

ABSTRAK

Mohammad Aqil Baihaqi (1151040145). “*Analog Shocking Therapy sebagai Metode Katarsis terhadap Ketenangan Jiwa Pada Karyawan*” Skripsi. Program Strata 1 Jurusan Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya permasalahan yang muncul dalam ruang lingkup pekerjaan. Permasalahan itu muncul salah satunya dikarenakan adanya keresahan jiwa yang dialami oleh karyawan akibat banyaknya pekerjaan yang dilakukan, khawatir akan target yang belum dicapai, persaingan yang cukup ketat, sulit mengendalikan emosi, dan lain-lain. Keresahan jiwa tersebut dapat menghambat produktivitas karyawan dalam menjalankan pekerjaannya. Oleh karena itu, untuk mengatasi jiwa yang tidak tenang dapat menggunakan sebuah metode *Analog Shocking Therapy* untuk menurunkan berbagai emosi negatif yang dialami oleh seorang karyawan.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi ketenangan jiwa karyawan, serta proses dalam melakukan *Analog Shocking Therapy* sebagai metode katarsis, dan untuk mengetahui *Analog Shocking Therapy* sebagai metode katarsis terhadap ketenangan jiwa karyawan.

Analog Shocking Therapy berfungsi sebagai teknik terapi untuk meluapkan berbagai perasaan negatif dengan cara menyalurkan emosi dan agresi berupa kekecewaan, kesedihan, kekesalan, dan lain sebagainya. Ketenangan jiwa adalah kemampuan untuk beradaptasi dengan diri sendiri, lingkungan, dan masyarakat. Sedangkan, karyawan merupakan tenaga kerja yang mampu melakukan pekerjaan guna menghasilkan barang atau jasa, baik untuk memenuhi kebutuhan sendiri maupun untuk masyarakat.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian campuran (*mix-methode*) yaitu sebuah metode penelitian dengan cara menggabungkan penelitian data kualitatif serta data kuantitatif dalam penelitian. Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel sebanyak 29 orang karyawan yang bekerja di suatu perusahaan roti.

Dari penelitian ini diperoleh kesimpulan bahwasanya kondisi ketenangan jiwa yang dialami karyawan sebelum dilakukan terapi menggunakan *Analog Shocking Therapy* sebanyak 51%, data tersebut menunjukkan bahwa banyak karyawan yang mengalami kondisi ketenangan jiwa yang rendah. Adapun tahapan dalam pelaksanaan *Analog Shocking Therapy* yaitu klien diajak untuk melakukan sebuah visualisasi dengan membuat perumpamaan benda berupa bola sebagai media untuk mentransfer emosi negatif yang dialaminya. Dan *Analog Shocking Therapy* sebagai metode katarsis terhadap ketenangan jiwa karyawan menunjukkan bahwa yang dialami karyawan setelah dilakukan terapi mengalami adanya perubahan diri menjadi lebih semangat, lebih optimis, lebih mudah dalam mengendalikan rasa takut, khawatir, dan marah saat bekerja.

Kata kunci : *terapi, katarsis, emosi, ketenangan jiwa, karyawan*