

## **EFEKTIFITAS PELATIHAN *EMOTIONAL HEALING THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI PADA KARYAWANAN SEKOLAH SWASTA DI PEKANBARU**

**T. Vivi Pratiwi**

Psikologi Islam, STAI Diniyah Pekanbaru

Email: [tvivipratiwi@yahoo.co.id](mailto:tvivipratiwi@yahoo.co.id)

### **Abstrak**

Suatu perusahaan membutuhkan karyawan yang memiliki kecerdasan emotional sehingga mampu mengontrol emosi secara tepat. Ketidakmampuan karyawan dalam mengelola emosinya secara tepat dapat berpengaruh terhadap kinerja seperti tidak memiliki loyalitas dan secara psikologis tidak memiliki komitmen lagi terhadap perusahaan. Hal ini berawal dari pengaruh emosi yang diterima oleh dan kemudian ia maknai berdasarkan pandangan dan keyakinannya. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan pemberian pelatihan berupa *Emotional Healing Therapy*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jumlah responden sebanyak 43 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok dengan bentuk perlakuan yang sama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden merasakan rasa tenang dan lega hingga menimbulkan efek ringan pada tubuh dan pikiran. Jadi kesimpulan dari penelitian ini terdapat efektifitas *emotional healing therapy* pada karyawan sekolah swasta di Pekanbaru.

**Kata kunci:** Emotional Healing Therapy, Emosi, dan Karyawan

### **Abstract**

A company needs employees who have emotional intelligence so that they can control their emotions appropriately. The inability of

employees to manage their emotion appropriately can affect performance such as lack of loyalty and psychologically do not have any commitment to the company. This starts from the emotional influence that is received by and then he means based on his views and beliefs. Therefore, this research was conducted by providing training in the form of Emotional Healing Therapy. This study used a qualitative research method with a total of 43 respondents divided into 2 groups with the same form of treatment. The results showed that respondents felt calm and relieved to cause mild effects on the body and mind. So the conclusion of this study is the effectiveness of emotional healing therapy in private school employees in Pekanbaru.

**Keyword:** Emotional Healing Therapy, Emotion, Employee

## PENDAHULUAN

Setiap perusahaan pasti menginginkan karyawannya selalu bekerja dengan kemampuan menghasilkan produksi yang optimal. Ini adalah hal yang wajar mengingat perusahaan adalah suatu bisnis yang bersifat *profit oriented*. Karyawan dalam konteks bisnis merupakan orang yang bekerja dalam suatu organisasi (Taufiqurokman: 2009). Oleh karena itu, karyawan memiliki peranan yang begitu penting dalam suatu perusahaan, karena ia merupakan faktor penunjang dalam merancang, melaksanakan, mengorganisasi, mengawas hingga mengevaluasi. Semua hal tersebut guna mencapai visi dan misi yang sudah ditetapkan oleh perusahaan. Bahkan teknologi secanggih apapun tetap tidak dapat menggantikan peran dari karyawan secara keseluruhan.

Dalam mengelola suatu perusahaan yang terdiri dari banyak karyawan tidak tertutup kemungkinan banyak permasalahan yang timbul misalnya terjadi perselisihan, baik antara karyawan maupun antara bawahan dengan atasan atau sebaliknya yang dapat menyebabkan hubungan menjadi renggang dan kurang harmonis. Keadaan ini merupakan faktor emosi yang memegang peranan penting. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Abdilah & Rahmad (2017)

menunjukkan bahwa salah satu penyebab rendahnya hasil kerja karyawan baik secara kualitas maupun kuantitas adalah tingginya perasaan tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaan. Hal ini juga didukung dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Goswami (2015) bahwa karyawan yang menderita tekanan kerja yang tinggi akan cenderung memiliki hasil kerja yang rendah. Emosi seseorang dapat mempengaruhi tingkah laku dan kinerja seseorang. Hal ini disebabkan karena, emosi memberikan respon tertentu pada setiap individu yang akan berpengaruh pada aspek kognitif, emosi, perilaku, fisiologis atau kombinasi keduanya.

Respon kognitif memberikan respon seperti sulit berpikir jernih, mudah lupa, kekhawatiran, sulit mengambil keputusan dan sulit berkonsentrasi. Pada respon emosi misalnya merasa tegang, mudah marah, gelisah, tidak rileks, sedih, menangis, merasa bosan, kesepian, merasa tertekan yang luar biasa dan merasa tidak bahagia tanpa alasan. Dari respon perilaku misalnya menghindari tugas, kesulitan dalam menyelesaikan tugas, gugup, wajah tegang, dan kritis terhadap orang lain. Dari respon fisik misalnya otot kaku atau tegang, sakit kepala/migren, masalah pencernaan, konstipasi/ sering buang air kecil dan besar, mual/muntah, berat badan turun naik, dan jantung berdebar keras (Gunawan:2014). Berbagai respon yang ditimbulkan dari berbagai aspek mampu mempengaruhi kondisi pada tiap karyawan. Apabila kondisi emosi tidak stabil maka respon-respon tersebut dengan cepat bereaksi.

Emosi muncul karena pikiran memberikan makna tertentu pada suatu peristiwa atau kejadian. Setelah emosi muncul ia akan memberikan warna dan menguasai pikiran (Gunawan:2014). Rahayu (2018) menjelaskan bahwa emosi adalah keadaan mental dan fisiologis yang berhubungan dengan beragam perasaan, pikiran, dan perilaku. Rahayu (2018) juga menegaskan bahwa emosi merupakan pengalaman yang bersifat subjektif atau dialami berdasarkan sudut pandang individu, dan

sering dihubungkan dengan suasana hati, temperamen, kepribadian dan disposisi. Oleh sebab itu, emosi negatif tidak baik tersimpan terlalu lama di dalam tubuh, karena akan bereaksi menjadi masalah psikologis dan fisik.

Suatu perusahaan membutuhkan karyawan yang mampu berkomunikasi dengan baik, mampu mengontrol emosi dan mampu memiliki kemampuan teknis yang baik (Jung & Yoon: 2012). Hubungan manusia dalam suatu perusahaan lebih dipengaruhi oleh faktor *emotional* daripada faktor rasional. Jung & Yoon (2012) juga menjelaskan bahwa ada hubungan yang kuat antara *emotional* dan kreativitas kerja seorang karyawan. Seseorang yang memiliki kemampuan mengelola emosi dengan tepat akan dapat menciptakan kondisi kerja yang nyaman sehingga hubungan kerja antar karyawan menjadi baik dan harmonis.

Berdasarkan hasil wawancara kepada beberapa karyawan menjelaskan bahwa karyawan pernah mengalami konflik dengan karyawan lain, jika ada permasalahan dengan karyawan lebih banyak memilih mengalah dengan cara diam, ketidakberanian dalam mengungkapkan secara tepat apa yang ia rasakan, memilih ngedumel di batin atau menceritakan rasa ketidaknyaman dengan teman terdekat serta adapula yang mengungkapkan secara verbal kekesalan secara langsung yang ia rasakan kepada karyawan yang berselisih dengannya. Bahkan, ada yang merasakan bahwa ia selalu berada di dalam suatu masalah yang itu-itu saja dan mudah merasa stress dan tertekan. Namun, ada juga karyawan sudah memiliki pengelolaan emosinya dengan tepat misalnya dengan berdzikir dan bertafakur.

Berdasarkan data di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ada beberapa karyawan yang memiliki pengelolaan emosi dengan cara yang kurang tepat. Apabila suatu peristiwa yang terjadi dan dimaknai dengan suatu emosi yang negatif maka akan berpengaruh kepada diri sendiri. Sebagaimana yang sudah dijelaskan diatas, dampak yang ditimbulkan

karena emosi sangat luar biasa. Emosi negatif bisa menjadi perusak kehidupan dalam bidang keuangan, karier, hingga hubungan dengan sesama dan bahkan dengan Tuhan (Rahayu: 2018). Lebih jauh dari itu, emosi yang mengendap dalam tubuh juga bisa dengan mudah menjadi stres, depresi, dan rasa tidak keruan yang membuat tindakan di luar batas (Rahayu: 2018).

Oleh karena itu, maka perlu adanya pemberian suatu pemahaman pada karyawan agar mereka memiliki teknik atau cara dalam mengelola emosi dengan tepat. Apabila karyawan mampu memiliki emosi yang baik dan seimbang akan berpengaruh terhadap hasil kerjanya. Adapun dalam penelitian ini bentuk pemahaman yang diberikan dikemas dalam bentuk pelatihan. Pelatihan digunakan untuk melatih pengetahuan dan keterampilan tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan produktivitas, meningkatkan mutu, meningkatkan ketepatan dalam perencanaan sumber daya manusia, meningkatkan semangat kerja dan tenaga kerja yang baik, menjaga kesehatan dan keselamatan kerja, menghindari keusangan dan menunjang pertumbuhan pribadi (Munandar: 2001).

Setelah menelaah permasalahan yang ada, maka solusi yang ditawarkan adalah pelatihan *Emotional Healing Therapy*. Pelatihan *Emotional Healing Therapy* adalah suatu metode terapi psikologi untuk menyetelkan emosi dengan membebaskan diri dari perangkap emosi negative. Dalam penelitian ini menggunakan subjek penelitiannya adalah karyawan sekolah swasta yang terdiri dari beberapa jenis posisi jabatan yang berbeda. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektifitas *Emotional Healing Therapy*. Selain itu, dengan adanya pelatihan *emotional healing* ini untuk membekali para responden agar memiliki sikap dan cara pandang dalam menghadapi suatu permasalahan dengan cara yang tepat, sehingga mendapatkan ide, solusi dan pemecahan masalah.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berupa wawancara dan draft pertanyaan dalam bentuk checklist, sesuai dengan pertanyaan yang terdapat dalam buku *Emotional Healing Therapy* oleh Rahayu (2018). Responden diminta untuk menjawab draft pertanyaan yang berkaitan dengan permasalahan yang ditimbulkan oleh faktor emosi yang terdiri dari 9 pertanyaan. Adapun responden di penelitian ini merupakan karyawan sekolah swasta di Pekanbaru yang terdiri dari berbagai posisi jabatan seperti kepala sekolah, *security*, *cleaning service*, dan staf umum. Total keseluruhan respon yang mengikuti pelatihan berjumlah 43 orang. Oleh karena jumlah responden cukup banyak, maka pelatihan dilakukan dengan cara membagi peserta menjadi 2 kelompok dan dilakukan diwaktu yang berbeda dengan perlakuan yang sama.

Pelatihan yang dilakukan satu hari dimulai dengan pemaparan materi mengenai emosi dan pengaruhnya terhadap diri. Selain itu, dalam pelatihan ini juga melakukan identifikasi emosi, penyampaian pengetahuan dasar mengenai *emotional healing* dan melakukan praktek metode terapi *emotional healing* yang dipimpin oleh peneliti sekaligus sebagai narasumber di pelatihan. Setelah melakukan praktek *emotional healing* bersama, responden diminta untuk memaparkan apa yang dirasakan baik secara lisan maupun secara tulisan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Responden diberikan lembaran identifikasi emosi, dan diminta untuk mengisi sesuai dengan apa yang dirasakan secara jujur oleh responden. Identifikasi emosi ini bertujuan untuk mengetahui emosi yang mengendap di dalam tubuh sehingga menimbulkan suatu respon bagi si individu. Adapun hasil jawaban dari responden tentang identifikasi emosi dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

### **1.1. Tabel Identifikasi Emosi**

No.	Pertanyaan	Total Jawaban Responden yang menjawab “ Ya”.
1.	Apakah sering merasa sulit tidur atau istirahat ?	16 responden
2.	Apakah badan terasa cepat lelah?	28 responden
3.	Anda merasa selalu menemui masalah yang itu-itu saja?	9 responden
4.	Anda merasa mudah stres atau panik terhadap suatu masalah?	19 responden
5.	Anda merasa sangat susah untuk bersabar?	15 responden
6.	Anda cepat marah karena orang sekitar Anda sangat tidak kompeten dan bahkan cenderung bodoh?	13 responden
7.	Sering merasa tidak nyaman berada di keramaian?	14 responden
8.	Sering merasa susah untuk berkomunikasi dan menyampaikan pendapat dengan orang tertentu ?	13 responden
9.	Sering merasa buntu dan mandek untuk keluar dari suatu masalah?	14 responden

Berdasarkan dari tabel 1.1 diketahui bahwa, sebagian besar karyawan mengalami kondisi emosi negatif di dalam diri. Hal ini dapat dilihat dari responnya responden cukup banyak mengalami kondisi badan terasa mudah lelah dengan jumlah responden yang merasakannya sebanyak 28 orang, mudah merasa stres atau panik terhadap suatu masalah sebanyak 19 orang dan respon paling sedikit merasa selalu menemui masalah itu-itu saja sebanyak 9 orang. Maka dapat disimpulkan bahwa, karyawan mengalami endapan emosi negatif di dalam tubuh.

Emosi yang tidak dapat jalan keluar, maka ia akan mengendap di dalam tubuh lama-kelamaan akan bereaksi menjadi masalah psikologis dan fisik.

Selain mengidentifikasi kondisi emosi responden, pada penelitian ini diketahui reaksi yang dirasakan oleh responden setelah melakukan praktek *Emotional Healing Therapy*. Adapun hasil yang dirasakan oleh responden yang mengikuti pelatihan *emotional healing* dapat dijelaskan sebagai berikut:

*Pak PD menjelaskan “bahwa sebelum mengikuti proses Emotional Healing, ada hal-hal atau uneg-uneg yang mengganjal di hati dan pikiran. Setelah mengikuti proses emotional healing sekarang lebih membuat tenang di hati, adem dan nyaman”.*

*Bu NR menjelaskan bahwa “merasa tenang dan lega, awalnya saya merasa pusing dan sedih. Setelah dicoba berulang kali baru merasa tenang, lega, plong dan dada merasa tidak sesak lagi”.*

*Bu KM menjelaskan bahwa “perasaan lega. Tetapi, awalnya kepala agak pusing dan agak merasa mual, dan tengkuk agak merasa kaku”.*

*NN menjelaskan bahwa “merasa mual, pusing dan rasa masuk angin dan mau muntah”.*

*Pak RD menjelaskan bahwa “merasa plong dan terasa rileks, lega dan itu semua terasa dalam tubuh, akan diulangi setiap saat”.*

*Bu NHR menjelaskan bahwa “merasakan bebap pikiran menjadi lebih baik, di hati terasa lega dan semua beban yang ada dipikiran menjad berkurang. Badan juga terasa rileks”.*

*Bu SS menjelaskan “terasa plong, pikiran terasa tenang. Sedih rasanya ingin mengeluarkan air mata, teringat apa yang diingat tentang masalah yang terjadi pada diri. Setelah kembali membuka mata, pikiran menjadi fresh dan lebih fokus”.*

*“Lebih tenang dan nyaman, lebih bisa mengambil keputusan untuk diri sendiri dan lebih bisa sabar menghadapi segala masalah yang dihadapi saat ini”.*

*“Lega dan badan terasa lebih ringan dan lebih rileks. Ikiran juga lebih terasa plong/bebas”*

*Pproses emotional healing sangat membantu plong pikiran, rileks, lebih tenang nyaman dan dihati jadi enak, sudah terbukti”.*

*“Pak A menjelaskan bahwa “ saat awal tidak ada yang dirasakan, namun karena dituntun tahap demi tahap mulai dirasakan di dalam diri ada rasa nyaman dan benar-benar lega”.*

*Pak BD menjelaskan bahwa ia memiliki banyak masalah dan setia ada masalah ia melakukan teknik seperti ini namun tidak selengkap yang dipraktekkan saat ini sehingga terasa berbeda sekali setelah melakukan emotional healing perasaan menjadi tenang dan nyaman.*

*Pak AL menjelaskan”memfokuskan apa yang diintruksikan terasa syaraf-syaraf terasa rileks dan semua anggota tubuh terasa lebih nyaman.*

Data diatas, merupakan hasil yang diambil dari beberapa respon yang memiliki keluhan yang sama, karena ada beberapa responden merasakan keluhan yang mirip dengan responden lainnya. Berdasarkan pemaparan diatas, ada responden yang merasakan kondisi pusing, mual, sedih, atau tengkuk terasa tegang. Kondisi ini merupakan kondisi yang wajar, karena ini merupakan bentuk emosi negatif yang tersimpan lama di dalam tubuh, ketika diminta untuk dikeluarkan dengan cara mengingat kembali peristiwa atau kejadian yang menyakitkan, wajar menimbulkan respon yang kurang nyaman oleh tubuh. Menurut Rahayu ini merupakan reaksi detoksifikasi emosional yaitu proses penentralan toksin atau racun yang berkaitan dengan emosional seseorang (Rahayu: 2018). Detoksifikasi berbeda pada setiap orang, bisa lemas dan tidur karena rasa ngantuk yang hebat, buang air seperti diare, merasa sangat lapar dan lain

lain (Rahayu: 2018). Namun, reaksi sebaliknya juga terjadi pada responden seperti merasa lebih tenang, lebih nyaman, rileks, merasa plong, lebih bisa mengambil keputusan, hati dan badan terasa lebih ringan. Menurut Rahayu, hasil dari terapi *emotional healing* ini adalah rasa tenang dan lega hingga menimbulkan efek ringan pada tubuh dan pikiran. Bila hal itu sudah tercapai, secara otomatis akan melihat segala sesuatunya dengan lebih jernih, dan solusi terbaik akan didapatkan dengan mudah dan cepat (Rahayu: 2018). Jadi, *emotional healing therapy* merupakan suatu teknik untuk menyeimbangkan emosi yang terperangkap di dalam tubuh. Sifatnya emosi itu adalah bergerak dan mencari resolusi atau jalan keluar. Apabila emosi negatif itu sudah diberikan jalan keluar maka efek yang ditimbulkan dalam tubuh terasa lebih nyaman.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil pemaparan responden setelah melakukan praktek *Emotional Healing Therapy*, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan *Emotional Healing Therapy* terbukti efektif, karena adanya respon yang berbeda yang dirasakan oleh masing-masing responden misalnya berupa kondisi nyaman, rileks, badan dan pikiran menjadi lebih ringan. Dan, ada pula respon yang berbeda seperti pusing, mual, sedih, atau tengkuk terasa tegang. Kedua respon ini merupakan respon yang wajar, karena ini merupakan reaksi detoksifikasi emosional yaitu proses penentralan toksin atau racun yang berkaitan dengan emosional seseorang.

### **Saran**

Bagi pihak sekolah, *Emotional healing therapy* dapat dimasukkan di dalam suatu program tambahan rutin bagi karyawan dalam mengelola emosi secara tepat. Intervensi berupa teknik psikologi akan terasa efektif

jika dilakukan secara berulang-ulang dan berkelanjutan. Selain itu, bagi peneliti lanjutan dari penelitian ini dapat dilakukan dengan metode yang berbeda yaitu berupa metode penelitian kuantitatif yang menggunakan responden eksperimen dan kontrol, serta diperhatikan akan waktu pelatihan, dan lakukan *follow up* terhadap responden .

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdilah, R.M & Rahmad, A. 2017. Kecerdasan Emosional Dan Dampaknya Terhadap Stres Kerja dan Kinerja Karyawan. JEBI. Vol. 2 No. 1
- Gunawan, Adi. W. 2014. The Miracle of Mind Body Medicine. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Goswami, T.G. 2015. Job Stress and Its Effect on Employee Performace in Banking Sector. Indian Journal of Commerce & Management Studies, 6 (2): 51-56
- Jung, H.S & Yoon, H.H. 2012. The effects of emotional intelligence on counterproductive work behaviors and organization citizen behavior among food dan beverage employees in a deluxe hotel. *International Journal of Hospitally Management*. No. 31.pp. 369-378
- Munandar. 2001. Psikologi Indusrti dan Organisasi. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Rahayu, Irma. 2018. Emotional Healing Therapy. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Taufiqourokhman. 2009. Mengenal Manajemen Sumber Daya Manusia