemahkan menjadi emosi. Tokoh yang sangat menentang teori ini adalah W.B. Cannon yang kemudian menyusun teori baru yang bertolak belakang dengan teori James-Lange, yang kemudian didukung juga oleh Philip Bard.¹⁵

Emosi ini terjadi karena adanya perubahan pada sistem vasomotor (otot-otot). Suatu peristiwa dipersepsikan menimbulkan perubahan fisiologis dan psikologis yang disebut emosi. Seseorang bukan tertawa karena senang melainkan senang karena tertawa.¹⁶ Jadi menurut teori ini gejala yang terjadi di dalam jasmani bukan akibat dari emosi yang dialami individu, tetapi emosi yang dialami individu merupakan akibat dari gejala kejasmanian.

2. Teori Cannon-Bard

Teori ini dikemukakan oleh Walter B. Cannon (1929) yang menyatakan bahwa karena meningkatnya emosi menyiapkan seseorang untuk mengatasi keadaan genting atau darurat maka orang-orang primitif bisa *survive* dalam hidupnya.¹⁷

¹⁵*Ibid.*, hlm. 159.

¹⁶Fitri Aprilly, *Perbedaan Tingkat Emosi Pada Orang Dewasa Yang Mengikuti Kegiatan Meditasi dan Orsng Dewasa Yang Tidak Mengikuti Kegiatan Meditasi*, Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2016, hlm. 11.

¹⁷Fitri Aprilly, *Perbedaan Tingkat Emosi Pada Orang Dewasa Yang Mengikuti Kegiatan Meditasi dan Orsng Dewasa Yang Tidak Mengikuti Kegiatan Meditasi*, Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2016, hlm. 12.

Teori Cannon ini selanjutnya diperkuat oleh Philip Bard, sehingga lebih dikenal teori Cannon Bard atau teori *Emergency*". teori ini mengatakan bahwa emosi adalah reaksi yang diberikan oleh organisme dalam situasi *emergency* (darurat).

Teori Cannon-Bard menjelaskan bahwa persepsi terhadap objek yang dapat menimbulkan emosi diproses secara simultan oleh dua instansi yakni sistem syaraf otonom dan *cerebral cortex*. Jadi menurut teori ini tidak mungkin terjadi perubahan faali yang menyebabkan munculnya emosi sebagaimana deskripsi teori James-Lange. Dalam kerangka konseptual ini, perbedaan waktu yang dibuat oleh teori James-Lange dan Cannon-BARD tidak terlalu berarti.¹⁸

Menurut teori ini, seseorang pertama kali menerima emosi potensial yang dihasilkan dari dunia luar, kemudian daerah otak yang lebih rendah, seperti *hypothalamus* diaktifkan.¹⁹

3. Teori Schachter-Singer

Teori emosi yang menempatkan kognisi pada posisi yang sangat menentukan dikembangkan oleh Stanley Schacter dan Jerome Singer. Emosi merupakan fungsi interaksi antara faktor kognitif dan keadaan keterbangkitkan fisiologis.

Teori Schacter-Singer sering pula disebut *two-factor of emotion*, karena teori ini didasarkan pada dua hal yang terjadi, yakni perubahan fisiologis dan

¹⁸*Ibid.*, hlm. 160.

¹⁹*Ibid.*, hlm. 13.

interpretasi kognitif. Teori ini tak luput dari kritik. Dalam pengalaman sehari-hari tidak selamanya orang terpengaruh pada tingkah laku orang lain. Interpretasi emosional merupakan fungsi yang rumit dari pengalaman masa lampau dan situasi hidup masa ini, karena faktor kognitif bisa mempengaruhi emosi.²⁰

Teori ini menyatakan bahwa emosi yang dirasakan merupakan hasil dari interpretasi seseorang tentang sesuatu yang membangkitkan atau menaikkan keadaan tubuh. Ada tiga rangkaian dalam menimbulkan perasaan emosi menurut teori ini, yaitu persepsi dari suatu situasi potensial yang bisa menghasilkan emosi, keadaan tubuh yang terbangkitkan dengan hasil dari persepsi yang ambigu, dan interpretasi dan menamai keadaan tubuh sehingga cocok dengan situasi yang diterima.²¹

4. Teori Proses-Berlawanan

Teori proses-Berlawanan dikembangkan oleh Ridhard Solmon. Ridhard Solomon berpendapat bahwa otak manusia berfungsi memicu emosi. Dua emosi yang berlawanan seperti senang dan tidak senang. Jika emosi A terjadi maka disebut dengan emosi primer, maka emosi B menjadi lawannya dan disebut emosi sekunder.

²⁰Alhamdu, Fara Famdana, *Psikologi Umum*, (Palembang: Noer Fikri, 2017), hlm. 161.

²¹Fitri Aprilly, *Perbedaan Tingkat Emosi Pada Orang Dewasa Yang Mengikuti Kegiatan Meditasi dan Orsng Dewasa Yang Tidak Mengikuti Kegiatan Meditasi*, Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2016, hlm. 10.

Otaklah yang akan terus menerus berfungsi memelihara keseimbangan atau menjaga kondisi ekuilibrium itu. Ketika merasakan emosi takut itu berarti emosi primer, dan senang disebut emosi sekunder.²²

5. Teori Emosi-Motivasi

Emosi dan motivasi sering dijelaskan secara bersamaan atau seiring didalam literatur karena kaitan antar keduanya memang sangat erat bahkan salah satu teori menempatkan emosi sebagai rangkaian dari motivasi. Emosi dan motiv adalah sama, dalam arti emosi merupakan bagian-bagian dari motiv-motiv (dorongan-dorongan). Pakar psikologi yang berpendapat seperti ini adalah R.W Leeper.

Toomkins mengemukakan bahwa emosi merupakan energi bagi dorongan-dorongan yang selalu muncul bersama.²³ Jadi menurut teori ini, emosi yang dirasakan bisa memperkuat energi ataupun dorongan pada motivasi tingkah laku.

6. Teori Kognitif-Penilaian

Teori Kognitif-Penilaian adalah teori emosi yang berbasis pada Kognitif seperti pada teori Schachter-Singer. Badannya hanya terletak pada penekanannya. Teori Schachter-Singer lebih menekankan pada kognisi, sedangkan teori ini lebih menekankan pada hasil penilaian atau evaluasi

²²*Ibid.*, hlm. 162

²³Alhamdu, Fara Famdana, *Psikologi Umum*, (Palembang: Noer Fikri, 2017), hlm. 163

terhadap informasi yang datang dari situasi lingkungan yang terjadi pada saat itu dan penilaian dari diri sendiri.

Tokoh yang mengembangkan teori ini adalah Richard S. Lazarus. Lazarus mengemukakan bahwa penilaian atau evaluasi individu terhadap suatu situasi akan memicu timbulnya emosi. Emosi cemas disertai dugaan penilaian yang dicari didalam peta kognisi ketika mendapat panggilan yang tidak jelas maksudnya oleh petinggi universitas itu disebut *appraisal*. Sedangkan penilaian disertai emosi senang setelah mendapat penjelasan dari petinggi universitas disebut *reappraisal*.²⁴

7. Teori Tiga Dimensi

Teori ini diperkenalkan oleh Wilhelm Wundt di dalam bukunya *Grundriss der psychologie* pada tahun 1896. Wundt menjelaskan bahwa terdapat tiga pasang kutub perasaan yang masing-masing adalah *lust-unlust* (senang-tidak senang), *spannung-losung* (tegang-tidak tegang), *Erregung-beruhigung* (kutub semangat-tenang). Teori ini menjelaskan bahwa setiap emosi yang dialami manusia mempunyai tiga dimensi yang bergerak pada salah satu kutub yang berlawanan.

25

²⁴Ibid., hlm. 164

²⁵Alhamdu, Fara Famdana, *Psikologi Umum*, (Palembang: Noer Fikri, 2017), hlm. 165.

c. Jenis-Jenis Emosi

Emosi merupakan kekuatan tanpa batas di dalam diri setiap orang, dan tidak pernah habis. Emosi bisa bersifat positif dan negatif. Emosi negatif perlu dihindari dari setiap individu agar dapat menempatkan diri pada keadaan emosi yang bisa bermanfaat secara efektif.

Goleman, menyatakan bahwa perilaku individu yang muncul sangat banyak diwarnai emosi. Emosi dasar individu mencakup emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif adalah perasaan-perasaan yang diinginkan dan membawa rasa nyaman. Emosi positif juga bisa menimbulkan reaksi yang menyenangkan salah satu upaya untuk meningkatkan emosi positif adalah dengan bersyukur.²⁶

Sedangkan emosi negatif adalah perasaan-perasaan yang tidak diinginkan dan menjadikan kondisi psikologis yang tidak nyaman. Emosi negatif ini juga adalah suatu keadaan dalam diri seseorang yang dirasakan kurang menyenangkan sehingga mempengaruhi sikap dan perilaku individu dalam berhubungan dengan orang lain.²⁷

1. Emosi Positif

a) Kebahagiaan

²⁶Sari Utami Pajarsari, *Emosi Positif*, "Jurnal Psikologi", 2019, Vol 5 No 15, Diakses tanggal 28 Februari 2021 Pukul 21.55 WIB.

²⁷Risa Yuliani, *Emosi Negatif Siswa XI Sman 1 Sungai Limau*, "Jurnal Ilmiah Konseling", 2013, Vol. 2 No. 1. Diakses tanggal 28 oktober 2021, pukul 21.43 WIB.

Kebahagiaan adalah emosi yang menyenangkan yang biasa dikenal dengan keriang, kesenangan.²⁸ Kebahagiaan adalah emosi yang paling diperjuangkan. Kebahagiaan sering didefinisikan sebagai keadaan emosional yang menyenangkan dengan ditandai oleh perasaan puas, gembira, dan sejahtera. Kebahagiaan ini sering ditandai dengan ekspresi wajah tersenyum, dan suara yang ceria dan menyenangkan. Kebahagiaan merupakan salah satu emosi dasar manusia. Kebahagiaan dan kesehatan merupakan dua hal yang saling berhubungan, karena kebahagiaan sangat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik.²⁹

b) Cinta

Bentuk emosi yang ditimbulkan oleh adanya rasa hormat, penerimaan, persahabatan, kepercayaan, dan kebaikan yang dialami oleh individu.³⁰

Menurut Erich Fromm, cinta adalah suatu alat untuk mengatasi perpisahan manusia dan pemenuhan akan kesatuan. Cinta itu merupakan dasar bagi keseluruhan hidup individu. Tanpa cinta, pendidikan yang ideal pun tidak bisa di jalankan.³¹

²⁸Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: PT. Kharisma Putra Utama , 2011), hlm. 188.

²⁹Claudia Sabrina, *Seni Mengendalikan Emosi*, (Yogyakarta: Bright Publisher, 2020), hlm. 18.

³⁰Alhamdu, Fara Famdana, *Psikologi Umum*, (Palembang: Noer Fikri, 2017), hlm. 156.

³¹Claudia Sabrina, *Seni Mengendalikan Emosi*, (Yogyakarta: Bright Publisher, 2020), hlm. 25.

2. Emosi Negatif

a) Cemas

Emosi ini terus menerus muncul dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan merusak kebahagiaan dan menghadirkan lebih banyak kesedihan jika di bandingkan dengan gabungan seluruh emosi negatif lainnya. Kecemasan juga bisa menghancurkan kepercayaan diri, mengurangi semangat dan membuat diri menjadi ragu menjalankan sesuatu.³²

Bertrand Russell menyatakan, kecemasan adalah bentuk dari ketakutan, dan semua bentuk ketakutan yang memicu keletihan. Seseorang yang sudah belajar untuk tidak merasa takut akan sangat jarang mengalami keletihan. Kecemasan juga merupakan pertanda aktivitas mental yang normal. Cemas atau ancaman atau bahaya sangatlah nyata dialami dan wajar.³³

b) Sedih

Kesedihan adalah keadaan emosi sementara yang ditandai oleh perasaan kecewa, putus asa, tidak tertarik, kegagalan, kematian, dan kehilangan. seperti emosi lainnya, kesedihan dialami oleh semua orang dari waktu ke waktu. Dalam beberapa waktu, individu dapat

³²J. Maurus, *Mengembangkan Emosi Positif*, (Yogyakarta: Bright Publisher, 2020), hlm. 97.

³³*Ibid.*, hlm. 98.

mengalami kesedihan yang berkepanjangan sehingga dapat berubah menjadi depresi.³⁴

c) Marah

Emosi ini merupakan hasil dari kesadaran tentang adanya ketidakpuasan atau gangguan lantaran peristiwa yang tidak disukai benar-benar terjadi. Emosi lain yang berkaitan erat dengan kemarahan adalah rasa kesal dan balas dendam.³⁵

Kemarahan bisa menjadi emosi sangat kuat yang ditandai dengan permusuhan, pergolakan, frustrasi dan perselisihan dengan orang lain. Seperti halnya rasa takut, kemarahan dapat berperan dalam perlawanan tubuh atau lari. Kemarahan sering ditunjukkan dengan ekspresi mengerutkan kening atau melotot, berbicara kasar, atau berteriak dan perilaku agresif (memukul, menendang, atau melempar benda).³⁶

d) Gelisah

Kegelisahan adalah sumber dari sumber utama dari semua penyakit, kelelahan, insomnia, dan lainnya. Emosi ini harus dikendalikan guna menjaga keseimbangan antara perasaan bersalah,

³⁴Claudia Sabrina, *Seni Mengendalikan Emosi*, (Yogyakarta: Bright Publisher, 2020), hlm. 19

³⁵J. Maurus, *Mengembangkan Emosi Positif*, (Yogyakarta: Bright Publisher, 2020), hlm. 99.

³⁶Claudia Sabrina, *Seni Mengendalikan Emosi*, (Yogyakarta: Bright Publisher, 2020), hlm. 20

tidak aman dan rendah diri yang sangat mengganggu kesehatan psikologis. Dan memperlemah hubungan kemanusiaan.

Psikolog J. Liebman menjelaskan sumber dari kegelisahan, yaitu merasa sendirian dan tidak mampu berbuat apa-apa didunia ini. Kepedulian terhadap cinta dan kepedulian melebihi kebutuhan terhadap kesehatan dan kemampuan menaikan tanggung jawab dengan baik.³⁷

e) Ketakutan

Ketakutan adalah emosi kuat yang berperan penting dalam kehidupan sehari-hari. Ketika kita sedang menghadapi bahaya dan merasa takut, maka individu tersebut akan menunjukkan respon perlawanan atau berlari. Ekspresi ketakutan ini meliputi ekspresi wajah, ketakutan adalah respon emosional terhadap ancaman langsung yang umumnya dianggap sebagai kecemasan.³⁸

d. Karakteristik Emosi

Emosi dapat dikelompokkan ke dalam dua bagian, yaitu emosi sensoris dan emosi kejiwaan (psikis).

³⁷J. Maurus, *Mengembangkan Emosi Positif*, (Yogyakarta: Bright Publisher, 2020), hlm. 96.

³⁸*Ibid.*, hlm. 19.

1. Emosi sensoris, yaitu emosi yang ditimbulkan oleh rangsangan dari luar terhadap tubuh, seperti: rasa dingin, manis, sakit, lelah, kenyang, dan lapar.
2. Emosi psikis, yaitu emosi yang mempunyai alasan-alasan kejiwaan. Yang termasuk emosi ini:
 - a) Perasaan Intelektual, yaitu yang mempunyai sangkut paut dengan ruang lingkup kebenaran. Perasaan ini diwujudkan dalam bentuk, rasa yakin dan tidak yakin, rasa gembira, rasa puas.
 - b) Perasaan sosial, yaitu perasaan yang berhubungan dengan orang lain, baik berifat perorangan maupun kelompok.
 - c) Perasaan susila, yaitu perasaan yang berhubungan dengan nilai-nilai baik dan buruk atau etika (moral).
 - d) Perasaan keindahan (estetis), yaitu perasaan yang berkaitan erat dengan keindahan dari sesuatu, baik bersifat kebendaan maupun kerohanian.
 - e) Perasaan ketuhanan, salah satu kelebihan manusia sebagai makhluk Tuhan, dianugrahi fitrah untuk mengenal Tuhannya. Dengan kata lain, manusia dikaruniai insting religius (naluri beragama).³⁹

³⁹Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Rosda, 2008), hlm. 116-117.

e. Mengendalikan Emosi

Pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan ketidakseimbangan hormonal didalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis apalagi emosi-emosi negatif.

Emosi bisa sangat mengganggu, bahkan emosi juga dapat mengubah situasi yang menyenangkan menjadi menyedihkan, atau bahkan menakutkan. Pada dasarnya tidak ada emosi yang bisa dikatakan salah, karena emosi itu merupakan gambaran jiwa yang sedang dialami seseorang. Oleh karena itu agar emosi ini bisa cepat dikendalikan, maka individu tersebut harus bisa mengendalikan emosinya.

Secara psikologis, kita dapat mebebaskan diri kita dari perasaan yang tidak kita inginkan dengan memikirkan sesuatu yang benar-benar berlawanan dengan perasaan tersebut. Jika kita merasa tidak bahagia, kita bisa meraih kebahagiaan dengan sengaja mengingat sesuatu yang menyenangkan. Dengan cara yang sama, kita bisa menyemangati diri kita dengan bergairah melakukan sesuatu.⁴⁰

1. Fokuskan Pikiran

⁴⁰J. Maurus, *Mengembangkan Emosi Positif*, (Yogyakarta: Bright Publisher, 2020), hlm. 89.

Orang yang mudah terbawa emosi seringkali tidak bisa mengendalikan dirinya. Ketika seseorang tersebut terjebak didalam situasi emosional yang tidak terkendali, maka orang tersebut harus berusaha menyadari apa yang sedang terjadi dan mulailah memperhatikan apa yang tubuhnya rasakan.

Dalam kondisi ini, banyak orang yang terbiasa memberikan respons emosional yang disebut reaktivitas otomatis. Reaktivitas otomatis adalah sebuah kebiasaan yang dibentuk oleh otak untuk bereaksi secara otomatis terhadap stimulan, misalnya terhadap pengalaman emosional, dengan cara tertentu.⁴¹

2. Atur Nafas

Ketika emosi semakin intens, maka biasanya tubuh akan masuk dalam kondisi mengekspresikan atau memendam emosi tersebut. Respons inilah yang mengaktifkan sistem saraf simpatik dengan menyalurkan adrenalin dan zat kimia lainnya keseluruh tubuh sehingga irama detak jantung menjadi lebih cepat, napas lebih pendek, otot-otot, mengencang, dan menjadi tegang.⁴²

3. Relaksasikan Otot

Relaksasi otot dilakukan dengan mengencangkan dan merileksasikan kelompok otot tertentu secara sistematis. Selain

⁴¹Alhamdu, Fara Famdana, *Psikologi Umum*,(Palembang: Noer Fikri, 2017), hlm. 169.

⁴²*Ibid.*, hlm. 170.

meredakan stres dan ketegangan, individu juga bisa belajar mengendalikan tanda-tanda ketegangan fisik dengan melakukan relaksasi otot.

4. Teknik Visualisasi

Teknik ini bisa dilakukan dimana saja, asalkan individu dapat merasa tenang, nyaman, dan rileks. Teknik ini dilakukan dengan membayangkan atau memvisualisasikan hal-hal yang mengganggu emosional dan mengubahnya menjadi sesuatu yang lebih baik.

5. Asertif

Kemampuan berkomunikasi dengan bersikap asertif sangat membantu mengendalikan emosi sebab individu bisa mengekspresikan emosi baik secara terbuka. Bersikap tegas bukan berarti mengekspresikan diri dengan menyakiti perasaan orang lain atau berkomunikasi dengan arogansi. Bersikap asertif berarti mampu mengenali dan menghormati keinginan dan perasaan sendiri dan orang lain. Komunikasi asertif ini hendaklah dilakukan dengan berbicara secara jelas dan sistematis.⁴³

Komunikasi asertif juga dapat dilakukan dengan menghindari menggunakan kata sehatusnya atau semestinya, termasuk juga menggunakan kata saya sebagai objek.⁴⁴

⁴³Alhamdu, Fara Famdana, *Psikologi Umum*, (Palembang: Noer Fikri, 2017), hlm. 173.

⁴⁴*Ibid.*, hlm. 175.

f. Fungsi Emosi

Emosi tidak selalu menunjukkan perilaku yang cenderung negatif, tapi juga menunjukkan perilaku yang cenderung positif. Emosi memberikan nuansa tersendiri dalam kehidupan dan bagaimana emosi dapat dikendalikan. Menurut Coleman dan Hamen, terdapat empat fungsi emosi yaitu:

1. Emosi sebagai pembangkit energi (*energiz-er*). Tanpa emosi manusia tidak sadar atau mati. Emosi membangkitkan dan memobilisasi energi kita, marah menggerakkan individu untuk menyerang, takut menggerakkan individu untuk lari, dan cinta menggerakkan individu untuk bermesraan dan mendekat.
2. Emosi sebagai pembawa informasi (*massen-ger*) keadaan diri individu dapat diketahui dari emosi. Pada saat individu marah, mengetahui bahwa individu telah dihambat oleh orang lain, sedih berarti kehilangan atau kekecewaan.
3. Emosi bukan hanya pembawa pesan dalam komunikasi interpersonal, ungkap emosi dapat dipahami secara universal.
4. Emosi sebagai sumber informasi mengenai keberhasilan individu.⁴⁵

2. Covid-19

⁴⁵Diah Sofiah, *religiusitas, kecerdasan emosional dan kenakalan remaja*, (Jurnal Psikologi, 2021), Vol. 7, No. 2, diakses pada 04 april 2021 pukul 20.55.

Pertama kali virus corona diketahui terjadi di pasar hewan dan makanan laut kota Wuhan, China pada akhir bulan desember 2019 lalu. Kemudian di laporkan bahwa banyak pasien yang menderita virus ini. Di duga virus corona ini di sebabkan oleh hewan dan menular ke manusia. Pemerintah cina dalam hal ini sebagai negara pertama munculnya Covid-19 ini, melakukan tindakan di semua tingkatan pemerintahannya melalui kegiatan pencegahan dan penghentian penyebaran Covid-19.⁴⁶

Penyakit yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2, yang sebelumnya orang beranggapan bahwa penyakit ini hanya seperti gejala flu biasa, sehingga manusia melakukan aktivitas seperti biasanya dengan berbagai kegiatan yang bervariasi serta diberbagai sektor kehidupan.⁴⁷

Coronavirus adalah virus RNA dengan ukuran partikel 120-160 nm. Virus ini pertamanya menginfeksi hewan seperti kelelawar. *Corona virus* yang menjadi etiologi Covid-19 termasuk dalam genus betacoronavirus.⁴⁸ *Corona Virus Disease* adalah virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan dan manusia. Corona dalam bahasa Inggris “*Crown*” artinya mahkota. Sebutan ini diambil dari struktur dinding

⁴⁶Agus Kusnayat, *Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa*, (Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran, 2020), Vol. 1, No. 2, Diakses pada 25 april 2021 pukul 14.37.

⁴⁷Agus Kusnayat, *Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa*, (Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran, 2020), Vol. 1, No. 2, Diakses pada 25 april 2021 pukul 14.37.

⁴⁸Adiyo Susilo, *Coronavirus Disease 2019*, (jurnal penyakit dalam indonesia, 2020), Vol. 7, No.1.

virus yang memiliki duri atau “*Spike*” yang mengelilingi sel, sehingga berbentuk mirip dengan mahkota.⁴⁹

Covid-19 merupakan kelompok penyakit yang menular yang baru ditemukan. Pada manusia, penyakit ini menyebabkan infeksi pernafasan mulai dari flu biasa hingga penyakit yang lebih parah seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS).⁵⁰

Covid-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh corona virus yang baru ditemukan akhir-akhir ini. Virus ini bisa menyebabkan bermacam-macam gejala pada penderitanya yang terinfeksi. Virus ini menyebar melalui percikan air liur penderita, menyentuh tubuh dari penderita, dan menyentuh barang yang terkena air liur penderita virus corona.

Dengan kemampuan bermutasinya (merubah komposisi DNA dan sifat), akhirnya dapat menginfeksi sel manusia. Khusus untuk SARS-CoV-2, berdasarkan hasil analisis genetika, para ahli menyatakan bahwa virus ini berasal dari mutasi virus yang ditemukan di kelelawar di China bagian Selatan, tepatnya di kota Wuhan. Wabah infeksi Corona yang saat ini terjadi bermula disana yang menyebabkan *pneumonia atipikal*. *Atipikal* artinya tidak serupa

⁴⁹Yuliana, “*Corona Virus Disease (covid-19) sebuah tinjauan literatur*, Vol. 2 No. 1, *Willness and Healthy Megazine*, 2020, hlm. 3-4.

⁵⁰Moch Halim Sukur, *Penanganan Pelayanan Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Hukum Kesehatan*, (Jurnal Incio Legis: 2020), Vol. 1, No. 1.

dengan yang pernah ada sebelumnya, karena perburukan kondisi pasien sangatlah positif hingga menyebabkan kematian.⁵¹

Pada penghujung tahun 2019, kantor organisasi kesehatan dunia (WHO) di China mendapat pemberitahuan tentang adanya sejenis pneumonia yang penyebabnya tidak diketahui. Infeksi pernafasan akut yang meyerang paru-paru itu terdeteksi di kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Menurut pihak yang berwenang, beberapa pasien adalah pedagang yang beroperasi di pasar ikan Huanan.

Penyebaran Covid-19 di Indonesia, pertama kali terjadi pada tanggal 2 maret 2020. Dua warga Indonesia yang positif mengatakan bahwa melakukan kontak langsung dengan warga Negara Jepang yang sedang berkunjung ke Indonesia. Penyebaran virus corona di Indonesia ini tersebar di 34 provinsi. Per hari ini, Jawa timur mencatat kasus baru terbanyak di Indonesia dengan jumlah 223 kasus, sehingga total 3.886 kasus. Pemerintah Indonesia memutuskan berdasarkan pasal 154 undang-undang Nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan, menyatakan pemerintah wajib mengumumkan bagian wilayah yang menjadi sumber terjangkitnya penularan penyakit ke banyak masyarakat.⁵²

⁵¹Ivan Agung, “Memahami Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Psikologi Sosial”, Vol 1 No 2, Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi, 2020, hlm. 67-71.

⁵²Moch Halim Sukur, *Penanganan Pelayanan Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Hukum Kesehatan*, (Jurnal Incio Legis: 2020), Vol. 1, No. 1.

Pemerintah Indonesia menyatakan diri sebagai negara dengan status darurat bencana sejak awal bulan Maret 2020. Untuk itu, pemerintah Indonesia merencanakan sebuah peraturan yang dapat memutuskan mata rantai infeksi covid-19 namun, peraturan ini mengharuskan individu saling menjaga jarak dan menghindari kontak langsung dengan individu lainnya. Sehingga pemerintah mengeluarkan peraturan untuk menjaga jarak, memakai masker dan karantina kesehatan.

Karantina adalah sebuah peraturan yang sudah diatur dalam undang-undang, karantina kesehatan inilah salah satu cara yang efektif disaat terjadi keadaan yang darurat seperti saat ini. Wabah penyakit yang dapat merugikan dan berdampak sangat besar bagi negara, UU noomor 6 tahun 2018 tentang karantina kesehatan dengan jelas menerangkan tentang pembatasan masuk dan keluarnya individu kesuatu daerah yang telah dinyatakan sumber wabah, dan juga mengatur untuk melakukan isolasi, karantina wilayah, serta vaksinasi untuk menghentikan penyebaran wabah yang terjadi di Indonesia.⁵³

Covid-19 ini selain menyebabkan penyakit yang cepat menular dari satu individu ke individu lain, penyakit ini juga menyebabkan individu merasa cemas dan khawatir selama masa pandemi ini. Hal ini disebabkan karena

⁵³Dana Riksa Buana, *Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Corona (covid-19) dan kiat menjaga kesehatan jiwa*, (Jurnal Sosial dan Budaya Syar'i, 2020),

kurangnya informasi yang diperoleh oleh individu terkait pandemi covid-19.

54

3. Thought Vibration (Vibrasi Pikiran)

a. Vibration (Vibrasi)

Menurut Dr Abdul Hamid mengatakan vibrasi adalah gerak bolak balik atau gerak osilasi dari suatu benda yang mempunyai massa dan mempunyai elastisitas seperti sitem pegas massa. Vibrasi atau getaran oleh kamus *Webster's New World* sebagai ayunan yang terjadi secara terus menerus, berosilasi. Sedangkan bagi para engineer dibidang industri, mengartikan vibrasi sebagai gerakan bolak balik yang terdapat pada bagian mesin dari tempat kedudukannya.⁵⁵

Sedangkan dalam buku William Atkinson beranggapan bahwa vibrasi adalah gelombang atau getaran yang dapat mempengaruhi pikiran orang lain untuk menariknya sesuai dengan karakter yang paling menonjol.⁵⁶

Setiap getaran memerlukan bentuk instrumen sendiri untuk mendeteksinya. Menurut William Atkinson saat ini otak manusia bisa menjadi instrumen yang mampu mendeteksi gelombang pikiran inilah yang di sebut dengan *Thought Vibration*.

⁵⁴Linda Fitria, *Kecemasan Remaja Pada Masa Covid-19*, Jurnal Pendidikan Indonesia, 2020, Vol. 6 No 1. Diakses pada tanggal 9 april 2021, pukul 13.16.

⁵⁵Edi Kurniawan, *Analisa Vibrasi*, (Jurnal Industrial: 2020), Vol. 1, No.2. diakses pada tanggal 05 april 2021, pukul 11.26.

⁵⁶William Atkinson, *Thought Vibration (or the law attraction in the thought world)*, (Yogyakarta: 2019), hlm. 6.

b. Thought (Pikiran)

Pikiran berasal dari kata pikir. Menurut kamus besar bahasa Indonesia, pikir artinya akal budi, ingatan, angan-angan, kata dalam hati, kemudian mendapat tambahan –an menjadi kata pikiran. Pengertian menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah akal budi atau ingatan.⁵⁷

Sedangkan berpikir adalah gejala jiwa yang dapat menetapkan hubungan-hubungan sesuatu hingga menjadi suatu pengetahuan. Berpikir juga bisa diartikan sebagai proses dialektis, artinya selama proses berpikir, pikiran individu tersebut melakukan proses tanya jawab dengan pikirannya sendiri. Karena itulah, Plato berpendapat bahwa berpikir merupakan aktivitas berbicara dalam hati seseorang.⁵⁸ Menurut Philip L Harriman menyatakan bahwa berpikir adalah istilah yang sangat luas dengan berbagai definisi. Misalnya, angan-angan, pertimbangan, kreativitas, pemecahan masalah, penentuan, perencanaan.⁵⁹

Berpikir merupakan suatu kemampuan kognitif, yaitu kemampuan individu untuk menghubungkan, menilai, dan mempertimbangkan suatu kejadian atau peristiwa. Menurut Gagne, kognitif ini terjadi secara internal didalam pusat susunan syaraf pada waktu manusia berpikir.⁶⁰ Berpikir

⁵⁷Mahmudah, *Psikolinguistik kajian Teoritik*, (Makassar, Universitas Negeri Makasar, 2010), hlm 35.

⁵⁸Alhamdu, Fara Famdana, *Psikologi Umum*,(Palembang: Noer Fikri, 2017), hlm. 135.

⁵⁹*Ibid.*, hlm. 137.

⁶⁰Vera Heryanti, *Meningkatkan Perkembangan Kognitif Anak melalui permainan tradisional (congklak)*, (Universitas Bengkulu, Vol. 2, No. 1, 2014), hlm. 22. Diakses Pada tanggal 04 April 2021 pukul 20.15.

adalah suatu proses kognitif yang terjadi secara internal melibatkan pengetahuan yang sebelumnya ada pada diri individu yang bertujuan untuk memecahkan masalah dan mengarahkan perilaku individu tersebut.⁶¹

Menurut William Atkinson mengatakan Pikiran yang kuat, atau pikiran yang sudah berlanjut lama, akan menjadikan individu sebagai pusat daya tarik bagi pikiran orang lain yang sesuai dengan gelombang pikiran kita.⁶²

Berdasarkan beberapa teori yang sudah dijelaskan maka, ada tiga pandangan dasar tentang berpikir, yaitu:

1. Berpikir adalah porses kognitif, yaitu timbul secara internal dalam pikiran tetapi dapat diperkirakan dari perilaku.
2. Berpikir merupakan sebuah proses yang melibatkan beberapa manipulasi pengetahuan dalam sistem kognitif.
3. Berpikir diarahkan untuk menghasilkan perilaku yang memecahkan masalah atau diarahkan pada solusi.⁶³

c. Analisis Buku Thought Vibration Karya William Atkinson

Pikiran-pikiran manusia mengandung kekuatan terbesar dari seluruh kekuatan, bahwa pikiran adalah salah satu perwujudan energi terbesar. Orang yang dapat memahami penggunaan kekuatan pikiran bisa

⁶¹Alhamdu, Fara Famdana, *Psikologi Umum*, (Palembang: Noer Fikri, 2017), hlm. 136.

⁶²William Atkinson, *Thought Vibration (or the law attraction in the thought world)*, (Yogyakarta: 2019), hlm. 5.

⁶³*Ibid.*, hlm. 136.

membuat dirinya mudah untuk memenuhi apa yang ia kehendaki. Menurut William Atkinson pikiran adalah sesuatu, dan hukum tarik menarik dalam dunia pikiran akan menarik apa yang di inginkan atau takut.

Orang yang memiliki jiwa besar harus menyadari bahwa dirinya memiliki semua yang ia butuhkan. Dengan senang hati maka bisa menerima saran, nasihat, dan sedikit pengetahuan dari individu lain, karena sebagaimana yang telah terjadi jiwa itu sendiri yang akan menjadi hakim dari yang dibutuhkan pada setiap tahapan tertentu.

Pikiran merupakan suatu kekuatan perwujudan energi yang memiliki daya tarik serupa magnet, pemikiran inilah yang disebut dengan hukum tarik menarik. Getaran pikiran itu sendiri tidak dapat dilihat, didengar, atau dirasakan dengan cara biasa. Setiap getaran sangat memerlukan bentuk instrumen sendiri untuk dideteksi. Saat ini otak merupakan satu-satunya bentuk instrumen yang mampu mendeteksi gelombang pikiran. Gelombang pikiran kita tidak hanya mempengaruhi pikiran kita sendiri dan orang lain, tetapi gelombang pikiran bisa memiliki kekuatan untuk menarik sesuai karakter yang paling menonjol didalam diri individu tersebut.

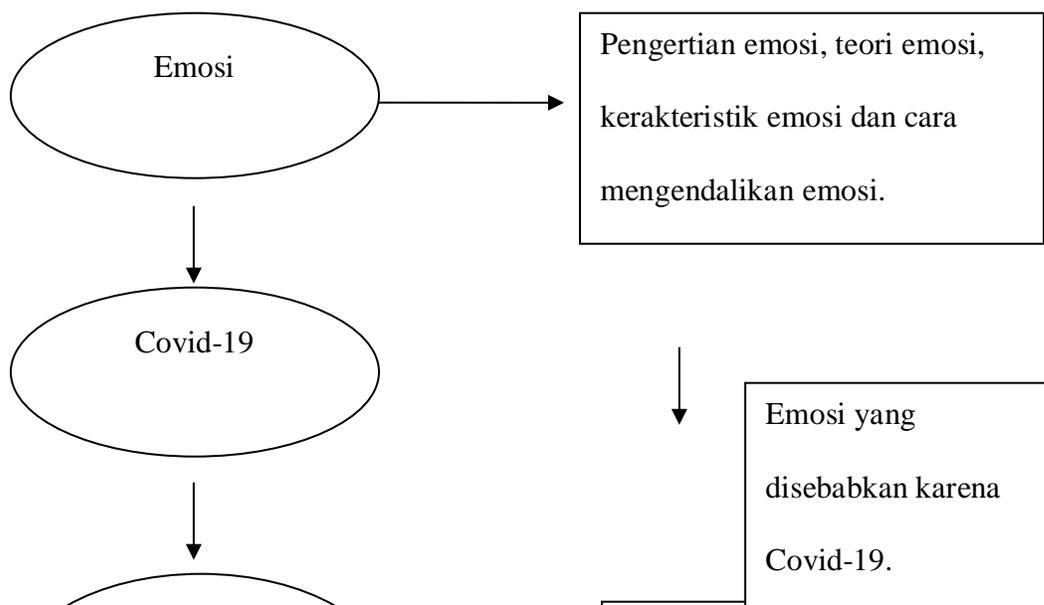
Orang yang memikirkan kesuksesan akan cenderung selalu menyesuaikan pikirannya dengan orang lain yang juga memikirkan kesuksesan, dan orang yang terus-menerus memikirkan kegagalan membawa dirinya berhubungan erat dengan pikiran orang-orang yang

gagal hingga membuat dirinya terpurk lebih dalam. Ketika pikiran mengikuti garis positif maka individu akan merasakan ceria, senang, dan bahagia serta percaya akan dirinya sendiri, pikiran positif ini bisa mempengaruhi orang lain dan meyebabkan mereka juga berada alam pikiran positif yang sama. Individu menjadi positif atau negatif untuk semua orang yang memiliki hubungan yang erat.

3. Kerangka Berpikir

Bagan I

Kerangka Berpikir Studi Analisis Buku *Thought Vibration Or The Law Of Attraction In The Thought Word* Karya Wiliam AtKinson Dalam Mengendalikan Emosi Selama Masa Karantina Covid:19





Emosi merupakan suatu perasaan dan kondisi psikologis yang khas dan cenderung mendorong lahirnya suatu tindakan. Ia menjadi perwujudan dari perasaan yang biasanya berlangsung tidak lama. Dengan kata lain emosi berhubungan dengan perilaku yang disertai ekspresi fisik sehingga orang lain dapat mengetahui bahwa anda sedang merasakan suatu emosi.

Emosi biasanya muncul ketika kita mendapatkan perubahan situasi yang drastis atau tiba-tiba terjadi pada diri kita atau sekitar kita baik itu posisi

maupun negatif. Emosi juga dapat muncul ketika terjadi sebuah perubahan pada setiap peristiwa yang mejadi perhatian diri kita.

Emosi adalah perasaan yang dapat dipengaruhi oleh rangsangan yang ditangkap oleh indera. Dengan kata lain, emosi merupakan refleksi perasaan sekaligus barometer kestabilan perasaan. Reaksi yang timbul bisa berupa kekecewaan, kemarahan, maupun kekesalan atas kenyataan-kenyataan yang diterima.