

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebelum terjadinya pandemi, manusia dapat melakukan kegiatan masyarakat dengan aman di luar rumah. Beragam aspek fisik, emosional, dan sosial dapat berkembang dengan baik. Namun sejak Desember 2019 dunia digemparkan dengan wabah virus Corona (Covid-19) yang menginfeksi hampir seluruh negara di dunia. Corona virus (Covid-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh Corona virus versi baru yang ditemukan pada akhir 2019 lalu.¹ Sebagian besar gangguan yang dialami oleh individu yang terinfeksi virus Covid-19 akan mengalami penyakit pernapasan ringan hingga sedang dan sembuh tanpa memerlukan perawatan khusus.²

Kasus pertama virus corona awalnya diidentifikasi sebagai flu pada tahun 1960 dengan sekitar 500 pasien diidentifikasi mengalami gangguan yang menyerupai flu. Selanjutnya, corona dianggap sebagai virus yang tidak mematikan dan dianggap sederhana sampai tahun 2002. Pasca adanya *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS-Cov) di China, para pakar mulai berfokus pada penyebab dan menemukan hasil apabila wabah ini diakibatkan oleh bentuk baru Corona. Pada tahun 2012, terjadi pula wabah yang mirip yakni *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS-Cov) di Timur Tengah. Dari kedua peristiwa itulah diketahui bahwa Corona bukan virus yang stabil serta mampu beradaptasi menjadi lebih ganas, bahkan dapat mengakibatkan kematian.

Pandemi Covid-19 tidak hanya berpengaruh pada aspek kesehatan, tetapi juga berpengaruh pada berbagai lini kehidupan. Banyak masyarakat yang kehilangan pekerjaan karena di PHK oleh perusahaan, tidak dapat menjalin silaturahmi, aktivitas dibatasi, pandemi Covid-19 juga membawa pengaruh besar

¹ World Health Organization (WHO), "Coronavirus", last modified 2020, diakses tanggal 17 Februari 2020 pukul 15.57 WIB.

² Wuhan: Hubei Science and Technology Press, "Covid-19 Coronavirus Pandemic", 2020, diakses 19 Februari 2020 pukul 12.37 WIB.

didunia pendidikan. Banyak sekolah-sekolah dan perguruan tinggi yang ditutup hal ini diharapkan untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19.³

Kondisi ini membuat pemerintah mengeluarkan kebijakan untuk belajar dari rumah, bekerja dari rumah, beribadah dari rumah, melakukan *social distancing*, menjaga kesehatan dengan sering mencuci tangan dan menggunakan masker. Perubahan keadaan ini mempengaruhi keadaan batin, fisik, dan perasaan seseorang yang dapat mengakibatkan seseorang menjadi mudah cemas, merasa tertekan, depresi, histeris, dan tidak percaya diri dalam menghadapi persoalan yang terjadi. Ketika Covid-19 muncul, sebagian besar masyarakat di karantina dirumah untuk mencegah penyebaran virus. Ada yang melakukan karantina di rumah, ada pula yang karantina di tempat / rumah yang telah disediakan oleh pemerintah.

Virus corona terbaru (Covid-19) yang teramat meresahkan terjadi pada akhir 2019 di Wuhan, China. Sampai 31 Maret 2020, kasus Covid-19 di China sebanyak 81.620, dengan 3.322 jiwa meninggal dunia, dan 76.571 jiwa berhasil sembuh.⁴ Virus tersebut telah menyebar ke 203 negara, dengan kasus terkonfirmasi sejumlah 827.419 dengan angka kematian 40.777 jiwa. Indonesia tidak lepas dari Covid-19, dengan data kasus per 2 April 2020 sebanyak 1.790 jiwa, sembuh 112 jiwa, dan meninggal sebanyak 170 jiwa.⁵

Pandemi Covid-19 awalnya menimbulkan keadaan yang kurang menyenangkan, sehingga hal yang terjadi adalah emosi negatif, karena tidak bebas lagi bepergian dan melakukan pertemuan dan harus wajib menjaga jarak. Disini dibutuhkan pengelolaan emosi yang baik dan cerdas. Menghadapi semua situasi yang menekan dan meminimalisir dampak negatifnya secara psikologis, seseorang membutuhkan kemampuan untuk mengelola emosinya secara efektif. Semua yang dialami oleh seseorang merupakan pantulan dari keyakinan seseorang itu sendiri.

³ Yuliana, "*Corona Virus Disease (Covid-19), Sebuah Tinjauan Literatur*", Volume 02 Nomor 01, *Jurnal Of Wellness and Healty Magazine*, Diakses tanggal 28 Februari 2020, pukul 21.40 WIB.

⁴ *Coronavirus Statistic China, 2020*, Diakses tanggal 15 Februari 2020 Pukul 20.30 WIB.

⁵ Covid-19 Indonesia, "*Covid-19 Coronavirus Pandemic*", 2020, Diakses tanggal 15 Februari 2020 Pukul 14.50 WIB.

Baik kebahagiaan maupun penderitaan bermula dari keyakinan di dalam hati, yang kemudian mewujudkan ke dalam kenyataan.

Sesungguhnya Agama Islam memerintahkan kepada kita agar senantiasa memiliki keyakinan diri dan tidak putus asa dalam mencari rahmat dan hidayah Allah SWT. Kita sebagai manusia wajib ikhtiar kepada Allah SWT karena semua masalah pasti ada jalan keluarnya. Tidak banyak orang yang sadar bahwa kehidupan seseorang sangat ditentukan oleh cara berfikirnya. Apabila ia berfikir atau mempunyai gambaran sebagai orang yang penakut dan pesimis, maka gambaran tersebut akan mempengaruhi potensi dirinya yang ada sebagai seorang yang penakut. Ketakutan dan keputus asa seseorang dalam mencari rahmat Allah adalah karena ketidakmampuan dan ketidakpercayaan orang tersebut dalam menghadapi masalah tersebut.

Al-Qur'an sebagai rujukan pertama juga menegaskan tentang keyakinan diri dengan jelas dalam beberapa ayat-ayat yang mengindikasikan keyakinan diri seperti:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: "Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman." (Ali Imran; 139)

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ

أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya: "Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka Malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu". (Fushilat:30)

Ayat tersebut berkaitan tentang keyakinan diri karena keyakinan diri adalah sikap dan sifat orang mukmin yang memiliki nilai positif terhadap dirinya dan

memiliki keyakinan yang kuat. Orang yang memiliki keyakinan diri dalam Al-Qur'an di sebut sebagai orang yang tidak takut dan sedih serta mengalami kegelisahan adalah orang yang beriman dan orang-orang yang *istiqomah*. Segala sesuatu yang sudah terprogram didalam batin bawah sadar, baik positif maupun negatif, akan menjadi suatu kecenderungan yang kuat dan otomatis mempengaruhi seseorang.

Pengalaman manis atau pengalaman yang direspon secara positif akan membuat batin bawah sadar mendominasi kepribadian seseorang dengan dorongan tingkah laku secara positif. Sedangkan pengalaman pahit atau pengalaman yang direspon secara negatif akan membuat batin bawah sadar mendominasi seseorang dengan tingkah laku yang negatif dalam berbagai gangguan mental. Seseorang yang memiliki kondisi batin yang baik akan dapat menggunakan potensi dirinya secara semaksimal mungkin dalam menghadapi tantangan hidup. Sebaliknya, orang dengan kondisi batin nya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk.⁶

Kondisi batin yang tenang merupakan sumber kebahagiaan yang ada dalam kehidupan manusia. Seseorang tidak akan mengalami kebahagiaan di dalam dirinya apabila tidak terdapat ketenangan dalam jiwanya. Semua orang pada hakikatnya menginginkan rasa tenang dan tentram dalam hidupnya, akan tetapi banyaknya persoalan dan permasalahan yang dihadapi oleh seseorang menyebabkan tidak adanya ketenangan dan ketentraman dalam jiwanya. Ilmu pengetahuan sangat dibutuhkan agar mampu menghadapi berbagai persoalan tersebut, terutama ilmu pengetahuan Agama. Allah telah menganugrahkan dalam diri manusia potensi dan sudah dibekali dengan fitrah yaitu fitrah beragama. Sebagaimana firman dalam surah Ar-Rum ayat 30 yaitu:⁷

⁶ Gregg Braden, *Spontaneous Healing Of Belief*, (Tangerang Selatan, Banten: PT Kaurama Buana Antara, 2019), hal.53-59.

⁷ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah*, (Jakarta: PT. Insan Media Pustaka, 2013), hal 574.

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ
لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ



Artinya: “Maka hadapkanlah wajahmu dengan Lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. tidak ada peubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui”.

Apabila potensi tersebut gagal dalam mengembangkannya maka akan mengalami ketidaksanggupan dalam menanggulangi dan menjalankan ujian-ujian Allah yang berupa ketaatan menjalankan perintah-Nya dan tabah dalam menerima segala musibah dan persoalan hidup yang dialami. Ketika manusia dihadapi dengan berbagai masalah Allah tidak akan memberikan cobaan tersebut yang di luar batas kemampuannya. Berbagai masalah yang dihadapi manusia akan menyebabkan kondisi batin yang tidak stabil dan menimbulkan konflik pada dirinya.

Dalam buku *“Spontaneous Healing Of Belief”* Karya Gregg Braden. Dijelaskan bahwa keyakinan diri sangat berpengaruh, apa yang kita yakini benar dalam hidup bisa lebih kuat dari pada apa yang diterima orang lain sebagai kebenaran. Keyakinan diri memiliki kekuatan untuk mengubah arus peristiwa di alam semesta. Buku ini ditulis dengan satu tujuan untuk menyebarluaskan pesan harapan dan kemungkinan yang memberdayakan di sebuah dunia di mana kita sering dituntun untuk merasa putus asa dan tak berdaya.

Apa pun yang kita alami tak lain adalah pantulan dari kondisi batin kita sendiri. Baik kebahagiaan maupun penderitaan bermula dari keyakinan di dalam hati, yang kemudian mewujud ke dalam kenyataan. Masalah-masalah yang menjadi sumber konflik dapat bersifat emosional, yaitu yang berkaitan dengan perasaan seperti kemarahan, ejekan, penolakan, atau perasaan takut. Individu yang

stabil emosi nya tentu dapat mengendalikan emosi nya dengan efektif dan mampu mengontrol emosi serta mampu menyeimbangkan perasaan negatif dalam dirinya, serta dapat mengelola emosinya lebih obyektif dan realistis dalam menganalisis permasalahan nya.

Emosi adalah sumber kekuatan yang mendorong kita untuk bergerak ke depan. Dimana kekuatan dari emosi itu sendiri harus disalurkan dan difokuskan agar dapat melayani kita. Ketika kita tidak memiliki arah yang jelas, emosi bisa berantakan dan kacau. Emosi bisa melayani kita dan bisa juga menghancurkan. Pengalaman mana yang kita miliki ditentukan kemampuan kita untuk memanfaatkan emosi itu dan mengarahkannya.⁸

Emosi ialah sesuatu yang berkorelasi dengan ekspresi fisik, atau perubahan-perubahan yang menyertai emosi. Sebagai ciri individu yang mudah merangsang untuk mewujudkan tingkah laku emosional.⁹ *Fellings* atau perasaan merupakan pengalaman yang penuh dalam kesadaran, yang diaktifkan baik oleh perangsang eksternal maupun oleh macaman yang terjadi secara jasmaniah. Salah satu keniscayaan dalam kehidupan ialah fakta bahwa manusia mengalami berbagai peristiwa yang mengikutsertakan emosi.¹⁰

Emosi biasanya muncul ketika seseorang mendapatkan perubahan situasi yang drastis atau tiba-tiba terjadi pada diri kita atau sekitar kita baik itu positif maupun negatif.¹¹ Emosi juga dapat muncul ketika terjadi sebuah perubahan pada setiap peristiwa yang menjadi perhatian diri kita. Emosi adalah bagian terpenting dari manusia serta merupakan aspek perkembangan yang terdapat pada setiap manusia. Karena emosi, individu mampu untuk merasakan keadaan dirinya dan mengekspresikan perasaannya secara tepat dan positif. Secara umum terdapat dua macam emosi pada manusia yaitu emosi positif dan emosi negatif. Senang dan

⁸ Gregg Braden, *Spontaneous Healing Of Belief*, (Tangerang Selatan Banten: PT Kaurama Buana Antara, 2019), hal. 133.

⁹ Al-Atapunnang, *Manusia dan Emosi*, (Maukere: Sekolah Tinggi Filsafat Ledalero, 2000), hal. 44.

¹⁰ Aaron ben-ze'ev, *Love Online; Emotions On The Internet*, Australia: Cambridge University Press, Diakses tanggal 17 februari 2020, pukul 15.00 WIB.

¹¹ J.P. Chaplin, *Kamus Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009), hal. 81.

bahagia merupakan salah satu bentuk dari emosi positif, sedangkan marah dan sedih merupakan emosi negatif.¹²

Emosi pada manusia diperlukan untuk melakukan adaptasi dengan lebih mudah. Ketika individu mampu untuk mengelola emosinya secara positif, maka individu akan mampu dalam mengendalikan dirinya. Emosi melatarbelakangi perbuatan dan kemauan manusia, yang akan menjadi penentu kualitas hidupnya. Manusia perlu mempelajari bagaimana cara mereka mengendalikan emosinya agar dapat beradaptasi dengan baik.¹³

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti berupaya mengatasi permasalahan ini dengan judul “***Self Belief Sebagai Metode Pertahanan Emosi Positif di Era Pandemi Covid-19: Ditinjau dari Buku *Spontaneous Healing Of Belief* Karya Gregg Braden***”

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah dipaparkan di atas dapat dirumuskan beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana langkah-langkah pertahanan emosi positif di era pandemi covid-19 menurut buku *spontaneous healing of belief* karya Gregg Braden?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini akan penulis uraikan satu persatu, tujuan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui langkah-langkah pertahanan emosi positif di era pandemi Covid-19 menurut buku *spontaneous healing of belief* karya Gregg Braden.

D. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis.

1. Secara Teoritis, yaitu:

¹² Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Andi, 2010), hal.222.

¹³ M.Darwis Hude, *Emosi; Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia didalam Al-Qur'an*, (Jakarta: Erlangga, [t.tp]), hal.16.

- a. Untuk memberikan sumbangan pemikiran dan ilmu pengetahuan khususnya pada bidang bimbingan dan konseling islam agar konselor dapat membantu klien mempertahankan emosi positif di era pandemi Covid-19.
- b. Dapat menjadi stimulus dan memberikan sumber tambahan bagi penelitian selanjutnya sehingga kajian-kajian secara mendalam tentang pertahanan emosi positif lebih banyak lagi.

2. Secara Praktis, yaitu:

- a. Bagi konselor, sebagai salah satu sumber inovasi praktik konseling untuk membantu klien dalam mempertahankan emosi positif di era pandemi Covid-19.
- b. Bagi psikolog, sebagai salah satu sumber rujukan untuk membantu klien mempertahankan emosi positif di era pandemi Covid-19.
- c. Bagi masyarakat sebagai pengetahuan untuk membentuk pertahanan emosi positif di era pandemi Covid-19 dan sebagai sumbangsih pengetahuan agar masyarakat tidak mengalami krisis mental.
- d. Bagi peneliti, yakni sebagai kiat untuk memperdalam pengetahuan mengembangkan wawasan ilmu dalam bidang ilmu bimbingan dan penyuluhan islam, juga merupakan langkah awal yang menjadi pemicu peneliti untuk melakukan penelitian-penelitian selanjutnya.
- e. Untuk peneliti berikutnya, diharapkan penelitian ini bisa dijadikan sebagai literatur untuk peneliti berikutnya.
- f. Serta sebagai syarat pemenuhan dalam memperoleh gelar Sarjana Sosial strata-1 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Raden Fatah Palembang.

E. Sistematika Penulisan

Agar tercipta penyusunan penelitian yang terarah, sistematis, dan saling berkaitan, maka penulis secara garis besar dapat menggambarkan susunannya sebagai berikut:

- BAB I** Pendahuluan, dalam bab ini membahas yang berkenaan dengan latar belakang dan alasan penulis ingin meneliti bagaimana pertahanan emosi positif di era pandemi Covid-19, bagian lain dari bab ini yakni perumusan masalah dimana berisi tentang beberapa pertanyaan, kemudian berisi tujuan penelitian, kegunaan, tinjauan pustaka, kerangka teori, dan metodologi penelitian.
- BAB II** Tinjauan pustaka, dalam bab ini membahas tentang penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya yang memiliki keterkaitan dengan penelitian yang akan penulis lakukan, kemudian pada bab ini membahas teori yang penulis gunakan dalam penelitian dimana teori-teori yang digunakan memiliki kesinambungan dan keterkaitan dengan penelitian ini, bab ini juga berisi kajian teori yang akan membahas tentang pertahanan emosi positif.
- BAB III** Metode penelitian, bab ini berperan aktif dalam prosedur hingga proses pencarian data-data dan keterangan yang berkaitan dengan pokok penelitian. Kemudian didalam bab ini terdapat beberapa aspek yang akan mempermudah proses pencarian data, aspek tersebut berupa jenis penelitian. Pendekatan penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, metode pengumpulan data, metode pengolahan dan analisis data.
- BAB IV** Hasil penelitian dan pembahasan, dalam bab ini penulis mengelola data yang diperoleh, baik data pokok maupun data penunjang dengan tujuan agar dapat memperoleh jawaban dari rangkaian pertanyaan yang dirumuskan sebagai suatu masalah yang harus diantaskan didalam penelitian ini.
- BAB V** Penutup, merupakan bagian paling akhir dalam susunan laporan penelitian dimana bab ini berisi kesimpulan serta

saran dari hasil yang diteliti. Kemudian bab ini dilengkapi dengan daftar pustaka serta lampiran yang diperlukan.