

EMOSI POSITIF DALAM MENGHADAPI ERA NEW NORMAL

Moura Cesari Millennia¹, Kustomo²

¹Universitas Muhammadiyah Malang; Jl. Tlogomas No 246

²STKIP PGRI Jombang; Jl. Pattimura III Jombang, 0321-861319

¹*mouracesarimou@gmail.com*, ²*mokustomo@gmail.com*



Abstract

The Corona virus disease 2019 (Covid-19) that has sweeping in Indonesia in early of March 2020 had many negative impacts on all walks of lives. Moreover, the effects arising from this pandemic are not only on physical health, but also on psychological or human feelings. There are at least three negative effects on human psychology due to the corona virus pandemic, namely: (1) crisis, (2) uncertainty, and (3) loss of control. These negative effects can add to the problem as a result of the corona virus pandemic in Indonesia. Seeing that it is unclear when this pandemic will end, the best solution that can be done is to implement Government regulations regarding guidelines for living during a pandemic or New Normal. However, the applied protocol is not sufficient to protect physical health, but also must be balanced with psychological health. With the positive emotions that each individual has, it is hoped that the community will be better prepared to face the new normal era.

Kata kunci : *Positive emotion, new normal era*

Abstrak

Pandemi virus Corona (Covid-19) yang melanda dunia hingga ke Indonesia sejak awal bulan Maret 2020 telah banyak memberikan dampak negatif terhadap semua bidang kehidupan masyarakat Indonesia. Selain itu efek yang timbul akibat pandemi ini tidak hanya pada kesehatan secara fisik saja, namun berefek juga pada psikis atau perasaan manusia. Setidaknya ada tiga efek negatif yang timbul pada psikologi manusia akibat pandemi virus corona ini, yaitu : (1) krisis, (2) uncertainty (ketidakpastian), dan (3) loss of control. Efek negatif tersebut dapat menambah permasalahan membelit sendi-sendiri kehidupan. Melihat belum adanya kejelasan kapan pandemi ini akan berakhir, maka solusi terbaik yang dapat dilakukan adalah melaksanakan regulasi Pemerintah tentang pedoman berkehidupan di masa pandemi menuju situasi New Normal. Namun protokol yang diterapkan tidaklah cukup untuk melindungi kesehatan fisik saja, tetapi juga harus diimbangi dengan kesehatan psikis. Dengan emosi positif yang telah dimiliki oleh tiap individu, diharapkan masyarakat lebih siap dalam menghadapi era new normal.

Kata kunci *Emosi Positif, New Normal*

PENDAHULUAN

Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) merupakan wabah penyakit yang muncul pada akhir tahun 2019 dikenal dengan istilah 2019 Novel Coronavirus (2019-nCoV) pertama kali terdeteksi muncul di Kota Wuhan Tiongkok. Virus ini menjangkit saluran pernapasan, sehingga menimbulkan gejala gangguan pernapasan akut (Sars). Awal mula dugaan menyebarnya virus ini sehingga dapat menjangkit hampir seluruh dunia adalah dari ketidaktahuan bahwa seseorang telah terjangkit dan melakukan perjalanan ke luar negeri, ditambah otoritas Tiongkok waktu itu belum menyatakan situasi pandemi pada daerahnya, sehingga aktifitas keluar masuk dalam negeri dan keluar negeri masih terjadi.

Covid-19 di Indonesia pertama kali diketahui sejak diumumkan oleh Presiden Joko Widodo pada 02 Maret 2020 yang menyatakan bahwa ada dua orang WNI yang terkonfirmasi terjangkit virus corona setelah menerima kunjungan dari seorang warga Negara Jepang pada bulan Februari 2020. Kemudian pada tanggal 31 Maret 2020 Presiden menetapkan Negara dalam keadaan Darurat Kesehatan akibat Pandemi Virus Corona, berdasarkan meningkatnya jumlah orang yang terkonfirmasi terjangkit Covid-19. Dalam keadaan darurat kesehatan ini, Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, mengeluarkan berbagai kebijakan tentang keselamatan dan protokol kesehatan sebagai upaya pencegahan menyebarnya virus corona di Indonesia. Disamping itu juga Pemerintah Republik Indonesia menetapkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB).

Sejak mewabahnya covid-19 di Indonesia, telah berdampak pada segala sektor kehidupan, dampak yang paling terlihat jelas selain pada bidang kesehatan adalah pada bidang ekonomi dan sosial. Sejak ditetapkannya PSBB, banyak pusat keramaian yang terpaksa ditutup, hal ini membuat orang-orang yang menggantungkan hidupnya sebagai pekerja dan penjual di tempat-tempat tersebut terpaksa diberhentikan dan menganggur dirumah. Belum lagi daya beli masyarakat yang rendah menjadikan produksi di sector industri menurun, sehingga beberapa perusahaan terpaksa melakukan pemutusan hubungan kerja besar-besaran.

Ketidak pastian kapan pandemi ini akan berakhir juga memunculkan kecemasan masyarakat khususnya mereka yang kehilangan pekerjaan. Selain itu kecemasan juga terjadi pada aktifitas sosial masyarakat, sehingga memunculkan sikap saling curiga antar satu orang dengan orang lainnya.

Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi hingga dapat menimbulkan keputusan. Ketika merasa cemas, individu merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi (Amir. 2013). Sementara gangguan kecemasan adalah sekelompok kondisi yang memberi gambaran penting tentang kecemasan yang berlebihan, disertai respons perilaku, emosional, dan fisiologis. Individu yang mengalami gangguan kecemasan dapat memperlihatkan perilaku yang tidak lazim seperti panik tanpa alasan, takut yang tidak beralasan terhadap objek atau kondisi kehidupan, melakukan tindakan berulang-ulang tanpa dapat dikendalikan, mengalami kembali peristiwa yang traumatik, atau rasa khawatir yang tidak dapat

dijelaskan atau berlebihan. Pada kesempatan yang jarang terjadi, banyak orang memperlihatkan salah satu dari perilaku yang tidak lazim tersebut sebagai respons normal terhadap kecemasan. Perbedaan antara respons kecemasan yang tidak lazim ini dengan gangguan kecemasan ialah bahwa respons kecemasan cukup berat sehingga bisa mengganggu kinerja individu, kehidupan keluarga, dan gangguan sosial

Kecemasan-kecemasan seperti ini adalah suatu dampak psikologis yang ditimbulkan akibat mewabahnya virus corona di Indonesia. Dikutip dari berita elektronik Kompas yang dipublikasikan pada tanggal 14 Maret 2020, seorang Psikolog dari Universitas Sebelas Maret (UNS) Surakarta, Laelatus Syifa mengungkapkan kondisi pandemi virus corona memberikan tiga efek psikologis bagi seseorang, yakni : (1) krisis; (2) *uncertainty* (ketidakpastian), dan (3) *loss of control*. Dengan adanya dampak psikologis tersebut, maka besar kemungkinan juga mempengaruhi emosi dari setiap individu, dan juga dapat menimbulkan stress.

Kondisi psikis yang baik tentu saja dapat mempengaruhi emosi individu itu sendiri. Pribadi yang normal/ bermental sehat adalah pribadi yang menampilkan perilaku yang adekuat & bisa diterima masyarakat pada umumnya, sikap hidupnya sesuai norma & pola kelompok masyarakat, sehingga ada relasi interpersonal & intersosial yang memuaskan (Kartono, 1989 dalam Dewi, 2012). Sedangkan menurut Karl Menninger, individu yang sehat mentalnya adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia. Saat ini, individu yang sehat mental dapat didefinisikan dalam dua sisi, secara negatif dengan absennya gangguan mental dan secara positif yaitu ketika hadirnya karakteristik individu sehat mental. Adapun karakteristik individu sehat mental mengacu pada kondisi atau sifat-sifat positif, seperti: kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang positif, karakter yang kuat serta sifat-sifat baik/ kebajikan (*virtues*) (Lowenthal, 2006, dalam Dewi 2012).

Mengutip dari artikel psikolog RSJD Surakarta, Septi Indriati dalam publikasinya menyebutkan, Badan Kesehatan Dunia (WHO) memprediksi bahwa Covid-19 tidak mungkin hilang dan akan terus ada selama ada kehidupan. Sehingga mau tidak mau umat manusia harus bisa hidup berdampingan secara damai. Pandemi Covid-19 membuat seluruh dunia harus beradaptasi dengan perubahan dan rutinitas baru. Muncul istilah *New Normal* untuk menggambarkan situasi ini, kewajaran baru yang harus dilalui oleh manusia. *Work From Home* (WFH) untuk pekerjaan yang dulu harus dilakukan di kantor sekarang dilakukan di rumah lebih baik. Demikian juga untuk kegiatan sekolah dilaksanakan di rumah saja tanpa harus datang ke sekolah. Untuk itu diperlukan emosi positif yang dapat membuat seorang individu mampu hidup berdampingan dengan virus corona dalam menghadapi era *new normal*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu serangkaian penelitian yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, atau penelitian yang obyek penelitiannya digali melalui beragam informasi kepustakaan (buku, ensiklopedi, jurnal ilmiah, koran, majalah, dan dokumen). Penelitian kepustakaan atau kajian literatur (*literature review, literature research*) merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat di dalam tubuh literatur berorientasi akademik (*academic-oriented literature*), serta merumuskan kontribusi teoritis dan metodologisnya untuk topik tertentu. Fokus penelitian kepustakaan adalah menemukan berbagai teori, hukum, dalil, prinsip, atau gagasan yang digunakan untuk menganalisis dan memecahkan pertanyaan penelitian yang dirumuskan (Syaodih, 2009:52).

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan filosofis dan pedagogis. Pendekatan filosofis merupakan pendekatan yang dilakukan untuk melakukan penalaran dan penyusunan suatu data secara sistematis berdasarkan sudut pandang tertentu (dalam hal ini sudut pandang yang digunakan adalah sudut pandang sejarah dalam pembelajaran). Sedangkan pendekatan pedagogis merupakan pendekatan untuk menjelaskan data secara lebih rinci dengan menggunakan teori peletakan genetic moment sejarah dalam pembelajaran. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode dokumentasi. Metode dokumentasi merupakan metode pengumpulan data dengan mencari atau menggali data dari literatur yang terkait dengan apa yang dimaksudkan dalam rumusan masalah. Data-data yang telah didapatkan dari berbagai literatur dikumpulkan sebagai suatu kesatuan dokumen yang digunakan untuk menjawab permasalahan yang telah dirumuskan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sejumlah pakar memproposisikan bahwa kebahagiaan seharusnya bukan menjadi tujuan dalam hidup, tetapi seyogyanya dijadikan produk kehidupan manusia. Hingga saat ini masih terdapat perbedaan pendapat mengenai sumber dan penyebab kebahagiaan. Sejumlah pakar mengidentikkan kebahagiaan dengan waktu dan pengalaman hidup yang menyenangkan.

Kebahagiaan sebagai kondisi psikologis yang positif, yang ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif. Jadi, kebahagiaan adalah istilah umum yang menunjukkan kenikmatan atau kepuasan yang menyenangkan atau menyejahterakan, dan keamanan dalam pemenuhan keinginan. Kebahagiaan adalah pencapaian cita-cita dan keberhasilan atas apa yang diinginkan.

Kebahagiaan mampu membangun emosi positif pada diri individu dan individu yang bahagia tentu saja memiliki emosi yang positif, sehingga menghindari diri memiliki emosi negatif. Dengan memiliki emosi yang positif, individu akan terhindar dari stress, sehingga mudah untuk menyesuaikan diri dengan perubahan situasi kehidupan.

Menciptakan Emosi Positif Melalui Kebahagiaan Hidup

Penelitian yang dilakukan oleh David G. Myers, seorang ahli kejiwaan yang mengadakan penelitian tentang solusi mencari kebahagiaan bagi manusia modern, menyimpulkan bahwa setiap orang bisa sampai kepada kebahagiaan akan tetapi tidak semua orang bisa memiliki kebahagiaan. Namun ada karakteristik yang menunjukkan bahwa orang tersebut bahagia atau tidak. Setidaknya ada empat karakteristik kebahagiaan menurut David G. Myers dalam Sarmadi (2018), yaitu :

1. Pertama, menghargai diri sendiri. Orang yang bahagia cenderung menyukai dirinya sendiri. Mereka cenderung setuju dengan pernyataan seperti; “Saya adalah orang yang menyenangkan”. Jadi, pada umumnya orang yang bahagia adalah orang yang memiliki kepercayaan diri yang cukup tinggi.
2. Kedua, optimis. Ada dua dimensi untuk menilai apakah seseorang termasuk optimis atau pesimis, yaitu permanen (menentukan berapa lama seseorang menyerah) dan pervasif (menentukan apakah ketidakberdayaan melebar ke banyak situasi). Orang yang optimis percaya bahwa peristiwa baik memiliki penyebab permanen dan peristiwa buruk bersifat sementara sehingga mereka berusaha untuk lebih keras pada setiap kesempatan agar ia dapat mengalami peristiwa baik lagi. Sedangkan orang yang pesimis menyerah di segala aspek ketika mengalami peristiwa buruk di area tertentu.
3. Ketiga, terbuka. Orang yang bahagia biasanya lebih terbuka terhadap orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang tergolong sebagai orang extrovert dan mudah bersosialisasi dengan orang lain ternyata memiliki kebahagiaan yang lebih besar.
4. Keempat, mampu mengendalikan diri. Orang yang bahagia pada umumnya merasa memiliki kontrol pada hidupnya. Mereka merasa memiliki kekuatan atau kelebihan sehingga biasanya mereka berhasil lebih baik di sekolah atau pekerjaan. Selain karakteristik di atas, kebahagiaan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Sementara itu, Sarmadi (2018:40) menyebutkan ada delapan faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang, delapan faktor tersebut adalah :

1. Pertama, budaya. Faktor budaya dan sosial politik yang spesifik sangat berperan dalam tingkat kebahagiaan seseorang. Hasil penelitian lintas budaya menjelaskan bahwa hidup dalam suasana demokrasi yang sehat dan stabil lebih daripada suasana pemerintahan yang penuh dengan konflik militer. Budaya dengan kesamaan sosial memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Kebahagiaan juga lebih tinggi pada kebudayaan individualitas dibandingkan dengan kebudayaan kolektivistis.
2. Kedua, kehidupan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Seligman dan Diener menjelaskan hampir semua orang dari 10% orang yang paling bahagia sedang terlibat dalam hubungan romantis. Menurut Seligman, orang yang sangat bahagia menjalani kehidupan sosial yang kaya dan memuaskan, paling sedikit menghabiskan waktu sendirian dan mayoritas dari mereka bersosialisasi.
3. Ketiga, agama atau religiusitas. Orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupan daripada orang yang tidak religius. Selain itu

keterlibatan seseorang dalam kegiatan keagamaan atau komunitas agama dapat memberikan dukungan sosial bagi orang tersebut.

4. Keempat, pernikahan. Seligman mengatakan bahwa pernikahan sangat erat hubungannya dengan kebahagiaan. Menurut A. Carr, ada dua penjelasan mengenai hubungan kebahagiaan dengan pernikahan, yaitu orang yang lebih bahagia lebih atraktif sebagai pasangan daripada orang yang tidak bahagia. Penjelasan kedua, yaitu; pernikahan memberikan banyak keuntungan yang dapat membahagiakan seseorang, di antaranya keintiman psikologis dan fisik, memiliki anak, membangun keluarga, menjalankan peran sebagai orang tua, menguatkan identitas dan menciptakan keturunan.
5. Kelima, usia. Penelitian yang dilakukan oleh Wilson mengungkapkan kemudaan dianggap mencerminkan keadaan yang lebih bahagia. Namun setelah diteliti lebih dalam ternyata usia tidak berhubungan dengan kebahagiaan. Sebuah penelitian otoritatif atas 60.000 orang dewasa dari 40 bangsa membagi kebahagiaan dalam tiga komponen, yaitu kepuasan hidup, afek positif dan afek negatif. Kepuasan hidup sedikit meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, afek positif sedikit melemah dan afek negatif tidak berubah. Seligman menjelaskan hal yang berubah ketika seseorang menua adalah intensitas emosi di mana perasaan “mencapai puncak dunia” dan “terpuruk dalam keputusasaan” berkurang seiring dengan bertambahnya umur dan pengalaman.
6. Keenam, uang. Banyak penelitian yang dilakukan untuk melihat hubungan antara kebahagiaan dan uang. Umumnya penelitian yang dilakukan dengan cara membandingkan kebahagiaan antara orang yang tinggal di negara kaya dengan orang yang tinggal di negara miskin. Perbandingan lintas negara sulit untuk dijelaskan karena negara yang lebih kaya juga memiliki angka buta huruf yang lebih rendah, tingkat kesehatan yang lebih baik, pendidikan yang lebih tinggi, kebebasan yang lebih luas dan barang materil yang lebih banyak.
7. Ketujuh, kesehatan. Kesehatan objektif yang baik tidak begitu berkaitan dengan kebahagiaan. Menurut Seligman yang penting adalah persepsi subjektif kita terhadap seberapa sehat diri kita. Berkat kemampuan beradaptasi terhadap penderitaan, seseorang bisa menilai kesehatannya secara positif bahkan ketika sedang sakit. Ketika penyakit yang menyebabkan kelumpuhan sangat parah dan kronis, kebahagiaan dan kepuasan hidup memang menurun.
8. Kedelapan, jenis kelamin. Jenis kelamin memiliki hubungan yang tidak konsisten dengan kebahagiaan. Wanita memiliki kehidupan emosional yang lebih ekstrim daripada pria. Wanita lebih banyak mengalami emosi positif dengan intensitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Tingkat emosi rata-rata pria dan wanita tidak berbeda namun wanita lebih bahagia dan lebih sedih daripada pria.

Sikap Positif Ditengah Pandemi

Situasi pandemi yang datang dengan tiba-tiba, mau tidak mau membuat kita harus hidup dengan peraturan protokol kesehatan yang sebelumnya belum pernah dilakukan dan memaksa kita untuk mengikuti anjuran pemerintah. Ditengah pandemi ini adalah masa transisi dari kebiasaan hidup lama menjadi

kebiasaan hidup baru atau *new normal*. Pada masa transisi ini, perilaku manusia umumnya mengalami perubahan akibat penyesuaian dengan kondisi lingkungan hidupnya, atau dapat dengan kata lain adaptasi. Jika pandemi berdampak pada perubahan perilaku negatif, maka akan memunculkan permasalahan psikologis seperti kecemasan, ketidaktenangan, ketidakpercayaan dan lain sebagainya. Sebaliknya, jika pandemi berdampak pada perubahan yang positif, maka akan memunculkan kesadaran individu maupun masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan diri, orang lain dan lingkungan tempat tinggal dan sekitar.

Beberapa sikap positif yang dapat dilakukan ditengah pandemi dalam mempersiapkan era *new normal* nanti adalah :

1. Meningkatkan kualitas spiritual, dengan meningkatkan kualitas ibadah kita, dapat membantu memberikan sugesti positif dan perasaan tenang dalam hati.
2. Menumbuhkan Kesadaran, setiap individu haruslah sadar bahwa lingkungan yang ditinggalinya sekarang sudah tidak seperti dulu lagi. Mampu menerima situasi ini sebagai sebuah kenyataan tanpa menyalahkan situasi dan mulai melakukan gaya hidup sehat sebagai upaya menjaga keselamatan bagi diri sendiri dan orang lain.
3. Kenali, setiap individu harus mampu mengenali apa itu Covid-19, bagaimana penularannya, bagaimana gejalanya, apa dampaknya bagi diri kita, seberapa berbahayanya terhadap diri kita dan orang lain, dan apa yang dapat dilakukan untuk menghentikan penyebarannya.
4. Kontrol Emosi, arahkan hal-hal negatif ke hal-hal positif yang menimbulkan semangat dan menumbuhkan kreatifitas. Keseimbangan emosi sangat diperlukan agar kita tetap tenang di tengah situasi yang penuh dengan ketidakpastian. Selain itu, keseimbangan emosi juga turut menentukan kesehatan fisik kita. Untuk mencapai keseimbangan emosi, yang perlu kita lakukan adalah mengidentifikasi perasaan kita tanpa melakukan penghakiman, tanpa menolak namun harus di kelola.
5. Saling berkomunikasi, sebagai makhluk sosial, manusia memanglah memerlukan manusia lain. Dengan tetap menjaga komunikasi antar individu, akan mencegah kita dari prasangka curiga satu sama lain. Namun kontak komunikasi haruslah disesuaikan dengan protokol kesehatan, semisal menjaga jarak ketika duduk bersama, menggunakan masker atau *faceshield*, tidak melakukan kontak fisik seperti cium pipi atau berjabat tangan dan rajin mencuci tangan.
6. Menyaring berita, pintar-pintarlah dalam memilih dan menerima berita yang beredar, pilihlah sumber berita yang kredibilitasnya dapat benar-benar dipercaya, semisal dapat mengambil berita dari harian surat kabar yang terpercaya, media televisi, siaran pers pemerintah. Jangan pernah mempercayai berita yang disebar di grup whatsapp atau facebook, dan jangan juga turut serta menyebarkannya sebelum mengetahui kebenaran dari informasi yang disampaikan.
7. Melakukan aktivitas fisik, berolahraga ditengah pandemi adalah salah satu cara agar pikiran kita terarahkan pada sesuatu yang positif, disamping kita melakukannya untuk kebaikan kesehatan diri kita sendiri. Lakukanlah

olahraga ringan yang dapat dilakukan sendiri, seperti jogging, bersepeda, senam. Dan lakukanlah olahraga yang tidak memerlukan fasilitas tempat.

8. Istirahat cukup dan bersantai. Jangan lupa gunakan waktu kerja di rumah untuk beristirahat dan bersantai dengan keluarga. Berikan diri Anda waktu untuk bersantai. Lakukan beberapa aktivitas lain yang Anda sukai. Aktivitas favorit atau hobi dapat membantu mengalihkan perhatian Anda yang selalu terfokus pada pandemi dan pada pekerjaan yang dilakukan dari rumah. Berkebun, menjahit, bermain bersama keluarga merupakan alternatif yang menyehatkan dan mempererat hubungan dalam keluarga.
9. Konsumsi makanan yang seimbang. Mulailah untuk mengonsumsi jenis-jenis makan yang mengandung berbagai unsur nutrisi untuk tubuh dan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Kembali ke bahan makanan segar, bukan hanya makanan olahan. Terasa merepotkan memang, namun nikmatilah prosesnya dan belajar cara pengolahannya dari berbagai sumber yang dengan mudah kita dapatkan, maka bonus kebahagiaan dan kepuasan akan kita dapatkan.

Emosi Positif Dalam Mempersiapkan Era *New Normal*

Menurut Wade dan Tavris (2007) dalam Daulay (2017) emosi merupakan suatu stimulus yang melibatkan perubahan pada tubuh dan wajah, aktivasi pada otak, penilaian kognitif, perasaan subjektif, dan kecenderungan melakukan suatu tindakan, yang dibentuk seluruhnya oleh peraturan-peraturan yang terdapat di suatu kebudayaan. Penelitian mengenai aspek-aspek fisiologis dari emosi menunjukkan bahwa manusia, dimanapun berada, telah memiliki dasar-dasar emosi atau telah memiliki emosi primer semenjak mereka dilahirkan.

Emosi positif merupakan salah satu faktor yang mempercepat *recovery* (penyembuhan) yang adaptif terhadap stres (Sholichatun, 2008). Menurut Zautra (dalam Sholichatun, 2008) dalam teori *dynamic model of affect (DMA)* dalam keadaan normal atau keadaan biasa, emosi positif dan emosi negatif merupakan emosi yang berdiri sendiri/independen. Namun pada saat individu mengalami stres, emosi positif dan emosi negatif mempunyai hubungan yang berbeda. Berkurangnya emosi positif pada masa stres akan meningkatkan kepekaan individu terhadap efek negatif stres.

Menurut Frederickson (2000, dalam Yeni 2013), emosi positif dapat berfungsi sebagai koping dalam tiga hal. *Pertama* bahwa emosi positif akan membantu seseorang menghadapi permasalahan karena emosi positif membantu seseorang agar lebih berpikir objektif. *Kedua*, emosi positif dan dukungan sosial sangat berhubungan, dimana dukungan sosial akan sangat membantu meningkatkan keadaan kestabilan emosi seseorang. *Ketiga*, emosi positif akan meningkatkan kemampuan dalam menangani dampak fisik karena stress. Koping dapat diartikan sebagai mekanisme penyesuaian diri secara psikologis terhadap stimulus yang dinilai sebagai ancaman ataupun tantangan.

Beberapa emosi positif yang perlu dimunculkan dalam menghadapi era *new normal* adalah senang, gembira, mampu menerima keadaan, tidak mudah menyalahkan pihak manapun, dan suasana hati yang didasari religiusitas. Membangun emosi positif dalam diri memang tidaklah mudah, terkadang ada saja

permasalahan yang timbul sehingga menjadikan *stressor*, namun setiap individu yang pada dasarnya telah dibekali emosi positif dan negatif, tentu saja mampu mengontrol salah satu dari itu.

SIMPULAN

Emosi positif pada diri setiap individu akan menimbulkan kebahagiaan dalam menjalani hidup. Individu yang bahagia tentu saja memiliki emosi yang positif, sehingga menghindarkan diri memiliki emosi negatif. Dengan memiliki emosi yang positif, individu juga akan terhindar dari stress, sehingga untuk menyesuaikan diri dengan perubahan situasi kehidupan dapatlah dijalani dengan mudah.

Menghadapi era *new normal* yang harus memaksa kita hidup dalam suasana yang baru, dan kebiasaan yang baru, haruslah diimbangi dengan emosi positif sebagai penyeimbang kesiapan jiwa dan raga. Menerima protokol baru dalam menjalani hidup haruslah diterima dengan suasana hati yang damai, selalu berbaik sangka dengan keadaan dan melakukannya dengan hati yang senang. Keseimbangan suasana jiwa dapat membantu mencegah stress datang, yang hanya dapat menimbulkan permasalahan kesehatan. Sebisa mungkin individu mampu memiliki dan menunjukkan emosi positifnya dalam menghadapi era *new normal*.

SARAN

Era *new normal* yang saat ini sedang dipersiapkan, tentu saja tidaklah langsung mudah diaplikasikan, perlu penyesuaian diri dengan peraturan-peraturan baru yang mengatur kehidupan. Selalu berpikir positif dan melakukan kesibukan positif akan menghindarkan diri dari pikiran-pikiran negatif yang menjadi *stressor* bagi diri. Emosi positif perlu dimunculkan, sehingga membentuk suasana batin yang tenang dan mempengaruhi juga terhadap suasana batin orang di sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Amir N. 2013. *Buku Ajar Psikiatri*. Edisi ke-2. Jakarta: FKUI.
- [2] Septi Indriati. 2020. *Kesejahteraan Psikologis di Era New Normal*. Publikasi RSJD Surakarta. <https://rsjd-surakarta.jatengprov.go.id>. Diakses tanggal 25 Agustus 2020.
- [3] Nana Syaodih. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. PT. Remaja Rosdakarya : Bandung.
- [4] Sarmadi, Sunedi. 2018. *Psikologi Positif*. Tirta Sugah: Yogyakarta.
- [5] Dewi, Kartika Sari. 2012. *Buku Ajar Kesehatan Mental*. UPT. UNDIP Press: Semarang.
- [6] Daulay. Nurul Sakinah. 2017. *Emosi Positif Pada Ibu yang Memiliki Anak dengan Gangguan Spektrum Autis*. Jurnal Psikologi Indonesia. Vol 12 No 1.