

SOSIAL & BUDAYA

SYAR-I

Konsep Tafakkur Dalam Alquran Dalam Menyikapi Coronavirus Covid-19

Indriya

Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa

Dana Riksa Buana

Kebijakan Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19

Nur Rohim Yunus, Annissa Rezki

Kebijakan Nabi Muhammad Saw Menangani Wabah Penyakit Menular dan Implementasinya dalam Konteks Menanggulangi Coronavirus Covid-19

Mukharom, Havis Aravik

Langkah Taktis Pemerintah Daerah Dalam Pencegahan Penyebaran Virus Corona Covid-19 di Indonesia

Zahrotunnimah

Penggunaan Masker Penutup Wajah Saat Salat Sebagai Langkah Pencegahan Wabah Coronavirus Covid-19

Syandri, Fadhlán Akbar

Impact of Corona Virus Outbreak Towards Teaching and Learning Activities in Indonesia

Zaharah, Galia Ildusovna Kirilova, Anissa Windarti

Salam

Jurnal Sosial dan Budaya Syar'i

VOL. 7 NO. 3 (2020)

Diterbitkan oleh Fakultas Syariah dan Hukum
Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta.
Salam; Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i mengkhususkan diri dalam
pengkajian ilmu-ilmu Sosial dan Budaya dalam dimensi Syariah.
Terbit tiga kali dalam satu tahun di setiap bulan April, Agustus, dan Desember.

Redaktur Ahli

Muhammad Amin Suma (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)
A Salman Maggalatung (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)
Asep Saepudin Jahar (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)
Ahmad Mukri Aji (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)
JM Muslimin (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)
Muhammad Munir (IIU Islamabad Pakistan)
Euis Amalia (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)
Tim Lindsey (Melbourne University Australia)
Raihanah Azahari (University Malaya Malaysia)
Ahmad Tholabi (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)
Ahmad Hidayat Buang (University Malaya Malaysia)

Pemimpin Redaksi

Erwin Hikmatiar

Sekretaris Redaksi

Muhammad Ishar Helmi

Redaktur Pelaksana

Mara Sutan Rambe
Indra Rahmatullah
Nur Rohim Yunus

Tata Usaha

Imas Novita Juaningsih
Azizah Ratu Buana

Alamat Redaksi

Fakultas Syariah dan Hukum UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
Jl. Ir. H. Juanda 95 Ciputat Jakarta 15412 Telp. (62-21) 74711537, Faks. (62-21) 7491821
Website: www.fsh-uinjkt.net, E-mail: jurnal.salam@uinjkt.ac.id
Permalink: <http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/salam>



Saiyat

Jurnal Sosial dan Budaya Syar'i

Menyambut baik kontribusi dari para ilmuwan, sarjana, profesional, dan peneliti dalam disiplin ilmu hukum untuk dipublikasi dan disebarluaskan setelah melalui mekanisme seleksi naskah, telaah mitra bebestari, dan proses penyuntingan yang ketat.

DAFTAR ISI

211-216

Konsep Tafakkur Dalam Alquran Dalam Menyikapi Coronavirus Covid-19

Indriya

217-226

Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa

Dana Riksa Buana

227-238

Kebijakan Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19

Nur Rohim Yunus, Annissa Rezki

239-246

Kebijakan Nabi Muhammad Saw Menangani Wabah Penyakit Menular dan Implementasinya dalam Konteks Menanggulangi Coronavirus Covid-19

Mukharom, Havis Aravik

247-260

Langkah Taktis Pemerintah Daerah Dalam Pencegahan Penyebaran Virus Corona Covid-19 di Indonesia

Zahrotunnimah

261-268

Penggunaan Masker Penutup Wajah Saat Salat Sebagai Langkah Pencegahan Wabah Coronavirus Covid-19

Syandri, Fadhlan Akbar

269-282

Impact of Corona Virus Outbreak Towards Teaching and Learning Activities in Indonesia

Zaharah, Galia Ildusovna Kirilova, Anissa Windarti

Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa*

Dana Riksa Buana¹

National Research Tomsk State University & Universitas Mercu Buana, Jakarta



[10.15408/sjsbs.v7i3.15082](https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15082)

Abstract

Beginning in 2020, humanity throughout the world was shaken by the Corona Virus pandemic (Covid-19) which caused panic everywhere. Thousands of people were infected and thousands more died. For in Indonesia, the government has given appeals to the community in overcoming this epidemic to be effective and efficient. But in reality, there are still many Indonesian people who do not heed this appeal. Therefore, this study aims to analyze why some people bring up these behaviors, and how to overcome them. The research method used by this research is the study of literature with a descriptive analysis approach. The results show that the behavior displayed by people who do not comply with government appeals is based on cognitive biases. In addition to analyzing the behavior of Indonesian people and how to handle it, this article also presents tips for maintaining mental well-being in a positive psychological approach.

Keywords: Pandemic; Covid-19; Cognitive Bias; Mental Welfare

Abstrak

Awal tahun 2020 ini umat manusia di seluruh dunia digoncang dengan pandemi Virus Corona (Covid-19) yang membuat kepanikan dimana-mana. Ratusan ribu manusia terinfeksi dan ribuan lainnya meninggal dunia. Untuk di Indonesia sendiri pemerintah telah memberikan himbauan-himbauan kepada masyarakat dalam mengatasi wabah ini agar berjalan efektif dan efisien. Tetapi pada kenyataannya masih banyak masyarakat Indonesia yang tidak mengindahkan himbauan ini. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk menganalisa mengapa sebagian masyarakat memunculkan perilaku tersebut, dan bagaimana cara mengatasinya. Metode penelitian yang digunakan oleh penelitian ini adalah studi kepustakaan dengan pendekatan deskriptif analisis. Hasil menunjukkan bahwa perilaku yang ditampilkan oleh orang yang tidak mematuhi himbauan pemerintah didasari oleh bias kognitif. Selain menganalisa perilaku masyarakat Indonesia dan cara menanganinya, maka artikel ini juga memaparkan kiat-kiat menjaga kesejahteraan jiwa dalam pendekatan psikologi positif.

Kata Kunci: Pandemi; Covid-19; Bias Kognitif; Kesejahteraan Jiwa

*Diterima: 18 Februari 2020, Revisi: 20 Februari 2020, Diterbitkan 18 Maret 2020.

¹ **Dana Riksa Buana** adalah mahasiswa Ph.D pada Fakultas Psikologi, National Research Tomsk State University, Tomsk, dan Dosen di Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana, Jakarta. Email: dana.riksa@mercubuana.ac.id

Pendahuluan

Pada awal tahun 2020 ini, dunia dikejutkan dengan wabah virus corona (Covid-19) yang menginfeksi hampir seluruh negara di dunia. WHO semenjak Januari 2020 telah menyatakan dunia masuk ke dalam darurat global terkait virus ini.² Ini merupakan fenomena luar biasa yang terjadi di bumi pada abad ke 21, yang skalanya mungkin dapat disamakan dengan Perang Dunia II, karena event-event skala besar (pertandingan-pertandingan olahraga internasional contohnya) hampir seluruhnya ditunda bahkan dibatalkan. Kondisi ini pernah terjadi hanya pada saat terjadi perang dunia saja, tidak pernah ada situasi lainnya yang dapat membatalkan acara-acara tersebut. Terhitung mulai tanggal 19 Maret 2020 sebanyak 214.894 orang terinfeksi virus corona, 8.732 orang meninggal dunia dan pasien yang telah sembuh sebanyak 83.313 orang.³

Khusus di Indonesia sendiri Pemerintah telah mengeluarkan status darurat bencana terhitung mulai tanggal 29 Februari 2020 hingga 29 Mei 2020 terkait pandemi virus ini dengan jumlah waktu 91 hari.⁴ Langkah-langkah telah dilakukan oleh pemerintah untuk dapat menyelesaikan kasus luar biasa ini, salah satunya adalah dengan mensosialisasikan gerakan *Social Distancing*. Konsep ini menjelaskan bahwa untuk dapat mengurangi bahkan memutus mata rantai infeksi Covid-19 seseorang harus menjaga jarak aman dengan manusia lainnya minimal 2 meter, dan tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain, menghindari pertemuan massal.⁵ Tetapi banyak masyarakat yang tidak menyikapi hal ini dengan baik, seperti contohnya pemerintah sudah meliburkan para siswa dan mahasiswa untuk tidak berkuliah atau bersekolah ataupun memberlakukan bekerja di dalam rumah, namun kondisi ini malahan dimanfaatkan oleh banyak masyarakat untuk berlibur.⁶ Selain itu, walaupun Indonesia sudah dalam keadaan darurat masih saja akan dilaksanakan tabligh akbar, dimana akan berkumpul ribuan orang di satu tempat, yang jelas dapat menjadi mediator terbaik bagi penyebaran virus corona dalam skala yang jauh lebih besar.⁷ Selain itu

² R. Sebayang, (2020, Januari 31). Awas! WHO Akhirnya Tetapkan Corona Darurat Global. CNBC Indonesia. Diunduh dari <https://www.cnbcindonesia.com/news/20200131060856-4-134146/awas-who-akhirnya-tetapkan-corona-darurat-global>

³ N.R. Aida, (2020, Maret 19). Update Virus Corona di Dunia: 214.894 Orang Terinfeksi, 83.313 Sembuh, 8.732 Meninggal Dunia. Kompas.com. Diunduh dari <https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/19/081633265/update-virus-corona-di-dunia-214894-orang-terinfeksi-83313-semboh-8732>

⁴ N.W. Koesmawardhani, (2020, Maret 17). Pemerintah Tetapkan Masa Darurat Bencana Corona hingga 29 Mei 2020. Detiknews. Diunduh dari <https://news.detik.com/berita/d-4942327/pemerintah-tetapkan-masa-darurat-bencana-corona-hingga-29-mei-2020>

⁵ CNN Indonesia. (2020, Maret 14). Mengenal Social Distancing sebagai Cara Mencegah Corona. CNN Indonesia. Diunduh dari <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200314102823-255-483358/mengenal-social-distancing-sebagai-cara-mencegah-corona>

⁶ D Malik, (2020, Maret 14). Anies Tutup Lokasi Wisata di Jakarta, Wisatawan Pindah ke Puncak Bogor. Vivanews. Diunduh dari <https://www.vivanews.com/berita/nasional/40497-anies-tutup-lokasi-wisata-di-jakarta-wisatawan-pindah-ke-puncak-bogor?medium=autonext>

⁷ D Hariyadi, (2020, Maret 18). Pandemi Corona, Ribuan Orang Ikut Tabligh Akbar se-Asia di Gowa. Tempo.co. Diunduh dari <https://nasional.tempo.co/read/1321285/pandemi-corona-ribuan-orang-ikut-tabligh-akbar-se-asia-di-gowa>

masih banyak juga masyarakat Indonesia yang menganggap enteng virus ini, dengan tidak mengindahkan himbauan-himbauan pemerintah.

Perilaku yang tidak normal yang ditunjukkan oleh fenomena diatas memicu peneliti untuk menganalisa lebih jauh secara psikologi mengapa hal tersebut dapat terjadi di saat kondisi negara sedang dalam keadaan bencana dan bagaimana cara mengatasinya. Selain itu peneliti juga akan memaparkan kiat-kiat dalam menjaga kesejahteraan jiwa dalam menghadapi wabah corona ini melalui pendekatan psikologi positif.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan, yaitu studi yang objek penelitiannya berupa karya-karya kepustakaan, baik berupa jurnal ilmiah, buku, artikel dalam media massa, maupun data-data statistik. Kepustakaan tersebut akan digunakan untuk menjawab permasalahan penelitian yang diajukan oleh penulis yang dalam hal ini adalah mengapa masyarakat Indonesia menunjukkan perilaku tertentu dalam menghadapi pandemi virus Covid-19 dan bagaimana mengatasinya, serta juga menjawab bagaimana kiat-kiat masyarakat untuk menjaga kesejahteraan jiwa dari sudut pandang psikologi positif. Adapun sifat dari studi yang dilakukan adalah deskriptif analisis yaitu memberikan edukasi dan pemahaman kepada pembaca, serta jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder.

Diskusi

Bias Kognitif

Konsep yang dapat diangkat untuk menjelaskan perilaku masyarakat Indonesia dalam menghadapi wabah virus Covid-19 ini adalah bias kognitif. Bias kognitif adalah kesalahan sistematis dalam berpikir yang memengaruhi keputusan dan penilaian yang dibuat seseorang. Beberapa bias ini terkait dengan memori. Cara seseorang mengingat suatu peristiwa dapat menjadi bias karena sejumlah alasan tertentu, dan pada gilirannya dapat menyebabkan pemikiran dan pengambilan keputusan yang bias. Bias kognitif lainnya mungkin terkait dengan masalah perhatian. Karena perhatian adalah sumber daya yang terbatas, maka seseorang harus selektif tentang apa yang mereka perhatikan di dunia sekitar mereka. Karena itu, bias-bias halus yang tidak disadari dapat merayap masuk dan memengaruhi cara manusia memandang dan berpikir tentang dunia.⁸

Bias kognitif adalah jenis kesalahan dalam berpikir yang terjadi ketika orang memproses dan menafsirkan informasi di dunia di sekitar mereka. Otak manusia kuat tetapi tunduk pada batasan-batasan tertentu. Bias kognitif seringkali merupakan hasil dari upaya otak manusia untuk menyederhanakan pemrosesan informasi. Itu adalah

⁸ M. G. Haselton, D. Nettle, P. W. Andrews, (2005). The evolution of cognitive bias. In D. M. Buss (Ed.), *The Handbook of Evolutionary Psychology*: Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc. pp. 724–746.

aturan praktis yang membantu manusia memahami dunia dan mencapai keputusan dengan kecepatan relative.⁹

Bias kognitif ini dibagi menjadi beberapa jenis, dan dalam kasus ini maka peneliti akan mengaitkannya dengan kondisi yang paling tepat dengan fenomena yang diangkat. Bias pertama adalah *optimism bias*. Bias optimisme adalah bias kognitif yang membuat seseorang percaya bahwa mereka sendiri cenderung tidak mengalami peristiwa negatif. Ini juga dikenal sebagai optimisme tidak realistis atau optimisme komparatif.¹⁰ Konsep ini dapat menjelaskan mengapa masyarakat Indonesia tetap saja tidak takut untuk melakukan aktifitas yang dihadapkan pada orang banyak, liburan contohnya, dikarenakan mereka terlalu percaya diri bahwa corona tidak seberbahaya itu, ini dikarenakan tipikal orang Indonesia yang santai menghadapi kondisi apapun, maupun meyakini bahwa Tuhan akan melindungi negara Indonesia.

Konsep kognitif bias lainnya adalah *emotional bias*. Bias emosional ini merupakan distorsi dalam kognisi dan pengambilan keputusan karena faktor emosional. Misalnya, seseorang mungkin cenderung untuk menghubungkan penilaian negatif dengan peristiwa atau objek netral; mempercayai sesuatu yang memiliki efek emosional positif, yang memberikan perasaan menyenangkan, bahkan jika ada bukti yang bertentangan; atau enggan menerima fakta nyata yang tidak menyenangkan dan memberikan penderitaan mental. Dari penjelasan ini maka jelas kognisi masyarakat Indonesia tidak ingin menerima fakta negatif yaitu virus corona jelas membahayakan, tetapi malah mereka mencari sesuatu hal yang memberikan perasaan yang menyenangkan misalnya liburan dan jalan-jalan untuk makin menghindari emosi negatif yang berasal dari pandemi ini.¹¹

Selanjutnya adalah efek Dunning-Kruger. Bias kognitif ini menjelaskan di mana orang menilai kemampuan kognitif mereka lebih besar daripada kenyataan yang sebenarnya. Hal ini terkait dengan bias kognitif superioritas ilusif dan berasal dari ketidakmampuan orang untuk mengenali kemampuan mereka sesungguhnya. Tanpa kesadaran diri akan metakognisi, orang tidak dapat secara objektif mengevaluasi kompetensi atau ketidakmampuan mereka. Seperti dijelaskan oleh psikolog sosial David Dunning dan Justin Kruger, bias kognitif superioritas ilusi dihasilkan dari ilusi internal pada orang-orang berkemampuan rendah dan dari kesalahan persepsi eksternal pada orang berkemampuan tinggi; yaitu, kesalahan perhitungan orang yang tidak kompeten berasal dari kesalahan tentang diri, sedangkan kesalahan perhitungan orang yang sangat kompeten berasal dari kesalahan tentang orang lain.¹²

⁹ D. Kahneman, (2011). *Thinking, fast and slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux.

¹⁰ T. Sharot, (2011). "The optimism bias". *Current Biology*. 21 (23): 941–945. doi:10.1016/j.cub.2011.10.030

¹¹ I. Blanchette, (2010). "The influence of affect on higher level cognition: A review of research on interpretation, judgement, decision making and reasoning". *Cognition and Emotion*. 24 (4): 561–595. doi:10.1080/02699930903132496

¹² Justin Kruger, David Dunning, (1999). "Unskilled and Unaware of It: How Difficulties in Recognizing One's Own Incompetence Lead to Inflated Self-Assessments". *Journal of Personality and Social Psychology*. 77 (6): 1121–1134. CiteSeerX 10.1.1.64.2655.

Dari konsep yang telah diterangkan diatas, maka masyarakat Indonesia yang tidak mengindahkan himbauan pemerintah, memiliki bias kognitif ini, dimana mereka merasa lebih tahu atau merasa lebih mengerti kondisi pandemic virus ini, padahal pada kenyataannya itu adalah kesalahan. Contohnya mereka merasa dapat menjaga diri dengan baik walaupun berada di luar rumah atau di keramaian, jadi mereka akan merasa pintar atas dasar persepsi mereka sendiri. Fenomena ini dapat terjadi disebabkan rendahnya kemampuan literasi maupun masih banyak orang yang tidak memiliki akses pada media-media informasi, sehingga mereka memiliki minim pengetahuan atas merebaknya wabah Covid-19 ini. Sejalan dengan teori efek Dunning-Kruger maka orang yang memiliki cukup pengetahuan dan referensi literatur akan dapat mematuhi dan melaksanakan anjuran pemerintah dengan baik dan maksimal.

Di dalam pendahuluan juga dijelaskan bahwa masih banyak masyarakat beragama di Indonesia yang masih melakukan kegiatan keagamaan dengan jumlah ribuan orang atau berkumpul bersama-sama untuk melakukan doa bersama. Mereka percaya dengan keyakinan penuh bahwa doa dapat menyelamatkan mereka, dan mereka berpendapat harusnya kita takut kepada Tuhan bukan kepada virus corona. Situasi ini juga dapat dikatakan kognitif bias dalam beragama, sehingga memunculkan dogmatisasi dalam beragama. Penganut agama yang dogmatis dapat dikatakan sebagai seseorang yang menerima dengan mentah-mentah begitu saja sesuatu yang ditulis, disampaikan, dan diceritakan dari kitab suci tanpa mau menelaah dan berpikir lebih jauh apa makna yang sesungguhnya terkandung dalam Buku Suci tersebut. Para pemeluk agama yang dogmatis juga terkadang tidak sadar dengan menjadikan agama sebagai sebuah tujuan tetapi bukan sebagai alat untuk menuju tujuan yang sebenarnya yaitu kebenaran sejati dan Tuhan itu sendiri. Ini dapat ditandai dengan banyaknya umat beragama yang menyalahkan individu lainnya dan merasa paling benar. Selain itu seseorang yang beragama secara dogmatis akan sulit untuk merubah paradigma yang telah dipercayainya, walaupun hal tersebut belum tentu merupakan kebenaran yang sejati. Ditambah lagi mereka gampang untuk menghakimi individu yang berbeda dengan pemahamannya dan dengan mudahnya memberikan pernyataan sesat ataupun kafir.

Mengatasi Bias Kognitif

Untuk dapat mengatasi bias kognitif maka beberapa hal dapat dilakukan melalui rujukan yang disampaikan oleh Kahneman (2011) yaitu:

1. Tidak membuat keputusan dalam waktu yang mendesak. Kemampuan seseorang untuk mendeteksi dan memperbaiki kesalahan dalam suatu penilaian akan secara signifikan memburuk ketika mereka memutuskannya di bawah tekanan dalam jangka waktu yang singkat. Dengan waktu yang sangat cepat biasanya tidak ada kebijaksanaan dalam mengambil keputusan sehingga keputusan yang diambil akan terbukti tidak akurat.
2. Hindari membuat keputusan ketika seseorang secara kognitif sedang melakukan pekerjaan lebih dari satu. Saat akan mengambil keputusan tetapi seseorang itu

juga sedang mengerjakan pekerjaan yang memerlukan fokus, maka akan lebih baik tidak mengambil keputusan, karena otak manusia akan terbagi dalam bekerjanya, sehingga keputusan yang diambil tidak akan maksimal.

3. Jangan membuat keputusan pada malam hari jika seseorang adalah orang yang beraktivitas atau bekerja yang dimulai pada pagi hari (begitupun sebaliknya). Orang yang beraktivitas pada pagi hari akan berbeda dengan orang yang beraktivitas pada malam hari, sehingga mereka akan merasa segar secara kognitif pada waktu yang berbeda dalam sehari. Dalam hal ini setiap orang harus mengetahui kapan waktu yang paling produktif. Dengan mengetahui konsep ini maka seseorang dapat memaksimalkan keputusan yang akan diambil.
4. Hati-hati dalam mengambil keputusan saat sedang berbahagia. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang sedang berbahagia mengambil keputusan yang lebih buruk. Alasan ini bukan karena orang-orang yang bahagia telah berkurang kapasitas kognitifnya, tetapi karena mereka tidak dapat mendeteksi kesalahan yang bisa terjadi dalam intuisi mereka. Saat seseorang bahagia, maka pandangan mereka pada suatu hal akan menjadi sempit pada hal yang positif saja, sehingga mereka menafikan hal negatif yang bisa terjadi. Sebagai contoh saat seseorang sedang jatuh cinta, maka hal-hal yang buruk tentang orang yang dicintai akan kabur, dan tidak akan menjadi hal yang signifikan untuk diperhatikan.
5. Berpikir berdasarkan data dan fakta. Dengan mengerti data-data ataupun fakta yang ada pada kondisi yang sedang dihadapi maka secara kognisi seseorang dapat melihatnya dalam kondisi yang lebih tajam dan luas, sehingga kesalahan dalam mengambil keputusan tidak terjadi.

Dengan rincian penjelasan diatas, maka diharapkan seluruh masyarakat Indonesia dapat berhati-hati dengan cara berpikir secara matang sebelum melakukan sesuatu pada kondisi pandemi virus corona yang menyerang Indonesia. Semakin hati-hatinya semua masyarakat dalam bertindak, maka virus Covid-19 dapat dengan cepat diatasi dan ditanggulangi, sehingga juga dapat mempermudah kerja dari pemerintah.

Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa pada Saat Wabah Covid-19 dengan Pendekatan Psikologi Positif

Semakin meluasnya wabah dan dampak dari virus ini secara signifikan didalam segi-segi kehidupan masyarakat Indonesia, maka menjaga kesehatan mental tetap dalam kondisi prima adalah suatu keharusan. Mental yang sehat akan membuat kepuasan hidup yang erat kaitannya dengan kebahagiaan dimana orang yang bahagia akan memiliki sistem imun yang tinggi, sehingga dapat menangkal wabah virus

tersebut.¹³¹⁴ Oleh karena itu untuk selanjutnya akan dijelaskan bagaimana kiat-kita menjaga kesejahteraan jiwa atau kesehatan mental.

Victor Frankl (1984) menjelaskan bahwa seorang manusia akan bahagia bila ia telah mengerti makna dalam kehidupannya. Bila dikaitkan dengan pandemic Covid-19 ini, maka ada baiknya manusia berpikir dan memaknai sisi positif dari hadirnya wabah tersebut. Bisa dihayati bahwa dengan adanya pandemi ini seluruh manusia dapat bersatu padu dan saling menumbuhkan rasa saling peduli satu dengan yang lainnya sehingga tumbuhnya cinta kasih yang mungkin dalam waktu belakangan ini manusia mengedepankan kebencian dan konflik. Polusi berkurang dari bumi, sehingga bumi memiliki waktu untuk dapat memperbaiki dirinya, sehingga dapat menjadi tempat yang lebih baik untuk ditinggali. Ataupun setiap manusia akan menjadi lebih sadar akan esensi dari kehidupan, sehingga setelahnya dapat berperilaku dengan lebih baik. Dari hal-hal tersebut, maka manusia akan berada dalam kondisi tenang dan awas dalam menghadapi wabah ini. Selain itu manusia juga akan lebih siap dan kuat dalam menghadapi peristiwa traumatis lainnya di masa depan.¹⁵

Aspek selanjutnya adalah mengenai emosi positif. Seseorang yang memiliki emosi positif dapat dengan baik beradaptasi dalam situasi traumatis.¹⁶ Untuk dapat berada dalam kondisi emosi yang positif dalam kondisi wabah, beberapa hal dapat dilakukan, seperti melakukan aktifitas hiburan dalam rumah, mengobrol bersama anggota keluarga, makan bersama, olahraga indoor bersama, ataupun saling bertukar pikiran. Aktifitas-aktifitas tersebut selain dapat membuat emosi menjadi positif tetapi juga dapat mengalihkan pikiran dari informasi-informasi negatif tentang wabah virus.

Hal selanjutnya yang menjadi konsep penting dalam menjaga kesejahteraan jiwa adalah spiritualitas. Spiritualitas adalah bagaimana seseorang memandang kehidupannya memiliki koherensi dan bertujuan, namun juga memperoleh pengalaman personal melalui kekuatan yang dia yakini sebagai suatu yang melingkupi, mendasari atau melampaui kehidupan,¹⁷ serta sebagai pencarian terhadap Yang Maha Suci sebagai aspek non material dari religiusitas.¹⁸ Menggunakan spiritualitas sebagai mekanisme koping melalui masa-masa sulit yang intens berkorelasi dengan tingkat harapan yang lebih tinggi, optimisme, dan hasil kehidupan yang

¹³ Van Leeuwen C.M. Post M.W. Westers P. et al. (2012) Relationships between activities, participation, personal factors, mental health, and life satisfaction in persons with spinal cord injury. *Arch Phys Med Rehabil.* 93 (1): 82-89..

¹⁴ Y. Barak, (2006). The immune system and happiness. *Autoimmunity Reviews.* 5 (8): 523-527. <https://doi.org/10.1016/j.autrev.2006.02.010>

¹⁵ L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi, A. Cann, & E. A. Hanks, (2010). Positive outcomes following bereavement: Paths to posttraumatic growth. *Psychologica Belgica.* (50), 125-143. doi: <http://dx.org/10.5334/pb-50-1-2-125>

¹⁶ G. A. Bonanno, D. Keltner, (1997). Facial expressions of emotion and the course of conjugal bereavement. *Journal of Abnormal Psychology,* 106, 126-137..

¹⁷ N. Mascaró, D. H. Rosen, (2006). The Role of Existential Meaning as a Buffer Against Stress. *Journal of Humanistic Psychology,* 46(2), 168-190. <https://doi.org/10.1177/0022167805283779>

¹⁸ Marie Good, (2011). Exploring The Development and Psychosocial Correlates of Spirituality/Religiosity Across Adolescence (Doctoral dissertation). Retrieved from https://dr.library.brocku.ca/bitstream/handle/10464/4074/Brock_Good_Marie_2011.pdf?sequence=1

positif.¹⁹ Oleh karena itu, banyak bertafakur di rumah, berdoa, dan beribadah dengan konsentrasi penuh, dan meditasi merupakan hal terbaik untuk dapat menjaga kejiwaan kita berada dalam kondisi yang stabil.

Kesimpulan

Masih banyaknya masyarakat Indonesia yang tidak mematuhi himbauan dari pemerintah untuk menanggulangi pandemi virus corona ini, diakibatkan oleh salah satu konsep di dalam psikologi yang dinamakan bias kognitif. Bias kognitif adalah kesalahan sistematis dalam berpikir yang memengaruhi keputusan dan penilaian yang dibuat seseorang. Jenis bias kognitif yang tepat untuk menjelaskan fenomena ini adalah bias optimism, bias emosional, dan efek Dunning-Kruger. Untuk dapat mengatasi bias kognitif ini langkah-langkah yang dapat dilakukan oleh masyarakat Indonesia adalah: tidak membuat keputusan dalam waktu yang mendesak; hindari membuat keputusan ketika seseorang secara kognitif sedang melakukan pekerjaan lebih dari satu; jangan membuat keputusan pada malam hari jika seseorang adalah orang yang beraktivitas atau bekerja yang di mulai pada pagi hari (begitupun sebaliknya); hati-hati dalam mengambil keputusan saat sedang berbahagia; dan berpikir berdasarkan data dan fakta. Selain itu untuk tetap menjaga mental yang sejahtera maka aspek-aspek yang dapat dilakukan berkenaan dengan, pertama orang yang bahagia adalah orang yang mengerti makna dalam hidupnya, kedua orang yang menjaga dirinya dalam emosi yang positif, dan yang ketiga adalah orang yang terus mengasah diri spiritualnya.

Referensi

- Aida, N. R. (2020, Maret 19). Update Virus Corona di Dunia: 214.894 Orang Terinfeksi, 83.313 Sembuh, 8.732 Meninggal Dunia. *Kompas.com*. Diunduh dari <https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/19/081633265/update-virus-corona-di-dunia-214894-orang-terinfeksi-83313-sembuh-8732>
- Barak, Y. (2006). The immune system and happiness. *Autoimmunity Reviews*. 5 (8): 523-527. <https://doi.org/10.1016/j.autrev.2006.02.010>
- Blanchette, I (2010). "The influence of affect on higher level cognition: A review of research on interpretation, judgement, decision making and reasoning". *Cognition and Emotion*. 24 (4): 561-595. [doi:10.1080/02699930903132496](https://doi.org/10.1080/02699930903132496)
- Bonanno, G. A., & Keltner, D. (1997). Facial expressions of emotion and the course of conjugal bereavement. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 126-137.

¹⁹ S.C. Marques, S.J. Lopez, J. Mitchell, (2013) The Role of Hope, Spirituality and Religious Practice in Adolescents' Life Satisfaction: Longitudinal Findings. *J Happiness Stud* 14, 251-261. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9329-3>

- Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Cann, A., & Hanks, E. A. (2010). Positive outcomes following bereavement: Paths to posttraumatic growth. *Psychologica Belgica*, (50), 125-143. doi: <http://dx.org/10.5334/pb-50-1-2-125>
- CNN Indonesia. (2020, Maret 14). Mengenal Social Distancing sebagai Cara Mencegah Corona. *CNN Indonesia*. Diunduh dari <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200314102823-255-483358/mengenal-social-distancing-sebagai-cara-mencegah-corona>
- Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Simon & Schuster.
- Good, Marie. (2011). *Exploring The Development and Psychosocial Correlates of Spirituality/Religiosity Across Adolescence* (Doctoral dissertation). Retrieved from https://dr.library.brocku.ca/bitstream/handle/10464/4074/Brock_Good_Marie_2011.pdf?sequence=1
- Hariyadi, D. (2020, Maret 18). Pandemi Corona, Ribuan Orang Ikut Tabligh Akbar se-Asia di Gowa. *Tempo.co*. Diunduh dari <https://nasional.tempo.co/read/1321285/pandemi-corona-ribuan-orang-ikut-tabligh-akbar-se-asia-di-gowa>
- Haselton, M. G.; Nettle, D. & Andrews, P. W. (2005). The evolution of cognitive bias. In D. M. Buss (Ed.), *The Handbook of Evolutionary Psychology*: Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc. pp. 724–746.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
- Koesmawardhani, N. W. (2020, Maret 17). Pemerintah Tetapkan Masa Darurat Bencana Corona hingga 29 Mei 2020. *Detiknews*. Diunduh dari <https://news.detik.com/berita/d-4942327/pemerintah-tetapkan-masa-darurat-bencana-corona-hingga-29-mei-2020>
- Kruger, Justin; Dunning, David (1999). "Unskilled and Unaware of It: How Difficulties in Recognizing One's Own Incompetence Lead to Inflated Self-Assessments". *Journal of Personality and Social Psychology*. 77 (6): 1121–1134. [CiteSeerX 10.1.1.64.2655](https://doi.org/10.1162/0891912990355631).
- Malik, D. (2020, Maret 14). Anies Tutup Lokasi Wisata di Jakarta, Wisatawan Pindah ke Puncak Bogor. *Vivanews*. Diunduh dari <https://www.vivanews.com/berita/nasional/40497-anies-tutup-lokasi-wisata-di-jakarta-wisatawan-pindah-ke-puncak-bogor?medium=autonext>
- Marques, S.C., Lopez, S.J. & Mitchell, J. (2013) The Role of Hope, Spirituality and Religious Practice in Adolescents' Life Satisfaction: Longitudinal Findings. *J Happiness Stud* 14, 251–261. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9329-3>
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2006). The Role of Existential Meaning as a Buffer Against Stress. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(2), 168–190. <https://doi.org/10.1177/0022167805283779>

- Sebayang, R. (2020, Januari 31). Awas! WHO Akhirnya Tetapkan Corona Darurat Global. *CNBC Indonesia*. Diunduh dari <https://www.cnbcindonesia.com/news/20200131060856-4-134146/awas-who-akhirnya-tetapkan-corona-darurat-global>
- Sharot, T. (2011). "The optimism bias". *Current Biology*. 21 (23): 941–945. doi:10.1016/j.cub.2011.10.030
- van Leeuwen C.M. Post M.W. Westers P. et al. (2012) Relationships between activities, participation, personal factors, mental health, and life satisfaction in persons with spinal cord injury. *Arch Phys Med Rehabil*. 93 (1): 82-89.



PEDOMAN TEKNIS PENULISAN BERKALA ILMIAH

1. Artikel adalah benar-benar karya asli penulis, tidak mengandung unsur plagiasi, dan belum pernah dipublikasikan dan/atau sedang dalam proses publikasi pada media lain yang dinyatakan dengan surat pernyataan yang ditandatangani di atas meterai Rp 6000;
2. Naskah dapat berupa konseptual, resume hasil penelitian, atau pemikiran tokoh;
3. Naskah dapat berbahasa Indonesia, Inggris, Arab, maupun bahasa Rusia;
4. Naskah harus memuat informasi keilmuan dalam ranah ilmu hukum Positif;
5. Aturan penulisan adalah sebagai berikut:
 - a. Judul. Ditulis dengan huruf kapital, maksimum 12 kata diposisikan di tengah (*centered*);
 - b. Nama penulis. Ditulis utuh, tanpa gelar, disertai afiliasi kelembagaan dengan alamat lengkap, dan alamat e-mail;
 - c. Abstrak. Ditulis dalam bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia antara 80-120 kata;
 - d. Sistematika penulisan naskah adalah sebagai berikut:
 - 1) Judul;
 - 2) Nama penulis (tanpa gelar akademik), nama dan alamat afiliasi penulis, dan e-mail;
 - 3) Abstrak ditulis dalam dua bahasa, yaitu bahasa Indonesia dan Inggris, antara 80-120 kata;
 - 4) Kata-kata kunci, antara 2-5 konsep yang mencerminkan substansi artikel;
 - 5) Pendahuluan;
 - 6) Sub judul (sesuai dengan keperluan pembahasan);
 - 7) Penutup; dan
 - 8) Pustaka Acuan (hanya memuat sumber-sumber yang dirujuk dan sedapat mungkin terbitan 10 tahun terakhir).
 - e. Ukuran kertas yang digunakan adalah kertas HVS 70 gram, ukuran A4, margin: atas 3,5 cm, bawah 3,5 cm, kiri 3,5 cm, dan kanan 3,5 cm;
 - f. Panjang Naskah antara 13 s.d. 15 halaman, spasi 1, huruf Palatino, ukuran 11;
 - g. Pengutipan kalimat. Kutipan kalimat ditulis secara langsung apabila lebih dari empat baris dipisahkan dari teks dengan jarak satu spasi dengan ukuran huruf 10 point. Sedangkan kutipan kurang dari empat baris diintegrasikan dalam teks, dengan tanda apostrof ganda di awal dan di akhir kutipan. Setiap kutipan diberi nomor. Sistem pengutipan adalah *footnote* (bukan *bodynote* atau *endnote*). Penulisan *footnote* menggunakan sistem turabian. Setiap artikel, buku, dan sumber lainnya yang dikutip harus tercantum dalam pustaka acuan;
 - h. Pengutipan Ayat Alquran dan Hadis. Ayat yang dikutip menyertakan keterangan ayat dalam kurung, dengan menyebut nama surah, nomor surah, dan nomor ayat, seperti (Q.s. al-Mu'min [40]: 43). Pengutipan Hadis menyebutkan nama perawi (H.r. al-Bukhārī dan Muslim) ditambah referensi versi cetak kitab Hadis yang dikutip. Hadis harus dikutip dari kitab-kitab Hadis standar (*Kutub al-Tis'ah*);
 - i. Cara pembuatan *footnote*. *Footnote* ditulis dengan font Palatino size 9, untuk pelbagai sumber, antara lain:

- 1) Buku: nama utuh penulis (tanpa gelar), *judul buku* (tempat terbit: penerbit, tahun terbit), cetakan, volume, juz, halaman. Contoh: Soerjono Soekanto, *Pokok-pokok Sosiologi Hukum*, (Jakarta: Rajawali Pers, 1986), h. 10.
 - 2) Buku terjemahan, contoh: Roscoe Pound, *Pengantar Filsafat Hukum: Buku III*, diterjemahkan oleh Moh. Radjab, (Jakarta: Bharata, 1963), h. 15;
 - 1) Jurnal, contoh: Nur Rohim, "Kontroversi Pembentukan Perppu No. 1 Tahun 2013 tentang mahkamah konstitusi dalam ranah kepentingan yang memaksa", dalam *Jurnal Cita Hukum*, Vol. 2, No. 1 (2014), h. 157.
 - 2) Artikel sebagai bagian dari buku (antologi), contoh: Hikmahanto Juwana, "Penegakan Hukum dalam Kajian *Law and Development*: Problem dan Fundamen bagi Solusi Indonesia", dalam Muhammad Tahir Azhary, *Beberapa Aspek Hukum Tata Negara, Hukum Pidana, dan Hukum Islam*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Gorup, 2012), h. 127.
 - 3) Artikel dari internet, contoh: Ahmad Tholabi Kharlie, "Problem Yuridis RUU Syariah" dalam <http://ahmadtholabi.com/2008/03/03/problem-yuridis-ruu-syariah>, diunduh pada 20 Maret 2012.
 - 4) Artikel dari majalah, contoh: Susilaningtias, "Potret Hukum Adat pada Masa Kolonial", dalam *Forum Keadilan*, No. 17, 20 Agustus 2006.
 - 5) Makalah dalam seminar, contoh: Jimly Asshiddiqie, "Kedudukan Mahkamah Konstitusi dalam Struktur Ketatanegaraan Indonesia", Makalah disampaikan dalam Kuliah Umum Fakultas Hukum Universitas Sebelas Maret, Surakarta, pada 2 Maret 2004.
- j. Pustaka Acuan: daftar pustaka acuan ditulis sesuai urutan abjad, nama akhir penulis diletakkan di depan. Contoh:
- 1) Buku, contoh: Soekanto, Soerjono, *Pokok-pokok Sosiologi Hukum*, Jakarta: Rajawali Pers, 1986.
 - 2) Buku terjemahan, contoh: Pound, Roscoe, *Pengantar Filsafat Hukum: Buku III*, diterjemahkan oleh Moh. Radjab, Jakarta: Bharata, 1963.
 - 3) Jurnal, contoh: Rohim, Nur, "Kontroversi Pembentukan Perppu No. 1 Tahun 2013 tentang mahkamah konstitusi dalam ranah kepentingan yang memaksa", dalam *Jurnal Cita Hukum*, Vol. 2, No. 1 (2014).
 - 4) Artikel sebagai bagian dari buku, contoh: Juwana, Hikmahanto, "Penegakan Hukum dalam Kajian *Law and Development*: Problem dan Fundamen bagi Solusi Indonesia", dalam Muhammad Tahir Azhary, *Beberapa Aspek Hukum Tata Negara, Hukum Pidana, dan Hukum Islam*, Jakarta: Kencana Prenada Media Gorup, 2012.
 - 5) Artikel yang dikutip dari internet, contoh: Kharlie, Ahmad Tholabi, "Problem Yuridis RUU Syariah" dalam <http://ahmadtholabi.com/2008/03/03/problem-yuridis-ruu-syariah>, diunduh pada 20 Maret 2012.
 - 6) Majalah, contoh: Susilaningtias, "Potret Hukum Adat pada Masa Kolonial", dalam *Forum Keadilan*, No. 17, 20 Agustus 2006.
 - 7) Makalah dalam seminar, contoh: Asshiddiqie, Jimly, "Kedudukan Mahkamah Konstitusi dalam Struktur Ketatanegaraan Indonesia", Makalah disampaikan dalam Kuliah Umum Fakultas Hukum Universitas Sebelas Maret, Surakarta, pada 2 Maret 2004.
- k. Penutup: artikel ditutup dengan kesimpulan;
- l. Biografi singkat: biografi penulis mengandung unsur nama (lengkap dengan gelar akademik), tempat tugas, riwayat pendidikan formal (S1, S2, S3), dan bidang keahlian akademik;
6. Setiap naskah yang tidak mengindahkan pedoman penulisan ini akan dikembalikan kepada penulisnya untuk diperbaiki.
7. Naskah sudah diserahkan kepada penyunting, selambat-lambatnya tiga bulan sebelum waktu penerbitan (April, Agustus. dan Desember) dengan mengupload pada laman OJS jurnal pada alamat <http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/salam> atau dikirim langsung via e-mail ke: jurnal.salam@gmail.com atau nurrohimyusus@uinjkt.ac.id.]

Indexed by :



MENDELEY



SSRN

SINTA



Google scholar



SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i merupakan berkala ilmiah yang diterbitkan oleh Fakultas Syariah dan Hukum Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Berkala ilmiah ini mengkhususkan diri dalam pengkajian ilmu sosial dan kebudayaan dalam dimensi syariah, dan berupaya menyajikan pelbagai hasil riset ilmiah terkini dan bermutu. Seluruh artikel yang dipublikasikan dalam berkala ilmiah ini merupakan pandangan dari para penulisnya dan tidak mewakili berkala ilmiah dan atau lembaga afiliasi penulisnya

