

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Untuk input penggunaan *Sedona Method*, peneliti membaginya ke dalam dua bagian yaitu (1) motivasi ekstrinsik atau berupa dorongan-dorongan dari luar yang meliputi fasilitas *workbook* yang dapat digunakan para klien *Sedona Method* di Indonesia sebagai buku panduan dan buku kerja serta pengingat klien untuk mengerjakan latihan-latihan secara *written releasing* serta kualitas pengajaran yang diberikan *Healing Coach* yang menggunakan *Sedona Method* hingga Konten-konten *releasing* yang dibagikan secara gratis di media sosial seperti *video IG live* dan *Youtube video*. (2) Motivasi Intrinsik yang berasal dari dalam diri individu yang meliputi kemauan untuk mempelajari *Sedona Method*, serta sikap konsisten dan persisten dalam menggunakan teknik tersebut di kehidupan sehari-hari.

2. Proses penggunaan *Sedona Method* dapat dilakukan dengan menerapkan metode AIR, yang merupakan singkatan dari Akui emosi yang hadir seapaadanya, Izinkan emosi untuk hadir seapaadanya dan *Release* atau lepaskan emosi dengan menggunakan 3 pertanyaan sederhana dalam *Sedona Method*. Adapun tiga pertanyaan tersebut antara lain: Bisakah jika emosi ini dilepas? Maukah jika emosi ini dilepas? Kapan?

3. *Output* dalam penggunaan *Sedona Method* peneliti bagi menjadi dua bagian yaitu: output yang dapat ditemukan di berbagai aspek kehidupan klien seperti pada bidang (kepribadian, hubungan, dan kesehatan) serta *output* penggunaan *Sedona Method* dalam meningkatkan kecerdasan intrapersonal klien *Sedona Method* di Indonesia diketahui saat klien *Sedona Method* di Indonesia mampu mengenali dirinya (*unlimited awareness*), mengetahui keinginan-keinginan dirinya (*wanting approval* (Keinginan akan pujian/cinta), *wanting control* (Keinginan untuk mengendalikan), *wanting safety* (Keinginan akan rasa aman) dan mengetahui apa yang penting bagi dirinya (peka terhadap masalah, hidup penuh tuntunan dan ketenangan).

4. Secara keseluruhan, kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan *Sedona Method* efektif dalam meningkatkan kemampuan komunikasi intrapersonal klien *Sedona Method* di Indonesia. Karena dengan menerapkan kemampuan komunikasi intrapersonal pada saat proses penggunaan *Sedona Method*, klien *Sedona Method* di Indonesia mendapatkan beberapa pencapaian di berbagai aspek kehidupan antara lain di 1) aspek kesehatan, klien menjadi mampu melepaskan sensasi yang tidak nyaman atas penyakit yang dimiliki sehingga gejalanya berkurang setelah proses *releasing*, 2) aspek kepribadian, terjadi peningkatan kepercayaan diri dan sikap positif yang disadari oleh orang-orang di sekitar, 3) aspek hubungan, karena peningkatan sikap positif dalam diri sehingga membahwa harmonisasi dalam hubungan sosial, hubungan romantis dan hubungan keluarga para klien setelah

rutin melakukan *releasing*, 4) aspek ketenangan hidup, para klien mendapatkan ketenangan lahir dan batin secara instan setelah melakukan proses *releasing* dengan *Sedona Method*. Selain itu dalam aspek peningkatan kemampuan komunikasi intrapersonal para klien mendapatkan 1) peningkatan kemampuan dalam mengenali dirinya yang pada kasus ini, konsep diri yang sejati dalam *Sedona Method* adalah *unlimited awareness* atau merupakan kesadaran yang tidak terbatas, 2) mengetahui keinginan-keinginan diri, *sedona method* mengatakan bahwa terdapat konsep *basic wants* atau keinginan-keinginan sederhana yang dimiliki oleh setiap manusia, yang terkadang menjadi dasar keinginan manusia untuk berpikir, menginginkan dan melakukan sesuatu diantaranya adalah *wanting approval* atau keinginan akan cinta, penghargaan, penghormatan dan sejenisnya; *wanting control* yaitu keinginan untuk mengendalikan hidup, seseorang, situasi, pemikiran dan perasaan serta *wanting wanting safety* atau keinginan untuk mendapatkan kenyamanan, keamanan dan keselamatan selama hidup; adapun aspek lainnya yaitu 3) peningkatan dalam mengetahui apa yang penting bagi dirinya, antara lain: kemampuan untuk lebih peka dalam menghadapi masalah serta hidup penuh tuntunan

5.2 Saran

Setelah menyelesaikan proses penelitian, maka peneliti mengajukan saran yang berkaitan dengan penggunaan *Sedona Method*, antara lain:

5.2.1 Saran bagi Komunitas *Sedona Method* di Indonesia

1. Sebaiknya metode yang sederhana tetapi *powerful* ini dapat disebarluaskan secara masif lagi, bisa dengan melibatkan *influencer* yang menyebar *awareness* seputar manfaat dari menggunakan *Sedona Method*.
2. Sebaiknya penggunaan kosa kata *coach* dalam menjelaskan *Sedona Method* dapat diperjelas lagi, sehingga pengguna atau klien *Sedona Method* yang baru dapat dengan mudah memahaminya.

5.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Semoga peneliti selanjutnya dapat lebih membahas secara spesifik dan mendalam dari keuntungan menggunakan *Sedona Method* di kehidupan sehari-hari.
2. Untuk peneliti selanjutnya sebaiknya bisa lebih memperkaya literasi dari sumber yang lebih beragam untuk membahas topik seputar komunikasi intrapersonal.
3. Untuk peneliti selanjutnya semoga dapat membuat penelitian dengan versi pendekatan yang berbeda yaitu pendekatan kuantitatif, untuk membahas fokus masalah yang serupa atau yang lebih diinginkan.