

KONSELING *GUIDED IMAGERY* DAN *DEEP BREATHING* BAGI KARYAWAN YANG MENGHADAPI KONFLIK KERJA

Eli Trisnowati¹, Tri Mega Ralasari²

^{1,2}Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan Sosial IKIP PGRI Pontianak
 Jalan Ampera Nomor 88 Pontianak - 78116, Telepon (0561) 748219 Fax. (0561) 589855

Alamat e-mail: elisurawadi@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan mengetahui kondisi karyawan IKIP PGRI Pontianak terhadap konflik kerja yang kerap dirasakan oleh pekerja. Adapun variabel yang menjadi aspek dalam penelitian untuk mengetahui sejauh mana pengaruhnya terhadap keterlaksanaan layanan konseling individual dengan teknik konseling *guided imagery dan deep breathing* terdiri dari hambatan dalam komunikasi, kompetisi yang tidak sehat, tuntutan kerja, perbedaan nilai dan prinsip kerja, serta perbedaan kepribadian. Dari hasil penelitian yang dilakukan, terbukti bahwa pelaksanaan konseling *guided imagery dan deep breathing* dapat memberikan pengaruh tinggi dalam meningkatkan kemampuan katarsis masalah konseli pada pelaksanaan layanan konseling.

Kata Kunci: *guided imagery; deep breathing; konflik kerja;*

Abstract

This study aims to describe and find out the condition of IKIP PGRI Pontianak employees on work conflicts that are often felt by workers. The variables that become aspects in research to determine the extent of its influence on the implementation of individual counseling services with guided imagery and deep breathing counseling techniques consist of obstacles in communication, unhealthy competition, work demands, differences in values and work principles, and differences in personality. From the results of research conducted, it was stated that the implementation of guided imagery and deep breathing counseling can have a high influence in increasing the cathartic ability of counselee problems in the implementation of counseling services.

Keywords: *guided imagery; deep breathing; work conflict;*

PENDAHULUAN

Setiap pekerjaan akan kerap menemui berbagai rintangan maupun hambatan dalam menjalankan tugas dan mengembangkan relasi. Konflik biasanya timbul dalam organisasi sebagai hasil adanya masalah-masalah komunikasi, hubungan pribadi, atau struktur organisasi. Proses adaptasi kadang kala menjadi salah satu penyebabnya hingga rentan memicu terjadinya konflik kerja, yang menyebabkan *stress, burn out, hingga resign* dalam pekerjaan yang ditekuninya (Ferdian Fatikhin, 2017).

Menapaki permasalahan adaptasi dalam dunia kerja, dan berdasarkan wawancara awal konseling terhadap beberapa karyawan IKIP-PGRI Pontianak,

pemicu konflik kerja terjadi dikarenakan beberapa perilaku yang ditunjukkan dengan indikator meliputi; perbedaan kepribadian yang berbeda-beda antar pribadi, kemampuan komunikasi yang kurang efektif dan penyampaian pesan yang tidak utuh, tuntutan pekerjaan yang menumpuk akibat *deadline* pekerjaan yang tidak dijadwal dengan baik oleh individu, perbedaan nilai dan prinsip dalam pandangan terhadap suatu topik, serta kompetisi yang tidak sehat dalam pengaktualisasian diri. Kondisi tidak mengenakkan ini dapat menjadi lebih buruk atau terselesaikan bergantung pada kecakapan manajemen stress dan manajemen kepribadian yang dimiliki oleh karyawan di IKIP PGRI Pontianak.

Peran konselor adalah membantu klien untuk meminimalisasi terjadinya frustrasi (Bradley, 2015), memunculkan kompetensi yang mereka miliki untuk memanfaatkan kekuatan dan sumber daya yang dimiliki untuk berperilaku konstruktif dalam menghadapi rangsangan yang dianggap berbahaya dan konselor diharapkan dapat memerankan posisi keprofesionalannya guna membantu klien mengembangkan integritasnya pada level tertinggi (Asman, 2010).

Agar keberhasilan konselor dalam mengoptimalkan pelayanan intervensi konseling pada pegawai yang mengalami konflik kerja hingga mengalami stress maka salah satu keterampilan yang hendaknya dikuasai secara sistematis adalah integrasi sinergistik *coping guided imagery* dan *deep breathing* dari pendekatan *mindfulness*.

Tujuan dari *guided imagery* yaitu menimbulkan respon psikofisiologis yang kuat seperti perubahan dalam fungsi imun (Kalsum, 2009). Sedangkan, *Guided imagery* dapat digunakan di banyak situasi perkembangan dan terapeutik. *Imagery* dapat mengurangi kecemasan, memfasilitasi relaksasi, meningkatkan perasaan memiliki kontrol, meningkatkan kemampuan mengatasi masalah dan mengambil keputusan, mengurangi rasa sakit, dan membantu orang-orang untuk mengembangkan perspektif baru tentang hidupnya (Patasik C, 2013).

Imagery tidak lepas dari teknik tujuan dari *deepbreathing* yaitu membantu mengurangi stres dan mendukung fokus *mindfulness*. Teknik ini juga digunakan untuk mengurangi “gangguan kecemasan tergeneralisasi, serangan panik dan agorafobia, depresi, hiperventilasi, nafas dangkal, dan tangan dan kaki dingin”.

Teknik *deep breathing* akan lebih efektif bila diintegrasikan dengan teknik *guided imagery* yang sama-sama berasal dari pendekatan *mindfulness*. *Guided imagery* merupakan teknik yang menggunakan imajinasi seseorang untuk mencapai efek positif tertentu.

METODE

Metode eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dua kelompok dengan menganalisis persamaan dan perbedaan *guided imagery* dan *deep breathing* untuk karyawan dalam menghadapi konflik kerja di IKIP-PGRI Pontianak. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bentuk penelitian Eksperimen Semu/Berpura-pura (*Quaisy Experiment*) karena penelitian ini tidak mungkin sepenuhnya dapat mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Sedangkan rancangan eksperimen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonequivalent Control Group Design*.

Teknik dan alat pengumpul data yang digunakan adalah teknik komunikasi langsung dengan alat pengumpul datanya berupa pedoman wawancara serta teknik komunikasi tidak langsung dengan alat pengumpul datanya berupa angket tanggapan penggunaan teknik *guided Imagery* dan *deep breathing* serta skala psikologis untuk melihat gambaran kondisi konflik kerja terhadap karyawan di IKIP PGRI Pontianak serta teknik dokumenter melalui dokumentasi rekam jejak hasil wawancara dan angket, serta skala.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Respon terhadap pemberian *Treatment Guided Imagery* dan *Deep Breathing*

Pada penelitian ini setelah dilakukan intervensi berupa teknik *deep breathing* dan *guided imagery*, terlebih dahulu diukur skala konflik kerja kemudian dirangkum dalam catatan penelitian. Hasil yang diperoleh dari pengukuran skala setelah dilakukan teknik *guided imagery* dan *deep breathing* adalah 3 responden yang mengalami konflik sedang (4-6) dengan persentase 55%, 2 responden mengalami konflik ringan (1-3) dengan persentase 40%, dan 5 responden tidak

mengalami konflik dengan presentase 5%. Pada penelitian ini, sebelum dilakukan dilakukan teknik *guided imagery* dan *deep breathing*, skala konflik responden lebih banyak berada pada skala konflik sedang dan berat, setelah dilakukan tindakan teknik *guided imagery* dan *deep breathing*.

Variabilitas yang terjadi antar individu terhadap respon dipengaruhi oleh banyak faktor. Termasuk diantaranya adalah sensitivitas individu terhadap faktor psikologi, umur dan pengalaman kerja di luar dari indikator awal yang meliputi perbedaan kepribadian, kemampuan komunikasi, tuntutan pekerjaan, perbedaan nilai dan prinsip, serta kompetisi yang tidak sehat. Walaupun penatalaksanaan konseling berkembang pesat, namun kepuasan konseli masih bervariasi tergantung dari individu dan respon individu terhadap keberlanjutan efek berikutnya yang terjadi di luar konseling.

Pengaruh *Treatment Guided Imagery* dan *Deep Breathing*

Dari skala awal dan akhir yang diberikan oleh peneliti, maka diperoleh hasil tes konseli eksperimen dan konseli kontrol yang meliputi: (a) Rekam hasil skala konseli pada kelompok kontrol yang tidak diberikan teknik *giuded imagery* dan *deep berathing*. (b) Rekam hasil skala konseli pada kelompok eksperimen yang diberikan dengan menggunakan media musik instrumen sendu.

Tabel 2.1 :Hasil Pengolahan Nilai Tes Awal dan Tes Akhir

	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
Nilai terendah	62	70	61	70
Nilai tertinggi	76,5	97	76,5	87
rata-rata (\bar{X})	69,83	84,69	69,04	77,34
Standar Deviasi (SD)	4,32	7,18	4,26	4,58
Uji Normalitas (X^2)	1,6865	1,3749	2,5436	3,2940
	Tes Awal (Pre-Test)		Tes Akhir (Post-Test)	
Homogenitas Data (F)	1,03		2,45	
Uji T (t)	0,782		5,176	
	Tes Akhir (Post-Test)			
<i>Effect Size</i> (ES)	1,60			

Hasil rata-rata skor tes awal konseli kelompok eksperimen adalah 69,83 dan standar deviasi adalah 4,32, dengan skor terendah konseli adalah 62 dan skor tertinggi 70, sedangkan hasil rata-rata skor tes awal konseli kelompok kontrol adalah 69,04 dan standar deviasi adalah 4,26 dengan skor terendah konseli adalah 61 dan skor tertinggi 70. Untuk rata-rata skor tes akhir konseli kelompok eksperimen adalah 84,69 dan standar deviasi adalah 7,18, dengan skor terendah adalah 70 dan skor tertinggi adalah 97, sedangkan untuk rata-rata skor tes akhir konseli kelompok Kontrol adalah 77,34 dan standar deviasi adalah 4,58, dengan skor terendah adalah 70 dan skor tertinggi adalah 87.

Setelah dilakukan uji normalitas pada data tes awal kelompok eksperimen, maka diperoleh hasil χ^2 hitung= 1,6865 dan uji normalitas data tes awal kelompok kontrol diperoleh χ^2 hitung sebesar 2,5436. Kemudian untuk uji normalitas pada data tes akhir kelompok eksperimen diperoleh hasil χ^2 hitung= 1,3749 dan uji normalitas data tes akhir kelompok kontrol diperoleh χ^2 hitung sebesar 3,2940.

Dari uji homogenitas data tes awal diperoleh F_{hitung} sebesar 1,03 dan uji homogenitas data tes akhir diperoleh F_{hitung} sebesar 2,45. Kedua data tersebut dinyatakan homogen (tidak berbeda secara signifikan) dan dilanjutkan dengan uji hipotesis (uji-t). Berdasarkan perhitungan uji-t tes awal dengan menggunakan *polled varian* diperoleh t_{hitung} sebesar 0,323 dan perhitungan uji-t tes akhir menggunakan *polled varian*, diperoleh t_{hitung} sebesar 5,176 dan dari hasil perhitungan *effect size* diperoleh ES sebesar 1,60 yang termasuk dalam kriteria tinggi sehingga penggunaan metode *guided imagery* dan *deep breathing* dapat memberikan pengaruh tinggi dalam meningkatkan kemampuan katarsis masalah konseli pada pelaksanaan konseling individual.

Pembahasan

Persepsi meningkatkan cemas terhadap konflik diri dan konflik bisa menyebabkan seseorang cemas (Smeltzer, 2016). Ketika ada cemas yang hadir maka seseorang akan pasrah dan cenderung tidak mau menggunakan mekanisme koping untuk mengurangi rasa sakit yang dirasakan tersebut. Ditambah lagi konseli merasa cemas karena yang dirasakan terlalu sakit. Respon sakit yang dirasakan

konseli yang dimaksud adalah respon yang biasanya muncul diiringi prasangka, detak jantung yang tidak senada, namun bisa juga berbeda-beda sehingga perlu dilakukan eksplorasi untuk menentukan nilai sakit tersebut. Menurut Corey (Jamil, 2016), perbedaan tingkat sakit oleh konseli disebabkan oleh kemampuan sikap individu dalam merespon dan mempersepsikan masalah yang dialami.

Kemampuan mempersepsikan dipengaruhi oleh beberapa faktor dan berbeda diantara individu. Tidak semua orang terpajang terhadap stimulus yang sama. Sensasi bagi seseorang mungkin hampir tidak terasa bagi orang lain. Salah satu upaya untuk menurunkan cemas adalah dengan menggunakan teknik farmakologis dan teknik non farmakologis. Teknik farmakologis yaitu dengan menggunakan obat-obatan sedangkan teknik non farmakologis salah satunya adalah relaksasi nafas dalam dan *guided imagery*.

Efektifitas dari teknik relaksasi nafas dalam dan *guided imagery*, membuat responden merasa rileks dan tenang. Saat oksigen masuk melalui hidung dan kedalam tubuh, membuat aliran darah menjadi lancar, dikombinasikan dengan teknik *guided imagery* peneliti mengajak responden mengingat hal-hal yang menyenangkan, yang pernah membuat konseli bahagia, sehingga perlu dilakukan eksplorasi untuk menentukan nilai kecemasan tersebut.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *guideimagery* dan *depthbreathing* terhadap konflik kerja pada karyawan di IKIP PGRI Pontianak dan untuk mengetahui variabel apa yang paling berpengaruh terhadap pelaksanaan konseling dan konflik kerja. Maka, berdasarkan perhitungan uji-t tes awal dengan menggunakan *pollledvarian* diperoleh t_{hitung} sebesar 0,323 dan perhitungan uji-t tesakhir menggunakan *pollledvarian*, diperoleh t_{hitung} sebesar 5,176 dan dari hasil perhitungan *effect size* diperoleh ES sebesar 1,60 yang termasuk dalam kriteria tinggi sehingga penggunaan metode *guided imagery* dan *deep breathing* dapat memberikan pengaruh tinggi dalam meningkatkan kemampuan katarsis masalah konseli pada pelaksanaan konseling individual.

DAFTAR PUSTAKA

- Ferdian Fatikhin, D. H., 2017. Pengaruh Konflik Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kinerja. *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*, pp. 68-71.
- Bradley, T., 2015. , (). *40 Teknik Yang Harus dikuasai Konselor: Edisi ke dua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Asman, J. M., 2010. *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jogjakarta: Diva Press.
- Kalsum, U. D., 2009. Pengaruh teknik relaksasi guided imagery terhadap penurunan tingkat kecemasan wanita dengan insomnia usia 20-25 tahun. *Jurnal Makalah Kesehatan FKUB*, pp. 34-39.
- Patasik C, T., 2013. Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Guided Imagery. *Jurnal Onlinekeperawatan (e-Kp) Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*, pp. 18-22.
- Smeltzer, 2016. *Anxiety Disorder*. Bandung(Jawa Barat): Rineka Cipta.
- Jamil, S., 2016. Pengaruh Stress Kerja dan Konflik Kerja Terhadap Semangat Bekerja. *Jurnal Ekonomi Modernisasi*, pp. 107-116.