

Build Positive Emotions During Pandemic Covid-19

A'athifah Salma¹, Muhammad Anwari²

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

²Program Keperawatan, Studi Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email: Athifah.salma18@gmail.com

ABSTRACT

The whole world is facing a co-19 virus pandemic. Because the spread of covid-19 virus is very rapid, currently the government is implementing new normal to carry out daily activities to reduce the spread of covid-19 virus. However, people still tend to lack positive emotions in their daily activities. In this case the researcher used the study of literature research method, which explained from previous research. Can build positive emotions during the covid-19 pandemic virus and apply it in everyday life. By applying positive emotions during Covid-19 which will reduce the feeling of stress levels. Stress can result in a decrease in body immunity. If there is a decrease in the body's immune system will result in an outbreak of various viruses including covid-19 virus.

Keywords : *Positive emotions, pandemic covid-19, build*

PENDAHULUAN

Corona virus atau sekarang kita kenal dengan Covid-19 merupakan jenis penyakit menular yang disebabkan oleh jenis Corona virus yang baru ditemukan, yang sudah masuk keIndonesia sejak 2 Maret 2020 yang lalu. Ternyata virus ini tidak hanya menyerang manusia tetapi juga menyerang perekonomian Indonesia sehingga membuat ekonomi Indonesia semakin terpuruk. Karena dengan adanya pandemi Covid-19 ini menyebabkan angka pengangguran di Indonesia meningkat dengan sebab banyaknya PHK di masa pandemic ini. (Fahri, 2019)

Dong & Bouey (dalam Agung, 2020) mengatakan bahwa sebenarnya Covid-19, merupakan varians dari virus-virus yang pernah melanda di dunia seperti SARS, flu burung, Flu babi, dan MERS. Namun yang membedakan adalah mudah menular,transparansi informasi, kekuarangan pasokan bagi tenaga medis, masalah inkubasi virus tidak jelas, karantina berskala besar, dan "infodemic" yang unik, yaitu banyaknya informasi di media sosial yang menyebabkan pengaruh psikologis pada banyak orang. Dalam hitungan bulan saja, virus ini sudah menyebar ke seluruh negara di dunia. Di Indonesia, hampir semua provinsi telah terdeteksi kasus Covid-19. Selain itu, dampak Covid-19 itu begitu dashyat. Dampaknya yang nyata adalah kehilangan nyawa atau kematian, penurunan dan pelambatan ekonomi (resesi), terganggu aktivitas pendidikan, ekonomi dan sosial, dan yang paling mengkhawatir dampak psikologis dan perubahan perilaku pada masyarakat. (Agung, 2020)

Semakin meningkatnya angka penularan virus Covid-19 di Indonesia membuat pemerintah mengambil kebijakan agar seluruh masyarakat Indonesia menerapkan untuk menjaga jarak sosial atau yang sering kita kenal social distancing. Social distancing sendiri memiliki arti untuk mengurangi kegiatan di luar rumah dan interaksi dengan orang lain secara langsung. (Papdi, 2020)

Walgito (Prastika, 2016) menjelaskan bahwa emosi merupakan keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu, dan emosi cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah (*approach*) atau menyingkir (*avoidance*) terhadap sesuatu, dan perilaku tersebut pada umumnya disertai dengan adanya ekspresi kejasmanian, sehingga orang lain dapat mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi.

Goleman (dalam Prastika, 2016) menyebutkan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi merupakan satu keadaan yang menjadi pemicu untuk bertindak. Emosi dapat memancing tindakan, hal ini

tampak jelas bila kita mengamati binatang atau anak-anak. Akan tetapi berbeda jika kita melihat pada orang-orang dewasa yang dapat dikatakan beradab, hal tersebut bisa saja tidak terjadi. Emosi merupakan akar dorongan untuk bertindak, terpisah dari reaksi-reaksi yang tampak oleh mata. (Prastika, 2016)

Ruang lingkup Psikologi Positif: 1) Positif subjektif, yaitu pikiran konstruktif tentang diri dan masa depan (misal: optimisme dan harapan), serta perasaan energi, vitalitas, dan keyakinan, atau efek positif emosi (misal: gembira, tertawa, dll); 2) Level Individu, yaitu berfokus pada ciri-ciri individu positif (kapasitas untuk cinta dan *rekreasi, courage, interpersonal skills, forgiveness*, kelapangan hati keberanian, ketekunan, kejujuran, atau kebijaksanaan), mengembangkan kekuatan positif dari karakter, mengembangkan potensi dan dorongan untuk mengejar keunggulan; 3) Level Kelompok/Masyarakat, yaitu berfokus pada pengembangan, pembuatan, dan pemeliharaan lembaga positif (pembangunan dari nilai-nilai sipil, penciptaan keluarga sehat, studi lingkungan kerja yang sehat, dan masyarakat yang positif). (Effendy, 2016)

Emosi selama ini merupakan hal yang terpinggirkan dalam pembicaraan mengenai organisasi, karena citra yang dimiliki tentang organisasi adalah citra yang mekanistik-struktural dengan bentuk idealnya birokrasi. Rasionalitas dapat merupakan prinsip pengorganisasian yang efisien apabila organisasi berada dan menghadapi situasi yang stabil. Pemisahan antara rasionalitas dan emosi merupakan warisan cara berpikir Barat yang dualistis, *either-or*, disamping adanya bias gender karena rasionalitas lebih menunjukkan maskulinitas, sementara emosionalitas lebih dikaitkan dengan feminitas. (Prastika, 2016)

METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode studi literatur. Teknik ini dilakukan dengan cara membaca, mempelajari dan mengkaji literatur terdahulu yang berhubungan dengan judul peneliti yaitu membangun emosi positif selama pandemi Covid-19. Hasil studi literatur bisa dijadikan masukan dan landasan dalam menjelaskan dan merinci masalah yang akan diteliti; termasuk juga memberi latar belakang mengapa masalah tersebut perlu untuk diteliti.

Program Kerja ini juga dilakukan dengan penempelan poster di depan kantor desa dan di depan poskesdes yang ada di desa Hilir Masjid. Tujuan dari penempelan tersebut adalah untuk memberi pengetahuan kepada masyarakat tentang menjaga kesehatan mental salah satunya dengan menjaga membangun emosi positif

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini adalah bahwa dengan membangunnya emosi positif selama pandemi covid-19 dapat mengurangi perasaan stress yang ada pada diri individu. Hal ini terjadi apabila kita mengalami stress dapat menyebabkan penurunan imunitas tubuh kita. Penurunan imunitas dapat mengakibatkan kita mudah terserang berbagai virus, termasuk virus covid-19. Jadi, peneliti ingin memberikan penjelasan tentang apa saja memaparkan literatur tentang emosi positif.

Emosi merupakan keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu, dan emosi cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah (*approach*) atau menyingkir (*avoidance*) terhadap sesuatu, dan perilaku tersebut pada umumnya disertai dengan adanya ekspresi kejasmanian, sehingga orang lain dapat mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi Walgito (Prastika, 2016).

Golema (dalam Prastika, 2016) Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi merupakan satu keadaan yang menjadi pemicu untuk bertindak. Emosi dapat memancing tindakan, hal ini tampak jelas bila kita mengamati binatang atau anak-anak. Akan tetapi berbeda jika kita melihat pada orang-orang dewasa yang dapat dikatakan beradab, hal tersebut bisa saja tidak terjadi.

Emosi merupakan akar dorongan untuk bertindak, terpisah dari reaksi-reaksi yang tampak oleh mata. Kajian emosi positif mulai berkembang setelah munculnya psikologi positif yang dikembangkan oleh Martin Seligman (Seligman & Csikszentmihalyi, dalam Prastika, 2016). Menurut Seligman, psikologi bukan hanya studi tentang kelemahan dan kerusakan, psikologi juga adalah studi tentang kekuatan dan kebajikan. Pengobatan bukan hanya memperbaiki yang rusak, pengobatan juga berarti mengembangkan apa yang terbaik yang ada dalam diri kita. Misi 1 Seligman ialah mengubah paradigma psikologi, dari psikologi patogenis yang hanya berkutat pada kekurangan manusia ke psikologi positif, yang berfokus pada kelebihan manusia.

Emosi Positif (*positive affect*) merefleksikan sejauh mana seseorang merasakan antusiasme, aktif, dan waspada Watson, Clark, dan Tellegen (1988). Emosi positif yang tinggi merefleksikan energi tinggi, tingkat konsentrasi yang tinggi, dan keterikatan yang tinggi. Sedangkan tingkat emosi positif yang rendah dikarakteristikkan dengan perasaan yang terkait kesedihan dan kelesuan. (Haryokusumo, 2016)

Teori Boarden and Build yang dikembangkan oleh Fredrickson menunjukkan bahwa emosi positif (seperti kenikmatan/ kebahagiaan/ kesenangan dan mungkin ketertarikan/ antisipasi) memperluas kesadaran seseorang dan mendorong keterbaharuan, keragaman dan pikiran serta tindakan. Teori ini berpendapat bahwa pengalaman emosi yang positif memperluas pikiran-tindakan sesaat dan pada akhirnya akan membangun ketahanan diri, mulai dari sumber fisik dan intelektual ke sumber daya social dan psikologis. Teori Boarden and build menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengalami emosi positif mungkin saja menjadi dasar kekuatan utama dari perkembangan manusia. (Prastika, 2016)

Fredrickson (dalam Prastika, 2016) membagi emosi positif menjadi empat macam, yaitu *joy* (kebahagiaan), *interest* (ketertarikan), *contentment* (kepuasan hati), dan *love* (cinta). Ketika kita merasakan emosi positif, kita merasa terhubung dengan orang lain dan sebenarnya membiarkan diri kita terbuka dan memasukkan orang lain kedalam rasa diri kita (Waugh & Fredrickson, 2006). Emosi positif membuat kita merasa satu dengan orang lain. Efek inklusi ini memiliki dampak yang luar biasa terhadap hubungan pribadi dengan orang lain. Tidak hanya melihat orang lain sebagai bagian dari konsep diri kita namun memungkinkan untuk memahami kompleksitas dan perspektif orang lain. (Prastika, 2016)

Pada orang yang mengalami tekanan atau emosi negatif akan mengganggu keseimbangan tubuh, dari mulai perubahan atau masalah berat badan, sistem kardiovaskuler, sistem respiratori, sistem pencernaan, ataupun sistem imunitas. Sehingga perlu meningkatkan emosi positif agar yang menurunkan aktivitas HPA yang akan menurunkan CRF, sehingga terjadi penurunan hormon-hormon yang tidak menguntungkan dan meningkatkan hormon yang menguntungkan. Jadi emosi-emosi negatif maupun positif akan mempengaruhi sistem imun. Emosi positif akan berpengaruh pada sistem imunitas, karena akan mengeluarkan hormon-hormon positif seperti dopamin, serotonin, endorphin. (Effendy, 2016)

KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapat dari hasil Prigram kerja ini adalah dapat membangun emosi positif selama pandemi virus covid-19 dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menerapkan emosi positif selama pademi covid-19 yang akan mengurangi rasa tingkat stress. Stress dapat berakibat pada penurunan imun tubuh. Jika terjadinya penurunan pada imun tubuh akan berakibat mudah terjangkitnya berbagai virus termasuk virus covid-19.

PENGHARGAAN

Terimakasih kepada bapak Muhammad Anwari selaku DPL dan teman-teman satu kelompok KKN Mandiri saya yang melaksanakannya di Desa Hilir Mesjid. Terimakasih karena sudah membantu saya dalam melaksanakan dan menyelesaikan Program Kerja Kelompok maupun Program Kerja Individu dengan sepenuh hati

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Ivan Muhammad. (2020). *Memahami Pandemi COVID-19 dalam Perspektif Psikologi Sosial*. Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi, 1(2), 68-84.
- Effendy, Nurlaila. (2016). *Konsep Flourishing dalam Psikologi Positif : Subjective Well-being atau berbeda?. Psychology Forum UMM*
- Fahri, dkk. (2019). *Meningkatnya Angka Pengangguran Di Tengah Pandemi (Covid-19)*. Jurnal Ekonomi Syariah. 2(2).
- Papdi, Simposium, K. Ke. (2020). *Kesiapan Kemenkes Dalam Menghadapi Outbreak Novel Coronavirus (2019-NCov)*. Ditjen Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan.

September, 2021

Prastika, Netty Dian. (2016). *Emosi Positif Pada Perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Abdoel Wahab Sjahrane Samarinda. Psychology Forum UMM*

Haryokusumo, Diaz. (2016). *Pengaruh Kepemimpinan Autentik Pada Emosi Positif, Kepercayaan Dan Harapan Serta Dampaknya Pada Komitmen Organisasional. 2(2). 13-28*