

PENERAPAN TERAPI SEDONA SEBAGAI UPAYA PENYEMBUHAN PASIEN PENDERITA PENYAKIT KRONIS

¹⁾ Herlen Kartini, ²⁾ Lidya Natalia Gunawan, ³⁾ Yuniarti

¹⁾ Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Mulawarman
email: herlenkartini@gmail.com

²⁾ Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Mulawarman
email: lidyaa.nataliaa@yahoo.com

³⁾ Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Mulawarman
email: tary.yuniarti@yahoo.com

Abstract. *The main purpose of this study was to examine the effectiveness of sedona therapy on increasing the resilience of chronic disease sufferers. The expected targets of this study were a thorough recovery and increased resilience of patients with chronic disease who were the subject of the study through Sedona therapy. The method used in this research is experimental quantitative research method. Subjects in this study were Mulawarman University students with chronic illness as many as 32 people divided into 16 people in the experimental group and 16 people in the control group. The data collection method used is a questionnaire method using CD-RISC resilience scale (Connor-Davidson Resilience Scale). The data analysis technique used is to use one way annova to compare resilience score obtained by subject before and after application of Sedona Therapy. The results showed that the hypothesis of this study was acceptable, that subjects who were given sedona therapy training tended to have different resilience levels (increased) than subjects in the control group who were not given sedona therapy training with $p = 0.044$.*

Keywords: *Sedona Therapy, Chronic Disease, Resilience.*

Abstrak. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan terapi sedona terhadap peningkatan resiliensi penderita penyakit kronis. Target yang diharapkan dari penelitian ini yaitu kesembuhan secara menyeluruh dan peningkatan resiliensi dari pasien penderita penyakit kronis yang menjadi subjek penelitian melalui terapi Sedona. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif eksperimental. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Mulawarman penderita penyakit kronis sebanyak 32 orang yang terbagi menjadi 16 orang dalam kelompok eksperimen dan 16 orang dalam kelompok kontrol. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode angket dengan menggunakan skala resiliensi CD-RISC (Connor-Davidson Resilience Scale). Teknik analisa data yang digunakan adalah menggunakan one way annova untuk membandingkan skor resiliensi yang diperoleh subjek sebelum dan sesudah penerapan Terapi Sedona. Hasil analisis menunjukkan hipotesis penelitian ini dapat diterima yaitu subjek yang diberi pelatihan terapi sedona cenderung memiliki tingkat resiliensi yang berbeda (meningkat) dibanding subjek pada kelompok kontrol yang tidak diberi pelatihan terapi sedona dengan nilai $p = 0.044$.

Kata kunci: *Sedona Therapy, Chronic Disease, Resilience.*

PENDAHULUAN

Pada negara berkembang seperti Indonesia saat ini jumlah angka penderita dan kematian akibat penyakit kronis terus

meningkat dikarenakan kurangnya pengetahuan, kesadaran, dan perubahan gaya hidup yang tidak sehat. Menurut WHO, masalah kesehatan utama yang

menjadi penyebab kematian pada manusia adalah penyakit kronis (dalam Sarafino, 2006). Penyakit kronis adalah penyakit yang berlangsung dalam waktu yang lama dan tidak kunjung sembuh-sembuh. Suatu penyakit dapat dikatakan kronis apabila kondisi tersebut memiliki durasi lebih dari 3 bulan.

Banyak orang yang menderita penyakit kronis merasakan menderita penyakit kronis ini merupakan salah satu pengalaman yang bersifat stressor. Orang yang menderita penyakit kronis cenderung memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dan cenderung mengembangkan perasaan hopelessness dan helplessness karena berbagai macam pengobatan tidak dapat membantunya sembuh dari penyakit kronis (Sarafino, 2006). Untuk mengatasi stres, depresi, dan kecemasan dibutuhkan sikap resilien (Corner, 1995). Hampir semua manusia mengalami kesulitan dan jatuh dalam perjalanan hidup, namun mereka memiliki ketahanan untuk bangkit dan melanjutkan hidupnya (Wagnild, 2010). Kemampuan untuk bangkit dan terus melanjutkan hidup disebut resiliensi. Resiliensi merupakan suatu kemampuan untuk mengatasi kesulitan, rasa frustrasi, ataupun permasalahan yang dialami oleh individu (Janas, 2002). Perkembangan resiliensi dalam kehidupan akan membuat individu mampu mengatasi stres, trauma

dan masalah lainnya dalam proses kehidupan (Henderson, 2003).

Terapi Sedona adalah salah satu teknik terapi yang dipercaya dapat meningkatkan resiliensi pada diri seseorang. Terapi Sedona yang dikenal dengan nama Sedona Method adalah metode terapi yang ditemukan oleh Lester Levenson dan dipopulerkan oleh muridnya Hale Dwoskin. Terapi Sedona juga dikenal dengan nama terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) yaitu terapi yang menekankan pada aspek spiritualitas untuk melepaskan emosi-emosi negatif yang berada di dalam diri individu. Hal penting dalam terapi Sedona ini adalah aspek religiusitas, yaitu adanya proses keikhlasan, kepasrahan, dan doa atas masalah yang dihadapi individu. Terapi Sedona mendorong individu untuk merasakan perasaan sakit dan sedikit demi sedikit merasakan sakitnya semakin berkurang. Dengan adanya pelepasan rasa sakit bersama emosi-emosi negatif tersebut maka terapi ini dapat meningkatkan resiliensi para penderita penyakit kronis dan digunakan sebagai upaya penyembuhan penyakit-penyakit kronis.

Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi Sedona dalam meningkatkan resiliensi sebagai upaya penyembuhan bagi pasien

penderita penyakit kronis. Manfaat dari penelitian ini diharapkan menghasilkan luaran berupa informasi mengenai penerapan terapi Sedona sebagai upaya penyembuhan pasien penderita penyakit kronis pada masyarakat yang lebih luas. Selain itu juga menghasilkan karya ilmiah yang membahas tentang manfaat terapi Sedona untuk pasien penyakit kronis yang kedepannya dapat berguna sebagai sumber referensi bagi mahasiswa, dosen, maupun masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif eksperimental yang dilaksanakan selama 4 bulan sejak Februari-Mei 2015 di lingkungan kampus Universitas Mulawarman Samarinda. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Mulawarman yang menderita penyakit kronis dan memiliki tingkat resiliensi yang cenderung lebih rendah dari orang normal. Keseluruhan

subjek penelitian ini berjumlah 32 orang yang terbagi menjadi 16 subjek dalam kelompok kontrol dan 16 subjek dalam kelompok eksperimen.

Instrumen penelitian ini menggunakan skala CD-RISC (*Connor-Davidson Resilience Scale*) yang terdiri dari 5 aspek yaitu kompetensi personal, percaya pada diri sendiri, menerima perubahan diri secara positif, kontrol atau pengendalian diri, dan pengaruh spiritual (Connor & Davidson, 2003). Teknik pengumpulan data yang digunakan dengan menggunakan skala CD-RISC sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) penerapan perlakuan terapi Sedona. Kemudian, teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik *one way annova*. Sebelum uji hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji deskriptif, uji normalitas, dan uji homogenitas dengan bantuan program SPSS versi 20.0. for windows.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Individu yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda yang

menderita penyakit kronis. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 32 orang. Adapun distribusi sampel penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin

Aspek	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin	Perempuan	24	75
	Laki-laki	8	25
	Jumlah	32	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa rata-rata mahasiswa Universitas Mulawarman penderita penyakit kronis yang menjadi sampel penelitian ini adalah

perempuan dengan sampel sebesar 24 orang (75 persen) dan laki-laki dengan sampel 8 orang (25 persen).

Tabel 2. Pembagian Kelompok Penelitian

Aspek	Kelompok	Frekuensi	Presentase
Pembagian Kelompok	Eksperimen	16	50
	Kontrol	16	50
	Jumlah	32	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa jumlah subyek mahasiswa Universitas Mulawarman penderita penyakit kronis yang menjadi sampel penelitian ini terbagi menjadi 16 orang (50 persen) dalam kelompok eksperimen dan 16 orang atau (50 persen) dalam kelompok kontrol.

terhadap Resiliensi Penderita Penyakit Kronis. Hal ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas program Pelatihan untuk meningkatkan resiliensi para pasien penderita penyakit kronis. Pre-test yang diberikan pada subjek penelitian berfungsi untuk mengetahui efektifitas pada post-test. Efektif jika antara skor post-test lebih tinggi dibanding skor pre-test.

Hasil Uji Deskriptif

Analisis deskriptif sebaran frekuensi dan histogram dilakukan untuk mendapatkan gambaran demografi subjek dan deskripsi mengenai variable penelitian, yaitu Penerapan Terapi Sedona

Deskriptif data digunakan untuk menggambarkan kondisi sebaran data Subjek. Rerata empirik dan rerata hipotetik dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Deskriptif

	N	Min	Max	SD	Rerata Empirik	Rerata Hipotetik	Status
Pretest	32	45	92	8,997	70,12	75	Rendah

Berdasarkan hasil uji deskriptif dapat diketahui gambaran secara umum keadaan sebaran data pada penderita penyakit

kronis. Berdasarkan hasil pengukuran melalui skala resiliensi, maka diperoleh rerata empirik pre tes (70,12) lebih rendah

dari rerata hipotetik (75). Hal ini dapat disimpulkan bahwa kondisi sebaran data resiliensi berstatus rendah. Adapun sebaran frekuensi dan histogram maka

diperoleh rentang skor dan kategori untuk masing-masing subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 4. Kategorisasi Skor Pre-Test Skala Resiliensi

Interval Kecendrungan	Kategori	Skor	F	%
$X \geq M + 1.5 SD$	Sangat Tinggi	>84	3	9.375
$M + 0.5 SD < X < M + 1.5 SD$	Tinggi	75 – 83	6	18.75
$M - 0.5 SD < X < M + 0.5 SD$	Sedang	66 – 74	15	46.875
$M - 1.5 SD < X < M - 0.5 SD$	Rendah	57 – 65	7	21.875
$X \leq M - 1.5 SD$	Sangat Rendah	< 56	1	3.125

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 4, maka terdapat 3 orang (9.375 persen) memiliki tingkat resiliensi sangat tinggi, 6 orang (18.75 persen) memiliki tingkat resiliensi tinggi, 15 orang (46.875 persen) memiliki tingkat resiliensi sedang, 7 orang

(21.875 persen) memiliki tingkat resiliensi rendah, dan 2 orang (3.125 persen) memiliki tingkat resiliensi sangat rendah pada mahasiswa Universitas Mulawarman penderita penyakit kronis yang menjadi subjek penelitian.

Tabel 5. Hasil Skor Pre-Test dan Post-Test dari Skala Resiliensi

Kelompok	Subyek	Pre-test		Post test		Keterangan
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
Kelompok Eksperimen	1	92	Sangat tinggi	93	Sangat tinggi	Tetap
	2	87	Sangat tinggi	77	Tinggi	Menurun
	3	45	Sangat rendah	60	Rendah	Meningkat
	4	70	Sedang	72	Sedang	Tetap
	5	65	Rendah	66	Sedang	Meningkat
	6	74	Sedang	71	Sedang	Tetap
	7	67	Sedang	84	Sangat tinggi	Meningkat
	8	69	Sedang	79	Tinggi	Meningkat
	9	73	Sedang	86	Sangat tinggi	Meningkat
	10	78	Tinggi	80	Tinggi	Meningkat
	11	76	Tinggi	67	Rendah	Menurun
	12	57	Rendah	56	Sangat rendah	Menurun
	13	78	Tinggi	90	Sangat tinggi	Meningkat
	14	67	Sedang	62	Rendah	Menurun
	15	69	Sedang	69	Sedang	Tetap
	16	68	Sedang	73	Sedang	Meningkat

Kelompok Kontrol	1	80	Tinggi	75	Tinggi	Tetap
	2	60	Rendah	67	Sedang	Meningkat
	3	63	Rendah	63	Rendah	Tetap
	4	75	Tinggi	72	Sedang	Menurun
	5	63	Rendah	58	Rendah	Tetap
	6	71	Sedang	74	Sedang	Tetap
	7	67	Sedang	67	Sedang	Tetap
	8	60	Rendah	49	Sangat rendah	Menurun
	9	73	Sedang	64	Rendah	Menurun
	10	67	Sedang	73	Sedang	Tetap
	11	68	Sedang	55	Rendah	Menurun
	12	75	Tinggi	72	Sedang	Menurun
	13	84	Sangat tinggi	81	Tinggi	Menurun
	14	68	Sedang	63	Rendah	Menurun
	15	65	Rendah	71	Sedang	Meningkat
	16	70	Sedang	67	Sedang	Tetap

Dari tabel 5 dapat disimpulkan bahwa pada kelompok eksperimen yang menerima perlakuan terapi Sedona terdapat 8 subjek (50 persen) yang mengalami peningkatan resiliensi, 4 subjek (25 persen) mengalami penurunan resiliensi, dan 4 subjek (25 persen) tetap tingkat resiliensinya. Sementara pada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan terapi Sedona terdapat 7 subjek (43.75 persen) mengalami penurunan resiliensi, 7 subjek (43.75 persen) yang tetap tingkat resiliensinya, dan 2 subjek

(12.5 persen) mengalami peningkatan resiliensi.

Hasil Uji Asumsi

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas untuk melihat penyimpangan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi normalitas menggunakan teknik statistik non parametrik one sample Kolmogrov-Smirnov. Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0.05$ maka sebarannya normal, sebaliknya jika $p < 0.05$ maka sebarannya tidak normal (Hadi, 2000).

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogrov-Smirnov Z	p	Keterangan
Pre-test	0.646	0.798	Normal
Post test	0.507	0.959	Normal

Tabel 6 dapat ditafsirkan sebagai berikut:

- a. Hasil uji asumsi normalitas sebaran pada saat Pre-test menghasilkan nilai $Z = 0.646$ dan $p = 0.798$ ($p > 0.05$).

Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir resiliensi adalah normal.

- b. Hasil uji asumsi normalitas sebaran pada saat Post test menghasilkan nilai

$Z = 0.507$ dan $p = 0.959$ ($p > 0.05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir resiliensi adalah normal.

Hasil Uji Homogenitas

Uji asumsi homogenitas dilakukan untuk mengetahui perbedaan antara

kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum perlakuan. Adapun kaidah yang digunakan dalam uji homogenitas adalah bila nilai $p > 0.050$ maka hubungan dinyatakan homogen.

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas

PRETEST			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,197	1	30	,283

Berdasarkan hasil uji homogenitas menghasilkan nilai $\text{sig/p} = 0.283$ ($p > 0.050$). Hasil uji menunjukkan hubungan dinyatakan homogen.

Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian adalah untuk melihat perbedaan hubungan

sebelum dan sesudah pelatihan. Analisis data yang dilakukan untuk pengolahan data penelitian adalah dengan menggunakan analisis *one way annova*. Adapun kaidah yang digunakan pada uji hipotesis ini adalah bila nilai $p < 0.050$ maka hipotesis dinyatakan diterima.

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis

POSTTEST					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	406,125	1	406,125	4,434	,044
Within Groups	2747,875	30	91,596		
Total	3154,000	31			

Berdasarkan tabel 8 diatas, hasil uji berdasarkan kaidah yang digunakan dalam uji hipotesis ini didapatkan nilai $F = 4.434$ dan $p = 0.044$ ($p < 0.050$) maka hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini memperoleh hasil hipotesis penelitian diterima yang menunjukkan bahwa kelompok eksperimen

yang diberi penerapan terapi sedona cenderung memiliki tingkat resiliensi yang berbeda (meningkat) dibanding subjek pada kelompok kontrol yang tidak diberi penerapan terapi sedona. Para subjek yang mengalami peningkatan resiliensi mengatakan bahwa manfaat dari terapi Sedona sangat dirasakan oleh mereka dalam menghilangkan kekhawatiran, perasaan tidak berdaya dan merasakan

perubahan baik secara jasmani maupun rohani dalam diri mereka. Tanpa mereka sadari ternyata selama menjalani terapi ini mereka merasakan perubahan menuju ke arah kesembuhan yang lebih baik dari sebelumnya dan tidak mengalami kekambuhan penyakit kronis yang dideritanya selama 3 bulan periode terapi ini dilaksanakan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang dimuat di Majalah Time (Stengel, 1996) pada edisi 24 Juni 1996 yang mengangkat tema Faith and Healing melaporkan, Lewin dari Eastern Virginia dan sejawatnya David Larson, psikiater yang semula bekerja pada Lembaga Kesehatan Nasional Amerika Serikat, menemukan lebih dari 200 penelitian tentang peran spiritual. Kebanyakan penelitian mengungkap bahwa peran spiritual (termasuk doa dan penyerahan diri di dalamnya) sangat efektif untuk hidup sehat. Selain itu ada beberapa penelitian lain yang dituliskan dalam majalah Time:

1) Di antara 232 pasien bedah jantung di Dartmouth-Hitchcock Medical Center yang diteliti tahun 1995, ditemukan bahwa mereka mengaku memperoleh kenyamanan dan kekuatan dari keyakinan religius lebih kecil tingkat kematiannya tiga kali dibandingkan dengan yang tidak.

2) Sebuah penelitian selama 30 tahun menemukan bahwa orang-orang yang rajin ke gereja (churchgoers) tekanan darahnya 5 mm lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak atau jarang ke gereja (non-churchgoers).

3) Sebuah penelitian oleh National Institute atas 4000 orang di North Carolina pada tahun 1996 menemukan bahwa mereka yang terlibat dalam pelayanan-pelayanan religius lebih sedikit depresi dan secara fisik lebih sehat dibanding mereka yang tidak terlibat kegiatan-kegiatan religius.

4) Orang-orang yang tidak pergi ke gereja (non-churchgoers) didapati memiliki tingkat bunuh diri empat kali lebih tinggi dibanding orang-orang yang biasa ke gereja.

Terapi Sedona yang menekankan pada aspek spiritualitas dan religiusitas dalam doa memiliki potensi mendatangkan daya penyembuhan secara medis melalui peningkatan resiliensi yang dapat membantu pasien penderita penyakit kronis untuk segera bangkit dan sembuh dari penyakit yang selama ini dideritanya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi Sedona cenderung dapat menghasilkan peningkatan resiliensi pada pasien

penderita penyakit kronis. Pasien penderita penyakit kronis yang mengalami peningkatan resiliensi mengalami perbaikan suasana hati yang diiringi dengan peningkatan kesehatan jasmani.

REFERENSI

- Connor, K. M. and Davidson, J. R. T. 2003. Development of A New Resilience Scale: The New Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, hal:76-82.
- Corner, D. E. 1995. *Naturally occurring compounds in Antimicrobial in Food*. Eds., by Davidson PM & Branen AL. Eds. New York: Marcell Dekker Inc. pp. 441-468.
- Dossey, L. 1996. *The Healing Words.: The Power of Prayer and the Practice of Medicine*. New York: Harper Collins.
- Dwoskin, H. 2009. *The Sedona Method*. Jakarta: Ufuk Press
- Faiz, Z. 2008. *Spiritual Emotional Freedom Technique for Healing, Success, Happiness, Greatness*. Edisi Revisi. Jakarta: Afzan Publishing.
- Henderson, N. and Milstein, M. M. 2003. *Resiliency in schools: Making if happen for students and educator*. Thousand Oaks: Corwin Press, CA.
- Janas, M. 2002. *Build resiliency: Intervention in school and clinic*. www.Highbeam.com/library/doc3.asp p. Diakses tanggal 11 November 2014.
- Sarafino, E., P. 2006. *Health Psychology: Biopsychology Interaction*. Fifth Edition. New York: John Willey & sons.
- Stengel, R. 1996. *Faith and Healing*. Time New York MMMDIII.
- Wagnild, G., M. 2010. *Discovering Your Resilience Core*. www.resiliencescale.com/papers/resilience_core.html. Diakses tanggal 15 September 2014.
- Xiaonan, Y. and Zhang, J. 2007. Factor Analysis and Psychometrics Evaluation of The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people. *Social Behavior and Personality*, 35 (1): 19-30.