



Workshop Karyawan : Mengenal Dan Mengelola Emosi Di Tempat Kerja Sebagai Upaya Meningkatkan *Emotional Intelligence* Pada Karyawan

**Asniar Khumas¹⁾ | Megawati²⁾ | Annisa Noor Alfisyahr³⁾ | Siti Alifhya Nurhaliza⁴⁾
Sitti Nurhalisa⁵⁾ | Anugrah Ashafil⁶⁾**

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

asniarkhumas@unm.ac.id | mgaaa5890@gmail.com

| annisanooralfisyahr16@gmail.com | alifhyanurhalisa@gmail.com | sitirrhalisaa774@gmail.com |
anugrahashafil@gmail.com |

Abstract : *In a company, there are various instruments used to achieve company goals, such as raw materials, labor, technology, and capital. Success in work is not only determined by intellectual intelligence, but also depends heavily on one's ability to manage emotions. Managing emotions is a person's ability to recognize, understand, and control their feelings or emotional responses effectively and healthily. This workshop activity aims to provide training and increase employee understanding of the importance of emotional intelligence and provide basic skills in recognizing and managing emotions in the workplace. The results obtained from this activity are the participants' understanding and satisfaction with the material as well as the good presentation of the speakers.*

Keywords : *Workshop, Emotional Intelligence, Employees*

Abstrak: Dalam sebuah perusahaan, terdapat berbagai instrumen yang digunakan untuk mencapai tujuan perusahaan, seperti bahan baku, tenaga kerja, teknologi, dan modal. Keberhasilan dalam pekerjaan tidak hanya ditentukan oleh kecerdasan intelektual, tetapi juga sangat bergantung pada kemampuan seseorang dalam mengelola emosi. Mengelola emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan perasaan atau respon emosionalnya secara efektif dan sehat. Kegiatan *workshop* ini bertujuan untuk memberikan pelatihan dan meningkatkan pemahaman karyawan mengenai pentingnya kecerdasan emosional dan memberikan keterampilan dasar dalam mengenali serta mengelola emosi di tempat kerja. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah pemahaman dan kepuasan peserta terhadap materi serta pembawaan yang baik dari narasumber.

Kata Kunci: *Workshop, Kecerdasan Emosional, Karyawan*

A. PENDAHULUAN

Dalam sebuah perusahaan, terdapat berbagai instrumen yang digunakan untuk mencapai tujuan perusahaan, seperti bahan baku, tenaga kerja, teknologi, dan modal. Di antara semua instrumen tersebut, salah satu yang paling vital adalah tenaga kerja atau sumber daya manusia. Sumber daya manusia memiliki peran utama dalam mendorong pertumbuhan dan perkembangan perusahaan atau organisasi. Faktor ini dianggap sebagai aset paling bernilai karena tidak hanya memberikan keuntungan, tetapi juga menjadi penggerak utama dinamika dalam perusahaan. Setiap individu tentu memiliki keinginan untuk meraih prestasi, khususnya dalam dunia kerja. Saat ini, keberhasilan

dalam pekerjaan tidak hanya ditentukan oleh kecerdasan intelektual, tetapi juga sangat bergantung pada kemampuan seseorang dalam mengelola emosinya (Setyaningrum, Utami, Ruhani, 2016). Mengelola emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan perasaan atau respon emosional secara efektif dan sehat, sehingga dapat beradaptasi dengan baik terhadap situasi yang dihadapi serta menjaga keseimbangan emosional dalam kehidupan sehari-hari (Saba, 2024).

Perubahan lingkungan kerja yang semakin cepat dan kompleks telah menciptakan tantangan baru bagi organisasi dan karyawannya. Selain tuntutan profesionalisme dan keterampilan teknis yang semakin tinggi, terdapat juga kemampuan individu untuk beradaptasi secara psikologis dan sosial di tempat kerja. Kecerdasan emosional atau *emotional intelligence* (EI) menjadi aspek penting yang memengaruhi efektivitas kerja, kualitas hubungan interpersonal, serta kesehatan mental karyawan (Mayer, Salovey, & Caruso, 2021).

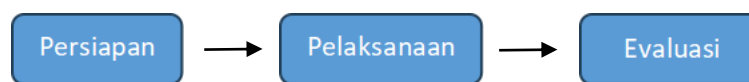
Kecerdasan emosional di lingkungan kerja mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta emosi orang lain. Kemampuan ini berperan penting dalam pengambilan keputusan yang lebih bijak, menjalin hubungan kerja yang harmonis dan efektif, serta meningkatkan kolaborasi tim dan kepemimpinan. Saat ini, banyak perusahaan menyadari nilai penting kecerdasan emosional dan cenderung mencari karyawan yang memiliki keterampilan tersebut. Oleh karena itu, mengembangkan dan memperkuat kecerdasan emosional menjadi kunci untuk meraih kesuksesan dan membangun karier yang berkelanjutan (Doho, Oktara, Indriana, Kraugusteeliana, Putri, Sitio, & Cahyadiana, 2023).

Perusahaan sangat mengharapkan karyawan yang mampu menunjukkan performa kerja yang tinggi. Semakin banyak karyawan yang bekerja secara efektif dan produktif, semakin besar pula peluang perusahaan untuk tumbuh dan bersaing di tingkat global. Kinerja optimal dari para karyawan turut mendorong peningkatan produktivitas perusahaan secara menyeluruh serta mendukung pencapaian tujuan organisasi (Yulianti, Fadila, Salsabila, Sazkia, & Aeni, 2025). Kinerja karyawan yang optimal berkontribusi langsung terhadap peningkatan produktivitas perusahaan secara menyeluruh dan mendukung pencapaian target organisasi. Dengan demikian, keberhasilan suatu perusahaan sangat bergantung pada kualitas kinerja para karyawannya.

Tujuan dari kegiatan *workshop* ini adalah untuk meningkatkan pemahaman karyawan mengenai pentingnya kecerdasan emosional dan memberikan keterampilan dasar dalam mengenali serta mengelola emosi di tempat kerja. Melalui *workshop* ini, diharapkan karyawan dapat meningkatkan kemampuan adaptasi, membangun komunikasi yang lebih efektif, serta menciptakan suasana kerja yang lebih sehat dan produktif. Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini meliputi peningkatan kualitas hubungan kerja antar karyawan, menurunnya tingkat stres di tempat kerja, serta terciptanya budaya kerja yang lebih positif dan suportif.

B. METODE YANG DIGUNAKAN

Kegiatan ini dilaksanakan berbasis online (*workshop*) dengan bertujuan untuk memberikan pelatihan khusus kepada para peserta. *Workshop* didefinisikan sebagai kegiatan yang didalamnya terdapat orang dengan keahlian pada bidang tertentu. *Workshop* ini memuat dua indikator penting yaitu teori dan praktik yang memungkinkan adanya interaksi dua arah dengan pembicara (Mushlih dan Marbun, 2020). Metode yang digunakan pada kegiatan ini yaitu pemaparan materi, forum diskusi, dan sesi tanya jawab yang dilakukan melalui *zoom cloud meetings*. Berikut adalah alur pelaksanaan kegiatan *workshop* yang dilaksanakan.



Bagan 1. Tahapan Pelaksanaan *Workshop*

Pada tahap persiapan, kelompok pengabdian melakukan kegiatan persiapan, (1) tahap ini diawali dengan mendiskusikan topik yang akan diangkat bersama pihak perusahaan dan menyesuaikan dengan hasil analisis lapangan terkait permasalahan yang terjadi pada perusahaan menyiapkan materi presentasi. (2) mengonfirmasikan kehadiran, membuat *design* pamflet kegiatan, mendesign sertifikat pembicara dan peserta, *background* virtual *zoom*. (3) menerima cv dan materi presentasi dari pemateri. (4) menyusun *rundown* kegiatan *workshop*. (5) penyebaran undangan kehadiran kepada karyawan melalui media sosial *instagram official @intern_alinmapkp25*.

(5) membuat *google form* pendaftaran peserta yang terhubung pada grup *whatsapp*. (6) membuat tautan *zoom meeting*. (7) membuat publikasi dalam bentuk *story instagram* selama proses persiapan guna membangun antusias publik dalam mengikuti kegiatan. Selanjutnya, tahap pelaksanaan yang menjadi komponen utama dalam pengabdian dengan pemaparan materi oleh pembicara mengenai mengenali dan mengelola emosi di tempat kerja. Kemudian pada tahap akhir yaitu evaluasi dilakukan dengan wawancara singkat kepada beberapa peserta *workshop*, pada tahap ini dilakukan guna mengetahui efektivitas kegiatan yang dilakukan kepada para peserta.

Berikut Adalah bagian-bagian utama dari materi yang disampaikan pada kegiatan *workshop* :

Tabel 1. Materi Kegiatan

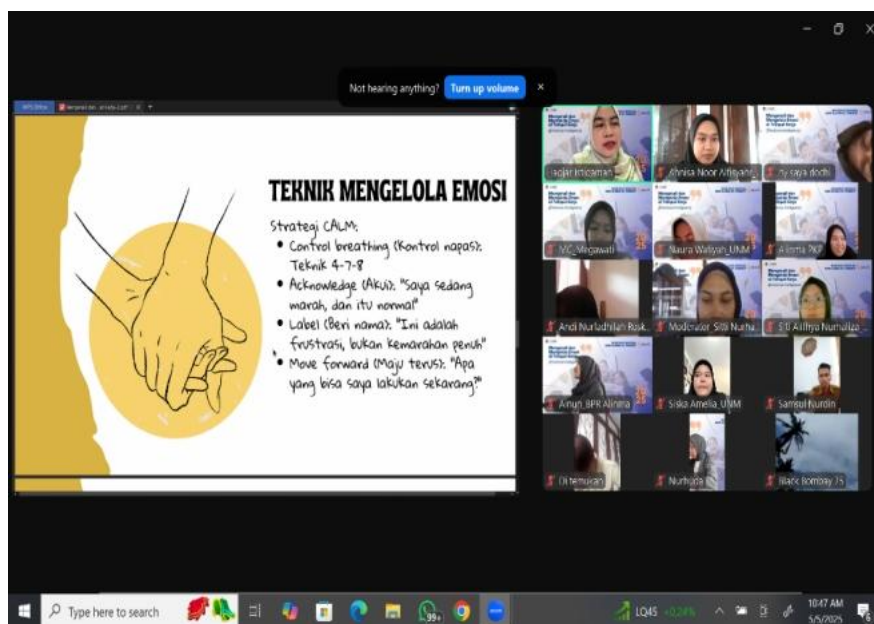
Sesi Materi	Uraian
Materi 1 : Siapa yang pernah merasa emosi saat bekerja?	Mengajak peserta <i>sharing</i> bagaimana perasaan saat bekerja di kantor.
Materi 2 : Mana yang lebih sulit	Berisi contoh kasus, dan pengenalan definisi

mengenali emosi sendiri atau mengekspresikan emosi dengan tepat	sebenarnya dari emosi. Mengenalkan bentuk-bentuk emosi dan mengenali bagaimana mengenali emosi dari stimulus (internal dan eksternal), reaksi tubuh, perasaan, tindakan dan proses berpikir.
Materi 3 : Latihan Scanning Tubuh	Mengajak para peserta melatih <i>scanning</i> tubuh sendiri dengan cara menarik nafas panjang dihitug ditahan selama 5 detik dengan menangani situasi yang tidak baik-baik saja. Selain itu membuat <i>journaling</i> menjadi solusi untuk mengenali emosi.
Materi 4 : Teknik Mengelola Emosi	Mengajak peserta menyusun startegi dan mengetahui teknik mengelola emosi seperti : 1. <i>Controlling breathing</i>, kontrol nafas 4-7-8 2. <i>Acknowledge</i>, mengakui emosi yang sedang dirasakan 3. <i>Label</i>, mengenali bentuk emosi yang dirasakan 4. <i>Move forward</i>, menentukan problem solving yang harus dilakukan kedepannya.
Materi 5 : Rencana Aksi Personal	Berlatih membuat rencana aksi personal dengan mengidentifikasi emosi apa yang sering dialami oleh karyawan selama di kantor, <i>trigger</i> emosi apa yang biasa dilakukan, strategi apa yang akan dilakukan dalam satu minggu, satu bulan aatau setahun kedepan, dan mengidentifikasi rekan kerja yang mampu mendukung karyawan selama berada di kantor.
Sesi Diskusi	Diskusi dan <i>sharing</i> bersama dengan beberapa karyawan.
Evaluasi	Dilakukan wawancara kepada beberapa peserta <i>workshop</i> menanyakan <i>insight</i> dan <i>feedback</i>

yang dirasakan selama mengikuti *workshop*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan *workshop* dilaksanakan melalui zoom meeting dengan peserta karyawan BPR Alinma dan umum. Materi yang diberikan berisi edukasi terkait *emotional intelligence* kepada karyawan Alinma dan karyawan umum dengan mengfokuskan pada bagaimana cara mengenali dan mengelola emosi ketika di tempat kerja. Peserta yang mengisi tautan registrasi sebanyak 29 orang, dan ketika kegiatan dimulai jumlah peserta menjadi 40 orang. Kegiatan *workshop* ini dilaksanakan pada tanggal 08 Mei 2025 dan dimulai pukul 10.00 - 11.30 WITA.



Gambar 1. Pemaparan Materi oleh St. Hadjar Nurul Istiqamah, M. Psi., Psikolog



Gambar 2. Dokumentasi *Workshop*

Berdasarkan hasil kegiatan *workshop* yang dilakukan, rata rata peserta menunjukkan kepuasan yang tinggi terhadap materi serta cara narasumber menyampaikan materi pada *workshop* ini. Hal tersebut diperkuat dengan hasil perolehan informasi yang didapatkan dari peserta setelah kegiatan *workshop* dilaksanakan. Pengabdi melakukan wawancara singkat kepada peserta untuk mengetahui seberapa puas dengan materi yang disajikan. Peserta *workshop* memberikan informasi bahwa materi yang dibawakan sangat relevan dengan yang dialami para karyawan di tempat kerja. Hal tersebut juga dibuktikan dengan keaktifan peserta *workshop* dalam berdiskusi. Namun, karena waktu yang cukup singkat membuat sebagian kecil peserta tidak mendapat kesempatan untuk berdiskusi dengan narasumber. Sehingga dapat dikatakan bahwa narasumber membawakan materi *workshop* dengan baik.

Dari hasil di atas dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan kegiatan *workshop* ini memenuhi tujuan untuk memberikan pemahaman dan pelatihan *emotional intelligence* di tempat kerja kepada para peserta. Sejalan dengan penelitian Sabrina (2021) bahwa pelatihan bertujuan untuk membantu karyawan dalam meningkatkan keterampilan dan pengetahuan sehingga dapat bekerja efektif, efisien, dan produktif. Dari aspek psikologi, *emotional intelligence* memiliki pengaruh dan hubungan terhadap kesejahteraan karyawan di tempat kerja. Dari observasi dan informasi yang diterima dari beberapa tempat kerja, terdapat beberapa kasus yang menjadi permasalahan salah satunya terkait bagaimana karyawan dalam mengenali dan mengelola emosi di tempat kerja. Kurniawan dan Yuniarti (2018) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang berdampak pada kesiapan kerja, salah satu yang berpengaruh yaitu *emotional intelligence*. Oleh karena itu dengan adanya *workshop emotional intelligence* yang dilaksanakan maka diharapkan akan membantu membentuk kesiapan dan kesejahteraan (*wellbeing*) kerja bagi karyawan di tempat kerja.



Gambar 3. Dokumentasi Wawancara

D. KESIMPULAN

Workshop yang dilaksanakan sudah mencapai tujuan dengan memberikan pelatihan kepada karyawan mengenai bagaimana cara mengenali dan mengelola emosi di tempat kerja. Berdasarkan hasil evaluasi melalui wawancara singkat kepada beberapa peserta. Berdasarkan hasil evaluasi, dominan peserta menilai proses *workshop* menjadi pengalaman yang positif dan berharga karena kualitas materi yang disajikan serta pemaparan materi oleh pembicara mudah dipahami, relevan dengan apa yang dirasakan oleh peserta. Peserta memberikan apresiasi yang sangat tinggi terhadap *workshop* dengan menunjukkan keaktifan selama sesi diskusi dan membantu membangun komunikasi dua arah dengan pembicara sehingga suasana selama proses *workshop* berjalan lancar dan baik.

Meskipun terdapat beberapa kritik mengenai durasi yang lumayan singkat, namun keseluruhan pelaksanaan *workshop* berjalan sesuai rencana dan persiapan yang telah dilakukan. Melalui *workshop* ini tim BKP Magang berharap semoga para peserta yang menyempatkan waktu mengikuti *workshop* kami dapat menambah wawasan mengenai bagaimana cara mengenali dan mengelola emosi di tempat kerja.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, Dekan FPSI Universitas Negeri Makassar, Dosen Fakultas Psikologi serta Dosen Pembimbing Lapangan atas arahan, bantuan dan bimbingannya selama proses kami magang pada BPR Alinma Cabang Pangkep. Terima kasih juga kami ucapkan kepada mentor lapangan dan para karyawan dari pihak BPR Alinma Cabang Pangkep atas bimbingan, arahan, dan dukungan diberikan selama proses magang. Terima kasih juga kepada para pembicara yang telah memberikan pemaparan materi yang sangat bermanfaat bagi para karyawan.

DAFTAR PUSTAKA

- Doho, Y. D. B., Oktara, T. W., Indriana, I. H., Kraugusteeliana, K., Putri, D. M., Sitio, H., & Cahyadiana, W. (2023). *Kecerdasan Emosional (Teori dan Aplikasi)*. Bandung: Widina Media Utama.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2021). *Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? American Psychologist*, 76(6), 993–1005.
- Nurjaman, J., Suryadi, D dan Rahayu, S. (2023). Pengaruh *Emotional Intelligence* Terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Pendidikan Teknik Bangunan Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Teknik Bangunan*, 3(2), 29-38.
- Saba, Z. I. Z. (2024). Pentingnya kesehatan mental karyawan di tempat kerja terhadap kinerja karyawan. *JBK Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(02), 38-45.
- Sabrina. (2021). Analisis Pelatihan Kerja Untuk Meningkatkan Kinerja Karyawan. *Jurnal Maneksi*, 10(2), 123–130.

Setyaningrum, R., Utami,H.R., Ruhani, R. (2016). Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kinerja Karyawan (Studi Pada Karyawan PT. Jasa Raharja Cabang Jawa Timur). *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*. 36(1): 211-220.