

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN

2.1 Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka adalah suatu pembahasan yang berdasarkan bahan baku referensi yang bertujuan untuk memperkuat materi pembahasan dan penelitian. Studi pustaka merupakan salah satu cara mengumpulkan informasi yang dilakukan dengan cara mempelajari buku atau referensi lainnya sebagai penunjang penelitian serta mempelajari informasi-informasi serta data-data tertulis yang dibutuhkan (Maulin Melly dkk., 2013).

2.1.1 Penelitian Terdahulu

Untuk landasan pemikiran dan sebagai acuan peneliti dalam melakukan penelitian ini, maka peneliti mengangkat empat penelitian terdahulu yang peneliti anggap relevan untuk dijadikan sebagai tinjauan pustaka bagi peneliti. Berpedoman pada penelitian tersebut, maka peneliti melakukan studi pendahuluan berupa peninjauan terhadap penelitian serupa yang sebelumnya terlebih dahulu melakukan penelitian, yang mengkaji hal yang sama serta relevan dengan kajian yang akan diteliti oleh peneliti.

Berikut ini adalah tabel 2.1 dan peneliti menemukan beberapa hasil dari penelitian terdahulu yang meneliti tentang penelitian yang sejenis.

Tabel 2. 1
Penelitian Terdahulu

Peneliti	Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
Melly Maulin Purwaning wulan, Desayu Eka Surya, Rismawaty	Efektivitas Proses Belajar Mengajar Dosen Perempuan terhadap Atraksi Mereka Pada Mahasiswa di Unikom Bandung	Tipe penelitian kuantitatif, dengan metode survey dan teknik analisis deskriptif.	Hasil penelitian menunjukkan hubungan kredibilitas terhadap atraksi adalah sebesar 34.5%, kegiatan terhadap atraksi adalah sebesar 26.5%, pesan terhadap atraksi adalah sebesar 48%, media terhadap atraksi adalah sebesar 31.6%, intensitas terhadap atraksi 41.2%, Efektivitas Proses Belajar Mengajar terhadap faktor Personal adalah 45.4%, efektivitas terhadap faktor situasional adalah 50%, sehingga secara umum efektivitas proses belajar mengajar dosen perempuan terhadap atraksi mereka pada mahasiswa di Unikom Bandung adalah sebesar 55.35%, hasil pengolahan data dan pengujian hipotesis mengisyaratkan bahwa H0 ditolak	Penelitian ini meneliti variabel X yang sama seperti peneliti yaitu efektivitas, perbedaannya adalah penelitian ini meneliti proses belajar yang dilakukan dosen sedangkan peneliti meneliti efektivitas penggunaan suatu metode, yaitu <i>Sedona Method..</i>

Peneliti	Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
			dan Ha diterima. Kesimpulan dari penelitian ini adalah hubungan yang positif antara Efektivitas Proses Belajar Mengajar Dosen Perempuan terhadap Atraksi Mereka pada Mahasiswa di UNIKOM Bandung.	
Wa Ode Nurul Yani	Komunikasi Intrapribadi dalam Membentuk Sikap Percaya Diri Melalui <i>Neuro Linguistic Program</i>	Pendekatan Kualitatif	Pelatihan NLP membentuk seseorang menguasai teknik untuk selalu dalam kondisi emosi terbaik sebagai formula kinerja dalam pencapaian sukses, menguasai peta mental dalam diri dalam, mengatasi berbagai masalah psikis, serta menguasai strategi untuk memunculkan eksekusi kepercayaan diri.	Penelitian ini membahas bagusnya penerapan komunikasi intrapribadi untuk teknik NLP sehingga membentuk sikap percaya diri, sedangkan penelitian peneliti fokus pada penggunaan kombinasi sedona dengan komunikasi intrapribadi untuk bisa dengan mudah melepaskan emosi dan pikiran negatif. (Yani, 2018)
Bunga Nabilah	Peranan Komunikasi Intrapersonal dalam Proses Pembentukan Konsep Diri dan Perilaku Mahasiswa Ilmu	Metodologi Kualitatif	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga informan yang komunikasi intrapersonal bagus, memiliki konsep diri dan	Penelitian ini menitikberatkan kepada seberapa besar peranan komunikasi intrapribadi dalam membentuk Konsep Diri dan Perilaku

Peneliti	Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
	Komunikasi Universitas Sumatera Utara		perilaku yang baik pula. Sedangkan satu informan yang komunikasi intrapersonalnya buruk, memiliki konsep diri dan perilaku yang buruk juga. Dengan demikian diketahui bahwa komunikasi intrapersonal memiliki peran dalam proses pembentukan konsep diri dan perilaku seseorang.	Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Sumatera Utara, sedangkan penelitian peneliti menitikberatkan kepada efektivitas penggunaan <i>Sedona Method</i> untuk Meningkatkan kemampuan komunikasi intrapribadi.

Sumber: Peneliti, 2022

2.1.2 Tinjauan Tentang Efektivitas

2.1.2.1 Pengertian Efektivitas

Kata efektivitas berasal dari bahasa Inggris, yaitu “*effective*” dan bahasa latin yaitu “*effectivus*” yang berartikan “*successful, or achieving the results that are hoped for*” atau secara bahasa diartikan sebagai berhasil, atau sesuatu yang berhasil dilakukan. Secara etimologis kata “efektif” acapkali diartikan sebagai mencapai target yang diinginkan (*producing desired result*), berdampak menyenangkan (*having a pleasing effect*), bersifat aktual, dan nyata (*actual and real*).

Menurut *Cambridge Dictionary*, kata *Effectiveness* ini menunjuk kepada kata benda yang memiliki arti, yaitu ukuran dimana

sesuatu itu dinyatakan efektif. (Cambridge Dictionary, 2022). Selanjutnya Mulyasa menyatakan dalam bukunya bahwa indikator efektivitas suatu pembelajaran terdiri dari indikator input, indikator *process*, indikator *output*.

2.1.2.2 Komunikasi Efektif

Endang Lestari dalam (Ritonga, 2019:48) berpendapat bahwa komunikasi dinyatakan efektif ketika:

“Penerimaan pesan oleh komunikan atau *receiver* sesuai dengan pesan yang dikirim oleh *sender* atau komunikator, kemudian komunikan memberikan respon yang positif sesuai dengan yang diharapkan. Jadi, komunikasi efektif itu terjadi apabila terdapat aliran informasi dua arah antara komunikan dengan komunikator dan informasi tersebut sama-sama direspon sesuai dengan harapan kedua pelaku komunikasi tersebut (Endang dalam Ritonga, 2019:48).”

Setidaknya ada lima aspek yang perlu diperhatikan saat membangun komunikasi yang efektif menurut (Ritonga, 2019:48) antara lain:

1. Kejelasan (*clarity*) dari bahasa atau informasi yang disampaikan;
2. Ketepatan (*accuracy*) dari bahasa atau informasi yang disampaikan;

3. Konteks (*context*) meliputi kesesuaian dari bahasa dan informasi yang disampaikan dengan keadaan dan lingkungan dimana komunikasi itu terjadi;
4. Alur (*flow*) yang menentukan kelenturan alur bahasa dan informasi yang akan disampaikan;
5. Budaya (*culture*), aspek ini tidak saja menyangkut bahasa dan informasi, tetapi juga tata krama atau etika.

2.1.2.3 Teori Efektivitas menurut Mulyasa

Mulyasa merupakan penulis asal Indonesia yang memiliki fokus di bidang pendidikan. Sebagai penulis, Mulyasa telah menerbitkan lebih dari 30 buku dengan untuk membahas masalah seputar pendidikan setiap tahunnya. Berikut adalah teori efektivitas suatu pembelajaran menurut (Mulyasa, 2010:174-175) yang terdiri dari:

1. Indikator input, hal ini dapat meliputi karakteristik dari pengajar, fasilitas dan perlengkapan untuk mendukung berlangsungnya proses belajar mengajar.
2. Indikator proses, dapat meliputi perilaku administratif, alokasi waktu pengajar, alokasi waktu yang diajar. Atau secara umum dapat disimpulkan sebagai kegiatan yang dilakukan antara pengajar dan pesertanya serta alokasi

waktu yang mereka gunakan selama proses pengajaran berlangsung.

3. Indikator *output*, hal ini berhubungan dengan hasil ajar, hasil yang berhubungan dengan perubahan sikap, serta hasil yang berhubungan dengan keadilan dan kesamaan.

2.1.3 Tinjauan Tentang Komunikasi Intrapersonal

2.1.3.1 Pengertian Komunikasi Secara Umum

a. Pengertian Komunikasi Secara Etimologis

Secara etimologi, kata komunikasi berasal dari bahasa inggris, yaitu “*Communication*”, sedangkan dalam bahasa latin adalah “*Communicare*” yang berartikan berpartisipasi atau memberitahu dan “*Communis*” yang artinya sama dalam hal pemaknaan. (Didik Hariyanto, 2021: 60-65)

b. Pengertian Komunikasi Secara Terminologis

Secara terminologi komunikasi diartikan sebagai proses penyampaian suatu pernyataan dari satu orang ke orang lainnya yang merupakan akibat dari terjadinya interaksi sosial dalam suatu tatanan masyarakat. (Didik Hariyanto, 2021:60-65)

c. **Pengertian Komunikasi Secara Paradigmatis**

Secara paradigmatis, komunikasi diartikan sebagai proses penyampaian pesan antar manusia yang memiliki tujuan untuk memberitahu, mengubah perilaku, pendapat hingga sikap orang lain baik secara lisan, tulisan atau melalui media lainnya. (Didik Hariyanto, 2021:60-65)

2.1.3.2 Pengertian Komunikasi Intrapribadi (Intrapersonal Communication)

Komunikasi Intrapribadi atau *Intrapersonal Communication* adalah peristiwa komunikasi yang dilakukan secara sadar atau tidak sadar di dalam diri pribadi seseorang, komunikasi tersebut merupakan proses internal yang menjadikan diri pribadi sebagai objek komunikasi dengan penggunaan simbol-simbol yang digunakan dalam setiap interaksinya. (Didik Hariyanto, 2021, hal. 60-65)

2.1.3.3 Proses Komunikasi Intrapribadi/Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal meliputi sensasi, persepsi, memori dan berpikir. Sensasi adalah proses menangkap stimuli. Persepsi adalah proses memberi makna pada sensasi sehingga manusia memiliki pengetahuan baru. Dengan kata lain persepsi mengubah sensasi menjadi informasi. Memori adalah proses penyimpanan informasi dan

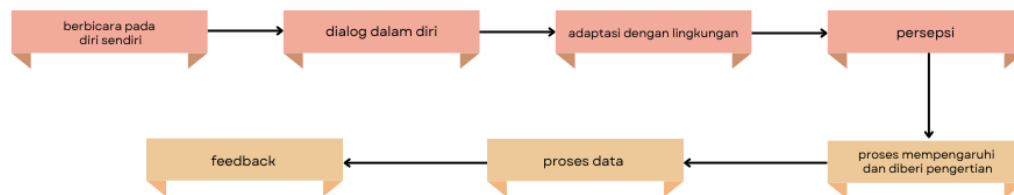
memanggilnya kembali. Berpikir adalah mengolah dan memanipulasi informasi untuk memenuhi kebutuhan atau memberikan respon (Ritonga, 2019:87). Pada saat terjadinya komunikasi intrapribadi, seorang individu melakukan proses internal secara aktif dengan menggunakan pesan-pesan simbolik. Sehingga individu tersebut menjadi komunikator sekaligus komunikan yang memberikan umpan balik bagi dirinya sendiri dalam proses internal tersebut (Didik Hariyanto, 2021: 60-65).

Menurut Stanley B. C dalam tulisannya '*Intrapersonal Communication, A review and Critique*' menyebutkan proses komunikasi intrapersonal yang terjadi pada diri seseorang akan berlangsung sebagai berikut:

1. Berbicara pada diri sendiri, terjadinya komunikasi dalam diri sendiri atau terjadi percakapan dengan diri sendiri.
2. Terjadinya dialog, yang merupakan suatu proses pertukaran pesan dan pemrosesan makna dalam diri manusia antara I and Me. I mewakili bagian diri pribadi manusia sendiri, sedangkan Me mewakili produk sosial.
3. Jalannya proses tersebut berdasarkan perundingan manusia dengan lingkungannya atau terjadi adaptasi dengan lingkungan. Disini terjadi proses menggunakan stimuli dari dan dalam diri kita.

4. Persepsi, Individu menerima, menyimpan, dan menggambarkan secara ringkas simbol.
5. Proses saling mempengaruhi antara ‘raw data’ persepsi dan diberi pengertian.
6. Proses Data, merupakan fungsi penggambaran secara baik pada poin ke 4 dan ke 5.
7. *Feedback*, Terjadinya umpan balik, dan ini sangat tergantung dari point 3 dan 6 (Stanley Deetz, 1992:92 dalam Ritango, 2019:97).

Gambar 2. 1
Proses Komunikasi Intrapersonal



Sumber: Buku Psikologi Komunikasi Karya Ritonga, 2019

Menurut Rakhmat (2009:129), proses komunikasi intrapribadi itu terdiri dari empat tahapan, antara lain:

1. Sensasi

Sensasi adalah tahapan pertama dalam proses penerimaan informasi. Dalam bahasa Inggris sensasi berartikan “*sense*” atau

alat penginderaan yang menghubungkan suatu organisme dengan lingkungannya. Menurut (*Cambridge Dictionary*, 2022), kata *sense* ini merupakan “*noun*” atau kata benda yang diartikan sebagai sebuah kemampuan untuk memahami, mengenali, menilai atau memberikan reaksi terhadap sesuatu, kemampuan untuk mendengar, melihat, mencium, merasa dan meraba. (Didik Hariyanto, 2021:66) mengemukakan bahwa sensasi adalah kemampuan yang dimiliki manusia untuk menyerap segala hal yang diinformasikan oleh pancaindra. Adapun informasi yang diserap oleh panca indra tersebut disebut dengan stimulus yang kemudian melahirkan proses sensasi. Sensasi tidaklah membutuhkan penguraian verbal, simbolik atau konseptual, dan terutama berhubungan dengan kegiatan alat indra. Maka apapun yang diterima oleh alat indra dari dalam maupun dari luar disebut dengan stimuli. Stimuli yang diterima oleh alat indra diubah menjadi energi syaraf untuk disampaikan ke otak melalui proses transduksi. Stimuli harus cukup kuat agar dapat diterima oleh alat indra. (Didik Hariyanto, 2021:66)

2. Persepsi

Didik hariyanto, (2021:67) dalam bukunya yang berjudul “*Buku Ajar Pengantar Ilmu Komunikasi*” menjelaskan bahwa:

“Persepsi adalah pengalaman tentang objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Persepsi ialah memberikan makna pada stimuli inderawi (sensori stimuli). Hubungan sensasi dengan persepsi adalah sensasi merupakan bagian dari persepsi. Persepsi dipengaruhi oleh sensasi yang merupakan hasil serapan panca indera, persepsi juga dipengaruhi oleh perhatian (*attention*), harapan (*expectation*), motivasi dan ingatan (Didik Hariyanto, 2021:67).”

Selanjutnya, terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi persepsi salah satunya adalah perhatian. Terdapat beragam faktor eksternal yang menarik perhatian manusia antara lain:

- a. Gerakan
- b. Intensitas Stimuli
- c. Kebaruan (*Novelty*)
- d. Perulangan (Didik Hariyanto, 2021:68)

Sedangkan faktor internal perhatian terbagi menjadi:

- a. Faktor Biologis, seperti contoh ketika seseorang merasakan lapar maka hal yang menjadi perhatiannya adalah makanan.
- b. Faktor Sosiopsikologis, berkaitan dengan sikap, motif, kebiasaan dan kemauan. Seperti contoh, ketika seorang musisi mendengarkan sebuah musik, maka dia akan memperhatikan aransemen lagunya. Contoh lain adalah ketika seorang ahli

botani ke gunung maka dia akan memperhatikan bunga-bunga, pun ahli geolog akan memperhatikan bebatuan.

3. Memori

Pada komunikasi intrapersonal, memori berperan penting dalam mempengaruhi persepsi (dengan menyediakan kerangka rujukan) dan pikiran. Karena sistemnya yang sangat terstruktur sehingga memori mampu menyebabkan organisme untuk sanggup merekam fakta tentang dunia dan menggunakan pengetahuan yang dimiliki memori tersebut untuk membimbing perilakunya.

“Setiap stimuli datang, stimuli itu direkam sadar atau tidak. Kapasitas memori manusia diciptakan sangat besar namun hanya sedikit orang yang mampu menggunakan memorinya sepenuhnya, bahkan Einstein yang tercatat manusia paling jenius baru mengoperasikan 15% dari memorinya. Sesuatu yang sudah tersimpan dalam memori akan mempengaruhi pemaknaan/persepsi seseorang terhadap sesuatu di waktu yang lain. Begitu pun dalam berpikir, untuk memutuskan/memerintahkan sesuatu, seseorang akan membuka memorinya untuk mengetahui apa yang perlu dipertimbangkan dalam memutuskan sesuatu, atau siapa yang perlu diperintah untuk melakukan sesuatu tersebut. Sehingga memori memiliki peranan penting bagi individu dalam menentukan persepsi dan berpikir (Didik Hariyanto, 2021:69).”

Dalam buku (Didik Hariyanto, 2021:69) selanjutnya dijelaskan bahwa terdapat tiga proses kerja memori yang terdiri dari:

a. Perekaman (*encoding*)

Yaitu proses pencatatan informasi melalui reseptor indera dan sirkit syaraf internal.

b. Penyimpanan (*storage*)

Yaitu menentukan berapa lama, di mana disimpannya, dan dalam bentuk apa informasi yang diterima berada bersama diri seseorang. Penyimpanan itu sendiri dapat bersifat aktif dan pasif. Adapun aktifnya yaitu berdasar kepada penambahan informasi atau tidaknya.

c. Pemanggilan (*retrieval*)

Yaitu proses *recalling* atau mengingat dan memanggil kembali informasi-informasi yang telah tersimpan di dalam diri. (Didik Hariyanto, 2021:69)

4. Berpikir

Pada saat proses berpikir, seorang individu akan melibatkan sensasi, memori dan berpikir. Hal itu dilakukan untuk memahami realitas dalam rangka mengambil keputusan, memecahkan persoalan dan menghasilkan hal yang baru atau mencipta. Secara umum, kategori berpikir dibagi menjadi dua bagian antara lain:

- 1) Berpikir Autistik

Adalah yang biasanya dilakukan ketika seseorang melamun, menghayal dan berfantasi.

- 2) Berpikir Realistis

Adalah proses berpikir yang melibatkan penalaran dalam upaya menyesuaikan diri dengan realita. Berpikir realitas terbagi menjadi beberapa jenis antara lain: (1) berpikir deduktif, (2) berpikir induktif dan (3) berpikir evaluatif. (Didik Hariyanto, 2021:70)

2.1.3.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Komunikasi Intrapersonal

Menurut Potter dan Perry (1997) dalam buku (Didik Hariyanto, 2021:71) menjelaskan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi komunikasi intrapersonal antara lain:

- 1) Tingkat perkembangan dalam berbicara
- 2) Nilai yang dimiliki seseorang
- 3) Emosi
- 4) Latar belakang sosiokultural
- 5) *Gender*
- 6) Pengetahuan
- 7) Lingkungan

2.1.4 Tinjauan Tentang *Sedona Method*

2.1.4.1 Pengertian *Sedona Method*

Sedona Method adalah sebuah teknik yang sederhana tetapi *powerful* yang didesain untuk membantu manusia dalam membebaskan kemampuan alamiahnya dalam melepaskan (*letting go*) berbagai pikiran, emosi, keyakinan, dan sensasi negatif yang membuat hidup tidak nyaman di periode saat ini (*present moment*). Teknik ini dapat digunakan untuk menghilangkan energi yang tidak nyaman di alam bawah sadar pada periode saat ini (*present moment*). Setiap manusia pasti kerap menemukan berbagai momen dan pengalaman yang menyenangkan serta menyedihkan dalam hidupnya, akan tetapi hasil dari semua itu tergantung pada pengalaman atau cerita-cerita yang seseorang pegangi "*holding on*" dan seseorang lepaskan "*letting go*" dari pikiran.

Dalam *Sedona Method* dijelaskan bahwa konsep *letting go* dan *holding on* merupakan proses natural yang pasti terjadi di dalam hidup seseorang. Hal ini juga merupakan pemahaman fundamental dalam *Sedona Method*. Karena proses melepaskan atau dalam *Sedona Method* dikenal dengan konsep *releasing*, merupakan kemampuan alamiah yang dimiliki oleh setiap manusia, bahkan sejak manusia tersebut dilahirkan. Adapun permasalahan yang terjadi di antara manusia adalah

ketika munculnya kebingungan mengenai kapan saat yang tepat untuk melepaskan atau memegang macam-macam pikiran dan emosi. Dengan mempelajari *Sedona Method*, seseorang dapat mengetahui bagaimana cara mengeliminasi blok-blok alam bawah sadar pikiran yang mampu menahan seseorang untuk mendapatkan dan mencapai hal yang diinginkan. *Sedona Method* merupakan proses pengalaman dan pembelajaran yang jika diterapkan dapat membantu melepaskan semua perasaan, sensasi, keyakinan dan emosi yang tidak diinginkan, yang mengganggu kehidupan seseorang secara mudah dan tanpa penderitaan. Teknik ini sangat *simple*, dan sederhana yaitu hanya dengan menggunakan beberapa pertanyaan yang diajukan untuk diri sendiri dan dapat dilakukan dengan perantara bantuan orang lain seperti seorang *coach*, *partner*, dan secara berkelompok atau dapat dilakukan dengan monolog, yaitu dengan komunikasi intrapribadi dimana seseorang mengajukan pertanyaan-pertanyaan *releasing* untuk diri sendiri terkait hal-hal atau emosi jenis apa yang ingin dilepaskan.

2.1.4.2 Empat Cara Manusia Mengelola Emosi Menurut *Sedona Method*

Sedona Method mengklasifikasikan empat cara yang dilakukan manusia dalam mengelola emosinya sehari-hari:

- a) *Suppression* (Memendam)
- b) *Expression* (Mengekspresikan)
- c) *Distraction* (distraksi dengan melarikan diri)
- d) *Releasing* (melepaskan)

2.1.4.3 Teknik *Sedona Method*

Sedona Method merupakan sebuah alat untuk melepaskan emosi, pikiran, sensasi, dan keyakinan-keyakinan negatif dengan teknik sebagai berikut:

a. *Welcoming the emotion* (menyambut emosi)

Teknik dimana seseorang mengizinkan atau menyambut perasaan yang dimilikinya. maka hal itu akan membuka kesadaran dirinya, dan ini memungkinkan perasaan itu jatuh dengan sendirinya seperti awan yang lewat di langit atau asap yang melewati cerobong asap terbuka atau seolah-olah seseorang tersebut melepas tutup panci presto, membiarkan emosi yang dirasakannya menguap sepaadanya.

b. *Deciding to drop it (memutuskan untuk melepaskan)*

Teknik dimana ketika seseorang memutuskan untuk secara langsung melepaskan emosi yang ada tanpa melibatkan pikiran, analisis dan pertimbangan (*second guessing or thought*).

c. *Diving into the core of the emotion*

Ketika seseorang mengizinkan dirinya untuk menyelami inti dari suatu perasaan yang dimilikinya. Pada saat itu seseorang akan mengamati dan menemukan bahwa pada inti emosi, seseorang akan mendapatkan dirinya merasa perasaan kosong, diam, damai, ketenangan dan bukanlah perasaan sakit, tidak nyaman dan kegelapan yang diasumsikan

d. *Holistic Releasing*

Teknik ini digunakan untuk melepaskan hal-hal yang bersifat berlawanan (*duality*). Dalam hidup manusia, seseorang pasti menemukan berbagai macam *duality* atau dualitas, seperti baik dan buruk, benar dan salah, bahagia dan sedih, cinta dan benci, lelah dan semangat dan sejenisnya. Ketika seseorang melakukan *releasing* dengan menyambut dua sisi emosi yang berlawanan, seperti suka dan benci, maka kedua emosi tersebut akan larut secara bersamaan dengan sendirinya.

e. The fifth Way

The fifth way merupakan sebuah eksplorasi yang berangkat dari premis bahwa seseorang itu bukanlah pikiran dan perasaannya, tapi yang menyadari semua hal itu atau merupakan kesadaran tak terhingga, yang mengizinkan semua hal itu untuk muncul tetapi tidak terpengaruh olehnya (Aprilia, 2023)

2.1.5 Tinjauan Tentang Emosi

2.1.5.1 Pengertian Emosi

Lester Levenson berpendapat bahwa emosi atau *emotion* adalah *energy in motion* sekelompok perasaan yang saling berkaitan satu dengan yang lainnya pada *level* energi dasar. (Dowskin 2000:11)

2.1.5.2 Proses Terbentuknya Emosi

Berikut sebuah formula yang dibagikan oleh penulis buku “*Master Your Emotions*” sebagai penjelasan atas bagaimana suatu emosi dapat terbentuk, antara lain:

Tabel 2. 2

Formula Pembentukan Emosi

Interpretation + Identification + Repetition = Strong Emotion

Sumber: Buku *Master Your Emotions* Karya Thibaut M

Adapun maksud dari formula tersebut antara lain:

1. ***Interpretation*** atau Interpretasi merupakan sebuah momen di mana seorang individu menginterpretasikan sebuah kejadian dan sebuah

pemikiran yang muncul berdasarkan kepada cerita personalnya di masa lalu.

2. **Identification** atau Identifikasi merupakan sebuah proses dimana seseorang mengidentifikasi suatu kejadian dengan menghadirkan sebuah pemikiran khusus.
3. **Repetitions** atau pengulangan adalah keadaan di mana seorang individu baik secara sadar atau tidak sadar mengulangi pemikiran-pemikiran khusus yang muncul setelah proses identifikasi.
4. **Strong Emotion** atau emosi besar muncul ketika seorang individu mengalami tiga proses sebelumnya yang menyebabkan munculnya suatu emosi di dalam diri individu tersebut (Meurisse, 2018).

2.1.5.3 Tinjauan Tentang Jenis-Jenis Emosi

Lester Levenson, yakni seorang penemu *Sedona Method* mengategorikan macam-macam emosi ke dalam konsep AGFLAP untuk kategori emosi negatif dan CAP untuk kategori emosi positif, emosi tersebut antara lain:

1. AGFLAP sebagai jenis emosi negatif

Yaitu terdiri dari emosi *Apathy, Grief, Lust, Anger* dan *Pride*.

2. CAP sebagai jenis emosi positif

Yaitu terdiri dari emosi *Courageous*, *Acceptance* dan *Peace*. Selain itu, Safaria & Saputra (2009: 13) mengungkapkan bahwa pada dasarnya emosi dibagi menjadi dua:

1. Emosi positif, yaitu emosi yang memberikan dampak menyenangkan dan menenangkan. Contoh emosi positif misalnya tenang, santai, rileks, gembira, lucu, haru, dan senang.
2. Emosi negatif, yaitu emosi yang memberikan dampak yang tidak menyenangkan dan menyusahkan. Macam-macam emosi negatif ini diantaranya sedih, kecewa, putus asa, depresi, tidak berdaya, frustrasi, marah, sedih, dendam.

Tabel 2.3
Jenis-Jenis Emosi Menurut Sedona Method

No	Emosi	Deskripsi	Emosi Sejenis
1	<i>Apathy (Keputusanasaan)</i>	Merupakan tingkat energi terendah yang seperti keadaan kurang berperasaan, pasif, kurang memiliki ketertarikan atau fokus dan tidak acuh.	<i>Bored, careless, cold, dead, defeated, depressed, demoralized, despair, discouraged, drained, failure, forgetful, giving up, hardened, hopeless, humorless, inattentive, indecisive, indifferent, invisible, lazy, listless, loser, negative, numb, overwhelmed, powerless, resigned, shock, stoned, stuck, unfeeling, unfocused, useless, vague, wasted, worthless.</i>
2	<i>Grief (Kesedihan)</i>	Merupakan tingkat energi yang rendah seperti <i>Apathy</i> . <i>Grief</i> diidentifikasi sebagai penderitaan emosional yang bisa saja disebabkan oleh	<i>Abandoned, abused, accused, anguished, ashamed, betrayed, blue, cheated, despair, disappointed, guilty, distraught, embarrassed,</i>

No	Emosi	Deskripsi	Emosi Sejenis
		kehilangan, luka, perilaku buruk orang lain, kemalangan, kegundahan, penyesalan dsb	<i>forgotten, heartbroken, heartache, heartsick, helpless, hurt, ignored, inadequate, loss, melancholy, misunderstood, mourning, left out, neglected, nostalgia, pity, regret, rejected, remorse, sadness, sorrow, tearful, torn, tortured, unhappy, unloved, unwanted, vulnerable, wounded.</i>
3	<i>Fear</i> (<i>Kesedihan</i>)	Tingkat energi di posisi <i>chaos</i> atau kacau, dimana pada emosi ini manusia merasakan banyak kecemasan seputar hidupnya, takut akan marabahaya, penderitaan, kelaparan dll.	<i>Anxious, apprehensive, cautious, cowardice, defensive, distrust, doubt, dread, embarrassed, evasive, foreboding, hesitant, horrified, hysterical, insecure, irrational, nausea, nervous, panic, paralyzed, paranoid, scared, secretive, shaky, shy, skeptical, suspicious, tense, terrified, timid, trapped, uncertain, uneasy, vulnerable, worry, worry.</i>
4	<i>Lust</i> (<i>Hawa Nafsu</i>)	<i>Lust</i> atau nafsu merupakan tingkat energi yang menyebabkan atau mendorong manusia untuk bergerak, yang biasanya terdiri oleh hasrat ingin menguasai, memiliki, menikmati, dan memenuhi kebutuhan indrawi dsb.	<i>Abandon, anticipation, callous, compulsive, craving, demanding, driven, envy, exploitative, fixated, frenzy, frustrated, greedy, hunger, impatient, lascivious, manipulative, miserly, oblivious, obsessed, possessive, predatory, reckless, ruthless, selfish, voracious, wicked, wanton.</i>
5	<i>Anger</i> (<i>Kemarahan</i>)	Merupakan tingkat energi yang merusak, dimana marah selalu diiringi oleh latar belakang yang berdampak seperti trauma, yang dapat menyebabkan dendam, kekesalan, amarah, benci hingga kesombongan yang berlebihan.	<i>Aggressive, annoyed, argumentative, boiling, brooding, caustic, demanding, destructive, explosive, frustrated, furious, harsh, impatient, irate, jealous, mad, mean, murderous, outraged, pushy, rebellious, resentment, resistant, rude, savage, simmering, steely, stubborn, sullen, vicious, violent, wicked, willful.</i>
6	<i>Pride</i> (<i>Kebanggaan</i>)	Suatu tingkatan energi dimana biasanya seseorang itu ingin mempertahankan status quo nya.	<i>Arrogant, Boastful, clever, closed, complacent, cool, critical, dogmatic, false</i>

No	Emosi	Deskripsi	Emosi Sejenis
			<p><i>dignity, false humility, gloating, hypocritical, isolated, judgemental, know it all, narrow minded, overbearing, prejudiced, righteous, self-absorbed, self-satisfied, selfish, spoiled, stubborn, superior, unforgiving.</i></p> <p><i>Aggressive, annoyed, argumentative, boiling, brooding, caustic, demanding, destructive, explosive, frustrated, furious, harsh, impatient, irate, jealous, mad, mean, murderous, outraged, pushy, rebellious, resentment, resistant, rude, savage, simmering, steely, stubborn, sullen, vicious, violent, wicked, willful.</i></p>
7	<p><i>Courageous</i> (Keberanian)</p>	<p>Ini merupakan <i>level energy</i> dari emosi positif dimana pada tingkatan ini biasanya seseorang memiliki keinginan untuk mengambil suatu langkah tanpa keraguan dan pemikiran serta energinya terbuka untuk mencoba hal-hal baru.</p>	<p><i>Adventurous, alert, alive, assured, aware, centered, certain, clarity, compassion, creative, decisive, dynamic, eager, enthusiastic, explorative, flexible, focused, giving, honorable, humor, independent, initiative, integrity, loving, motivated, open, optimistic, positive, purposeful, receptive, resilient, resourceful, responsive, secure, self-sufficient, sharp, strong, supportive, tireless, visionary dll.</i></p>
8	<p><i>Acceptance</i> (Penerimaan)</p>	<p>Pada tingkatan emosi ini seseorang merasa menerima keadaan apa adanya dan dapat menikmati berbagai hal dalam kehidupannya.</p>	<p><i>Abundance, appreciate, balance, beautiful, belonging, compassion, considerate, delight, elated, embracing, empathy.</i></p>
9	<p>Peace (Kedamaian)</p>	<p>Pada emosi ini kita merasakan energi yang hening dan tenang. Pikiran jernih dan kosong, namun sepenuhnya sadar. Hidup terasa apa adanya, dan semuanya baik-baik saja.</p>	<p><i>Ageless, Awareness, being, boundless, calm, centered, complete, free, glowing, oneness, perfection, pure, quiet, serenity, space, timeless, tranquility, unlimited, whole.</i></p>

Sumber: *Sedona Method.com*

2.1.5.4 Pentingnya Kecerdasan Emosional

Sebagian orang beranggapan bahwa kecerdasan emosional hanya penting untuk dimiliki oleh seseorang yang memiliki profesi atau kewajiban untuk selalu berinteraksi dengan orang lain. Seorang *therapist* dan juga penulis (Russell, 2019:9) berargumen dalam bukunya yang berjudul “*The Miracle of Emotional Intelligent*” bahwa *emotional intelligence* merupakan sebuah pintu gerbang menuju kehidupan yang seimbang karena dengan memiliki kesadaran akan emosi dalam diri dapat mempermudah seseorang dalam mengelola stres, dan menjaga kondisi tubuh yang sehat. Selain itu, Russel juga berpendapat bahwa memiliki kecerdasan emosional dapat mempengaruhi sikap seseorang menjadi positif dan penampilan seseorang menjadi tampak lebih tenang dan bahagia. Dengan kemampuan mengelola emosi, seseorang dapat dengan lebih mudah memahami kebutuhan dirinya, lebih mampu mengutarakan perasaan yang dimiliki secara konstruktif serta lebih terbuka kesempatan untuk mendapatkan hubungan yang menyenangkan dan sejenisnya. Berikut beberapa cara untuk mengembangkan kecerdasan emosional yang dimiliki setiap manusia menurut (Russell, 2019:11) antara lain:

1. *Observe any feeling*, atau mengamati setiap perasaan yang muncul tanpa keinginan untuk mengabaikan atau

memendam perasaan tersebut. Dengan melakukan proses pengamatan terhadap perasaan apapun yang muncul dapat membantu individu untuk mengidentifikasi *trigger* atau pemicu emosi yang timbul serta solusi untuk menangani emosi tersebut di kemudian hari.

2. *Practice responding, not reacting*, maksudnya adalah seseorang perlu mempraktikkan dirinya untuk merespons suatu hal dan bukan memberi reaksi. Karena reaksi merupakan *unconscious way* atau cara tidak sadar yang dilakukan seseorang untuk mengekspresikan dan meluapkan emosinya. Sedangkan *responding* merupakan proses sadar yang memerlukan seseorang untuk memberi perhatian terhadap perasaan yang dimilikinya sebelum memutuskan untuk mengeluarkan sikap tertentu.
3. *Being humble* atau rendah hati, agar seseorang dapat melihat segala sesuatu dari berbagai perspektif dan mampu bersikap *emphaty*. Dengan cara ini individu diharapkan dapat lebih mampu memahami pikiran dan perasaan orang lainnya serta belajar hal baru untuk menghindari dan menangani permasalahan yang sedang atau telah terjadi pada hidup individu itu sendiri atau orang lain.

2.1.6 Tinjauan Tentang Pikiran

2.1.6.1 Pengertian Pikiran

Pikiran didefinisikan sebagai sebuah proses dalam menggunakan akal untuk mempertimbangkan sesuatu. Dalam kata lain merupakan juga sebuah produk dari proses pertimbangan tersebut, atau produk sebuah ide atau hal-hal yang sedang dipikirkan. (vocabulary.com, 2022)

2.1.6.2 Ciri-ciri Pikiran Manusia

Peneliti merangkum ciri-ciri pikiran manusia menurut buku karya (Wattimena, 2016:9) sebagai berikut:

a. Pikiran Tidak Seperti Realitas Sesungguhnya

Pikiran bukanlah suatu kenyataan karena ia dibentuk berdasarkan pada tanggapan atau reaksi tidak sadar seseorang atas kenyataan yang terjadi. Sehingga pikiran dibangun di atas abstraksi konseptual atas kenyataan.

b. Pikiran Bersifat Sementara

Pikiran manusia dapat mudah berubah, karena berbagai hal, dimulai dari kondisi biologis sampai sosial politik, hal ini jelas menandakan kerapuhan dari semua bentuk pikiran manusia karena ia mudah datang dan juga mudah pergi. Seperti contoh, ketika manusia lapar

maka pikirannya akan melemah. Sebaliknya, ketika perutnya kenyang, pikirannya akan bekerja lebih maksimal.

c. Pikiran Bersifat Rapuh

Apa yang dipikirkan manusia belum tentu sesuai dengan realitasnya. Bahkan, terkadang keyakinan manusia atas pikiran cenderung mengarahkannya pada kesalahan dan penderitaan, baik penderitaan diri sendiri maupun orang lain. Realitas hasil ciptaan pikiran pun bukanlah realitas sesungguhnya (Wattimena, 2016:9).

2.1.7 Tinjauan Tentang Psikologi Komunikasi

2.1.7.1 Pengertian Psikologi Komunikasi

Psikologi Komunikasi didefinisikan oleh George A. Miller dalam (Dr.Hikmah:2020) antara lain:

“Ilmu yang berusaha menguraikan, meramalkan, dan mengendalikan peristiwa mental dan perilaku komunikasi individu. Peristiwa mental adalah proses yang mengantari stimuli dan respons (*internal mediation of stimuli*) yang berlangsung sebagai akibat berlangsungnya komunikasi” (Dr.Hikmah:2020)

Dari definisi di atas menunjukkan bahwa psikologi komunikasi sangat berperan dalam perubahan perilaku manusia, terutama saat manusia berkomunikasi dengan manusia lain, baik yang sifatnya interpersonal, kelompok, maupun massa. Ketika seseorang memahami dan mengerti psikologi komunikasi, saat komunikasi berlangsung antara komunikator dan komunikan, maka seseorang mampu melihat

dan menganalisis gerak dan tingkah kedua komponen tersebut, yang berbicara dan yang mendengar. Dengan menganalisis pandangan ini, maka peran ilmu psikologi komunikasi dalam perkembangan masyarakat dan pengetahuan cukup besar.

2.1.7.2 Komunikasi dalam Pendekatan Psikologi

Psikologi berasal dari dua suku kata yaitu *psycho* yang memiliki arti “jiwa” dan *logos* berartikan “ilmu”. Dari sini, *psychology* didefinisikan sebagai ilmu pengetahuan tentang jiwa, meliputi jiwa manusia, binatang dan sejenisnya (M.Arifin dalam Ritonga, 2019:30).

Fisher dalam (Ritonga, 2019:35) menjelaskan bahwa terdapat empat ciri pendekatan psikologi dalam komunikasi antara lain:

“Penerimaan stimuli secara indrawi (*Sensory reception of stimuli*), proses yang mengantari stimuli dan respons (*internal mediation of stimuli*), prediksi respons (*prediction of response*) dan pengaruh respons (*reinforcement of responses*) Fisher dalam (Ritonga, 2019:35).”

Selanjutnya Fisher menjelaskan lebih lanjut tentang keunikan pendekatan psikologi, disamping secara tidak langsung menjelaskan cakupan psikologi dalam komunikasi, sebagai berikut:

“Psikologi melihat komunikasi dimulai dengan dikenainya masukan kepada organ-organ pengindraan kita yang berupa data. Stimuli berbentuk orang, pesan, suara, warna, jelasnya segala hal yang mempengaruhi kita merupakan satuan stimuli yang terdiri dari berbagai stimuli: PemAndangan, suara, penciuman, dan sebagainya. Stimuli ini kemudian diolah dalam jiwa kita “kotak hitam” yang tidak pernah kita ketahui, kita

hanya mengambil kesimpulan tentang proses yang terjadi pada “kotak hitam”, Fisher dalam (Ritonga, 2019:36).”

2.1.8 Tinjauan tentang Teori Pengolahan Informasi

Berikut merupakan beberapa teori yang peneliti pahami dan temukan ada kaitannya dengan permasalahan penelitian yang sedang diteliti :

1. Teori Pengolahan Informasi (*Information Processing Theory*)

Teori pengolahan informasi adalah teori yang ditemukan pada era 1950-an oleh George A Miller yang merupakan seorang psikolog Amerika. Teori ini berangkat dari paradigma psikologi kognitif yang secara ilmiah mengkaji cara kerja otak manusia sebagai pengolah informasi, selain itu teori ini juga menitikberatkan pada cara kerja memori terhadap pengolahan informasi yang terjadi di dalam diri manusia. Berikut penjelasan terkait teori pengolahan informasi yang dikutip dari PakarKomunikasi.com antara lain:

“Psikologi kognitif mencoba untuk membangun sebuah model pengolahan informasi yang berlangsung dalam otak manusia terkait dengan persepsi, perhatian, bahasa, memori, proses berpikir, dan kesadaran. Dalam psikologi komunikasi, model pengolahan informasi ini dikenal dengan proses pengolahan informasi yang mencakup sensasi, persepsi, memori, dan berpikir. Proses pengolahan informasi ini seringkali merujuk pada komunikasi intrapersonal(Ambar, 2017).”

Teori ini menyatakan bahwa informasi yang dimiliki manusia akan disimpan pada gudang inderawi (*sensory storage*), kemudian informasi akan dimasukkan ke dalam *short term memory* (STM) lalu

selanjutnya dikoding atau dilupakan untuk dimasukkan ke dalam *long term memory* (LTM). Dari teori didapatkan dua jenis memori antara lain:

- a. Memori Ikonis, merupakan sejenis memori yang diperoleh secara visual.
- b. Memori Ekosis, merupakan memori yang masuk secara auditif atau melalui indera pendengaran.

Selanjutnya (Mukarom, 2020) menjelaskan dalam bukunya sebuah proses dari pengolahan informasi antara lain:

“Penyimpanan informasi berlangsung cepat, hanya berlangsung sepersepuluh sampai seperempat detik. Supaya dapat diingat, informasi harus dapat disandi (*encoded*) dan masuk pada STM. STM hanya mampu mengingat tujuh (plus atau minus dua) bit informasi. Jumlah bit informasi disebut rentangan memori (*memori span*). Untuk Meningkatkan kemampuan STM, para psikolog menganjurkan kita untuk mengelompokkan informasi; kelompoknya disebut *chunk*. Bila informasi dapat dipertahankan pada STM, ia akan masuk pada LTM. Inilah yang umumnya disebut sebagai ingatan. LTM meliputi periode penyimpanan informasi sejak semenit sampai seumur hidup. Kita dapat memasukkan informasi dari STM ke LTM dengan *chunking*, *rehearsals*, *clustering*, atau *method of loci* (Mukarom, 2020:66).”

Sedangkan pada sumber lain ditemukan beberapa pandangan ahli seputar model pengolahan informasi, yang terdiri dari tiga elemen utama yaitu penyimpanan informasi, proses kognitif dan kognisi eksekutif. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

a. Penyimpanan informasi

Penyimpanan informasi memiliki tiga ruang yaitu perekaman sensorik, memori jangka pendek dan memori jangka panjang. Berikutnya (Ambar, 2017) menjelaskan lebih lanjut seputar proses pengolahan informasi antara lain:

“Prosesnya diawali dengan diterimanya stimuli yang berasal dari lingkungan kemudian masuk ke dalam memori sensorik melalui organ-organ sensorik. Kemudian, informasi mentah tersebut ditransfer ke memori prosesor dengan bantuan perhatian dan persepsi. Dalam memori prosesor, informasi mentah ini kemudian dikoding dan dimasukkan ke dalam memori jangka panjang untuk disimpan. Memori jangka panjang inilah yang kita kenal sebagai ingatan (Ambar, 2017).”

Memori jangka panjang memiliki 3 bagian yang berfungsi untuk menyimpan antara lain (Ambar, 2017):

- 1) Memori semantik, sejenis memori yang menyimpan informasi verbal seperti konsep, prinsip dan generalisasi.
- 2) Memori pengumpulan kembali, sejenis memori yang merekam berbagai kejadian, waktu, fenomena yang menimbulkan efek mendalam di dalam diri seseorang.
- 3) Memori Operasional, merupakan bagian memori untuk menyimpan kemampuan serta informasi metodologis.

b. Proses Kognitif

Merupakan peristiwa atau kegiatan mental yang membantu proses pengiriman informasi dari satu memori ke memori yang lainnya. Proses ini terdiri dari berbagai jenis, seperti perhatian, persepsi, repetisi, pengkodean dan pemanggilan kembali. Berikut (Ambar, 2017) menjelaskan seputar proses kognitif yang berlangsung sebagai berikut:

“Stimulus atau informasi mentah yang dipilih diantara informasi lainnya dinamakan dengan **perhatian**. Informasi mentah ini kemudian diubah ke dalam bentuk informasi yang penuh arti melalui **persepsi**. Beberapa bagian informasi yang ingin disimpan selamanya kemudian ditransfer dari memori prosesor ke memori jangka panjang melalui serangkaian proses pengulangan atau **repetisi**. Melalui proses **pengkodean**, informasi kemudian ditransfer ke memori jangka panjang dan disimpan di sana. Ketika informasi tersebut ingin digunakan kembali, maka dilakukan **proses pemanggilan kembali** terhadap informasi yang diinginkan dan ditransfer ke memori prosesor untuk digunakan (Ambar, 2017).”

c. Kognisi Eksekutif

Informasi kognisi bertugas dalam proses pemeliharaan terhadap penyimpanan informasi dan proses kognitif agar dapat bekerja dengan baik selama proses pengolahan informasi.

2.2 Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran merupakan alur pikir peneliti yang diuraikan lalu diformulasikan ke dalam bentuk bagan. Kerangka ini digunakan peneliti sebagai tolok ukur dalam meneliti, menganalisis dari latar belakang masalah hingga tujuan penelitian yang akan dijadikan dasar pemikiran dalam penelitian ini. Peneliti menjelaskan masalah pokok penelitian dalam kerangka pemikiran ini. Adapun penjelasannya akan disusun dengan menggabungkan teori dan masalah yang diangkat dalam penelitian ini.

Selanjutnya peneliti akan membahas seputar Efektivitas Penggunaan *Sedona Method* dalam Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Intrapersonal Klien *Sedona Method* di Indonesia. Fokus utama peneliti dalam kerangka pemikiran ini adalah menggambarkan komunitas *Sedona Method* di Indonesia di bawah bimbingan *Healing Coach* yang bernama Ade Aprilia, yang secara khusus dan empirik telah merasakan efektivitas penggunaan suatu metode yang bernama *Sedona Method*. Menurut (Dwoskin, 2003:7) seorang penerus karya Lester Levenson di *Sedona Method* mendefinisikan *Sedona Method* sebagai sebuah teknik yang akan menunjukkan seseorang sebuah cara praktis untuk memanfaatkan sumber kebahagiaan batin yang tanpa batas, untuk mencapai impian terliarnya (*wildest dreams*), dan potensi tertinggi (*highest potential*) seseorang, dan untuk menjadi "penemu" spiritual (*spiritual finder*) alih-alih seorang pencari spiritual (*spiritual seeker*).

Untuk menggambarkan efektivitas dari penggunaan *Sedona Method* ini penulis menggunakan teori dari Mulyasa yang menyatakan bahwa efektivitas dari suatu

pembelajaran itu dapat terbentuk jika berhasil melewati beberapa tahapan yaitu input, proses dan *output* (Mulyasa, 2010:174). Adapun penjelasan untuk tiga tahapan tersebut sebagai berikut:

1. Input, berkaitan dengan hal-hal yang harus ada, tersedia atau disediakan, karena dibutuhkan oleh seseorang atau sesuatu untuk mampu melaksanakan suatu proses tertentu, hal ini meliputi:

- Sumber daya seperti: tenaga pengajar atau *coach*, tempat atau ruang, uang atau modal, ilmu, waktu, materi yang berkualitas dan lain sebagainya.
- Fasilitas, seperti: rekaman *audio*, buku kerja, *video*, tulisan, layanan gratis, layanan berbayar, media komunikasi (*Whatsapp*, *Email*, *Zoom*) dan lain sebagainya.
- Faktor yang mempengaruhi motivasi, meliputi: kemauan, kompetensi, sertifikasi, pengalaman, kepercayaan, penghargaan, testimoni dan *feedback*.

2. Proses adalah serangkaian tindakan atau kegiatan yang harus dilakukan atau dilalui untuk mencapai suatu hasil atau *output* tertentu. Hal ini meliputi:

- Prosedur, yaitu panduan atau langkah-langkah yang harus dipahami atau dilewati untuk mencapai hasil atau tujuan dari sesuatu.
- Teknik, berkaitan dengan pengetahuan yang berisikan cara-cara atau metode pelaksanaan suatu aktivitas atau pembelajaran tertentu.

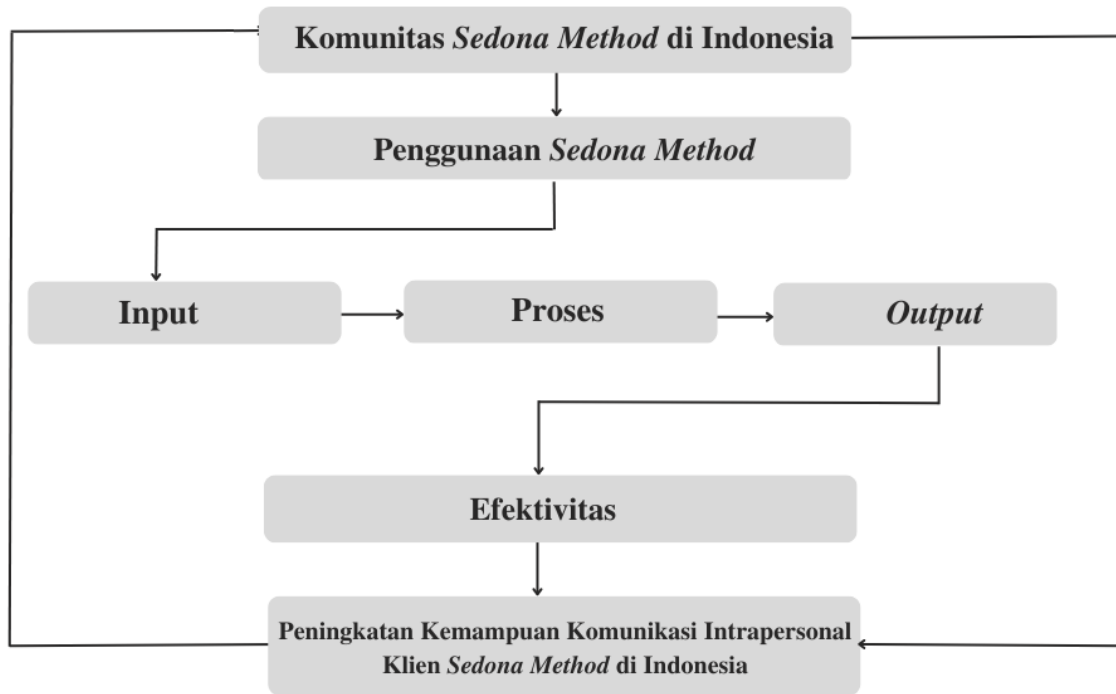
- Urutan, menunjukkan pergantian aktivitas dan penggunaan waktu atau jadwal yang dilakukan demi tercapainya suatu tujuan.

3. *Output* adalah keluaran, hasil akhir atau sasaran yang ingin dicapai setelah melakukan proses tertentu. Hal ini meliputi:

- Perubahan dalam kebiasaan, seperti perubahan dalam berperilaku, berbicara dan pola pikir.
- Kepuasan, yang berhubungan dengan rasa bahagia, ketenangan dan meningkatnya pengalaman.
- Meningkatkannya kemampuan, meliputi: kemampuan berkomunikasi, hubungan sosial, akademik, psikomotorik dan afektif.

Berangkat dari penjelasan di atas, peneliti berangkat dari pemikiran bahwa terbentuknya komunitas *Sedona Method* di Indonesia karena sudah membuktikan secara empirik penggunaan *Sedona Method* yang telah dilewati dari tahap input, proses serta *output*. Dan diasumsikan secara efektif dapat meningkatkan kemampuan komunikasi Intrapersonal Klien *Sedona Method* di Indonesia, secara khusus pada penelitian ini membahas klien *Sedona Method* yang difasilitasi oleh seorang *Healing Coach Sedona Method* yang bernama Ade Aprilia di Indonesia

Gambar 2. 2
Alur Pikir Peneliti



Sumber: Peneliti, 2023