

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. *Self belief* (keyakinan diri) yang kuat, sangat berpengaruh terhadap pertahanan emosi positif karena jika seseorang yakin Kepada Tuhan dan kepada kemampuan yang dimiliki dan bertindak seperti apa yang diinginkan maka alam bawah sadar akan menerapkannya sehingga menjadi bagian dari cara berpikir dan bertindak. Segala sesuatu yang terjadi didalam hidup ini adalah pilihan, serangkaian pilihan tersebut seseorang lah yang memilih, hidup yang dibentuk oleh serangkaian pilihan-pilihan ini akan diarahkan dengan baik oleh semesta jika pikiran seseorang dapat berpikir dengan positif dalam menghadapi dan menjalani kehidupan. Keyakinan diri yang kuat diperoleh dengan berfikir positif, sebab dengan pemikiran yang positif akan melahirkan tindakan yang positif.
2. Pandemi covid- 19 berdampak pada kondisi emosional seseorang, banyak individu yang kemudian tidak bisa mengendalikan emosinya, hal ini ditandai dengan tidak stabilnya keadaan psikologis seseorang misalnya merasa tertekan, mudah marah, kecemasan yang berlebihan, merasa stress dan lain sebagainya, untuk itu dalam bukunya Gregg Braden mengemukakan bahwa, *self belief* merupakan suatu metode yang efektif digunakan untuk mempertahankan emosi positif seseorang, dengan cara: mengatur cara berfikir, dan menyelaraskan pemikiran positif tersebut

dengan kondisi hati agar tetap tenang, sehingga seseorang dapat bertindak dengan kepala dingin. Gregg juga mengemukakan bahwa cara bertahan paling baik ialah dengan melibatkan tuhan.

B. Saran

Adapun beberapa saran yang peneliti jadikan perhatian khusus dalam penelitian selanjutnya yang terkait dengan penelitian ini, yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memperluas kajian penelitian terkait mempertahankan emosi positif di era pandemi covid-19, sehingga dapat memperluas wawasan keilmuan.
2. Bagi masyarakat, hendaknya dapat mengadopsi nilai-nilai dan pengetahuan yang penulis coba ungkapkan dalam penelitian ini.