

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era yang serba kompetitif ini menjadi sebuah tuntutan tersendiri bagi perusahaan yang berkembang agar mampu bersaing di masyarakat. Tuntutan-tuntutan tersebut muncul dan menjadi sebuah tekanan yang harus dihadapi oleh setiap individu yang berada dalam sebuah perusahaan atau lingkungan kerja. Selain tekanan yang muncul dari lingkungan kerja, juga terdapat berbagai macam tekanan dan tuntutan yang timbul dari lingkungan keluarga, masyarakat, dan sosial yang sangat berpotensi munculnya berbagai perasaan negatif yang menghambat produktivitas dalam bekerja. Perasaan negatif tersebut muncul sebagai tanda adanya jiwa yang tidak tenang.

Jiwa yang tidak tenang menyebabkan terhambatnya produktivitas dalam bekerja sehingga muncul berbagai perasaan negatif seperti emosi yang susah dikendalikan, rasa cemas, rasa takut, dan perasaan negatif lainnya yang dapat terjadi karena adanya faktor stres dalam bekerja. Stres kerja adalah suatu kondisi yang dapat memengaruhi emosi, cara berpikir, dan kondisi psikologis seseorang. Stres yang terlalu berat dapat mengancam kemampuan produktivitas seseorang dalam melaksanakan berbagai pekerjaannya sehingga sangat berpengaruh terhadap prestasi kerjanya.¹ Munculnya stres kerja juga berawal dari adanya respon yang didapatkan melalui panca indera seseorang. Salah satu contohnya adalah ketika seorang pimpinan memberikan tugas kepada bawahannya untuk bertugas didaerah pelosok yang jauh dari keramaian selama beberapa waktu untuk melakukan sebuah riset pertumbuhan ekonomi suatu daerah. Jika seandainya tugas tersebut di respon oleh bawahannya sebagai hal yang negatif atau sesuatu yang tidak menyenangkan karena ketika ia melakukan tugas tersebut ia akan berpisah beberapa waktu dari keluarganya. Jika ia tidak dapat menerima tugas tersebut dengan baik maka hal itu akan

¹ Noor 'Aini Aslihah, *Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan di Koperasi Syari'Ah Binama Semarang*, (Semarang : Universitas Islam Negeri Walisongo, 2015), ix

menjadi beban pikiran dan rasa tidak nyaman yang akan dialami oleh orang yang menjalankan tugas. Berbeda dengan seorang karyawan yang dapat merespon tugas itu sebagai hal positif untuk dijadikan sebagai pengalaman hidup, memperbesar kapasitas diri, dan sebagai amal ibadah dalam melakukan kebaikan karena Allah Swt, maka orang tersebut akan enjoy dalam melaksanakan tugasnya.

Menurut para *salafus shalih*, perasaan-perasaan negatif yang muncul seperti rasa cemas, khawatir, dan takut itu merupakan sinyal yang diberikan Allah sebagai tanda bahwa adanya jiwa yang tidak tenang dan mengalami penurunan tingkat keimanan dalam diri seseorang. Sehingga Allah memanggil hamba-Nya sebagaimana firman-Nya dalam Al-Qur'an surat Al-Fajr ayat 27-28, yang artinya : "*Wahai Jiwa yang tenang ! Kembalilah pada Tuhanmu dengan hati yang ridho dan di ridhoi-Nya*". Sebab menurut para *salafus shalih*, bagi orang-orang yang berpegang teguh dan yakin bahwa Allah adalah Dzat yang maha melindungi, menjamin, dan mencukupi segala kebutuhannya di dunia maka ia akan terhindar dari berbagai perasaan negatif yang menyebabkan munculnya keresahan jiwa dalam kehidupannya.²

Latar belakang munculnya penelitian ini yaitu, peneliti menemukan banyak sekali permasalahan yang muncul dalam ruang lingkup pekerjaan. Permasalahan itu muncul akibat adanya keresahan jiwa yang dialami oleh karyawan akibat banyaknya pekerjaan yang dilakukan, khawatir akan target yang belum dicapai, persaingan yang berpegang ketat, dan lain-lain. Selain itu, jam kerja-pun juga mempengaruhi kondisi psikologis seseorang. Dengan adanya tuntutan kerja yang mengharuskan untuk berangkat pagi dan pulang malam hari juga menyebabkan munculnya berbagai perasaan negatif yang dapat mempengaruhi kondisi jiwa dan kehidupan, seperti : stres kerja, emosi yang susah untuk dikendalikan, serta rasa khawatir dan takut jika tidak dapat melaksanakan pekerjaan dengan baik.

² Ahmad Barozi dan Abu Azka Fatin, *Penyakit Hati dan Penyembuhannya*, (Jogjakarta : Darul Hikmah, 2008), 44

Menurut Syamsu Yusuf Stres dapat membawa pengaruh positif maupun negatif terhadap kehidupan setiap individu. Pengaruh positifnya yaitu mendorong individu untuk melakukan sesuatu, melatih pikiran kreatif untuk mencari solusi terhadap suatu permasalahan, memunculkan kesadaran diri, dan mendapatkan pengalaman baru. Sedangkan pengaruh negatifnya adalah menimbulkan berbagai perasaan negatif, perasaan tidak percaya diri, penolakan, marah, atau depresi, atau depresi yang dapat memicu terjangkitnya berbagai penyakit seperti insomnia, sakit kepala, tekanan darah, maag dan lain-lain.³

Oleh karena itu, untuk mengatasi munculnya jiwa yang tidak tenang yang dapat menghambat produktivitas karyawan yang muncul akibat adanya faktor stres dalam bekerja dapat diatasi dengan berbagai cara seperti halnya menurut Imam Ghazali yaitu dengan *tazkiyatun nafs*, yaitu sebuah upaya mengembalikan jiwa seseorang kedalam fitrahnya atau kesucian jiwa sehingga mendapatkan kondisi jiwa yang tenang.⁴ Selain itu, cara yang dapat dilakukan untuk mendapatkan ketenangan jiwa yaitu dengan cara menghilangkan berbagai permasalahan yang dapat mengakibatkan jiwa tidak tenang. Salah satu faktor keresahan jiwa yang dialami karyawan adalah adanya faktor stres kerja. Sehingga untuk menurunkan perasaan negatif akibat adanya stres kerja dapat menggunakan berbagai teknik psikologi, salah satu teknik yang dapat digunakan untuk menurunkan stres dalam bekerja dapat menggunakan teknik "*Analog Shocking Therapy*". Oleh karena itu, pada penelitian ini peneliti mengangkat sebuah penelitian yang berjudul "*Analog Shocking Therapy sebagai Metode Katarsis terhadap Ketenangan Jiwa Pada Karyawan*"

B. Rumusan Masalah Penelitian

³ Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene : Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. (Bandung : Pustaka Bani Quraisy,2004), 90-91

⁴ Abd Syukur, *Metode Ketenangan Jiwa*, (Surabaya : Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel,2007), 172

Untuk mendapatkan sebuah jawaban terkait penelitian yang akan dilaksanakan, maka diperlukan sebuah rumusan masalah untuk mendapatkan sebuah jawaban melalui pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut :

1. Bagaimana kondisi ketenangan jiwa karyawan ?
2. Bagaimana proses *Analog Shocking Therapy* sebagai metode katarsis ?
3. Bagaimana *Analog Shocking Therapy* sebagai metode katarsis terhadap ketenangan jiwa pada karyawan ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana kondisi ketenangan jiwa karyawan
2. Untuk mengetahui bagaimana proses *Analog Shocking Therapy* sebagai metode katarsis
3. Untuk mengetahui *Analog Shocking Therapy* sebagai metode katarsis terhadap ketenangan jiwa pada karyawan

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian yang diperoleh dari adanya data yang didapatkan dari hasil penelitian ini, maka peneliti berharap agar hasil dari penelitian ini bermanfaat bagi banyak orang dan berguna baik secara teoritis maupun praktis :

1. Penelitian Bersifat Teoritis **BANDUNG**
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah pengetahuan akademik baru mengenai *Analog Shocking Therapy* sebagai metode katarsis terhadap ketenangan jiwa pada karyawan dengan harapan agar mahasiswa jurusan tasawuf psikoterapi semakin tergugah untuk melakukan sebuah inovasi psikoterapi untuk kebermanfaatannya banyak orang.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah khasanah keilmuan, khususnya dalam bidang Tasawuf, Psikologi Tasawuf, Psikologi Agama, Sufi Healing, Manajemen Sumberdaya Manusia,

Kesehatan Mental, Psikologi Abnormal, Psikoterapi, dan Inovasi Psikoterapi.

2. Bersifat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi kepada penyusun, pembaca, dan khususnya kepada mahasiswa yang sedang melakukan studi di jurusan Tasawuf Psikoterapi dalam melakukan sebuah penelitian yang jauh lebih baik, lebih inovatif dan lebih kreatif.

E. Hasil Penelitian Terdahulu

Dalam sebuah penelitian, kajian pustaka merupakan bagian terpenting bagi seorang yang melakukan penelitian untuk menemukan letak perbedaan, persamaan, dan posisi penelitiannya. Setelah melakukan penelusuran terhadap pembahasan dari penelitian ini, ternyata masih sangat jarang penelitian yang membahas tentang *“Analog Shocking Therapy sebagai Metode Katarsis terhadap Ketenangan Jiwa Pada Karyawan”* seperti pada judul yang akan diteliti oleh peneliti. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti akan mengambil sebuah inisiatif untuk melampirkan 3 jurnal dan 2 skripsi sebagai berikut :

1. Jurnal Sri Wahyuningsi. (2017). Universitas Trunojoyo Madura Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya Prodi Ilmu Komunikasi yang berjudul *“Teori Katarsis dan Perubahan Sosial”*. Dalam penelitian ini peneliti membahas tentang keefektifan teori katarsis terhadap perubahan sosial.
2. Jurnal Novi Qonitatin, dkk. (2011). Universitas Diponegoro Fakultas Psikologi yang berjudul *“Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa”*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh katarsis dalam menulis ekspresif sebagai intervensi depresi ringan pada mahasiswa.
3. Jurnal Abd Syakur. (2007). IAIN Sunan Ampel Fakultas Dakwah yang berjudul *“Metode Ketenangan Jiwa : Suatu Perbandingan antara al-Ghazali dan Sigmund Freud”*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persamaan dan perbedaan dari kedua tokoh al-Ghazali dan Sigmund Freud terhadap jiwa dan bagaimana mendapatkan jiwa yang tenang.

4. Skripsi Diah Puji Astuti. (2017). Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surakarta Surakarta yang berjudul “*Pelaksanaan Dzikir Untuk Menumbuhkan Ketenangan Jiwa Narapidana Di Rumah Tahanan Negara Kelas II B Boyolali*”. Penelitian ini membahas tentang bagaimana metode dzikir dapat mempengaruhi ketenangan jiwa narapidana yang terdapat di rumah Tahanan Negara kelas II B Boyolali.
5. Skripsi Rahardian Pratama. (2015). Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang berjudul “*Motivasi Kerja Berbasis Sufistik Pada Karyawan PT. Nyonya Meneer Semarang*”. Penelitian ini membahas tentang tentang nilai-nilai tasawuf yang dapat mempengaruhi motivasi kerja karyawan PT. Nyonya Meneer Semarang.

F. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan bagian terpenting untuk memudahkan dalam proses penelitian. Dalam hal ini peneliti mengambil judul penelitian “*Analog Shocking Therapy sebagai metode katarsis terhadap ketenangan jiwa pada karyawan*”.

Analog Shocking Therapy adalah sebuah teknik sebagai metode katarsis untuk meluapkan berbagai perasaan negatif dengan cara menyalurkan emosi dan agresi berupa kekecewaan, kesedihan, kekesalan, dan lain sebagainya. Hal ini perlu diperhatikan karena perasaan emosi negatif tersebut merupakan bentuk adanya keresahan jiwa yang dialami seseorang, terutama bagi seorang karyawan. Kehidupan yang sangat dinamis mengantarkan manusia pada pola kehidupan yang sangat kompleks yang dapat membawa manusia berhadapan dengan berbagai keterbatasan yang dimilikinya.⁵

Analog Shocking Therapy mengadopsi dari teknik *Neuro-Linguistic Programming* yaitu *Editing Sub-Modality Intervention*. Menurut Teddi Prasetya *Neuro-Linguistic Programming* (NLP) berkuat pada sebuah perubahan diri. Perubahan yang dilakukan pada pendekatan NLP ini dilakukan

⁵ Sri Wahyuningsih, *Teori Katarsis dan Perubahan Sosial*, (Madura : Universitas Trunojoyo Madura Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya Prodi Ilmu Komunikasi, 2017), 41

dengan cara sebuah intervensi (*Programming*) terhadap sebuah program yang ada didalam pikiran (*Neuron*) dengan menggunakan sebuah pola bahasa (*Linguistic*).⁶ Dikatakan *intervensi* karena dalam NLP berasumsi bahwa setiap manusia memiliki program masing-masing yang terbentuk melalui faktor genetik maupun faktor pengalaman hidup.

Disebut dengan “*Analog*” dikarenakan dalam proses terapinya dilakukan dengan cara meningkatkan intensitas emosi secara bertahap (*gradual*). Dan kata “*Shocking*” menunjukkan adanya kejutan saat melakukan terapi, hal ini bertujuan untuk menembus *critical area*. *Critical area* disebut sebagai koordinasi respons terhadap stimulus dunia luar, serta fokus perhatian manusia.⁷

Oleh karena itu, untuk dapat memengaruhi orang lain diperlukan efek kejutan untuk menembus *critical area* seseorang sehingga informasi apapun yang ingin disampaikan akan lebih mudah diterima dan bisa menjadi nilai-nilai baru baginya. Sehingga pada teknik *Analog Shocking Therapy* dalam pelaksanaan terapinya yaitu klien diajak untuk melakukan sebuah visualisasi dengan membuat perumpamaan benda berupa bola sebagai media untuk mentransfer emosi negatif yang dialaminya. Pada saat menyalurkan emosinya tersebut, bolanya akan ikut membesar. Setelah perasaan negatif tersebut disalurkan, lalu kita perkecil bolanya. Dan dalam pikirannya, semakin diperkecil bolanya maka semakin mengecil pula emosi negatif yang dirasakan. Hal ini bertujuan untuk menurunkan berbagai perasaan negatif yang mengganggu jiwa seorang karyawan dalam bekerja.

Kata jiwa berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa, nyawa, atau alat berpikir. Sedangkan dalam bahasa arab jiwa disebut dengan kata *an-nafs* yang berarti jiwa. Menurut imam Ghazali sebagai seorang tokoh tasawuf menjelaskan bahwa jiwa adalah sesuatu yang halus yang ada pada setiap diri manusia. Jiwa diibaratkan sebagai raja, yang mana kehidupan kita tergantung

⁶Teddi Prasetya, *NLP The Art of Enjoying Life: Kiat Sederhana Mengelola Pikiran untuk Hidup Bahagia*. (Jakarta : Serambi Ilmu Semesta,2014), 28

⁷ Eric Siregar, *Dahsyatnya kata-kata : Menghipnosis itu Sangat Mudah*, (Jakarta : Salaris Publisher, 2014), 11

dari kondisi jiwa yang sedang dialami. Ketenangan jiwa merupakan sebuah istilah dalam psikologi yang terdiri dari dua kata yaitu ketenangan dan jiwa.

Dalam hal ini Zakiyah Darajat berpendapat bahwa pada diri setiap manusia terdapat kebutuhan pokok. Salah satunya adalah kebutuhan akan keseimbangan dalam kehidupan jiwa seseorang agar tidak mengalami tekanan. Diantara unsur-unsur kebutuhan jiwa tersebut beliau mengemukakan :

1. Kebutuhan rasa kasih sayang. Ketika kebutuhan kasih sayang ini tidak terpenuhi akan muncul berbagai gejala psikosomatis, seperti hilang nafsu makan, pesimis, dan keras kepala.
2. Kebutuhan akan rasa aman. Kebutuhan ini yang mendorong manusia mengharapkan sebuah perlindungan. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka manusia cenderung untuk berbuat curiga, membela diri, dan mengganggu.
3. Kebutuhan akan rasa harga diri. Dalam hal ini akan mendorong manusia agar dirinya di hormati dan diakui oleh orang lain. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi akan muncul sikap sombong. Dan jika dibiarkan akan menjadi tekanan bathin.

Menurut Imam al Ghozali sebagaimana yang dikutip oleh Abd Syakur menjelaskan bahwasanya untuk menciptakan ketenangan jiwa atau ruhani perlu menganalisis struktur kejiwaan agar dapat lebih mudah untuk dikendalikan, dirawat, dan dipelihara. Struktur kejiwaan tersebut meliputi *al-qalb*, *al-ruh*, *al-nafs*, dan *al-aql*.⁸

Al-Qalb disebut sebagai “hati sanubari” yang terletak dibagian dada sebelah kiri yang berbentuk lonjong. Hati ini berbentuk segumpal darah-daging yang berlubang tengah sebagai daya hidup (nyawa) manusia. Dan secara spritiual hati ini sebagai *latifahifah* yang mengandung kekuatan yang sangat halus yang bersifat ilahiyah dan berfungsi sebagai pusat kesadaran tertinggi.

Al-Ruh secara materiil memiliki makna daya hidup sebagai hasil sintesa kimiawi darah hitam yang dialirkan melalui kekuatan jantung. Dan secara

⁸ Abd Syakur, *Metode Ketenangan Jiwa*, (Surabaya : Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel, 2007), 168

spiritual berfungsi sebagai pusat kesadaran yang mampu menangkap sinyal-sinyal kebenaran ilahiyah.

Al-Nafs merupakan insting yang dimiliki manusia sebagai dorongan hidup biologis yang berpotensi untuk terjerumus pada dorongan-dorongan nafsu kebinatangan. Sedangkan secara spiritual, *al-nafs* memiliki makna sebagai totalitas kesadaran manusia sebagai makhluk yang memiliki harga diri dan mampu menunjukkan potensi jiwa untuk meraih kesempurnaan dalam kehidupan.

Al-aql secara materiil adalah perangkat fisik yang dapat digunakan untuk berpikir yang terhubung dengan otak. Sedangkan secara spiritual merupakan bentuk kesadaran diri manusia akan konsep-konsep tertinggi sehingga menjadikan sumber kepatuhan akan nilai kebenaran ilahiyah.

Ketenangan jiwa merupakan suatu kondisi psikologi yang matang yang dicapai oleh orang-orang yang beriman pada tingkatan keyakinan yang tinggi. Sedangkan keyakinan tersebut tidaklah datang secara tiba-tiba, tetapi datang melalui sebuah proses yang cukup panjang yang dapat dicapai dengan melaksanakan amal ibadah sebagai penopangnya.⁹ Allah akan memberikan ketenangan jiwa bagi mereka yang ikhlas dalam melakukan suatu pekerjaan. Sebab, rasa ikhlas tersebut dapat memicu suatu kondisi dimana seorang karyawan dapat memiliki semangat atau motivasi kerja yang disertai dengan pemikiran bahwa bekerja adalah sebuah ibadah. Ketika seseorang ikhlas dalam melakukan setiap pekerjaan yang dilakukannya untuk tujuan ibadah dan mencari ridho Allah Swt, maka pekerjaan yang ia lakukan akan terasa nikmat dan dilakukan dengan penuh rasa syukur.

Ketenangan jiwa merupakan suatu hal yang sangat diinginkan oleh banyak orang. Terutama bagi seorang karyawan yang menginginkan sebuah pekerjaan yang nyaman dan menikmati berbagai pekerjaan yang dilakukan. Sebab, jiwa yang tidak tenang akibat adanya suatu tuntutan pekerjaan yang berlebihan, target yang harus dicapai sedangkan kapasitas diri kurang memadai, permasalahan internal seperti adanya tim kerja yang bermasalah,

⁹ Muhammad Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung : PT. Mizania, 2007), 46

serta berbagai hal lainnya yang menyebabkan seorang karyawan tidak menikmati apa yang sedang dilakukan, bahkan akibat adanya tuntutan yang berlebihan tersebut menjadikan seorang karyawan mengalami permasalahan kesehatan badaniyah, seperti maagh, asam lambung, sakit kepala, dan lain sebagainya.¹⁰ Kondisi jiwa akibat adanya pergolakkan batin yang dialami karyawan ini terjadi akibat banyaknya tuntutan pekerjaan yang menjadi keresahan tersendiri bagi seorang karyawan dalam bekerja dan dapat menghambat produktivitasnya dalam bekerja.

Dari adanya fenomena ini dapat diketahui bahwa faktor psikologi memiliki peranan yang sangat penting terhadap kehidupan manusia, salah satunya adalah ketenangan jiwa. Untuk mengetahui ketenangan jiwa seseorang tidaklah mudah, sebab ketenangan jiwa tersebut tidak dapat diukur, diperiksa atau dilihat dengan alat tertentu. Dalam hal ini, ketenangan jiwa dapat diketahui melalui tindakan, tingkah laku, atau perasaan yang dialami seseorang. Sebab, ketidak tenangan jiwa seseorang dapat dikatakan jika terjadi gejala emosi atau perubahan tingkah laku dalam kehidupannya.¹¹

Sedangkan karaktersitik ketenangan jiwa menurut Hakim yang dikutip oleh Diah Puji Astuti dalam penelitiannya adalah sebagai berikut :

1. Jiwanya selalu merasa rileks / tenang
2. Mampu menerima berbagai kenyataan yang ada
3. Selalu bertindak positif pada setiap masalah yang dihadapi
4. Mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan
5. Memahami berbagai kelemahan dan kelebihan diri
6. Bertindak sesuai dengan kapasitas atau kemampuan yang dimiliki¹²

Dari pendapat tersebut dapat diketahui bahwasanya karakteristik terhadap ketenangan jiwa adalah sebuah kemampuan yang dimiliki seorang

¹⁰ Hasil wawancara dengan salah satu pegawai perbankan di Jakarta. Pada tanggal 8 Desember 2018. Pukul 10.45 WIB.

¹¹ Diah Puji Astuti, *Pelaksanaan Dzikir Untuk Menumbuhkan Ketenangan Jiwa Narapidana Di Rumah Tahanan Negara Kelas II B Boyolali*, (Surakarta : Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Surakarta, 2017), 35

¹² Diah Puji Astuti, *Pelaksanaan Dzikir Untuk Menumbuhkan Ketenangan Jiwa Narapidana Di Rumah Tahanan Negara Kelas II B Boyolali*, 36

karyawan dalam menghadapi berbagai permasalahan, mampu menerima kenyataan dengan pasrah kepada Allah, sabar, ikhlas, dan selalu ingat kepada Allah sebagai Dzat yang menyayangi dan memberikan ketenangan jiwa bagi hamba-Nya. Sehingga dengan kemampuan tersebut akan menimbulkan perasaan atau jiwa yang tenang dan akan menghilangkan berbagai perasaan negatif yang dapat menghambat produktivitas karyawan seperti rasa gelisah, rasa takut, dan rasa putus asa. Dan salah satu *tools* yang dapat digunakan untuk menurunkan berbagai perasaan negatif tersebut dapat menggunakan *Analog Shocking Therapy*.

Berikut adalah diagram terhadap kerangka pemikiran dalam penelitian ini:

