

September 16, 2020, Hal. 1-7

Peran Emosi Positif pada Guru Pembimbing Khusus di Masa Pandemic Covid-19

Ahmad Muhammad Diponegoro

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
Ahmad.diponegoro@psy@uad.ac.id

Een Rohaeni

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
eenghozali@gmail.com

Ayu Meryka Santoso

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
ayumersan@gmail.com

Naufan Rizqianto Diastu

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
naufan.rd96@gmail.com

Khaidir Ali

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
ali3khaidir@gmail.com

Gladis Corinna Marsha

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
gladiscorinna@gmail.com

Endah Siti Nurjannah

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
endahsitinurjanah.21@gmail.com

ABSTRAK

Emosi Positif pada Guru Pembimbing Khusus sangatlah penting dalam menumbuhkan motivasi untuk memaksimalkan pelayanan bagi anak berkebutuhan khusus di masa pandemic Covid 19. Keterbatasan ruang dan waktu di masa pandemic covid 19 ini menjadi tantangan tersendiri bagi Guru Pembimbing Khusus dalam keberhasilan belajar sehingga dapat mencapai tujuan-tujuannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran emosi positif pada Guru Pembimbing Khusus di masa pandemic Covid 19. Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Lalu pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi dan wawancara. Subjek penelitian terdiri dari 5 guru pendamping khusus yang sudah mengajar lebih dari 3 tahun. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa emosi positif memiliki peran dalam menumbuhkan rasa kesabaran dan spiritualitas pada Guru Pembimbing Khusus. Peran emosi positif pada Guru Pembimbing Khusus diantaranya menjadi lebih terbuka terhadap wawasan baru sehingga dapat terus meningkatkan sumber daya diri dengan maksimal seperti mudah beradaptasi, peka terhadap tantangan, mudah mendapatkan alternatif pemecahan masalah, dan lain-lain.

kata kunci : *emosi positif, guru pembimbing khusus, pandemic covid-19*

ABSTRACT

Positive Emotions to Teachers with Special Needs are fundamental in fostering motivation to maximize children's services with special needs during the Covid 19 pandemic. The limitations of space and time during the Covid 19 pandemic are a challenge for the Special Assistance Teacher in learning success to achieve their goals. This study aims to determine the role of positive emotions in Teachers with Special Needs during the Covid19 pandemic. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach. Then data collection in this study using observation and interview methods. The research subjects consisted of 5 special

September 16, 2020, Hal. 1-7

companion teachers who had taught for more than 3 years. This study's results indicate that positive emotions play a role in fostering a sense of patience and spirituality in Teachers with Special Needs. The role of positive emotions in the Teachers with Special Needs includes being more open to new answers to continue to increase their resources to the maximum, such as being adaptable, sensitive to challenges, and easy to find alternative solutions to problems.

Keywords: positive emotions, teachers with special needs, covid-19 pandemic

PENDAHULUAN

Penyakit virus corona 2019 (COVID-19) telah menjadi ancaman kesehatan masyarakat global. Berasal dari Provinsi Wuhan di Cina. Penyakit ini disebabkan oleh virus corona. Virus corona baru SARS-CoV-2 ini membutuhkan waktu kurang dari sebulan untuk dinyatakan sebagai "darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian internasional" oleh Organisasi Kesehatan Dunia. Selanjutnya, virus tersebut tumbuh menjadi pandemi dalam waktu satu bulan, mempengaruhi lebih dari tiga juta manusia di seluruh dunia dan banyak yang meninggal karena infeksi. Efek global dari wabah ini jauh dari sekadar masalah medis. Penyebaran virus Corona 2019 yang tidak terkendali (COVID-19) telah menyebarkan rasa takut dan putus asa, dan sepertinya tidak ada lagi tempat yang aman di manapun di dunia. Krisis kesehatan mental sedang terjadi di seluruh dunia, mempengaruhi individu dalam berbagai cara, termasuk stres, kecemasan, ketakutan, ketidakberdayaan, dan depresi. Sebelumnya telah ditunjukkan bahwa emosi positif, seperti kenyamanan, kebahagiaan, kegembiraan, cinta, dan syukur, dapat membantu memelihara dan meningkatkan kesehatan mental manusia. Namun, mengingat emosi positif sering dialami dalam hubungan interpersonal, situasi saat ini yang membutuhkan penjagaan jarak sosial menghambat perkembangan emosi positif dan menjadi dasar krisis kesehatan mental. Ketika perbatasan internasional dan nasional ditutup, ekonomi terpangkas, mata pencaharian tidak pasti, dan miliaran orang dikarantina di rumah mereka untuk menghindari terpapar infeksi. Indonesia pun tidak luput dari wabah pandemi ini yang benar-benar mengganggu tatanan dunia, dengan setiap negara menghadapi tantangan unik akibat wabah tersebut. Efek psikososial dan politik-ekonomi bahkan sektor pendidikan pun mengikuti dan diperkirakan akan bertahan lebih lama dari durasi COVID-19 (Banerjee & Bhattacharya, 2020).

Pendidikan merupakan aspek penting dalam kehidupan. Pendidikan digunakan sebagai sarana untuk mencari ilmu pengetahuan. Pendidikan sendiri dibagi menjadi tiga jalur, yaitu Pendidikan formal, nonformal dan informal. Pendidikan formal merupakan Pendidikan yang didapatkan melalui sekolah harus didapatkan oleh anak. Anak yang harus mendapatkan Pendidikan formal bukan hanya anak yang mempunyai kemampuan, atau anak normal. Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) dan anak berbakat juga harus mendapatkan Pendidikan sama halnya dengan anak normal (Khoiriyah, Nuristihfari, Dkk, 2015). Menurut Kirk, Heward dan Orlansky (Efendi, 2006) ABK adalah anak yang memiliki kelainan dari kondisi anak normal, baik dalam hal fisik, mental, maupun perilaku sosialnya. Hallahan dan Kauffman (Efendi, 2006) menambahkan bahwa ABK merupakan anak yang mempunyai masalah dalam kemampuan berfikir, penglihatan, pendengaran, sosialisasi dan bergerak.

Salah satu yang mendukung Pendidikan ABK adalah sekolah inklusi. Sekolah inklusi adalah sekolah reguler yang mengkoordinasi dan mengintegrasikan siswa reguler dan siswa difabel dalam program yang sama. Pendidikan inklusi adalah sebuah sistem pendidikan yang memungkinkan setiap anak penuh berpartisipasi dalam kegiatan kelas reguler tanpa mempertimbangkan kecacatan atau karakteristik lainnya. Penyelenggaraan pendidikan inklusi ditujukan memenuhi target pendidikan untuk semua warga negara dan pendidikan dasar sembilan tahun. Penyelenggara pendidikan inklusi adalah sekolah yang telah memenuhi beberapa persyaratan yang telah ditentukan. Beberapa persyaratan yang dimaksud diantaranya mempunyai siswa berkebutuhan khusus, mempunyai komitmen terhadap pendidikan inklusif, penuntasan wajib belajar maupun terhadap komite sekolah, menjalin kerjasama dengan lembaga/lembaga terkait, dan mempunyai fasilitas. Sudrajat (2008) mengungkapkan “Penerapan inklusi di Sekolah Dasar didasari dari kebijakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) yang menggunakan program eklektik yaitu program yang mencari keseimbangan antara organisasi kurikulum yang terpusat pada mata pelajaran dan peserta didik”. Untuk mewujudkan sistem penyelenggaraan pendidikan yang inklusi dibutuhkan guru yang memiliki kebebasan untuk membuat atau mengembangkan ide-ide kreatif, berani tampil beda, mengembangkan potensi diri, dan mandiri. Dalam pendidikan inklusi guru

September 16, 2020, Hal. 1-7

dituntut agar dapat mengembangkan seluruh kemampuannya untuk melakukan perubahan memanfaatkan berbagai perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang akan disajikan kepada siswa.

Dalam pelayanan Anak Berkebutuhan Khusus ini diperlukan tenaga ahli seperti Guru Pembimbing Khusus (GPK) untuk membantu anak-anak berkebutuhan khusus dalam mengikuti pembelajaran di dalam kelas bersama anak-anak reguler. Keterampilan Guru Pembimbing Khusus merupakan salah satu factor keberhasilan dalam proses pembelajaran Anak Berkebutuhan Khusus di dalam kelas. Keterampilan Guru Pembimbing Khusus yaitu dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik. Ada banyak tugas yang diberikan kepada seorang GPK di sekolah inklusif. Menurut Sari Rudiwati (2005:25) tugas-tugas tersebut diantaranya, menyelenggarakan administrasi khusus, asesmen, menyusun Program Pendidikan Individual (PPI) siswa berkelainan, menyelenggarakan kurikulum plus, mengajar kompensatif, pembinaan komunikasi siswa berkelainan, pengadaan dan pengelolaan alat bantu pengajaran, konseling keluarga, pengembangan pendidikan terpadu/inklusi dan menjalin hubungan dengan semua pihak yang berhubungan dengan pelaksanaan pendidikan terpadu/inklusi. Keberadaan sekolah inklusif ini tentu saja tidak akan terlalu bermanfaat jika Guru Pembimbing Khusus tidak berperan secara optimal untuk keberhasilan pembelajaran Anak Berkebutuahn Khusus. Seperti yang diungkapkan oleh Suparlan (2006), Guru merupakan individu yang mempunyai sebagai fasilitator di sekolah. Fasilitator ini bertugas untuk mengembangkan potensidasar peserta didik secara optimal melalui lembaga sekolah baik sekolah yang didirikan oleh pemerintah maupun oleh pihak swasta.

Tugas Guru Pembimbing Khusus (GPK) memiliki tantangan yang lebih dibandingkan guru sekolah terutama di masa pandemic Covid 19 ini. GPK harus memiliki kesabaran yang lebih ketika membimbing anak-anak berkebutuhan khusus baik yang mengikuti pembelajaran jarak jauh atau tatap muka serta dapat mempertahankan emosi positif yang dalam menghadapi permasalahan yang dihadapinya selama membimbing anak-anak berkebutuhan khusus dimasa pandemic Covid 19 diantaranya adalah guru harus dapat memberikan strategi pembelajaran tatap muka atau

September 16, 2020, Hal. 1-7

jarak jauh, guru harus menentukan target kurikulum yang tepat, guru dapat memberikan konseling secara continue kepada orang tua terkait dengan proses pembelajaran di rumah, dan lain-lain

Dalam situasi saat ini, berbagai inisiatif telah dilaksanakan di seluruh dunia dan juga di Indonesia untuk memelihara hubungan yang menyenangkan dan emosional melalui interaksi sosial dengan tetap menjaga jarak fisik. Berdasarkan temuan penelitian psikologi, emosi positif juga terbukti penting untuk proses pemulihan psikologis individu yang mengalami stres hebat atau mengalami gangguan mental, seperti depresi (Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003; Waugh, 2020). Emosi positif adalah mekanisme internal manusia agar ia mendekati situasi-situasi atau objek-objek yang memberikan dampak positif baginya (Arif, 2016). Menurut Barbara Fredrickson (2009; dalam Arif, 2016) emosi positif memiliki fungsi penting dalam evolusi manusia menuju kebahagiaan, yaitu dengan menggerakkan manusia menginventasikan sumber daya yang dimilikinya saat ini, demi membangun sesuatu yang lebih baik, yang akan sangat bernilai di masa depan, sekalipun sangat mungkin yang bersangkutan saat ini tidak menyadari bahwa ia sedang membangun sesuatu yang sangat berharga. Emosi positif (emosi yang menyenangkan), yaitu emosi yang menimbulkan perasaan positif pada orang yang mengalaminya, di antaranya adalah cinta, sayang, senang, gembira, kagum dan sebagainya. Emosi positif berarti kebahagiaan, bersyukur pada Tuhan dan orang lain. (Seligman, 2005). Perasaan positif dapat didefinisikan sebagai pengaruh positif yang mencerminkan sejauh mana seseorang merasa antusias, aktif, dan waspada. Ini adalah kondisi energi tinggi, konsentrasi penuh, dan keterlibatan yang menyenangkan (Baron dan Byrne (2003)

Emosi positif dapat dimunculkan melalui regulasi emosi. Dalam situasi tertentu, emosi positif kadang-kadang tidak diharapkan muncul. Misalnya orang Amerika sendiri kadang kadang ingin merasa sedih daripada bahagia tatkala ada keluarganya meninggal (Ma, Tamir, & Miyamoto, 2018). Keadaan ini tidak dikategorikan sebagai sesuatu yang tidak sehat. Selain itu, penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa dengan sengaja menikmati perilaku biasa dan santai menggunakan panca indera sebagaimana diajarkan berbagai agama dengan cara appraisal dapat membantu memperkuat emosi positif

September 16, 2020, Hal. 1-7

(Kalokerinos, Greenaway, & Denson, 2015) cognitive appraisal untuk memunculkan emosi positif dalam tradisi muslim, nasrani dan yahudi –merupakan hal yang biasa (Cohen, 2013).

Menurut Fredrickson (1998) emosi positif mempunyai empat aspek, yaitu : Joy (Kegembiraan), Fredrickson menggambarkan joy dalam bentuk menciptakan keinginan untuk bermain, mendorong batas-batas, dan menjadi kreatif, mendesak jelas tidak hanya dalam perilaku sosial dan fisik tetapi juga dalam perilaku intelektual dan artistik. Interest (Ketertarikan), merupakan emosi positif fenomenologis yang berbeda, menciptakan dorongan untuk mengeksplorasi, menerima informasi baru dan pengalaman, dan memperluas diri dalam proses. Menurut Fredrickson (1998) interest atau ketertarikan selalu memiliki motivasi dalam apa yang dikerjakan. Interest berperan penting dalam mengeksplorasi dan meningkatkan pengetahuan. Interest sebagai suatu hasil yang menyokong minat bereksplorasi juga membangun gudang pengetahuan dan kemampuan individu. Contentment (Kepuasan hati), contentment dapat menciptakan dorongan untuk duduk kembali dan menikmati keadaan hidup saat ini dan mengintegrasikan keadaan ini menjadi pandangan baru tentang diri dan dunia

Seligman (2005) mengungkapkan bahwa ada beberapa hal yang mempengaruhi emosi positif yaitu: 1) keluarga dan lingkungan yang masih alami memberikan kenyamanan bagi seseorang untuk beraktivitas dan memungkinkan orang untuk terhindar dari rasa lelah karena rutinitas kehidupan. Kebahagiaan seorang individu dipengaruhi oleh kekuatan karakter yang dimiliki oleh individu tersebut. Setiap individu mendapatkan kebahagiaan pada masa lalu, masa sekarang dan masa depan, akan tetapi terdapat sekelompok masyarakat yang secara nyata memfokuskan kebahagiaan pada masa sekarang (Seligman, 2004); 2) Rasa Syukur. Peterson dan Seligman (2004) , individu yang sadar dengan hal-hal baik yang didapatkannya dan tidak pernah menganggapnya sebagai takdir begitu saja akan selalu meluangkan waktu untuk mengungkapkan terimakasih dengan cara bersyukur. Bersyukur juga sebuah arti penghargaan terhadap kehebatan karakter moral orang lain. Sebagai sebuah emosi, kekuatan ini berupa ketakjuban, rasa terimakasih, dan apresiasi terhadap kehidupan itu sendiri. Bersyukur dapat juga ditujukan untuk sumber impersonal dan nonmanusia,

September 16, 2020, Hal. 1-7

misalnya Tuhan, alam dan binatang tetapi tidak dapat ditujukan kepada diri sendiri; 3) Religi, dimana orang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupannya dari pada orang yang tidak religius. Hal ini dikarenakan agama memberikan harapan akan masa depan dan menciptakan makna dalam hidup bagi manusia (Seligman, 2005).

Salah satu faktor lain yang memiliki peran penting dalam keberhasilan Guru Pembimbing Khusus adalah dapat memunculkan emosi positif dalam dirinya pada saat mengerjakan tugas-tugasnya, terutama pada masa *pandemic* Covid 19. Emosi merupakan salah satu bagian dari kondisi psikologis seseorang yang merupakan faktor internal yang dapat mempengaruhi keberhasilan belajar seseorang. Emosi yang positif dapat mempercepat proses belajar dan mencapai hasil belajar yang lebih baik, sebaliknya emosi yang negatif dapat memperlambat belajar atau bahkan menghentikannya sama sekali.

Emosi positif memiliki berbagai peran antara lain menurut Goetz, Titz, dan Perry dalam Christianto L.P (2018), yaitu: esensial untuk pembentukan perilaku dan adaptasi individu; mengarahkan seseorang kepada tujuan, dan peka terhadap tantangan; membuka pikiran akan berbagai alternatif pemecahan masalah. Sementara Fredrickson (2004) menunjukkan bahwa efek positif memperlebar jangkauan perhatian individu, sehingga mampu mendorong perkembangan koneksi antar konsep, meningkatkan kemampuan pemrosesan informasi, menjaga kesehatan tubuh melalui sikap resilien, dan membangun keakraban dengan orang.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, judul penelitian ini adalah “Peran Emosi Postif pada Guru Pembimbing Khusus di Masa Pandemic Covid 19”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran emosi positif pada Guru Pembimbing Khusus di masa pandemic Covid 19 . Adapun indikatornya adalah untuk: (1) Mengetahui Emosi positif apa saja yang muncul pada Guru Pendamping Khusus selama selama Pandemic Covid 19; (2) Mengetahui Faktor yang mempengaruhi emosi positif pada Guru Pendamping Khusus selama Pandemic Covid 19; (3) Mengetahui Peran emosi positif pada Guru Pendamping Khusus selama Pandemic Covid 19.

September 16, 2020, Hal. 1-7

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Strategi fenomenologi ini untuk mengidentifikasi hakikat pengalaman manusia mengenai sesuatu. Metode pengumpulan data yaitu dengan melakukan observasi dan wawancara semi terstruktur. Lalu pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi dan wawancara.

Subjek penelitian terdiri dari 5 guru dengan kriteria sebagai guru Pembimbing Khusus, berlatar belakang Pendidikan S1 PLB/ Psikologi/ BK, sudah mengajar lebih dari 3 tahun, penelitian di lakukan di sekolah Dasar el Salam sebagai salah satu sekolah penyelenggara program inklusif

HASIL

Temuan penelitian yang didapatkan dari data penelitian antara lain:

1. Munculnya emosi positif Guru Pembimbing Khusus selama pandemic covid 19, yaitu :
 - a. tumbuhnya rasa senang atau bahagia ketika memberikan bimbingan untuk anak berkebutuhan khusus;
 - b. Tumbuhnya rasa sabar yang dirasakan oleh subjek saat membimbing. mengajar anak berkebutuhan khusus sehingga subjek merasa hidup lebih bermakna;
 - c. Tumbuhnya rasa bijaksana.
2. Terdapat beberapa aspek emosi positif dari Guru Pembimbing Khusus selama pandemic covid 19, yaitu:
 - a. Adanya *interest* (Ketertarikan) pada Guru Pembimbing Khusus pada masa Covid 19. Subjek merasa tertarik untuk mencari pengalaman kerja sebagai guru pendamping khusus dan tertarik untuk membantu kaum minoritas, salah satunya adalah ABK;
 - b. *Contentment* (Kepuasan hati), tumbuhnya rasa kepuasan hati menjadi Guru Pembimbing.
3. Adanya beberapa faktor yang mempengaruhi emosi positif pada guru pendamping khusus di masa pandemic Covid 19, yaitu:

September 16, 2020, Hal. 1-7

- a. Dukungan keluarga dan lingkungan kerja yang nyaman serta penghargaan dari sekolah atas setiap kinerja menjadi salah satu faktor tumbuhnya emosi positif subjek;
 - b. Munculnya rasa syukur pada GPK di masa mengajar ABK di masa covid 19 ini, diantaranya bersyukur waktu dipersingkat, bersyukur menjadi lebih kreatif, bersyukur dengan mengajar mereka mendapatkan pahala dari Allah;
 - c. Tingkat religi GPK ternyata berpengaruh terhadap tumbuhnya emosi positif, hal ini karena subjek berpandangan bahwa ABK adalah anak istimewa yang harus kita perhatikan, mereka memiliki kelemahan dan kelebihan yang harus kita kembangkan.
4. Emosi positif berperan penting pada Guru Pembimbing Khusus di masa pandemic covid 19, antara lain:
- a. Esensial untuk pembentukan perilaku dan adaptasi individu. Selama masa *pandemic* Covid 19 ini subjek mendorong emosi positif yang ada dalam dirinya untuk menghapus merasa khawatir adanya penyebaran virus Covid 19 ini;
 - b. Mengarahkan seseorang kepada tujuan, dan peka terhadap tantangan. Supaya tujuan tercapai GPK mendorong emosi positifnya untuk melakukan diskusi jika kesulitan, mengikuti kebijakan, dan bekerja sama dengan tim;
 - c. Membuka pikiran akan berbagai alternatif pemecahan masalah. Peran emosi positif pada guru pembimbing khusus adalah melihat permasalahan secara optimis dan penuh harapan, sehingga pemecahan yang dihasilkan adalah pemecahan masalah yang dibuat tanpa keputusasaan;
 - d. Menjaga kesehatan tubuh melalui sikap resilien. Peran emosi positif ini tentu saja berperan untuk menjaga kesehatan tubuh dengan mempraktekkan 3M (Mencuci Tangan, Memakai masker dan Menjaga jarak), sehingga layanan yang diberikan bisa tercapai dengan maksimal.
 - e. Membangun keakraban dengan orang. Peran emosi positif pada GPK semasa pandemi ini adalah menjalin komunikasi, keakraban.

September 16, 2020, Hal. 1-7

PEMBAHASAN

Faktor-faktor yang mempengaruhi dan peran emosi positif pada Guru Pendamping Khusus selama Covid-19 muncul dan dirasakan oleh subjek, secara garis besar diuraikan sebagai berikut:

1. Munculnya emosi positif Guru Pembimbing Khusus selama pandemic covid 19

Munculnya emosi merupakan reaksi yang muncul karena keadaan tertentu. melihat keadaan di SD Daar el Salam sebagai salah satu sekolah di Kabupaten Bogor yang menyelenggarakan program inklusif terdapat 34 anak berkebutuhan khusus dengan jenis kekhususan yang berbeda-beda, diantaranya adalah autisme, ADHD/ADD, *downsyndrome*, *cerebral palsy*, tuna rungu, tuna netra, *slow learner* dan retardasi mental serta jenis kekhususan lainnya merupakan sebuah tantangan untuk Guru Pembimbing Khusus, terutama dalam masa pandemic Covid 19 ini, Guru Pembimbing Khusus menjadi tantangan yang besar untuk mengupayakan memberikan layanan dengan maksimal. Dari 5 subjek yang diteliti didapat bahwa:

- a. Tumbuhnya kebahagiaan (*joy*) pada Guru Pembimbing pada saat *pandemic* Covid 19
 - 1) Tumbuhnya rasa senang atau bahagia ketika memberikan bimbingan untuk anak berkebutuhan khusus, seperti tumbuh rasa senang dalam melihat kemajuan dari hasil pembelajaran, tertantang untuk menjadi lebih kreatif untuk menjadikan pembelajaran selama pandemic ini tetap berjalan dengan lancar, dengan mengajar mereka subjek menjadi belajar untuk lebih bijaksana, bersabar sehingga kehidupan yang dijalani oleh subjek menjadi lebih bermakna. Hal ini karena dalam mengajar, guru akan berusaha untuk meregulasi emosi. Salah satu fungsi regulasi emosi adalah mengubah perilaku individu yang buruk, tergesa-gesa, menjadi individu yang sabar (Schnitker, Houlberg, Dyrness, & Redmond, 2017). Sementara dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, bahagia diartikan sebagai keadaan senang dan tenteram, bebas dari segala yang menyusahkan. Lukman (2008) menyatakan kebahagiaan adalah tujuan bagi setiap manusia. Kebahagiaan adalah sesuatu hal yang menyenangkan, suka cita, membawa kenikmatan serta tercapainya sebuah tujuan. Kebahagiaan pada tiap orang

memang berbeda, karena kebahagiaan adalah hal yang subjektif. Kebahagiaan tiap individu berbeda satu sama lain meskipun mengalami kejadian yang sama. Kebahagiaan pada tiap individu tergantung pada pemaknaan dan memahami kebahagiaan. Sedangkan menurut Seligman (2005) bahwa memahami kebahagiaan diperlukan sebuah kekuatan dan kebajikan yang dipahami oleh masing-masing personal. Kekuatan dan kebajikan adalah karakteristik positif yang menimbulkan perasaan senang dan gratifitas. Dengan menggali dan mengembangkan sisi kekuatan individu, menghantarkan individu pada kebahagiaan yang murni dan mampu berfungsi secara optimal dalam kehidupannya, baik sebagai individu, anggota keluarga, anggota masyarakat, dan negara.

Dalam Q.S Al Baqoroh ayat 83 Allah berfirman

وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَائِيلَ لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ
وَالْمَسْكِينِ وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ ثُمَّ تَوَلَّيْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِّنْكُمْ وَأَنتُمْ
مُعْرِضُونَ

Artinya: *“Dan (ingatlah) ketika Kami mengambil janji dari Bani Israil, "Janganlah kamu menyembah selain Allah, dan berbuat-baiklah kepada kedua orang tua, kerabat, anak-anak yatim, dan orang-orang miskin. Dan bertuturkatalah yang baik kepada manusia, laksanakanlah shalat dan tunaikanlah zakat." Tetapi kemudian kamu berpaling (mengingkari), kecuali sebagian kecil dari kamu, dan kamu (masih menjadi) pembangkang.”*

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa membahagiakan orang lain tidak harus muluk muluk dan berlebihan, dapat dilakukan dengan mudah seperti berbuat baik yakni berkata yang baik pada sesama manusia sehingga tidak menyakiti hati orang lain dan menghindari ghibah atau bergosip yang juga bisa menimbulkan rasa sakit hati.

- 2) Tumbuhnya rasa sabar yang dirasakan oleh subjek saat membimbing. mengajar anak berkebutuhan khusus sehingga subjek merasa hidup lebih bermakna. Menurut Quraish shihab, dalam Tafsir Al-Mishbah, menjelaskan bahwa sabar artinya menahan diri dari sesuatu yang tidak berkenan di hati. Ia juga berarti

ketabahan. Selain itu, ia menjelaskan bahwa kesabaran secara umum dibagi menjadi dua. Pertama, sabar jasmani yaitu kesabaran dalam menerima dan melaksanakan perintah-perintah keagamaan yang melibatkan anggota tubuh seperti sabar dalam menunaikan ibadah haji yang menyebabkan keletihan. Termasuk pula sabar dalam menerima cobaan jasmaniyah seperti penyakit, penganiayaan dan sebagainya. Kedua, sabar rohani menyangkut kemampuan menahan kehendak nafsu yang dapat mengantarkan kepada kejelekan semisal sabar dalam menahan amarah, atau menahan nafsu seksual yang bukan pada tempatnya (Shihab, 2000a)

Sedangkan makna sabar dalam Al-Qur'an dapat dimaknai sebagai sikap yang pantang menyerah, tangguh, tabah dan tidak mudah putus asa, sebagaimana hal ini terdapat pada ayat Al-Qur'an, yang berbunyi :

وَكَايْنٍ مِنْ نَبِيِّ قَاتَلْ مَعَهُ رَبِّيُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ

Artinya : *"...dan mereka tidak menjadi lemah karena bencana yang menimpa mereka di jalan Allah, dan tidak lesu dan tidak pula mudah menyerah (kepada musuh). Allah menyukai orang-orang yang sabar."* (Q.S. Ali-Imran :146).

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya: *"Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu amat berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'."* – (Q.S Al-Baqarah: 45)

Ayat di atas menjelaskan bahwa apabila seseorang ditimpa ujian, seyogianya manusia bersabar, bertahan, dan tidak menjadi lemah semangat sehingga keyakinannya kepada Allah bertambah mantap dan tetap dapat melaksanakan segala kewajiban. Kesabaran ini harus dipertahankan dalam segala hal.

- 3) Tumbuhnya rasa bijaksana. Hal ini sesuai dengan penjelasan Thomas dalam le (2002) bahwa kebijaksanaan memiliki hubungan positif dengan kepuasan hidup karena seseorang yang bijaksana mampu menerima keadaan hidupnya dengan segala tekanan maupun kekurangan yang ada. Remaja yang memiliki kebijaksanaan yang tinggi, dirinya mampu menerima dan menjalani segala yang

terjadi dalam hidupnya dengan positif dan bahagia sehingga dirinya dapat merasakan kepuasan hidup.

يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ [البقرة

Artinya “Allah memberi khikmah kepada siapa yang dikehendaki, barangsiapa yang diberi khikmah maka akan diberi kebaikan yang banyak, dan tidaklah mengambil pelajaran kecuali orang yang mempunyai akal” (QS: Al-Baqarah; 269)

كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِنْكُمْ يَتْلُو عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ

Artinya “Sebagaimana Kami telah mengutus seorang Rasul di antara kamu supaya membacakan ayat-ayat Kami, mensucikanmu dan mengajarkanmu al-kitab dan kebijaksanaan (al-hikmah) dan mengajarkanmu apa-apa yang belum kamu ketahui.” (QS: Al-Baqarah; 151).

2. Beberapa aspek dari emosi positif yang tampak pada Guru Pembimbing Khusus pada masa Covid 19 antara lain:

- a. Adanya *interest* (Ketertarikan) pada Guru Pembimbing Khusus pada masa Covid 19. Subjek merasa tertarik untuk mencari pengalaman kerja sebagai guru pendamping khusus dan tertarik untuk membantu kaum minoritas, salah satunya adalah ABK. Sebagaimana sudah dijelaskan Allah dan QS. Luqman Ayat 18 :

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Artinya “Dan janganlah kamu memalingkan wajah dari manusia (karena sombong) dan janganlah berjalan di bumi dengan angkuh. Sungguh, Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membanggakan diri.” Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa kita tidak boleh sombong, dan berbuat baiklah kepada orang lain, karena sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan bangga terhadap diri sendiri

- b. *Contentment* (Kepuasan hati), tumbuhnya rasa kepuasan hati menjadi Guru Pembimbing Khusus karena subjek merasa tetap menangani pembelajaran secara

langsung pada masa pandemic Covid 19, merasa puas karena orang tua mengajar langsung ABK di rumah sehingga bisa merasakan untuk mendampingi mereka belajar dengan baik membutuhkan skill khusus. Menurut Al-Qur'an kunci pertama dalam meraih kebahagiaan adalah apabila seseorang beriman kepada Allah swt. Sebagaimana firman Allah dalam QS. At-Tin Ayat 6

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ

Artinya “kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan; maka mereka akan mendapat pahala yang tidak ada putus-putusnya.”

QS. An-Nahl Ayat 97

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Artinya “Barangsiapa mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.” Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah swt menjanjikan kepada orang yang beramal shalih baik itu perempuan atau laki-laki dan ia beriman, untuk memberikan kehidupan yang baik serta pahala yang lebih baik dari apa yang ia amalkan sebagai balasan.”

3. Faktor yang mempengaruhi emosi positif pada guru pendamping khusus di masa pandemic Covid 19

a. Keluarga dan Lingkungan

Dukungan keluarga dan lingkungan kerja yang nyaman serta penghargaan dari sekolah atas setiap kinerja menjadi salah satu faktor tumbuhnya emosi positif subjek. Hastuti (2008) mengungkapkan bahwa dalam Lingkungan keluarga merupakan pertama yang dikenal bagi seseorang begitu ia dilahirkan di dunia. Keluarga adalah tempat yang paling efektif dimana seorang anak menerima kebutuhan kesehatan, pendidikan, dan kesejahteraan bagi hidupnya, serta kondisi kondisi biologis, psikologis, dan pendidikan serta kesejahteraan seorang anak amat tergantung pada keluarga. Dalam QS. Ar-Rum Ayat 30 Allah berfirman :

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۗ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَیْمُ
وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Artinya “ Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Islam); (sesuai) fitrah Allah disebabkan Dia telah menciptakan manusia menurut (fitrah) itu. Tidak ada perubahan pada ciptaan Allah. (Itulah) agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui” Dalam QS. Al-Baqarah Ayat 168 Allah berfirman :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا ۚ وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya : Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu.

b. Rasa syukur

Munculnya rasa syukur pada GPK di masa mengajar ABK di masa covid 19 ini, diantaranya bersyukur waktu dipersingkat, bersyukur menjadi lebih kreatif, bersyukur dengan mengajar mereka mendapatkan pahala dari Allah. Syukur ternyata merupakan salah satu yang dapat ditemui di Jepang di masa covid. Sehingga mereka tampak lebih baik daripada mereka yang tinggal di barat (Yamaguchi et al., 2020). Seligman (2004), bahwa *gratitude* digambarkan dengan kondisi individu yang sadar dan berterimakasih atas segala hal baik yang terjadi. Individu dalam hal ini dituntut juga untuk bisa mengekspresikan maupun mengungkapkan rasa terimakasih. Syukur dalam hal ini merupakan bentuk emosi yang menyenangkan dengan didahului terbentuknya suatu persepsi bahwa dirinya mendapatkan suatu manfaat dari pemberian orang lain dan didasarkan pada setelah menerima manfaat dari agen sosial (McCullough, Kimeldorf, & Cohen, 2008)

Allah berfirman

وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُؤَجَّلًا ۚ وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ
الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَخَّرْنَا لِرِثْوَانِ الشَّاكِرِينَ

Artinya “Sesuatu yang bernyawa tidak akan mati melainkan atas izin Allah, sebagai ketetapan yang sudah ditentukan waktunya. Barangsiapa menghendaki

pahala dunia, niscaya Kami berikan kepadanya pahala dunia itu, dan barangsiapa menghendaki pahala akhirat, niscaya Kami berikan (pula) kepadanya pahala akhirat itu. Dan kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur.” – (Q.S Ali Imran: 145)

c. **Religi**

Tingkat religi GPK ternyata berpengaruh terhadap tumbuhnya emosi positif, hal ini karena subjek berpandangan bahwa ABK adalah anak istimewa yang harus kita perhatikan, mereka memiliki kelemahan dan kelebihan yang harus kita kembangkan. Dengan membimbing mereka dengan sabar subjek yakin Allah akan melimpahkan keberkahan. Seligman dan Csikszentmihalyi (2000) menjelaskan bahwa nilai-nilai yang terkandung dalam ajaran agama penting dalam mengatasi berbagai masalah psikologis, yaitu dengan cara membangun emosi positif. Hal ini sangat bermakna karena religiusitas mempunyai pengaruh terhadap munculnya emosi positif pada Guru Pembimbing Khusus di masa pandemic Covid 19.

وَادْكُرُوا إِذْ أَنْتُمْ قَلِيلٌ مُسْتَضْعَفُونَ فِي الْأَرْضِ تَخَافُونَ أَنْ يَخَطَّفَكُمُ النَّاسُ فَآوَاكُمْ وَأَيَّدَكُمْ بِنَصْرِهِ
وَرَزَقَكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya “*Dan ingatlah (wahai para muhajirin) ketika jumlahmu masih sedikit, lagi tertindas di muka bumi (Mekah), kamu khawatir orang-orang (Mekah) akan menculikmu, maka Allah berikan kamu tempat menetap (Madinah) dan menjadikan kamu kuat atas pertolongan-Nya dan memberikan kamu rezeki dari yang baik-baik agar kamu bersyukur.” – (Q.S Al-Anfal: 26)*

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya “*Dan ingatlah ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Aku akan menambahkan nikmat-Ku kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangatlah pedih”.*
– (Q.S Ibrahim: 7)

4. Peran emosi positif pada Guru Pembimbing Khusus di masa pandemic covid 19

- a. Esensial untuk pembentukan perilaku dan adaptasi individu.

Selama masa *pandemic* Covid 19 ini subjek mendorong emosi positif yang ada dalam dirinya untuk menghapus merasa khawatir adanya penyebaran virus Covid 19 ini, sehingga subjek harus safety health yaitu dengan menjaga jarak, mencuci tangan dan memakai masker dan rasa jenuh terhadap rutinitas. Berdasarkan dampak yang ditimbulkan, emosi positif adalah emosi yang akan memberikan dampak yang baik pada orang yang memilikinya (Christianto, 2018). Frederickson (1998; Christianto, 2018) yaitu bahwa emosi positif bermanfaat bagi seseorang dalam mengurangi akibat yang timbul dari adanya stres, kecemasan, dan kesedihan Pekrun, Goetz, Titz, dan Perry (2002; Christianto, 2018) peran penting emosi positif, yaitu:

- 1) Esensial untuk pembentukan perilaku dan adaptasi individu
- 2) Mengarahkan seseorang kepada tujuan, dan peka terhadap tantangan
- 3) Membuka pikiran akan berbagai alternatif pemecahan masalah
- 4) Menjaga kesehatan tubuh melalui sikap resilien
- 5) Membangun keakraban dengan orang lain
- 6) Menjadi dasar regulasi diri

Pemaparan oleh Pekrun, Goetz, Titz, dan Perry (2002; Christianto, 2018) tersebut menggambarkan betapa esensialnya peran emosi positif bagi seseorang. Pikiran, perilaku, relasi, dan kesehatan seseorang akan dapat terjaga ketika mereka memunculkan emosi positif. Emosi positif memiliki peranan yang esensial dalam pembentukan perilaku individu, dimana individu yang memiliki emosi positif akan terlihat melalui bagaimana individu tersebut berperilaku. Hal ini sejalan dengan penelitian mengenai Guru BK yang dilakukan oleh Christianto (2018) yang menyatakan bahwa emosi positif akan membentuk munculnya sikap dan perilaku yang positif. Emosi positif akan membantu guru BK tetap berperilaku dan bersikap secara positif, bahkan ketika orang di sekitarnya cenderung berperilaku dan bersikap negatif. Guru BK yang memiliki

emosi positif akan memunculkan kegembiraan dan optimisme, sebagai wujud nyata sikap yang positif. Seberapapun buruk dan berat situasi siswa yang dihadapi, dengan emosi positif guru BK tetap akan optimis dan kegembiraan. Hal ini selanjutnya akan membuat guru BK melakukan perilaku yang positif bagi para siswa.

Pada penelitiannya ini, Christanto juga menuturkan jika emosi positif tidak hanya membentuk perilaku positif, tetapi juga mempengaruhi kemampuan adaptasi seseorang. Hal ini tidak terlepas dari peran penting emosi positif dalam membentuk perilaku. Wujud nyata dari adaptasi adalah perilaku yang adekuat. Emosi positif memiliki peran penting dalam kemampuan adaptasi guru BK. Guru BK akan lebih mampu melakukan adaptasi dengan beragam karakteristik siswa apabila memunculkan emosi positif. Tugas dan layanan guru BK menuntut mereka menghadapi setiap siswa di sekolah satu per satu dengan berbagai karakteristik dan permasalahan mereka. Adaptasi adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan beban lingkungan (Sarafino, 2006; Christanto, 2018). Emosi positif guru BK akan membantu mereka dalam menyesuaikan diri, menjadi pribadi yang lebih luwes dan terbuka, hingga selanjutnya akan membuat mereka menjadi pribadi yang mampu beradaptasi dengan baik (Christanto, 2018).

b. Mengarahkan seseorang kepada tujuan, dan peka terhadap tantangan.

Supaya tujuan tercapai GPK mendorong emosi positifnya untuk melakukan diskusi jika kesulitan, mengikuti kebijakan, dan bekerja sama dengan tim. Dalam ajaran Islam memotivasi orang agar mau melakukan sesuatu yang positif untuk pribadi dan sosial menjadi metode yang ampuh, motivasi itu bisa berupa rasa takut kalau tidak mengerjakan, seperti tidak sholat akan mendapatkan siksa neraka, atau melakukan sholat karena ingin mendapatkan nikmat masuk surga, kedua motivasi ini tidak begitu baik karena tidak dilandasi kesadaran jiwa yang baik. Motivasi yang paling baik adalah melakukan sesuatu karena menyenangkan dan mencintainya diawali dari proses pemahaman atas sesuatu yang dikerjakan. Seseorang lebih partisipatif pada hal-hal penting dan relevan. Supaya tujuan

tercapai GPK mendorong emosi positifnya untuk melakukan diskusi jika kesulitan, mengikuti kebijakan, dan bekerja sama dengan tim. Setelah tercapai kesepakatan terhadap perubahan target dan rencana tim, salah seorang dari anggota tim yang melakukan perubahan tersebut memberikan instruksi kepada setiap divisi dan membantunya saat dibutuhkan. Pada saat kegiatan tersebut berjalan, tim beserta anggota melakukan evaluasi dari awal pelaksanaan hingga puncak acara selesai dilaksanakan senantiasa untuk memastikan (mengawasi) secara rutin dan disiplin tentang peran setiap anggota tim dalam menyukseskan kerja tim. Dengan demikian, mencapai puncak tertinggi tidak mungkin bisa dicapai hanya karena kerja keras seseorang saja. Bagaimanapun tinggi dan supernya kemampuan seorang anggota, tetap saja ia membutuhkan bantuan dari yang lainnya agar ia mampu mengerahkan segala potensi yang dimiliki tim semaksimal mungkin (Eneng Msulihah 2016).

c. Membuka pikiran akan berbagai alternatif pemecahan masalah

Peran emosi positif pada guru pembimbing khusus adalah melihat permasalahan secara optimis dan penuh harapan, sehingga pemecahan yang dihasilkan adalah pemecahan masalah yang dibuat tanpa keputusasaan. Emosi positif guru pembimbing khusus akan membantu mereka dalam menyesuaikan diri, menjadi pribadi yang lebih *luwes* dan terbuka dan selanjutnya akan membuat mereka menjadi pribadi yang mampu beradaptasi dengan baik. Emosi positif akan membantu guru pembimbing khusus tetap berperilaku dan bersikap secara positif, bahkan ketika orang di sekitarnya cenderung berperilaku dan bersikap negatif.

Menurut Pekrun, Goetz, Titz, dan Perry (2002 dalam Purbo, 2018) menjelaskan bahwa emosi positif memiliki peran penting dalam pemecahan masalah. Saat menghadapi permasalahan, emosi positif membantu guru BK dalam membuat pemecahan masalah yang adekuat. Pemecahan masalah yang adekuat dapat diusahakan karena emosi positif yang dimiliki guru BK, membantu mereka berpikiran terbuka, khususnya terhadap berbagai alternatif pemecahan masalah. Berdasarkan *Broaden-and-Build Theory* (Fredrickson, 2001 dalam Purbo, 2018)

emosi dibentuk oleh keempat komponen emosi, yang selanjutnya akan mempengaruhi kecenderungan seseorang dalam memberi respon. Semua peristiwa dan obyek yang ada di lingkungan seseorang akan dinilai dan dievaluasi untuk diberi respon yang tepat. Proses ini terjadi baik secara sadar maupun tidak sadar. Sebuah peristiwa atau obyek yang berarti, akan membuat perubahan biologis dan mempengaruhi motivasi berperilaku, yang kemudian diikuti oleh munculnya emosi subjektif. Emosi selanjutnya akan mempengaruhi perilaku, pikiran dan fisik individu. Hal ini akan terus berulang hingga menjadi sebuah siklus.

d. Menjaga kesehatan tubuh melalui sikap resilien

Peran emosi positif ini tentu saja berperan untuk menjaga kesehatan tubuh dengan mempraktekkan 3M (Mencuci Tangan, Memakai masker dan Menjaga jarak), sehingga layanan yang diberikan bisa tercapai dengan maksimal. Resiliensi adalah Kemampuan untuk mempertahankan stabilitas psikologis dalam menghadapi stres tersebut individu kembali pada kondisi semula setelah mengalami kesulitan (Keye & Pidgeon, 2013). Dalam konteks pandemi, Resiliensi dimaknai sebagai kemampuan untuk bertahan atau tidak menyerah pada keadaan sulit dan berusaha untuk belajar dan beradaptasi pada keadaan tersebut, kemudian bangkit untuk menjadi manusia baru yang lebih kuat, gigih, tangguh dan kreatif. Bahwa kondisi pandemi justru dipergunakan oleh pribadi yang sehat secara mental untuk menantang diri sendiri untuk dapat mengatasi kondisi yang menyulitkan dan bahkan traumatis tersebut. Menghadapi tantangan dengan bangkit dan berusaha untuk menjadi diri yang lebih tangguh, tidak mudah menyerah, kuat, tabah, dan juga kreatif mencari solusi atas setiap masalah yang menghampiri (Chen & Bonanno, 2020). Dengan demikian guru yang resilien adalah guru yang memiliki kepribadian yang matang, tangguh dan mampu menghadapi masalah dengan gigih dan tetap kreatif. Guru yang resilien adalah dapat mendidik siswanya agar mampu menghadapi stres dan trauma serta menjadi pribadi yang bahagia.

Menurut (Chen & Bonanno, 2020) beberapa cara menjaga kesehatan melalui sikap Resiliensi pada masa pandemi sebagai berikut :

- 1) Batasi berita negative
- 2) Perbanyak aktifitas yang menyenangkan
- 3) Bangun hubungan positif dengan orang lain
- 4) Hidupkan harapan dan optimism
- 5) Bicara perasaan dengan orang lain
- 6) Perkuat spiritualitas, yaitu sikap menerima, sabar, syukur dan tidak pasrah.
- 7) Jaga kebugaran fisik, dengan cara tidur yang cukup, makan minum cukup, cukup matahari, cukup olah raga dan relaksasi jaga kebersihan diri dan lingkungan

e. Membangun keakraban dengan orang

Peran emosi positif pada GPK semasa pandemi ini adalah menjalin komunikasi, keakraban. Hal ini sejalan dengan penelitian Azeharie & Khotimah (2015) yang menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki sikap diri positif, maka akan mengkomunikasikan hal yang positif. Daya tangkap dari stimulus dan respons yang positif menjadikan siswa mudah memberikan umpan balik kepada guru. Penerimaan pesan pada siswa memberikan umpan balik yang positif. Bukan hanya dalam hal belajar, tetapi juga faktor kedekatan antara guru dan siswa menjadi tolok ukur dalam komunikasi interpersonal. Efektifitas komunikasi interpersonal yang terbentuk melalui keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan telah diterapkan guru kepada siswanya. Sehingga penyampaian dan penerimaan pesan dapat tersalurkan dengan baik. Sedangkan ada satu subjek merasa adakalanya komunikasi bisa menjadi salah persepsi. Dalam komunikasi interpersonal pengamatan terhadap seseorang dilakukan melalui perilakunya dengan mendasarkan pada persepsi si pengamat. Berbagai persepsi komunikasi yang menyangkut pemaknaan berpusat pada diri kita artinya dipengaruhi oleh pengalaman dan pengamatan kita (Azeharie & Khotimah, 2015).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka disimpulkan bahwa munculnya emosi positif pada Guru Pembimbing Khusus selama selama pandemic Covid 19 dapat memaksimalkan layanan terhadap ABK. Faktor yang mempengaruhi emosi positif pada Guru Pembimbing Khusus selama Pandemic Covid 19 adalah lingkungan, rasa syukur dan religi. Peran emosi positif pada Guru Pembimbing Khusus selama Pandemic Covid-19 adalah dapat beradaptasi, peka terhadap tantangan, berfikir terbuka pada setiap masalah yang dihadapi, dan peka terhadap kesehatan tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Azeharie, S., & Khotimah, N. 2015. Peran Komunikasi Antarpribadi antara Guru dan Siswa di Panti Sosial Taman Penitipan Anak “Melati” Bengkulu. *Jurnal Pekomnas*, Vol. 18 No. 3, 213-22
- Banerjee, D., & Bhattacharya, P. (2020). “Pandemonium of the Pandemic”: Impact of COVID-19 in India, Focus on Mental Health. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(6), 588–592. <https://doi.org/10.1037/tra0000799>
- Chen., S. & Bonanno, A.G. (2020) Psychological Adjustment During the Global Outbreak of COVID-19:A Resilience Perspective. *American Psychological Association*, Vol. 12, No. S1, S51–S54ISSN: 1942-9681
- Christianto, L.P.(2018). Manfaat Emosi Positif Bagi Guru Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Selaras. Kajian Bimbingan dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan* Volume 1, Nomor 1
- Cohen, F. (2013). Muslim anti-Semitism: The by-product of existential fear: A review of The sons of pigs and apes: Muslim antisemitism and the conspiracy of silence. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 19(4), 425–426. <https://doi.org/10.1037/a0034842>
- Fredericson, B.L.(1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What Good Are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001.

September 16, 2020, Hal. 1-7

Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 365–376.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365>

Hastuti, Dwi. 2008. Pengasuhan : Teori dan Prinsip serta Aplikasinya Di Indonesia. Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, FEMA, IPB. Bogor.

Kalokerinos, E. K., Greenaway, K. H., & Denson, T. F. (2015). Reappraisal but not suppression downregulates the experience of positive and negative emotion. *Emotion* (Washington, D.C.), 15(3), 271–275.
<https://doi.org/10.1037/emo0000025>

Lukman, M. Edy.(2008). Bahagia Tanpa MenungguKaya. Jawa Timur: Kanzun Boo

Le, T. N. (2011). Life satisfaction, openness value, self-transcendence, and wisdom. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 171-182. doi: 10.1007/s10902-010-9182-1

Ma, X., Tamir, M., & Miyamoto, Y. (2018). Socio-cultural instrumental approach to emotion regulation: Culture and the regulation of positive emotions. *Emotion*, 18(1), 138–152. <https://doi.org/10.1037/emo0000315>

McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008). An adaptation for altruism? The social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current Directions in Psychological Science*, 17, 281-284

Msulihah Eneng. 2016. *Pengelolaan, Kohesivitas Dan Keberhasilan Team Work*. Jurnal Tarbawi Volume 2. No. 02.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: a handbook and classification. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association

Purbo, L. C. (2018). *Manfaat Emosi Positif Bagi Guru Bimbingan Dan Konseling*. Jurnal Selaras, 1(1), 54-68. DOI: <https://doi.org/10.33541/Sel.V1i1.774>

Schnitker, S. A., Houtberg, B., Dyrness, W., & Redmond, N. (2017). The virtue of patience, spirituality, and suffering: Integrating lessons from positive psychology, psychology of religion, and Christian theology. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9(3), 264–275. <https://doi.org/10.1037/rel0000099>

Seligman, M.EP (2005). *Authentic Happiness*. Jakarta :Miza

Seligman, M.E. 2004. Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif Kebahagiaan Pada Bhante Theravada (Happiness In Bhante Theravada). *Psikologi* 1 (1) 1-8.

September 16, 2020, Hal. 1-7

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55,5-14. New York: Elsevier Inc.

Shihab., M.Q. (2007a). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 1*. Jakarta: Lentera Hati.

Yamaguchi, K., Takebayashi, Y., Miyamae, M., Komazawa, A., Yokoyama, C., & Ito, M. (2020). Role of Focusing on the Positive Side During COVID-19 Outbreak: Mental Health Perspective From Positive Psychology. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12, 2019–2020. <https://doi.org/10.1037/tra0000807>