

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Di tengah percepatan arus informasi dan perkembangan teknologi pada abad ke-21 menjadikan kebutuhan masyarakat *modern* akan *self-healing* dianalogikan seperti kebutuhan pokok, dengan tujuan pasti dan tak lain, yaitu untuk *survival*. Hal inilah yang menjadi sebab bermunculannya kembali teknik-teknik *self healing modern* hingga klasik seperti *stoicism*, *mindfulness*, *meditation* dan juga *Sedona Method*.

Sedona Method adalah sebuah teknik yang sederhana namun manjur, dan mudah dipelajari untuk melepaskan perasaan yang tidak nyaman atau tidak diinginkan pada saat ini (*present moment*) (Dwoskin, 2003:21). Teknik ini menyingkap kemampuan alami seseorang untuk melepaskan emosi, pikiran negatif, keyakinan, konsep, kebiasaan dan perilaku manusia yang tidak membuat nyaman dan bahagia. Kunci dari penerapan teknik *Sedona Method* ini adalah kesediaan untuk memberikan pertanyaan-pertanyaan sederhana (*three basic questions*) yang telah disesuaikan oleh *Sedona Method* dan menjawab pertanyaan tersebut sebagai keputusan untuk melepaskan segala jenis belenggu pikiran atau emosi yang tidak nyaman di dalam diri.

Sedona Method juga mengajarkan proses yang mendalam karena melepaskan *the underlying wants* atau keinginan-keinginan yang mendasari, walau teknik ini terlihat dan terbilang sederhana di permukaan (Dwoskin, 2003:108). Pada fenomena

empirik, kerap kali ditemukan situasi-situasi di mana ketika seseorang menginginkan sesuatu lalu berangkat dari *the sense of lacking* atau rasa berkekurangan, maka kegagalan lah yang dia miliki atau situasi tidak mengizinkannya untuk berhasil mencapai apa yang ingin dimiliki. Uniknya, kondisi justru terbalik ketika seseorang nampak tidak terlalu membutuhkan hal yang dia inginkan, hal tersebut justru berhasil dicapai. Hale dowskin dalam bukunya yang berjudul “*The Sedona Method*” menjelaskan bahwa:

“When we let go of wanting, we therefore feel more like we can have. We also notice a corresponding increase in what we actually do have. Anyone who’s ever been in sales knows that when you want to make the sale, it’s often much more difficult. Conversely, when you feel like you don’t need the sale, you often make it. That’s because the most powerful place to create what we choose is from the position that it’s “okay” whether we get it or not. This model applies to all areas of our lives.” (Ketika kita melepaskan rasa berkekurangan, kita justru akan lebih merasa bahwa kita bisa punya. Kita juga bisa melihat peningkatan yang sesuai pada hal yang sebenarnya sudah kita miliki. Siapa pun yang pernah berkecimpung dalam dunia penjualan, pasti mengetahui bahwa ketika Anda sangat ingin melakukan penjualan, seringkali keadaan jauh terasa sulit. Sebaliknya, ketika Anda merasa tidak membutuhkan penjualan, Anda justru melakukannya. Perkara tersebut terjadi karena tempat paling ampuh untuk menciptakan apa yang kita pilih adalah berangkat dari posisi bahwa "tidak apa-apa" bila kita mendapatkannya atau tidak. Model ini berlaku di semua bidang kehidupan kita) (Dwoskin, 2003:108)

Dari pernyataan di atas Hale berpendapat bahwa *Sedona Method* dapat membantu seseorang untuk mencapai hidup yang diinginkan, dengan menerapkan teknik melepaskan “*wanting*” atau *the sense of lacking*, sehingga orang tersebut mencapai suatu situasi atau kondisi di mana seseorang mampu mencapai hal-hal yang diinginkan dengan berangkat dari perasaan *it’s okay to get it or not* atau tidak apa-apa hal itu tercapai atau tidak. Lester menyebut konsep ini dengan sebutan *hooless*.

Hootlessness sendiri merupakan gambaran keadaan tetap tenang, damai dan bahagia ketika seorang individu mendapatkan apa yang diinginkan atau tidak mendapatkan apa yang diinginkan.

Untuk mengetahui dan mendapatkan hasil maksimal dari penggunaan *Sedona Method*, Lester Levenson yang merupakan seorang pemuda dibalik *Sedona Method* mengatakan “*take it for checking*”. Seperti yang disampaikan oleh Hale Dowskin dalam bukunya yang berjudul “*The Sedona Method*” dan juga merupakan mentor dari infoman kunci pada penelitian ini yang merupakan *Healing Coach Sedona Method* di Indonesia, Hale menyampaikan pernyataan sebagai berikut:

“Don’t believe anything I say in this book, unless you can prove it to yourself. Just because something is said in writing does not make it so. Especially with authorities of any kind, there is a tendency simply to accept what is said on hearsay or belief. Lester strongly believed we should avoid this with our teachers. Instead, we should allow ourselves to stay open to a teacher’s message as an experiment in growing. We should only accept what he or she teaches once we can verify it. Through our own direct experience. He called this as “taking it for checking.” (Jangan percaya apa pun yang saya katakan dalam buku ini, kecuali Anda bisa membuktikannya sendiri. Hanya karena sesuatu dikatakan secara tertulis tidak membuatnya sejelas demikian. Terutama bila berkaitan dengan otoritas dalam bentuk apa pun, terdapat kecenderungan hanya untuk menerima apa yang dikatakan seseorang tentang desas-desus atau kepercayaan. Lester sangat percaya kita pun harus menghindari kecenderungan ini dengan guru-guru kita. Sebaliknya, kita harus membiarkan diri kita tetap terbuka terhadap pesan guru sebagai eksperimen untuk tumbuh. Kita seharusnya hanya menerima apa yang diajarkan setelah kita dapat memverifikasinya. Melalui pengalaman langsung kita sendiri. Lester menyebut ini sebagai "mengambilnya untuk diperiksa atau *take it for checking*) (Dwoskin, 2003:18).

Dari pernyataan di atas didapatkan himbauan atau arahan dari Hale yang merupakan penerus karya Lester Levenson di *Sedona Method*. Hale menyatakan bahwa kebiasaan manusia secara umum selalu memiliki kecenderungan terhadap *hearsay*,

atau ucapan manusia yang kerap kali disebut sebagai kabar angin. Selain itu terdapat juga ungkapan dari salah satu murid Lester Levenson yang bernama Lawrence Crane.

Beliau mengungkapkan bahwa:

“Releasing is something you must experience. You won't learn to release unless you actually go through the early releasing process yourself in a step by step fashion. To try to intellectually understand how to release by simply reading about it instead of doing it, it's the same as reading about swimming but being unwilling to get into the water or reading a book on how to ride a bicycle or trying to understand what chocolate tastes like but being unwilling to eat it. so you simply must do it experientially because it cannot be done intellectually. It must be read in a special way. You will need to become a participant and do actual exercise in order to discover how it feels to release. After you do, you will have the ability to create the unlimited life you deserve” (Releasing adalah sesuatu yang harus Anda alami. Anda tidak akan belajar cara melepaskan kecuali Anda benar-benar melalui proses *releasing* sendiri dengan cara langkah demi langkah. Untuk mencoba memahami secara intelektual cara melepaskan dengan hanya membacanya daripada melakukannya, itu sama dengan membaca buku tentang berenang tetapi tidak mau masuk ke dalam air atau membaca buku tentang cara mengendarai sepeda atau mencoba memahami bagaimana rasa coklat tetapi tidak mau memakannya. jadi Anda hanya perlu melakukannya berdasarkan pengalaman karena itu tidak dapat dilakukan secara intelektual. Hal tersebut harus dibaca dengan cara khusus. Anda harus menjadi peserta dan melakukan latihan yang sebenarnya untuk menemukan bagaimana rasanya melepaskan. Setelah Anda melakukannya, Anda akan memiliki kemampuan untuk menciptakan kehidupan tanpa batas yang Anda layak dapatkan) (Levenson & Crane, 1998:6).

Dari pernyataan di atas didapatkan bahwa *releasing technique* (sebutan lain: *Sedona Method*) telah didesain sedemikian rupa untuk digunakan secara *experientially* atau secara empirik. Adapun membaca buku-buku atau artikel seputar metode ini hanya akan membuat *releasing technique* terhenti di *level knowledge*. Sedangkan menggunakan teknik *releasing* yang sudah disusun dalam suatu buku panduan kerja

atau *workbook* akan menghantarkan para klien *Sedona Method* menuju *level knowingness* atau suatu tingkatan pengetahuan yang sudah dibuktikan secara empirik.

Secara sains, *Sedona Method* telah diuji (*scientifically tested*) oleh beberapa dokter terkemuka dan para peneliti dari universitas-universitas terbaik di dunia, seperti *Harvard University*, *Columbia University* dan *State University of New York* dan dianggap sebagai *the world's most ancient and treasured secrets* atau rahasia paling kuno dan berharga di dunia. (Levenson & Crane, 1998:6). Para peneliti tersebut antara lain Dr. David McClelland dari *Harvard University*, Dr. Richard Davidson dari *the State University of New York* yang menemukan bahwa "*the release technique stands out far beyond the rest for its simplicity, efficiency, absence of questionable concepts and rapidity of results,*" atau beberapa hal yang membuat teknik ini lebih unggul dibandingkan teknik lain di antaranya karena kesederhanaannya, efisiensinya, dan ketidakhadiran konsep-konsep yang dipertanyakan serta kecepatan dari hasil penggunaannya (McClelland dkk dalam Levenson & Crane, 1998). Selain itu, seorang peneliti dari *Columbia University Medical School*, yaitu Dr. John L. Kemeny yang juga merupakan *Albert Einstein Associate* mengungkapkan penemuannya seputar *the release technique* atau yang dikenal selanjutnya dengan *Sedona Method*, berikut pernyataan beliau antara lain:

"In 1977, I met a physicist named Lester Levenson who discovered a profound breakthrough in the history of behavioral science. He liberated the subconscious mind and designed a simple method: How to get rid of negativity at any level. The method is called "The RELEASE Technique". Lester Levenson and Larry Crane introduced me to and taught me this technique. I have practiced it for over

20 years myself successfully. By participating and experiencing this method, you will reach a place where nothing and no one will ever bother you again. A place where you can eliminate all your "I can't"s and replace them with "I can's". (Pada tahun 1977, saya bertemu dengan seorang fisikawan bernama Lester Levenson yang menemukan terobosan besar dalam sejarah ilmu perilaku. Dia mampu membebaskan pikiran bawah sadar dan merancang metode sederhana: Bagaimana menyingkirkan hal-hal negatif di tingkat mana pun. Metode ini disebut "*RELEASE Technique*". Lester Levenson dan Larry Crane memperkenalkan saya dan mengajari saya teknik ini. Saya sendiri telah mempraktikkannya selama lebih dari 20 tahun dengan sukses. Dengan berpartisipasi dan mengalami metode ini, Anda akan mencapai tempat di mana tidak ada apa-apa dan tidak ada yang akan mengganggu Anda lagi. Tempat di mana Anda dapat menghilangkan semua "Saya tidak bisa" dan menggantinya dengan "Saya bisa". (Kemeny dalam Levenson & Crane, 1998:5).

Penemuan para peneliti ini juga menunjukkan bahwa individu-individu yang menggunakan *Sedona Method* ini menunjukkan *significance reduction in heart rate* atau pengurangan yang signifikan pada rentang detak jantung dan pada *diastolic blood pressure* mereka (Levenson & Crane, 1998:8). Bahkan Dr. David Hawkins, dikenal sebagai Bapak Psikiatri Ortomolekul, yang melakukan studi ilmiah tentang *releasing technique*. Dia mengatakan bahwa:

"The Release technique is more effective than the other approaches currently available to relieving the physiologic responses to stress. In my researches of all the various stress reduction and consciousness programs, The release technique stood out far and beyond the rest for its sheer simplicity, efficiency, absence of questionable concepts and rapidity of observable results. Its simplicity is deceptive and almost disguises the real power of the technique (Teknik Release lebih efektif daripada pendekatan lain yang saat ini tersedia untuk menghilangkan respons fisiologis terhadap stres. Dalam penelitian saya tentang semua berbagai program pengurangan stres dan kesadaran, Teknik pelepasan menonjol jauh dan melampaui yang lain karena kesederhanaannya, efisiensi, tidak adanya konsep yang dipertanyakan dan kecepatan hasil yang dapat diamati. Kesederhanaannya menipu dan hampir menyamarkan kekuatan sebenarnya dari teknik ini)." (Levenson & Crane, 1998:8)

Terdapat berbagai teknik yang dimiliki *Sedona Method*, penerapannya disesuaikan dengan kebutuhan seseorang dalam upaya melepaskan hal-hal yang membuat hidup terasa tidak nyaman, yang dapat berhubungan dengan masalah hubungan (*relationship*), keuangan, kesehatan, cita-cita, identitas diri, *body image*, dan hal lain sebagainya. Terdapat banyak *fasilitator Sedona Method* di berbagai penjuru dunia. Akan tetapi, pada penelitian ini peneliti akan menggambarkan penggunaan *Sedona Method* di Indonesia yang difasilitasi oleh Ade Aprilia, yang merupakan *Healing Coach* menggunakan *Sedona Method* di Indonesia, dan telah dimentori langsung oleh *Hale Dowskin*, penerus karya Lester Levenson di *Sedona Method*. Ade Aprilia kerap membagikan *tools* dari *Sedona Method* di berbagai layanan yang dimilikinya, yang dikemas dalam bentuk *masterclass*, *workshop*, hingga *private coaching*. Pada 2022 lalu akun yang dikelola Ade Aprilia yang bernama *Sedona Method Indonesia* memiliki kurang lebih 13.000 *followers* di Instagram sebelum akun tersebut diretas, dan beliau memiliki akun *Facebook* hingga *Youtube* dengan ratusan klien yang sudah memberikan testimonial dan berbagi pengalaman hidupnya atau *gains* — sebutan untuk hasil, pencapaian atau keuntungan setelah menggunakan *Sedona Method* secara rutin di kehidupan sehari-hari, istilah ini hanya berlaku bagi para pengguna *Sedona Method*— setelah berhasil meningkatkan kesehatan mentalnya atau mencapai tujuan yang diharapkannya dengan menggunakan *Sedona Method* tersebut. Seperti pendapat dari Dr. Elliot yang merupakan seorang psikiater serta ahli syaraf dari Northridge, Canada, yang berkata antara lain:

“The Sedona Method works on a feeling level and allows people to eliminate both their negatives emotions and thoughts. It is fast and effective, because it goes directly to the heart of the problem. It is a shortcut for anyone who uses it” (Sedona Method bekerja pada tingkat perasaan dan memungkinkan orang untuk menghilangkan emosi dan pikiran negatif mereka. Ini cepat dan efektif, karena langsung menuju ke jantung masalah. Ini adalah jalan pintas bagi siapa saja yang menggunakannya) (Dr. Elliot dalam Byrne, 2020:15)

Dari pernyataan Dr. Elliot di atas diasumsikan bahwa hadirnya inovasi dari sebuah metode yang menerapkan *self-inquiry* ini (*Sedona Method*) dapat meningkatkan kualitas kehidupan seseorang karena cara metode itu bekerja di *level* perasaan, dan juga dianggap cepat serta efektif dalam membantu seseorang melepaskan pikiran-pikiran dan emosi negatifnya. Selain itu para peneliti yang sudah mempelajari *“the release technique”* atau *Sedona Method* ini selanjutnya menemukan suatu fakta setelah bekerja dengan ribuan orang antara lain: *the only effective way to create spectacular and instantaneous benefits is by actually doing it* (Levenson & Crane, 1998:14). Dari pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa berdasarkan kepada hasil temuan para peneliti yang mempelajari ribuan orang terkait *release technique* mendapatkan bahwa salah satu cara yang efektif untuk mencapai manfaat dan hasil yang spektakuler dari *Sedona Method* adalah dengan melakukannya atau mempraktikannya. *Sedona Method* memiliki beberapa alternatif dalam proses penggunaannya, baik dapat dilakukan secara mandiri melalui proses *self-inquiry* dengan berkomunikasi dengan diri sendiri. Atau dilakukan dengan bantuan dan perantara orang lain seperti kelompok, seorang teman atau *coach*. Dengan menerapkan *self-inquiry* dengan diri sendiri berpotensi meningkatkan kemampuan komunikasi intrapribadi seseorang.

Selanjutnya pada penelitian ini akan dijelaskan sekilas seputar keberadaan dari Komunitas *Sedona Method* di Indonesia, yang difasilitasi oleh Ade Aprilia selaku *Healing Coach* menggunakan *Sedona Method*, yang mana komunitas tersebut terdiri dari orang-orang yang memiliki ketertarikan (*interest*) yang sama setelah mengetahui dan merasakan efektivitas dari penggunaan *Sedona Method* yang akan dijelaskan lebih mendalam dan dalam penggambaran efektivitasnya merujuk pada teori efektivitas menurut Mulyasa (2010:174), yang dalam bukunya mengatakan bahwa indikator efektivitas terdiri dari indikator input, indikator proses, dan indikator *output* (Mulyasa, 2010:174). Efektivitas sendiri diartikan sebagai tercapainya hasil, sasaran, sesuai rencana yang telah ditentukan sebelumnya. Pada penelitian ini, akan dideskripsikan bagaimana faktor-faktor dari efektivitas tersebut mampu berdampak pada peningkatan kemampuan komunikasi intrapersonal klien *Sedona Method* di Indonesia. Adapun salah satu cara untuk menilai peningkatan dalam kecerdasan intrapersonal klien *Sedona Method* di Indonesia ini, peneliti merujuk kepada teori kecerdasan intrapersonal Hoer (2007) yang mengatakan bahwa kecerdasan intrapersonal seseorang dapat dilihat dari beberapa aspek kecerdasan intrapersonal antara lain: (1) mengenali dirinya; (2) mengetahui keinginan dirinya; dan (3) mengetahui apa yang penting bagi dirinya. (Hoer:2007:79).

Komunikasi Intrapersonal merupakan pondasi rumah komunikasi, karena kemampuan dan pemahaman seseorang dalam menjalankan komunikasi intrapersonal menjadi hal yang sangat penting dalam menunjang proses keberhasilan dan keefektifan

komunikasi. Selain itu, komunikasi intrapersonal dapat menjadi pemicu bentuk komunikasi yang lainnya karena pemahaman yang utuh tentang diri dan kepribadian seseorang akan ikut menentukan bagaimana seorang individu berkomunikasi dan berinteraksi dengan individu lainnya. Dalam konteks komunikasi intrapersonal, seorang individu akan melakukan proses komunikasi dengan dirinya sendiri, dengan menempatkan dirinya sebagai pengirim dan juga penerima pesan sehingga umpan balik yang dihasilkannya pun terjadi melalui proses internal di dalam dirinya (Arbi, 2019).

Dalam buku (Arbi, 2019:16) yang mengutip pandangan Pearson (2003, 21:25), dkk berpendapat bahwa komunikasi diri di dalam diri merupakan pondasi dari semua bentuk komunikasi. Meskipun tidak semua ahli komunikasi setuju bahwa komunikasi di dalam diri termasuk kepada proses komunikasi manusia, karena umumnya komunikasi di dalam diri dikenal sebagai bagian dari salah satu konteks komunikasi, tetapi mereka percaya bahwa peristiwa komunikasi terjadi, dan komunikasi dilaksanakan oleh dua orang yang saling mengirim dan menerima pesan. Mereka beralasan bahwa tidak ada yang menerima pesan dalam komunikasi di dalam diri, maka sebaiknya hal ini dikaji lebih mendalam oleh ilmu psikologi dan ilmu saraf. Namun (Arbi, 2019:16) selanjutnya mengutip pendapat dari Pearson, Paul Nelson, Scout Titworth, Lynn Harter (2003:21-25) terkait prinsip komunikasi yang menunjukkan bahwa "*communication begins with self*" atau komunikasi dimulai dengan diri sendiri (Pearson dkk dalam (Arbi, 2019:16). Selanjutnya (Dwi, 2014) menguraikan keterkaitan hubungan antara komunikasi intrapersonal dengan psikologi komunikasi, yang terjadi

di saat seorang individu sedang berusaha memperoleh informasi, menguraikan, meramalkan dan mengendalikan peristiwa mental yang terjadi pada diri individu tersebut, yang mana berpengaruh pada proses komunikasi lainnya seperti komunikasi interpersonal, komunikasi kelompok hingga komunikasi massa. Pada proses memperoleh informasi ini lah dapat kita sebut dengan komunikasi intrapersonal yang meliputi sensasi, persepsi, memori dan berpikir.

Pada sumber penelitian lain, didapatkan bahwa komunikasi intrapersonal memiliki keunggulan dalam penerapan *self-healing* atau penyembuhan diri:

“*Self healing* diyakini tidak hanya dapat digunakan untuk menyembuhkan luka jiwa tetapi juga tubuh. *Self healing* merupakan istilah yang menunjukkan proses dan berprinsip bahwa tubuh manusia memiliki keunggulannya sendiri dalam memperbaiki dan menyembuhkan dirinya sendiri melalui cara-cara tertentu dan alamiah. Proses komunikasi intrapersonal dalam *self healing* diterapkan dengan cara memberikan ruang dan waktu pada diri sendiri untuk menyembuhkan luka batin yang dialami dan juga dapat diterapkan untuk mengurangi masalah kesehatan mental seperti kecemasan (Noviariski, 2021 mengutip dari Brahrien & Ardianty, 2017).”

Penelitian ini akan menjelaskan efektivitas suatu metode yang diyakini dapat berkontribusi dalam penerapan *self healing* atau penyembuhan diri yang bernama *Sedona Method*. Berikut contoh pertanyaan-pertanyaan sederhana yang sering digunakan dalam *Sedona Method* antara lain: Bersediakah mengizinkan emosi yang dirasakan untuk hadir seapaadanya? Bersediakah jika emosi/pikiran/cerita ini dilepas? Bisakah jika emosi/pikiran/cerita ini dilepas? Maukah jika emosi/pikiran/cerita ini dilepas? Kapan?. Pertanyaan-pertanyaan yang diterapkan menggunakan *Sedona Method* ini sifatnya pilihan yang bertujuan untuk membuka sumber-sumber

kebahagiaan dalam diri. Teknik ini dapat dilakukan dengan bantuan orang lain seperti bantuan seorang *coach*, pasangan, hingga kerabat atau dapat diterapkan secara mandiri melalui komunikasi dengan diri sendiri (*intrapersonal communication*). Adapun kesederhanaan dan fleksibilitas *Sedona Method* ini dapat dimanfaatkan dengan baik oleh masyarakat sebagai upaya pencegahan gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan sejenisnya, yang biasanya membutuhkan bantuan khusus dari *mental health services* yang masih terbilang terbatas di Indonesia.

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2021) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia didapatkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Dari data ini menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia termasuk darurat kesehatan mental. Yang dimaksud dari darurat di sini adalah didaptkannya individu-individu di suatu tatanan masyarakat yang tidak berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut tidak menyadari kemampuannya sendiri, tidak dapat mengatasi tekanan, tidak dapat bekerja secara produktif, dan tidak mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Penyebabnya gangguan kesehatan mental ini disebutkan oleh Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza, yaitu Dr. Celestinus Eigya Munthe, antara lain karena tingginya prevalensi orang dengan gangguan jiwa (Agung, 2021). Hingga saat ini 1 dari 5 penduduk Indonesia atau 20% dari populasi Indonesia memiliki potensi-potensi

masalah gangguan jiwa (Agung, 2021). Penyebab lain juga disampaikan (Rokom, 2021) bahwa masih ada kendala stigma dan diskriminasi yang terjadi di masyarakat serta terbatasnya sarana prasarana fasilitas kesehatan, belum meratanya rumah sakit jiwa di setiap provinsi di Indonesia dan kurangnya sumber daya manusia untuk mengatasi kesehatan jiwa. Berdasarkan data Statistik Keanggotaan Ikatan Psikolog Klinis Indonesia pada tahun 2022, didapatkan bahwa terdapat 3466 psikolog klinis yang tersebar di beberapa wilayah di Indonesia (IPK, 2022). Jumlah psikolog klinis ini masih terbilang minim jika mengikuti standar yang ditetapkan oleh WHO atas syarat minimal keberadaan jumlah psikolog klinis untuk suatu negara yaitu 1:30.

Seiring berkembangnya peradaban, manusia saat ini semakin dapat beradaptasi dengan alur kehidupannya. Berbekal akal budi, manusia menjadi makhluk paling dominan di muka bumi dengan karya-karyanya yang mampu mengubah dunia. Disisi lain manusia adalah makhluk emosional. Mereka mampu merasa, dan bertindak berdasarkan perasaannya. Mereka juga mampu merasakan cinta dan kasih sayang sesama manusia, makhluk hidup dan bahkan benda mati lainnya. Perpaduan antara akal budi, emosi tersebutlah yang pada akhirnya menghantarkan manusia menyongsong peradaban beserta segala kompleksitasnya. Hingga kini masih terdapat begitu banyak manusia yang mengalami penderitaan di dalam hidupnya. Penderitaan tersebut didatangkan sendiri oleh manusia melalui pikiran, baik dalam bentuk kecemasan akan masa depan, maupun penyesalan atas masa lalu. Sebagai akibatnya, manusia semacam itu menjadi sulit berfungsi di masyarakat karena terbebani oleh emosi dan pikiran-

pikiran yang mengakibatkan mereka tidak dapat merasakan kebahagiaan dan kenyamanan hidup yang sejati sebenarnya. Berdasarkan pendapat Goleman, penulis buku yang berjudul *Emotional Intelligence*, dinyatakan bahwa:

“Kecenderungan manusia akan perasaan menderita itulah yang biasanya disebabkan oleh ketidakmampuan manusia dalam mengelola isi pikiran dan emosi yang hadir. Kemampuan mengelola emosi merupakan salah satu dari kelima unsur kecerdasan emosi (mengetahui emosi diri/ kesadaran diri, mengelola emosi/ pengaturan diri, memotivasi diri sendiri, mengetahui emosi orang lain/empati, dan kecakapan membina hubungan dengan orang lain) (Goleman; 2007:57-59).”

Selain itu, Goleman (2007:58) menjelaskan lebih lanjut seputar pentingnya memiliki kemampuan dalam mengelola emosi, sebagai berikut:

“Kemampuan mengelola emosi merupakan kemampuan untuk mengatasi emosinya sendiri agar terungkap dengan tepat. Individu yang tingkat kemampuan mengelola emosinya rendah akan terus menerus bertarung melawan perasaan murung, sementara individu yang tingkat kemampuan mengelola emosinya cukup baik akan cepat bangkit kembali dari keterpurukan (Goleman; 2007:59).”

Berangkat dari persoalan di atas, maka peneliti berupaya mengungkap pentingnya seorang individu memiliki kemampuan dalam mengelola pikiran dan emosinya untuk mencapai kecerdasan intrapersonal dan hidup yang diinginkan. Selain itu, penelitian ini akan mengungkap secara mendalam efektivitas dari penggunaan *Sedona Method*, sebagai salah satu teknik *self-healing* yang dapat digunakan individu untuk memanfaatkan kekuatan alamiahnya (*true nature*) untuk mengelola sensasi, pikiran dan perasaan yang kurang nyaman dengan menerapkan pertanyaan-pertanyaan sederhana melalui komunikasi intrapersonal sehingga dapat meningkatkan

kemampuan individu tertentu dalam mengelola pikiran dan emosi yang hadir di setiap peristiwa dan perjalanan hidupnya.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Efektivitas Penggunaan *Sedona Method* dalam Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Intrapersonal Klien *Sedona Method* di Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.2.1 Rumusan Masalah Makro

Bagaimana efektivitas penggunaan *Sedona Method* dalam meningkatkan kemampuan komunikasi intrapersonal klien *Sedona Method* di Indonesia?.

1.2.2 Rumusan Masalah Mikro

1. Bagaimana **input** penggunaan *Sedona Method* dalam meningkatkan kemampuan komunikasi intrapersonal klien *Sedona Method* di Indonesia?.
2. Bagaimana **proses** penggunaan *Sedona Method* dalam meningkatkan kemampuan komunikasi intrapersonal klien *Sedona Method* di Indonesia?.

3. Bagaimana *output* penggunaan *Sedona Method* dalam meningkatkan kemampuan komunikasi intrapersonal klien *Sedona Method* di Indonesia?.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud penelitian ini adalah untuk menjelaskan secara mendalam seputar efektivitas penggunaan *Sedona Method* dalam meningkatkan kemampuan komunikasi intrapersonal klien *Sedona Method* di Indonesia. Hasilnya akan dituangkan dalam karya tulis ilmiah berupa skripsi, yang juga merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan sarjana di UNIKOM.

1.3.2 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui input penggunaan *Sedona Method* dalam meningkatkan kemampuan komunikasi intrapersonal klien *Sedona Method* di Indonesia.
2. Untuk mengetahui proses penggunaan *Sedona Method* dalam meningkatkan kemampuan komunikasi intrapersonal klien *Sedona Method* di Indonesia.
3. Untuk mengetahui *output* penggunaan *Sedona Method* dalam meningkatkan kemampuan komunikasi intrapersonal klien *Sedona Method* di Indonesia.

1.4 Kegunaan Penelitian

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat yang luas sesuai tujuan penelitian di atas. Adapun kegunaan penelitian ini baik secara teoritis dan praktis adalah sebagai berikut:

1.4.1 Kegunaan Teoritis

Kegunaan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan ilmu pengetahuan, secara umum pengembangan ilmu komunikasi, dan secara khusus pengembangan komunikasi intrapribadi dan psikologi komunikasi.

1.4.2 Kegunaan Praktis

Hasil penelitian secara praktis ini diharapkan dapat memberikan suatu masukan yang dapat diaplikasikan dan menjadi pertimbangan. Adapun kegunaannya secara praktis sebagai berikut:

1. Kegunaan bagi Peneliti

Penelitian ini berguna bagi peneliti sebagai aplikasi ilmu yang selama studi hanya diperoleh secara teori yaitu tentang efektivitas penggunaan *Sedona Method* dalam Meningkatkan kemampuan komunikasi intrapersonal klien *Sedona Method* di Indonesia.

2. Kegunaan bagi Akademik

Penelitian ini berguna bagi akademik, juga mahasiswa UNIKOM secara umum dan mahasiswa Ilmu Komunikasi secara khusus sebagai referensi atau literatur khususnya kepada mahasiswa atau mahasiswi yang juga

mengkaji kasus penelitian yang sama yaitu tentang efektivitas penggunaan *Sedona Method* dalam Meningkatkan kemampuan komunikasi intrapersonal klien *Sedona Method* di Indonesia.

3. Kegunaan bagi Komunitas *Sedona Method* di Indonesia

Penelitian ini berguna bagi Komunitas *Sedona Method* di Indonesia sebagai informasi, referensi dan evaluasi terhadap program-program yang dilakukan oleh *Facilitator Sedona Method* di Indonesia untuk dapat terus meningkatkan kontribusinya dalam memperkenalkan *Sedona Method* demi kesehatan mental masyarakat Indonesia yang lebih baik.

4. Kegunaan Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan pengetahuan bagi masyarakat secara umum seputar pentingnya meningkatkan kecerdasan emosional dan kecerdasan intrapersonal di kehidupan sehari-hari.