

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kondisi yang dialami oleh masyarakat akibat dari pandemi Covid-19. Sejak terjadinya pandemi beragam aspek fisik, emosional, dan sosial tidak dapat berkembang dengan baik. 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 perusahaannya, tidak dapat menjalin silaturahmi, aktivitas dibatasi, dan berpengaruh besar dalam dunia pendidikan. 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. Tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui bagaimana *self belief* sebagai pertahanan emosi positif di era pandemi Covid-19 menurut buku *Spontaneous Healing Of Belief* karya Gregg Braden. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian *library research* atau penelitian kepustakaan dimana penelitian ini berdasarkan kumpulan data-data kepustakaan yang didapatkan mengenai analisis data yaitu analisis deskripsif-kualitatif dan analisis data (*content analysis*). Hasil dari penelitian ini yakni pandemi Covid-19 berdampak pada kondisi emosional seseorang, banyak individu yang kemudian tidak dapat mengendalikan emosinya, hal ini ditandai dengan tidak stabilnya keadaan psikologis seseorang, untuk itu dalam bukunya Gregg Braden mengemukakan bahwa, *self belief* merupakan suatu metode yang efektif digunakan untuk mempertahankan emosi positif seseorang, dengan cara: menyelaraskan pemikiran positif tersebut dengan kondisi hati tetap tenang. Gregg Braden juga mengemukakan bahwa cara bertahan paling baik ialah dengan melibatkan Tuhan.

Kata Kunci: Self Belief, Emosi, Positif