

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini, peneliti akan menguraikan data yang telah peneliti kumpulkan melalui sumber primer dan sekunder, kemudian data yang sudah diperoleh dianalisis sehingga diharapkan akan dapat menjawab permasalahan yang telah menjadi fokus penelitian. Berdasarkan beberapa data yang peneliti temukan dari hasil penelitian ini baik data dikumpulkan dengan metode dokumentasi.

Metode dokumentasi dilakukan untuk mengumpulkan data-data berupa dokumen yang berhubungan dengan kajian penelitian. Data-data tersebut berupa dokumentasi yang berkaitan dengan emosi positif. Setelah itu data hasil dari penelitian diuraikan berdasarkan rumusan masalah penelitian yakni *self belief* sebagai metode pertahanan emosi positif di era pandemi covid-19.

#### **A. Biografi Gregg Braden**

Gregg Braden lahir pada tanggal 28 Juni 1954, ia adalah seorang penulis *American New Age* yang dikenal karena penampilannya di Alien Kuno dan acara dan publikasi lain yang menghubungkan sains dan spiritualitas. Sejak dini ia memang sudah tertarik dengan ilmu kebumian, sehingga pilihan profesinya setelah kuliah banyak dipikirkan. Ia juga seorang penulis terlaris di *New York Times* yang dikenal dunia sebagai pioneer yang menjembatani sains dan spiritualitas. Kemampuannya untuk menemukan solusi inovatif terhadap masalah-masalah kompleks membawanya menuju kesuksesan karier sebagai geologis computer di Philips Petroleum selama *krisis energy* pada tahun 1970-an dan pada tahun 1980-an sebagai desainer senior sistem computer untuk Martin Marietta Aerospace selama tahun-tahun terakhir perang dingin.<sup>1</sup>

Pada tahun 1991, ia menjadi manajer operasi teknik pertama untuk *Cisco Systems*, tempat ia memimpin pengembangan tim pendukung global yang memastikan keandalan internet saat ini. Selama lebih dari 20 tahun, Gregg telah menjelajahi desa-desa di pegunungan tinggi, kuil-kuil

---

<sup>1</sup> Gregg Braden, "*Spontaneous Healing Of Belief*", (Tangerang Selatan: PT Kaurama Buana Antara, 2019), hal. 353

terpencil, dan naskah-naskah yang terlupakan untuk mengungkap rahasia-rahasia abadi di dalamnya.

Selain itu, ia juga terlibat dalam penyelidikan saintifik, syarahan, dan mengadakan seminar. Perjalanan penyelidikan di seluruh dunia dan panggilan arkeologi dunia dan panggilan kebenaran, pengetahuan, tradisi dan sejarah ulama bermula pada tahun 1986. Beliau kini menumpukkan diri sepenuhnya kepada kerja-kerja ini dan di dalam bukunya ia mencoba untuk bekerjasama dengan pembaca hakikat bahwa ia mampu untuk belajar, meahami dan saintifik wajar.<sup>2</sup>

Sejak usia dini Gregg Braden telah merasakan pengaruh dunia spiritual dengan kehadiran yang lebih tinggi, tetapi studi menunjukkan minat pada segala sesuatu yang mengelilinginya. Jadi, untuk memahami bagaimana satu atau hal lain itu diinstal dan dibuka kembali, pada usia lima tahun ia mencoba menyambung secara mandiri ke catu daya yang disediakan untuk kereta, Gregg Braden menerima sengatan listrik yang serius, dan mengalami pengalaman hamper mati untuk pertama kalinya.

Yang kedua adalah pada usia sekolah, dia hampir tenggelam di sebuah kolam. Dia juga berpendapat bahwa emosi manusia mempengaruhi DNA dan bahwa doa bersama dapat menyembuhkan efek fisik. Dia telah menerbitkan banyak buku melalui *Hay House* penerbitan. Pada 2009, bukunya yang berjudul waktu fatal ada di daftar buku terlaris. Karya-karyanya sebagian besar terdiri dari *Parascience*.

Selain buku *Spontaneous Healing Of Belief*, ia telah menghasilkan karya-karya termasyhurnya antara lain:

1. *Awakennin To Zero Point: The Collective Initiation* Diterbitkan oleh Pers Toko Buku Radio; Edisi Revisi pada 1 Januari 1997.
2. *Walking Between The Worlds: The Science Of Compassion* Diterbitkan oleh Pers Toko Radio pada 1 Mei 1997.
3. *Awekening The Power Of Spiritual Technology* Diterbitkan oleh Javanica pada 1 Maret 2004.

---

<sup>2</sup> *Ibid*, hal. 354-355.

4. *The Drive Name: Sounds Of The God Code* Oleh Gregg Braden dan Jonathan Goldman Diterbitkan oleh Baker Academic pada 1 November 2004.
5. *An Ancient Magical Prayer* Diterbitkan oleh Deepak Chopra pada 1 September 2005.
6. *Rahasia Modus Doa Yang Hilang: Kekuatan Tersembunyi dari Kecantikan, Berkah, Kebijaksanaan, dan Sakit Hati* Diterbitkan oleh Andi Publishing pada 1 Januari 2006.
7. *Matriks Ilahi: Menjembatani Waktu, Ruang, Keajaiban, dan Keyakinan* Diterbitkan oleh Javanica pada 1 Desember 2006.
8. *The Spontaneous Healing Of Belief: Shattering The Paradigma Of False Limits* Diterbitkan oleh Javanica pada 1 April 2008.
9. *The Science Of Miracles-The Quantum Language Of Healing, Peace, Feeling, and Belief* Diterbitkan oleh Elex Media Komputindo pada 1 Maret 2009.
10. *Penyembuhan Kepercayaan Spontan: Menghancurkan Paradigma Batas Palsu* Diterbitkan oleh Gramedia pada 1 April 2009.
11. *Entanglement: A Tales Of Everyday Magic Novel* Oleh Gregg Braden dan Lynn Lauber Diterbitkan oleh Javanica pada 19 Juni 2012.
12. *Deep Truth: Igniting The Memory Of Our Origin, History, Destiny, and Fate* Diterbitkan oleh Deep Publish pada 15 Oktober 2012.
13. *Titik Balik: Menciptakan Ketahanan Di Saat Ekstrem* Diterbitkan oleh Gramedia pada 28 Januari 2014.
14. *Manusia dengan Desain: Dari Evolusi dengan Peluang ke Trasformasi berdasarkan pilihan* Diterbitkan oleh Javanica pada 10 Oktober 2017.

## **B. Pembahasan**

### **a. Self Belief (Keyakinan diri) Sebagai Metode Pertahanan Emosi Positif**

Menurut buku yang berjudul *Berdamai Dengan Takdir* karya Sony Adams, menyatakan bahwa segala sesuatu yang terjadi di dalam hidup ini adalah pilihan. Serangkaian pilihan tersebut kita lah yang

memilih, hidup yang dibentuk oleh serangkaian pilihan-pilihan ini diarahkan dengan baik oleh semesta jika pikiran kita dapat berpikir dengan positif dalam menghadapi dan menjalani kehidupan.

Banyak persoalan hidup yang menyebabkan kita putus asa, meyerah, kecewa dan bahkan tak berdaya. Allah tidak akan memberikan masalah yang tidak sanggup dipikul oleh hamba-Nya. Maka percayalah dan yakinlah bahwa semua cobaan itu ada batasnya dan ada jalan keluarnya. Selalu berpikir positif dengan apa yang terjadi karena berpikir positif memiliki pengaruh pada kesehatan fisik dan mental.

Berpikir positif merupakan praktik mental yang berfungsi pada hal-hal baik dalam situasi apa pun. Apa yang kita pikirkan maka itulah yang akan terjadi atau menjadi kenyataan. Artinya, semua keadaan yang terjadi pada diri seseorang berawal dari apa yang dipikirkan. Jika seseorang memikirkan bahagia, maka akan bahagia, jika seseorang berpikiran sedih, maka akan menjadi sedih pula.

Sebagai manusia biasa, tentu suatu kesulitan atau masalah dapat membuat kita stress, akibatnya kita mudah gelisah, jenuh, keyakinan diri menurun, bahkan bersedih hingga berlarut-larut. Untuk itu, kegelisahan, kejenuhan, rasa tidak percaya dengan diri sendiri atau putus asa, dan kesedihan harus dapat dikontrol dan dibatasi. Semua itu dapat diatasi apabila seseorang dapat mengendalikan cara pandang hidup, berpikir positif, dan memaksimalkan potensi yang dimiliki.

Selain itu, menghiiasi diri dengan sikap sabar merupakan sikap yang patut diperjuangkan. Menghadapi kesulitan hidup dengan lapang dada, tidak menyerah, dan penuh percaya diri. Dalam situasi yang sulit, seseorang yang memiliki *self belief* (keyakinan diri) tinggi akan berusaha lebih keras bagaimana menemukan cara untuk mengatasi kesulitan hidupnya.

Sedangkan seseorang yang memiliki keyakinan diri rendah akan cenderung mudah menyerah dalam menyelesaikan persoalan yang

ada di hidupnya. Sikap seseorang adalah sebagian besar dari dirinya sendiri sesuai dengan apa yang dipikirkan oleh seseorang tersebut tentang realitas. Intinya adalah bagaimana seseorang dapat memilih untuk menghadapi setiap situasi dan konsekuensi dari setiap pilihan yang telah dipilihnya. Karena pertolongan akan datang beserta kesabaran, kelapangan akan datang beserta kesempitan dan kemudahan akan datang beserta kesulitan.<sup>3</sup>

Penulis dapat menyimpulkan bahwa dalam hidup kita harus bisa belajar berdamai dengan takdir yang telah ditetapkan oleh Allah SWT. Segala yang terjadi tak lain adalah kuasa-Nya yang mau tidak mau harus kita jalani, meski awalnya tidak bisa diterima. Dalam buku *Berdamai dengan Takdir* karya Sony Adams telah dijelaskan bahwa segala sesuatu yang terjadi di dalam hidup ini adalah pilihan. Serangkaian pilihan tersebut kita lah yang memilih, hidup yang dibentuk oleh serangkaian pilihan-pilihan ini diarahkan dengan baik oleh semesta jika pikiran kita dapat berpikir dengan positif dalam menghadapi dan menjalani kehidupan.

Manusia memiliki kekuatan dalam dirinya semisal jiwa, kecerdasan, dan kehendak. Hidup dimulai dengan ketidakberdayaan, jiwa seseorang menjadi tidak seimbang biasanya karena gagal dalam mengendalikan emosi. Seseorang yang mengalami kegelisahan tidak akan mungkin bisa diharapkan untuk dapat bersikap dan bekerja dengan tenang. Kegelisahan adalah bentuk gangguan kecil dari emosi, setiap persoalan dalam hidup menciptakan ketegangan yang merupakan kumpulan dari sejumlah kekuatan negatif.

Baik kebahagiaan maupun penderitaan bermula dari keyakinan di dalam hati, yang kemudian mewujudkan ke dalam kenyataan. Melalui *self belief* (keyakinan diri) yang baik seseorang akan mudah untuk mempertahankan emosi positif sehingga apa pun keadaan yang sedang

---

<sup>3</sup> Sony Adams, *Berdamai dengan Takdir*, (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2019), hal. 10-11.

dialami akan dapat diterima sehingga akan dapat menjalani kehidupan seperti biasanya walaupun dimasa pandemi Covid-19. Walau pandemi Covid-19 membuat segala sesuatunya berubah menjadi lebih sulit, tetap semangat dan jangan pernah menyerah pada keadaan. Tetap lah berusaha optimal dan berdo'a sedangkan selanjutnya itu kuasa Allah SWT.

Menurut buku yang berjudul *Mengembangkan Emosi Positif* karya J. Maurus, menyatakan bahwa kedewasaan dan kebahagiaan seseorang tergantung pada seberapa baik seseorang dapat mempelajari cinta dan cara mengendalikan emosi yang merusak. Inilah salah satu masalah terbesar dalam hidup, sebab seseorang lebih sering terjatuh dalam emosi ketimbang dalam pikiran.

Seseorang tidak akan sanggup mencapai ketenangan dan kedewasaan jika terlalu sering menghadapi gejolak emosi. Jiwa seseorang akan menjadi tidak seimbang karena gagal dalam mengendalikan emosi. Emosi dan tindakan berjalan beriringan. Mereka berasal dari kata yang sama, yaitu "bergerak". Emosi membantu seseorang dalam menggapai tujuan hidup.

Ada banyak faktor yang mempengaruhi kehidupan emosi kita. Beberapa diantaranya menyenangkan dan mudah dikendalikan. Namun yang lain tidaklah menyenangkan atau mudah dikontrol. Setiap orang pasti mengalami kebimbangan, perlawanan, dan tekanan. Oleh sebab itu seseorang harus menerima semua tekanan ini karena mereka pun bagian dari hidup kita. Semakin seseorang dapat menerima dirinya sendiri, dengan segala kekurangannya, kita akan menikmati hidup yang lebih bermakna.

F.B. Meyer menjelaskan posisi emosi yang seharusnya dalam hidup dengan menceritakan tiga prajuritnya yang dinamakan: *Kenyataan*, *Keyakinan*, dan *Perasaan*. Dia menyatakan bahwa ketiganya harus berjalan dengan urutan yang benar. Keyakinan, iman kepada Tuhan, terutama di saat tertekan, amat diperlukan guna

menguatkan dan menenangkan seseorang ketika berada dalam kegelapan.

Keyakinan merupakan inti sari dari gelora semangat dan keoercayaan diri. Keyakinan sejati mensyaratkan adanya kepercayaan atas kebesaran Tuhan. Berkat kepercayaan, keyakinan menjadi kuat dan kukuh. Akan tetapi, ketika mulai bergantung pada perasaan dan emosi, keyakinan akan berubah menjadi keraguan dan tidak berfungsi secara efektif.<sup>4</sup>

Menurut buku ini, keyakinan diri sangat berpengaruh terhadap pertahanan emosi positif karena jika seseorang yakin kepada Tuhan dan kepada dirinya sendiri, dan bertindak seperti apa yang diinginkan maka alam bawah sadar akan menyerapnya sehingga menjadi bagian dari cara berpikir dan bertindak. Selain itu juga emosi positif dapat dikembangkan dengan mengubah emosi positif menjadi tindakan. Bersikap positif dan memperkaya hidup dengan rasa cinta pada keindahan akan membuat hidup menyenangkan dan bermakna.

Penulis dapat menyimpulkan bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi kehidupan emosi seseorang. Beberapa diantaranya menyenangkan dan mudah dikendalikan. Namun yang lain tidaklah menyenangkan atau mudah dikontrol. Setiap orang pasti mengalami kebingungan, perlawanan, dan tekanan. Sudah merupakan sifat dasar manusia bahwa tidak sanggup bertahan dengan hal yang membuatnya merasa tertekan. Namun dengan keyakinan diri yang tinggi seseorang akan mampu untuk bertahan dan berpikir positif untuk melanjutkan hidupnya meskipun ditengah keadaan yang tidak mendukung seperti keadaan pandemi Covid-19.

Berpikir positif merupakan proses berpikir yang didasarkan pada kajian terhadap faktor-faktor penyebab dan menetapkan alternatif yang mungkin berdasarkan berbagai kemungkinan dengan meletakkan

---

<sup>4</sup> J. Maurus, *Mengendalikan Emosi Positif*, (Yogyakarta: Bright Publisher, 2014), hal. 88-89.

banyak pengganti. Berpikir positif berarti selalu memikirkan dan mengambil nilai-nilai positif dari berbagai situasi atau kondisi untuk kemudian mengambil tindakan yang tepat untuk mengatasinya.

Pemikiran yang positif akan melahirkan tindakan yang positif. Sebaliknya, pemikiran yang negatif akan melahirkan tindakan yang negatif pula. Allah SWT juga telah menganjurkan kepada orang beriman untuk tidak menjadi lemah akibat kondisi yang mereka alami dan sesungguhnya keyakinan yang kuat akan berakibat kemenangan apabila kamu beriman kepada Allah.

Jadi menurut buku ini, keyakinan diri sangat berpengaruh terhadap pertahanan emosi positif karena jika seseorang yakin kepada Tuhan dan kepada dirinya sendiri, dan bertindak seperti apa yang diinginkan maka alam bawah sadar akan menyerapnya sehingga menjadi bagian dari cara berpikir dan bertindak.

Dalam Jurnal yang berjudul *Peran Orang Tua dalam Membangun Keyakinan Diri pada Anak Usia Dini* karya Uzdalifah M. Rahman menyatakan bahwa Keyakinan diri merupakan satu aspek kepribadian yang paling penting pada diri seseorang. Keyakinan diri merupakan atribut yang paling berharga pada seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, karena dengan adanya keyakinan diri, seseorang akan mampu mengaktualisasikan segala potensi yang ada dalam dirinya.

Seseorang yang percaya diri dapat didedikasikan memiliki perasaan yang kuat terhadap tindakan yang dilakukan, memiliki ketenangan sikap, dapat berkomunikasi dengan baik, kemampuan untuk bersosialisasi, merasa optimis, dapat mengendalikan perasaannya, percaya akan kemampuan diri, dan memiliki internal *locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada keadaan).

Selalu berfikir dan bertindak positif dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan sabar, tetap tegar, dan tabah dalam

menghadapi persoalan hidup. Dengan demikian, adanya permasalahan hidup yang berat justru akan semakin memperkuat rasa percaya diri seseorang.<sup>5</sup>

Penulis dapat menyimpulkan bahwa dalam jurnal ini menyatakan keyakinan diri merupakan suatu aspek yang sangat penting dalam diri seseorang. Keyakinan diri juga dikatakan sebagai perlengkapan yang sangat berharga yang ada pada diri seseorang.

Karena dengan adanya keyakinan diri, seseorang akan memiliki perasaan yang kuat terhadap tindakan yang dilakukan, memiliki ketenangan sikap, dapat berkomunikasi dengan baik, kemampuan untuk bersosialisasi, merasa optimis, dapat mengendalikan perasaannya, percaya akan kemampuan diri, dan memiliki internal *locus of cont rol* (memandangn keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada keadaan).

Dalam jurnal yang berjudul *Meningkatkan Keyakinan Diri Siswa Di Masa Pembelajaran Online Selama Pandemi Covid-19* karya Masni Erika Firmiana, menyatakan bahwa pada situasi pandemi seperti sekarang cukup membuat siswa tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Keyakinan diri berhubungan dengan keyakinan seseorang untuk menggunakan kontrol pribadi pada motivasi, kognisi, afeksi, pada lingkungan sosialnya.

Keyakinan diri dikatakan juga sebagai keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu melaksanakan tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi rintangan. Keyakinan diri menjadi suatu kajian penting dalam pembelajaran karena merupakan suatu skill yang penting untuk meningkatkan pencapaian pada siswa/pelajar. Jika dilakukan pengukuran, keyakinan diri seseorang dapat diukur dalam ukuran tingkat rendah, sedang, dan tinggi. Menurut perspektif kognisi sosial,

---

<sup>5</sup>Muzdalifah M. Rahman, “Peran Orang Tua Dalam Membangun Kepercayaan Diri Anak Usia Dini”, Volume 8 Nomor 2, Jurnal Penelitian Pendidikan Islam, 2013, Diakses tanggal 12 Maret 2021, pukul 19.00 WIB.

lingkungan dan sistem sosial berpengaruh pada mekanisme psikologis dari sistem *self*.<sup>6</sup>

Penulis menyimpulkan bahwa keyakinan diri merupakan suatu skill yang penting dalam meningkatkan pencapaian. Selain itu dengan keyakinan diri maka seseorang akan mampu untuk menghadapi rintangan yang ada dalam hidupnya. Keyakinan diri juga dapat diukur dalam tingkat ukuran rendah, sedang, dan tinggi. Faktor yang dapat mempengaruhi keyakinan diri yaitu faktor lingkungan yang meliputi faktor kondisi ekonomi, status sosial ekonomi, serta struktur keluarga.

Dalam jurnal yang berjudul *Pengaruh Keyakinan Diri Siswa SMK Terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif dan Matematis* karya Reyna Suhartina, menyatakan bahwa tingkat dan kemampuan keyakinan diri pada setiap siswa itu berbeda-beda. Perbedaan tersebut dapat dilihat dari pengalaman sebelumnya, seperti kurangnya pemahaman konsep materi yang telah pelajari sebelumnya, sikap dalam kegiatan belajar dan tingkat kemampuan berpikir masih rendah. Siswa yang memiliki keyakinan diri yang tinggi akan mendapatkan hasil yang baik serta lancer dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah, begitupun sebaliknya jika keyakinan diri siswa rendah maka akan mendapatkan hasil yang kurang baik dalam mengerjakan tugasnya.<sup>7</sup>

Penulis menyimpulkan bahwa dalam jurnal tersebut dijelaskan bahwa keyakinan diri pada seseorang terbagi menjadi dua bagian yakni keyakinan diri rendah dan keyakinan diri tinggi. Seseorang dengan keyakinan diri yang rendah akan sulit untuk mengerjakan tugas dengan baik sedangkan seseorang dengan keyakinan diri tinggi akan lebih baik dalam mengerjakan tugas-tugasnya.

---

<sup>6</sup> Masni Erika Firmaina, "Meningkatkan Keyakinan Diri Siswa di Masa Pembelajaran Online selama Pandemi Covid-19", Volume 1 Nomer 2, Jurnal Psikologi, 2020, Diakses tanggal 22 Maret 2021, pukul 21.00 WIB.

<sup>7</sup> Reyna Suhartina, "Pengaruh Keyakinan Diri Siswa SMK Terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif Matematis", Volume 01 Nomor 02, Journal Of Education, 2014, Diakses tanggal 23 Maret 2021, pukul 13.00 WIB.

Dalam jurnal yang berjudul *Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling* karya Taty Fauzi, menyatakan bahwa emosi dapat mempengaruhi perilaku, prestasi dan pengambilan keputusan pada siswa. Kemampuan mengendalikan emosi ini sangat penting dimiliki siswa agar siswa dapat mengendalikan perilaku yang menyimpang, meningkatkan prestasi belajar dan mengambil keputusan dengan baik. Bimbingan konseling juga mempunyai pengaruh untuk membantu siswa agar dapat mengendalikan emosinya dengan cara memberikan layanan dasar kepada siswa berupa memberikan bimbingan kelompok agar siswa mampu mengendalikan emosinya.<sup>8</sup>

Penulis dapat menyimpulkan bahwa emosi sangat mempengaruhi tindakan dan perilaku seseorang, oleh sebab itu pentingnya seseorang dapat mengendalikan emosinya agar tindakan serta perilaku yang diekspresikan menjadi tindakan dan perilaku yang baik serta positif pula.

Dalam jurnal yang berjudul *Ketidakstabilan Emosi dan Mood Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19* karya Dira Anjanita Rifani, dalam jurnal ini menyatakan bahwa ketidakstabilan emosi dan mood menjadi faktor utama penyebab gangguan mental individu dimasa pandemi covid-19. Penyebab gangguan kesehatan mental tidak hanya disebabkan oleh satu faktor, karena sifat manusia memiliki sistem dalam sistem yang merupakan unit maka ada kemungkinan bahwa penyebab masalah kesehatan mental adalah kombinasi dari beberapa kategori dengan satu kategori sebagai penyebab utama.

Kondisi mental yang sehat tidak dapat dipisahkan dari kondisi fisik yang baik. Selain itu faktor penyebab ketidakstabilan emosi dan mood dalam masyarakat disebabkan oleh masyarakat korban PHK dan orang-orang mental terganggu kerana tekanan terlalu lama untuk

---

<sup>8</sup> Taty Fauzi, "*Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling*", Volume 01 Nomor 02, Jurnal Psikologi, 2012, Diakses tanggal 23 Maret 2021, pukul 15.15 WIB.

menjalani periode karantina dirumah kemudian menyebabkan konflik keluarga seperti kekerasan rumah tangga atau bahkan perceraian.<sup>9</sup>

Penulis dapat menyimpulkan bahwa dimasa pandemi covid-19 banyak masyarakat yang terganggu mentalnya dan tidak memiliki kestabilan emosi dan mood. Faktor penyebab hal tersebut adalah banyaknya masyarakat korban PHK dan masyarakat yang tertekan akibat terlalu lama menjalani karantina.

Dalam jurnal yang berjudul *Kecerdasan Emosi (Emotional Intelegence) Dalam Tasawuf* karya Moh. Gitosaroso menyatakan bahwa emosi adalah kekuatan ajaib yang perlu dibangun dalam diri seseorang, perlu dimanfaatkan sebagai kekuatan yang dapat mentransformasikan hidup seseorang, mengubah kelemahan menjadi kekuatan, meningkatkan kekuatan yang sudah dimiliki, dan melayani mereka yang dicintai.<sup>10</sup>

Penulis dapat menyimpulkan bahwa emosi dapat dimanfaatkan sebagai kekuatan yang tak terduga, salah satunya adalah emosi dapat mentransformasikan hidup seseorang, mengubah kelemahan menjadi kekuatan, serta meningkatkan kekuatan yang sudah dimiliki menjadi lebih kuat dan dapat melayani mereka yang dicintai. Betapa besar kekuatan emosi apabila seseorang dapat memanfaatkannya dengan baik.

Dari uraian diatas mengenai keyakinan diri maka dapat disimpulkan bahwa keyakinan diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam melaksanakan suatu hal dalam situasi tertentu untuk dapat mencapai tujuannya. Keyakinan diri memiliki kaitan dengan keyakinan seseorang terhadap yang dihadapinya. Keyakinan diri mempengaruhi beberapa aspek kognisi dan perilaku

---

<sup>9</sup> Dira Anjanita Rifani, "Ketidakstabilan Emosi dan Mood Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19", Volume 18 Nomor 1, Jurnal Psikologi, 2021, Diakses tanggal 15 Maret 2020, pukul 19.15 WIB.

<sup>10</sup> Gitosaroso, "Kecerdasan Emosi (Emotional Intelegence) Dalam Tasawuf", Volume 2 Nomor 2, Journal Of Islamic Studies, 2012, Diakses tanggal 20 Maret 2021, pukul 21.00 WIB.

seseorang, oleh karena itu perilaku seseorang satu dengan yang lainnya akan berbeda.

Seseorang dengan keyakinan diri yang tinggi akan percaya bahwa mereka dapat melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian dan keadaan di sekitarnya. Sedangkan seseorang dengan keyakinan diri yang rendah akan berfikir bahwa dirinya tidak dapat mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya. Dalam situasi yang sulit, seseorang yang memiliki keyakinan diri tinggi akan berusaha lebih keras bagaimana menemukan cara untuk mengatasi kesulitan hidupnya. Sedangkan seseorang yang memiliki keyakinan diri rendah akan cenderung mudah menyerah dalam menyelesaikan persoalan yang ada dihidupnya.

Sikap seseorang adalah sebagian besar dari dirinya sendiri sesuai dengan apa yang dipikirkan oleh seseorang tersebut tentang realitas. Intinya adalah bagaimana kita memilih untuk menghadapi setiap situasi dan konsekuensi dari setiap pilihan yang telah dipilihnya. Apakah seseorang tersebut berperilaku dengan cara yang positif atau dengan cara yang negatif, seseorang itulah yang dapat menentukan apa yang akan dilakukan. Kesempurnaan dalam sikap dan perilaku memang tidak mudah, akan tetapi seseorang akan mampu memaksimalkan sikap positif tersebut sesuai dengan kemampuannya sendiri.

Diri adalah pusat dari kehidupan kita. Kesadaran untuk memperhatikan diri sendiri akan mengoptimalkan semua potensi terbaik dari dalam diri kita. Cintai kehidupan kita, dan cintai diri kita dengan ikhlas, untuk menjalani apapun yang harus dijalani. Memperhatikan diri sendiri menjadikan kita mampu untuk menemukan siapa kita sebenarnya. Ketika sudah tau siapa kita, maka sangatlah mudah untuk menumbuhkan dan mengelola diri kita untuk mewujudkan yang kita inginkan.

**b. *Self Belief* (Keyakinan Diri) Sebagai Metode Pertahanan Emosi Positif dalam buku *Spontaneous Healing Of Belief* Karya Gregg Braden**

Emosi berasal dari akar kata bahasa latin '*movere*' yang berarti 'menggerakkan, bergerak'. Kemudian ditambah dengan awalan '*e-*' untuk memberi arti 'bergerak, menjauh'. Makna ini mengisyaratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Emosi dijelaskan berbeda oleh psikolog yang berbeda, namun semua sepakat bahwa emosi adalah bentuk kompleks dari organisme, yang melibatkan perubahan fisik dari karakter yang luas dalam bernafas, denyut nadi, produksi kelenjar dan sebagainya.<sup>11</sup>

Dan dari sudut mental, adalah suatu keadaan senang atau cemas, yang ditandai adanya perasaan yang kuat, dan biasanya dorongan menuju bentuk nyata dari tingkah laku. Di dalam *Word College Dictionary*, emosi adalah setiap rangkaian kegiatan pikiran atau perasaan, nafsu, serta setiap kondisi mental yang hebat atau meluap-luap. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia emosi ialah berupa luapan perasaan yang berkembang dan akan surut dalam waktu singkat.

Menurut Jeane Segal emosi adalah suatu pengalaman seseorang yang bisa diartikan secara fisik. Artinya semua perbuatan yang diperbuat senantiasa mendapat respon baik ataupun tidak baik secara fisik. Menurut Cronw yang dikutip oleh Usman Najati dan Juhaya S. Praja, memahami sesungguhnya emosi bagian dari kondisi fisik yang bergejolak pada diri secara personal, ataupun diri dengan lingkungan dalam rangka mewujudkan kesejahteraan dan kenyamanan individual.<sup>12</sup>

Seligman mengatakan bahwa emosi positif dapat membantu individu atau seseorang untuk memaknai hidupnya, memberikan kehidupan yang menyenangkan, karena kehidupan yang menyenangkan

---

<sup>11</sup>M. Darwis Hude, "*Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia didalam Al-Qur'an*", (Jakarta: Erlangga, 2012), hal. 17

<sup>12</sup> M, Miswari, "*Mengelola Self-Efficacy, Perasaan dan Emosi dalam Pembelajaran melalui Menejemen Diri*, Cendikia: Jurnal Kependidikan dan Kemasyarakatan, Volume 15 Nomor 2, 2017, Diakses tanggal 20 Maret 2021, pukul 12.30 WIB.

adalah hidup yang berhasil mendapatkan emosi positif masa sekarang, masa lalu, dan masa depan. Kemudian emosi positif akan mengarahkan kekuatan khas yang merupakan jalan alami untuk menuju kehidupan yang lebih baik. Kehidupan yang baik adalah dimana individu menggunakan kekuatan personal untuk memperoleh gratifikasi semaksimal mungkin pada wilayah-wilayah utama kehidupan.

Emosi memiliki unsur pikiran, indrawi, pemikiran, dan tindakan. Jika dievaluasi berdasarkan efek psikologis dan fisiologis, emosi dapat dibagi menjadi dua bentuk, yaitu afek positif dan afek negatif. Afek positif mengacu pada emosi seperti: keriang, kedamaian, kepuasan, dan kebahagiaan. Afek negatif mengacu pada emosi seperti: amarah, takut, kesedihan, rasa bersalah, jijik, dan penghinaan.<sup>13</sup>

Kehidupan yang baik sendiri merupakan sebuah komponen yang penting untuk membawa seseorang pada kehidupan yang bermakna. Kehidupan yang bermakna adalah menggunakan kekuatan khas dan kebijakan untuk melayani sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. Jika seseorang dapat mengalami kedua kehidupan tersebut, maka seseorang akan dapat mengalami kehidupan yang utuh. Kehidupan yang utuh adalah mengalami emosi positif tentang masa lalu dan masa sekarang, menghayati perasaan positif dari kenikmatan, memperoleh banyak keterkaitan dengan cara mengerahkan kekuatan pribadi dari dalam diri, dan menggunakan kekuatan tersebut untuk melayani sesuatu yang lebih besar demi mendapatkan makna hidup.

Cara berpikir seseorang dengan emosi positif dan seseorang yang berpikir dengan emosi negatif bahkan mungkin timbul dibagian otak yang berbeda dan memiliki neurokimia yang berbeda pula. Barbara menemukan emosi positif juga dapat menetralkan emosi

---

<sup>13</sup>Baihaqi, "*Psikiatri (Konsep dan Gangguan-gangguan)*", (Bandung: Refika Aditama, 2005), hal. 105.

negatif . Ostir mengatakan bahwa emosi positif melindungi individu dari kondisi-kondisi buruk yang mengiringi penuaan.<sup>14</sup>

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa emosi positif adalah suatu keadaan mental yang memiliki unsur perasaan, indrawi, pemikiran, dan tindakan yang dapat menyebabkan afek-afek positif seperti keriangian, kedamaian, kepuasan, dan kebahagiaan. Sedangkan emosi negatif adalah sebaliknya, yaitu suatu tindakan yang menyebabkan afek-efek negatif seperti amarah, takut, kesedihan, rasa bersalah, jijik, dan penghinaan.

Seligman membagi emosi positif menjadi tiga jenis dilihat dari masa waktunya, yaitu: Emosi positif yang ditujukan pada masa lalu, emosi yang ditujukan pada masa depan, dan yang terakhir emosi positif yang ditujukan pada masa kini. Perlu diketahui bahwasannya ketiga jenis emosi positif ini berbeda dan tidak mesti berhubungan erat, karena ketiga emosi positif ini terbentuk pada tiga waktu yang berbeda.

Waktu adalah sebuah satuan yang terus berubah, bahkan setiap detiknya. Oleh sebab itu, masa lalu sebagai satuan waktu yang telah dilalui, masa depan sebagai satuan waktu yang akan dialami, sedangkan masa kini adalah satuan waktu yang sedang dialami seseorang. Tentu saja karena waktu yang terus dinamis dan pengalaman individu ditiga masa waktu tidak pernah sama. Maka sangat wajar jika individu memiliki pengalaman emosi yang bisa saja jauh berbeda dari tiap masa waktunya dan tidak memiliki hubungan yang erat.<sup>15</sup>

Bersyukur merupakan penerimaan terhadap masa lalu yang diwujudkan dengan rasa terima kasih akan segala sesuatu yang telah diterima. Rasa bersyukur dapat ditunjukkan dengan mengucapkan terima kasih setiap harinya. Emosi positif bersyukur akan lebih kuat jika pertolongan yang diterima diperoleh secara cuma-cuma dan saat pemberi pertolongan mengorbankan sesuatu. Bersyukur juga disertai

---

<sup>14</sup>Triantoro Safaria, "*Manajemen Emosi*", (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal. 14.

<sup>15</sup> *Ibid*, hal.30

dengan perilaku membalas budi sebagai tanda bahwa apa yang telah dilakukan penolong merupakan hal yang berarti baginya.

Emosi positif tentang masa depan antara lain optimism, harapan, percaya diri, kepercayaan, keyakinan. Optimisme dan harapan memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi, memberikan kinerja yang lebih tinggi, dan kesehatan fisik menjadi lebih baik. Emosi positif tentang masa sekarang antara lain: kenikmatan, kegembiraan, rasa senang, *flow*, ketenangan, semangat, gratifikasi.

Emosi positif tentang masa sekarang bersifat lahiriah dan batiniah. Emosi positif yang bersifat lahiriah bersifat sementara dan dirasakan secara indrawi, sedangkan emosi positif yang bersifat batiniah bertahan lebih lama dan memerlukan interpretasi secara kognitif. Emosi positif tentang masa sekarang yang meliputi seluruh unsur batiniah adalah kenikmatan dan emosi positif yang merupakan puncak dari unsur lahiriah adalah gratifikasi.

Emosi adalah reaksi seseorang terhadap suatu keadaan. Emosi bisa berupa perasaan yang menyenangkan seperti sukacita, bahagia, cinta dan tawa, emosi yang tidak menyenangkan berupa marah, benci, takut dan cemas. Emosi sangat berperan penting bagi keseimbangan pola pikir seseorang yang dapat mempengaruhi pola prilakunya. Saat emosi menguasai diri kemampuan untuk berfikir sehat cenderung semakin berkurang dan bahkan hilang. Dengan hilangnya cara berfikir sehat maka seseorang akan berperilaku di luar batas kesadarannya yang sifatnya tidak terkendali.<sup>16</sup>

Tak jarang emosi-emosi negatif seperti kecewa dan marah menguasai, sehingga seseorang menjadi tidak bisa berkonsentrasi. Bahkan, seseorang dapat melakukan hal-hal yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Ini mengapa penting nya untuk tau cara bagaimana mengendalikan emosi. Penelitian menemukan bahwa respons emosional

---

<sup>16</sup> Daniel Goleman, "*Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*", (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, [t.tp] ), hal. 156

manusia berasal dari cara mereka menilai pengalaman tertentu. Emosi adalah ekspresi normal atas berbagai hal yang terjadi dalam keseharian, seperti tertawa karena kejadian lucu hingga merasa kesal setelah terjebak macet. Mengekspresikan emosi secara tepat dan mengetahui cara mengendalikan emosi akan membuat diri menjadi lebih baik.<sup>17</sup>

Bagi sebagian orang, perilaku lebih dipengaruhi oleh emosi ketimbang kepandaian. Tidak ada faktor yang lebih mempengaruhi keberhasilan, kebahagiaan, dan kegembiraan selain emosi. Orang yang tidak memiliki semangat, kemurahan hati, keramahan dan cinta tidak akan siap menjalani hidup. Itulah sebabnya, emosi sangat berguna jika terkendali, namun akan berbahaya jika dibiarkan begitu saja. Emosi mengerahkan kekuatan dari dalam maupun dari luar yang memungkinkan seseorang untuk bertindak dengan kekuatan lebih.

Manusia memiliki kekuatan dalam dirinya semisal jiwa, kecerdasan, dan kehendak. Hidup dimulai dengan ketidakberdayaan, jiwa seseorang menjadi tidak seimbang biasanya karena gagal dalam mengendalikan emosi. Tak jarang emosi-emosi negatif membantu seseorang menjadi berperilaku negatif juga.

Marah, sedih, kecewa memang tidak dapat dipungkiri, tetapi dapat dikelola. Ekspresi emosi negatif bahkan dapat membahayakan hubungan pertemanan, pekerjaan, dan bahkan kesehatan diri sendiri. Hal inilah yang membuat seseorang perlu belajar cara mengendalikan emosi.

Selain itu keyakinan, iman kepada Tuhan, juga efektif membantu dalam terutama pada saat tertekan amat digunakan untuk menguatkan dan menenangkan jika sedang berada dalam kegelapan. Keyakinan merupakan inti sari dari gelora semangat dan kepercayaan diri. Keyakinan sejati mensyaratkan adanya kepercayaan atas kebesaran Tuhan. Berkat kepercayaan, keyakinan menjadi kuat dan kukuh. Keyakinan harus selalu merujuk pada fakta, dan tidak boleh melihat apa

---

<sup>17</sup> *Ibid*, Hal. 157-158

yang sudah terjadi hanya karena ingin melihat bagaimana perasaan muncul. Jika keyakinan melihat ke masa silam, keyakinan tidak akan mampu mengikuti kenyataan.

*Self belief* (keyakinan diri) memiliki kaitan dengan keyakinan seseorang terhadap yang dihadapinya. Dalam situasi yang sulit, seseorang yang memiliki *self belief* (keyakinan diri) tinggi akan berusaha lebih keras bagaimana menemukan cara untuk mengatasi kesulitan hidupnya. Sedangkan seseorang yang memiliki keyakinan diri rendah akan cenderung mudah menyerah dalam menyelesaikan persoalan yang ada dihidupnya. Sikap seseorang adalah sebagian besar dari dirinya sendiri sesuai dengan apa yang dipikirkan oleh seseorang tersebut tentang realitas. Intinya adalah bagaimana seseorang dapat memilih untuk menghadapi setiap situasi dan konsekuensi dari setiap pilihan yang telah dipilihnya.

Hal ini sejalan dengan Bandura yang beranggapan bahwa keyakinan atas keyakinan seseorang adalah landasan dari cabang manusia. Seseorang yang memiliki dan yakin bahwa mereka dapat melakukan sesuatu yang memiliki potensi untuk dapat mengubah kejadian di lingkungannya, akan lebih mungkin untuk bertindak dan berpikir positif memandang situasi yang sedang dialaminya daripada seseorang yang mempunyai keyakinan yang rendah.<sup>18</sup>

Melalui *self belief* (keyakinan diri) yang baik seseorang akan mudah untuk mempertahankan emosi positif sehingga apa pun keadaan yang sedang dialami akan dapat diterima sehingga akan dapat menjalani kehidupan seperti biasanya walaupun dimasa pandemi Covid-19. Tidak ada faktor yang lebih mempengaruhi keberhasilan, kebahagiaan, dan kegembiraan selain emosi.

Orang yang tidak memiliki semangat, kemurahan hati, keramahan dan cinta tidak akan siap menjalani hidup. Itu lah sebabnya,

---

<sup>18</sup>Bandura A, "*Self-Efficacy: The exercise of control*", (New York: W.H. Freeman, 2009), hal. 77

emosi sangat berguna jika terkendali, namun akan berbahaya jika dibiarkan begitu saja. Emosi mengerahkan kekuatan dari dalam maupun dari luar yang memungkinkan seseorang untuk bertindak dengan kekuatan lebih.

Manusia memiliki kekuatan dalam dirinya semisal jiwa, kecerdasan, dan kehendak. Hidup dimulai dengan ketidakberdayaan, jiwa seseorang menjadi tidak seimbang biasanya karena gagal dalam mengendalikan emosi. Seseorang yang mengalami kegelisahan tidak akan mungkin bisa diharapkan untuk dapat bersikap dan bekerja dengan tenang. Kegelisahan adalah bentuk gangguan kecil dari emosi, setiap persoalan dalam hidup menciptakan ketegangan yang merupakan kumpulan dari sejumlah kekuatan negatif.

Kehidupan yang tenang dan damai serta berkeyakinan diri yang tinggi adalah cara yang pasti untuk mencegah gangguan fisik dan emosional. Dalam buku *Spontaneous Healing Of Belief* karya Gregg Braden, keyakinan memiliki kekuatan yang dapat mengubah arah peristiwa alam semesta juga dapat mengarahkan ulang waktu, materi, ruang, dan peristiwa-peristiwa yang terjadi di dalamnya.<sup>19</sup>

Keyakinan merupakan sebuah pengalaman yang terjadi baik dalam pikiran maupun tubuh kita. Selain itu keyakinan juga dapat dikatakan sebagai penerimaan yang berasal dari apa yang kita pikir benar didalam pikiran dan didalam hati. Apa pun yang terjadi dan sedang dialami tak lain adalah pantulan dari kondisi batin dan pemikiran kita sendiri. Kebahagiaan dan penderitaan serta putus asa berasal dari apa keyakinan dari dalam hati, yang kemudian mewujudkan dalam kenyataan.<sup>20</sup>

Seseorang dengan keyakinan diri yang tinggi akan percaya bahwa mereka dapat melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian dan keadaan di sekitarnya. Sedangkan seseorang dengan keyakinan diri

<sup>19</sup>Gregg Braden, "*Spontaneous Healing Of Belief*", (Tanggerang Selatan, 2009), hal.107-

<sup>20</sup> *Ibid*, hal. 136

yang rendah akan berfikir bahwa dirinya tidak dapat mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya. Dalam situasi yang sulit, seseorang yang memiliki keyakinan diri tinggi akan berusaha lebih keras bagaimana menemukan cara untuk mengatasi kesulitan hidupnya.

Adanya ketidakstabilan emosi dan tidak dapat berpikir secara positif terhadap perubahan lingkungan yang terjadi saat pandemi Covid-19 terasa sangat mengganggu dan mengakibatkan rasa keyakinan terhadap kemampuan dalam diri seseorang menurun. Langkah-langkah yang dapat diambil untuk menjaga stabilitas emosi dan emosional yaitu dengan memperoleh pemahaman yang komprehensif tentang diri kita dan sesama manusia, menyeimbangkan kekuatan dan penerimaan terhadap situasi yang tidak aman dan meresponnya, serta memiliki keyakinan diri yang kuat agar tidak berputus asa dalam menghadapi situasi yang sedang terjadi.

Ada banyak faktor yang mempengaruhi kehidupan emosi, beberapa diantaranya menyenangkan dan mudah dikendalikan. Namun beberapa lainnya tidaklah menyenangkan dan mudah untuk dikendalikan. Kebimbangan, perlawanan, dan tekanan, semua tekanan ini harus dapat diterima karena bagian dari hidup. Semakin dapat diterima maka seseorang akan dapat menikmati hidup yang lebih bermakna.<sup>21</sup>

Sudah merupakan sifat dasar manusia bahwa tidak sanggup bertahan dengan hal yang membuatnya merasa tertekan. Namun dengan keyakinan diri yang tinggi seseorang akan mampu untuk bertahan dan berpikir positif untuk melanjutkan hidupnya meskipun ditengah keadaan yang tidak mendukung seperti keadaan pandemi Covid-19.

Berpikir positif merupakan proses berpikir yang didasarkan pada kajian terhadap faktor-faktor penyebab dan menetapkan alternatif yang mungkin berdasarkan berbagai kemungkinan dengan meletakkan

---

<sup>21</sup> J. Maurus, "*Mengembangkan Emosi Positif*", (Yogyakarta: Bright Publisher, 2014), hal.18-19

banyak pengganti. Berpikir positif berarti selalu memikirkan dan mengambil nilai-nilai positif dari berbagai situasi atau kondisi untuk kemudian mengambil tindakan yang tepat untuk mengatasinya.

Pemikiran yang positif akan melahirkan tindakan yang positif. Sebaliknya, pemikiran yang negatif akan melahirkan tindakan yang negatif pula. Allah SWT juga telah menganjurkan kepada orang beriman untuk tidak menjadi lemah akibat kondisi yang mereka alami dan sesungguhnya keyakinan yang kuat akan berakibat kemenangan apabila kamu beriman kepada Allah.<sup>22</sup>

Seseorang dapat berhasil mempertahankan emosi positifnya terlihat dari caranya menjalani kehidupan, ia selalu memiliki keyakinan diri, serta tenang dan tidak gelisah dalam situasi apa pun. Melalui *self belief* (keyakinan diri) seseorang dapat mempertahankan emosi positifnya sehingga dapat menjalankan hidup seperti biasanya walaupun di era pandemi Covid-19.

Jadi dari kedua data antara data sekunder yang bersumber dari beberapa jurnal dan buku pendukung dan data primer yang merupakan sumber utama, maka dapat disimpulkan bahwasanya dalam situasi pandemi Covid-19 keyakinan diri sangat penting karena dengan keyakinan diri yang tinggi seseorang akan dengan mudah mengendalikan emosinya secara baik, hal ini juga dapat didukung melalui pikiran, dengan pikiran yang positif akan melahirkan tindakan yang positif juga.

Pikiran positif tak hanya memiliki dampak yang baik untuk mood dan keadaan psikologis seseorang, tetapi juga bagi kesehatan. Apapun yang sedang terjadi atau sedang dialami tak lain adalah keyakinan didalam hati, yang kemudian terwujud menjadi kenyataan. Emosi mempunyai kekuatan yang dapat mengarahkan untuk melakukan suatu tindakan tertentu.

---

<sup>22</sup> Yasin Nurfalah, "Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an", Volume 24 Nomor 1, *Jurnal Psikologika*, 2013, Diakses tanggal 25 Maret 2021, pukul 21.00 WIB.

Berdasarkan buku *Spontaneous Healing Of Belief* karya Gregg Braden, keyakinan memiliki kekuatan yang dapat mengubah arah peristiwa alam semesta juga dapat mengarahkan ulang waktu, materi, ruang, dan peristiwa-peristiwa yang terjadi di dalamnya. Keyakinan merupakan sebuah pengalaman yang terjadi baik dalam pikiran maupun tubuh kita. Selain itu keyakinan juga dapat dikatakan sebagai penerimaan yang berasal dari apa yang kita pikir benar didalam pikiran dan didalam hati.<sup>23</sup>

Seseorang dengan keyakinan diri yang tinggi akan percaya bahwa mereka dapat melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian dan keadaan di sekitarnya. Sedangkan seseorang dengan keyakinan diri yang rendah akan berfikir bahwa dirinya tidak dapat mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya. Dalam situasi yang sulit, seseorang yang memiliki keyakinan diri tinggi akan berusaha lebih keras bagaimana menemukan cara untuk mengatasi kesulitan hidupnya. Sedangkan seseorang yang memiliki keyakinan diri rendah akan cenderung mudah menyerah dalam menyelesaikan persoalan yang ada dihidupnya.

Sikap seseorang adalah sebagian besar dari dirinya sendiri sesuai dengan apa yang dipikirkan oleh seseorang tersebut tentang realitas. Intinya adalah bagaimana kita memilih untuk menghadapi setiap situasi dan konsekuensi dari setiap pilihan yang telah dipilihnya. Apakah seseorang tersebut berperilaku dengan cara yang positif atau dengan cara yang negatif, seseorang itulah yang dapat menentukan apa yang akan dilakukan. Kesempurnaan dalam sikap dan perilaku memang tidak mudah, akan tetapi seseorang akan mampu memaksimalkan sikap positif tersebut sesuai dengan kemampuannya sendiri.

Dalam menjalani hidup senantiasa akan berdasarkan apa yang diyakini mengenai dunia, diri, kemampuan dan batasan yang telah

---

<sup>23</sup>Gregg Braden, "*Spontaneous Healing Of Belief*", (Tangerang Selatan: PT. Kaurama Buana Antara, 2019), hal. 91-94.

dimiliki. Melalui keyakinan yang ada, seseorang adalah jembatan antara realitas dan semua yang sudah dibayangkan. Hal ini merupakan kekuatan dari apa yang benar-benar telah diyakini dari dalam diri seseorang itu sendiri yang menghidupkan aspirasi tertinggi dan impian terbesar, dan sesuatu yang membuat alam semesta menjadi seperti yang disaksikan saat ini.