

dobel

PSIKODIMENSIA

KAJIAN ILMIAH PSIKOLOGI

Vol.7 No. 2 Juli - Desember 2008, 115 - 221 ISSN 1411 - 6073

115	Intervensi Pengampunan dalam Terapi Rasional Emotif Terhadap Penurunan Emosi Negatif dan Peningkatan Emosi Positif <i>Adelina Anastasia Alpassa, George Hardjanta dan Emmanuela Hadriami</i>
120	Pembelajaran Perilaku Menolong pada Anak TK melalui Bercerita dengan Panggung Boneka. <i>Gita Christiana, Praharesti Eriany dan Haryo Goeritno</i>
132	Komponen Subyektif, Sisiologis dan Perilaku pada Emosi Siswa Tunagrahita <i>Esthi Rahayu</i>
140	Permasalahan Karyawan Baru pada Masa Sosialisasi <i>Kristiana Haryanti</i>
156	Mendongeng dan Pendidikan Moral Anak <i>Stefanus Soejanto Sandjaja</i>
165	Terapi <i>Inner Healing</i> (Penyembuhan Luka Batin) <i>Siswanto</i>
173	Kekerasan Emosional pada Masa Pacaran Ditinjau Dari Konsep Diri Remaja <i>Suparmi dan Dian Vitania Anggraini</i>
185	Perbedaan Prasangka Antara Etnis Jawa dan Etnis Cina di Kota Solo <i>Markus Kristiono, Sudiantara, dan Heru Priyanto</i>
195	Efektivitas Achievement Motivation Training Terhadap Peningkatan Motivasi Berprestasi dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Kelas XII SMA <i>Lucia Trisni Widhianingtanti dan Dita Marcitasari</i>
208	Efek Terapi menggambar Untuk Mengurangi Kecemasan pada Anak Korban Kekerasan Seksual <i>Dea Ayuningrum dan Yang Roswita</i>

TERAPI *INNER HEALING* (PENYEMBUHAN LUKA BATIN)

Siswanto

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata

ABSTRAK

Penyembuhan luka batin (terapi *inner healing*) merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang memiliki potensi untuk dikembangkan dalam konteks budaya Indonesia yang agamis. Terapi penyembuhan luka batin mengintegrasikan unsur spiritualitas dengan psikologis (psikospiritual), dipraktikkan secara massal, dan tidak harus secara individual sehingga jangkauannya menjadi lebih luas. Permasalahannya, belum ada orang yang meneliti efektivitas terapi luka batin bagi kesehatan individu. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi efektivitas terapi luka batin peserta terapi, dinamika yang terjadi serta sejauh mana perubahan dialami. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif, khususnya metode *Personal Experience*. Ada 38 subjek yang terlibat dalam penelitian, namun 1 subjek gugur karena pada saat pengambilan data tidak masuk karena sakit. Subjek diminta menuliskan pengalaman mereka sebelum, selama dan setelah mengikuti acara penyembuhan luka batin. Analisis dilakukan berdasarkan tulisan masing – masing subjek. Ada 5 subjek yang menuliskan pengalaman negatif yang berkaitan dengan efek acara seperti pencapaian (3 subjek) dan relasi yang tetap buruk dengan teman (2 subjek). Sebagian besar subjek melaporkan perubahan positif yang tetap bertahan selama dan setelah mengikuti acara penyembuhan luka batin. Penyembuhan luka batin dapat digunakan untuk membantu individu mengembangkan diri lebih baik dan memiliki kekhasan, seperti bisa digunakan secara massal, berdampak langsung pada emosi/perasaan dengan munculnya perasaan lega, damai, tenang, plong, dan menumbuhkan motivasi untuk menjadi lebih baik, serta membawa perubahan perilaku yang seketika terutama dalam hal memperbaiki relasi interpersonal yang kurang baik sebelumnya.

Kata kunci: *inner healing*, metode pengalaman pribadi, egosentris, transendensi, *reframing*, motivasi, cinta, memaafkan, relasi

Penyembuhan luka batin (terapi *inner healing*) merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang memiliki potensi untuk dikembangkan dalam konteks Indonesia. Terapi ini relatif sesuai dengan budaya Indonesia yang agamis. Sebenarnya akar penyembuhan luka batin ada dalam ritual keagamaan (semua agama memiliki ritual semacam ini, namun ada yang menonjol/dipraktikkan, ada yang tidak). Penyembuhan luka batin mengintegrasikan unsur spiritualitas dengan psikologis (psikospiritual). Pada kelompok muslim dikenal misalnya kegiatan *Ruqiyah*, sedangkan dalam kelompok kristiani lebih banyak dipraktikkan oleh kelompok kharismatik.

Pada konteks penelitian ini, penyembuhan luka batin dicoba untuk diangkat menjadi lebih universal, yaitu mengakui sisi spiritualitas dan psikologis manusia secara umum, tidak berdasarkan pada agama tertentu, sehingga nilai-nilai yang diangkat pada terapi luka batin (*inner healing*) ini bersifat umum, ada pada semua agama, seperti misalnya kesadaran bahwa individu dicintai, memaafkan/mengampuni, dan kesediaan mengambil tanggung jawab untuk tingkah lakunya. Selain cocok dalam konteks Indonesia, terapi luka batin juga memiliki kelebihan

yaitu bisa dipraktekkan secara massal, dan tidak harus secara individual sehingga jangkauannya menjadi lebih luas.

Penyembuhan luka batin sebagaimana berbagai macam pendekatan psikoterapi lainnya, sebenarnya memiliki persamaan yang mendasar, walaupun teknik yang digunakan berbeda-beda. Persamaannya adalah terletak pada adanya unsur penyingkapan (*disclosure*) terhadap pengalaman-pengalaman emosional. Pengakuan dan penyingkapan diri merupakan proses dasar yang muncul dalam psikoterapi, agama dan secara alamiah muncul dalam interaksi sosial yang dianggap membawa manfaat secara psikologis dan bahkan mungkin secara fisik (Pennebaker, dkk., 1987).

Pennebaker (1997) menyatakan bahwa hampir dapat dipastikan psikoterapi membutuhkan dalam derajat tertentu penyingkapan diri. Lebih dari 100 tahun yang lalu sifat penyingkapan itu sendiri telah berubah tergantung pada angin terapeutik yang berlaku umum. Apakah terapi tersebut adalah bersifat direktif atau evokatif, orientasi *insight* atau behavioral, pasien dan terapis harus bekerja bersama untuk mendapatkan suatu cerita yang koheren yang menjelaskan masalah dan secara langsung maupun tidak menghasilkan suatu penyembuhan. Penyingkapan masalah pribadi mungkin memiliki nilai terapeutik yang menakjubkan dalam dan pada dirinya sendiri. Lebih lanjut, Corey (1988) menyebutkan kondisi-kondisi yang mendukung terjadinya proses pemulihan, adalah adanya kesempatan untuk belajar kembali, individu mengalami kembali, bukan hanya membicarakan pengalaman, hubungan yang menyembuhkan, dan adanya motivasi, keyakinan dan harapan pada diri klien

Terapi *inner healing* (penyembuhan luka batin) pada dasarnya juga menggunakan proses penyingkapan (*disclosure*). Untuk itu kondisi-kondisi seperti yang disyaratkan oleh Corey perlu diciptakan. Keunikan dari terapi *inner healing* ini adalah dilakukan secara bersama-sama dalam satu kelompok (bisa terdiri dari beberapa puluh peserta) dan dilakukan secara direktif (ada fasilitatornya). Oleh karena itu dalam prosesnya perlu dikondisikan berkembangnya rasa aman di antara peserta sehingga penyingkapan yang menjadi bagian penting dari terapi bisa terjadi. Dalam terapi penyembuhan luka batin, unsur penyingkapan tidak berdiri sendiri.

Setelah penyingkapan kemudian diikuti oleh *reframing*. Yang dimaksud dengan *reframing* adalah pemaknaan kembali peristiwa emosional. Pemaknaan ini bisa terjadi karena peserta dimungkinkan untuk melihat peristiwa tersebut dari sudut pandang yang berbeda. Menurut Paez, dkk. (1999) konfrontasi atau penyingkapan emosional diri (*Confrontation or emotional self-disclosure*) mungkin memiliki akibat positif terhadap peristiwa emosional atau yang traumatik, antara lain membantu orang untuk membuat peristiwa tersebut bermakna dan untuk memberikan cara pandang yang baru terhadap peristiwa tersebut. Konfrontasi mengizinkan orang untuk mengubah penilaian semula terhadap peristiwa yang negatif ke dalam evaluasi yang lebih lunak. Peristiwa tersebut direkonstruksi sebagai menjadi lebih dapat dikontrol dan lebih bermakna.

Ini berkaitan dengan teori-teori penilaian pada emosi (*appraisal theories of emotion*).

Hasil dari terapi *inner healing* ini, sekalipun disajikan secara direktif namun cukup mampu untuk membantu peserta melihat peristiwa yang menyakitkan dan menimbulkan luka dari sudut pandang yang berbeda bahkan memungkinkan peserta untuk mengubah relasi dengan lingkungan menjadi lebih positif, misalnya dengan saling berpelukan dan meminta maaf antar peserta meskipun tanpa diminta. Pulihnya hubungan interpersonal dalam spektrum kesehatan mental merupakan tanda positif peningkatan kesejahteraan yang dialami oleh individu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif dipilih karena lebih dapat menggambarkan dinamika yang dialami oleh subjek penelitian. Metode yang digunakan adalah metode *Personal Experience* atau metode pengalaman pribadi (Denzin & Lincoln 1994).

Posedur analisis data pada metode pengalaman pribadi ini tidak terlalu berbeda dari metode kualitatif lainnya. Langkah pertama adalah mendapatkan data. Pada penelitian ini data didapatkan dari tulisan pribadi para subjek. Langkah selanjutnya adalah mendapatkan kata-kata kunci dari tulisan-tulisan tersebut. Langkah ketiga mengategorisasikan kata kunci-kata kunci yang didapat ke dalam tema-tema yang sesuai. Langkah keempat adalah melihat keterkaitan antar tema serta sekaligus memahami dinamikanya. Berdasarkan dinamika tersebut dapat diketahui mekanisme terapi *inner healing* ini.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswi Akademi Kebidanan Mardi Rahayu Kudus yang berjumlah 38 orang. Pada Pengambilan data, ada 1 subjek yang gugur karena tidak masuk (sakit) sehingga jumlah subjek penelitian adalah 37 orang. Pengambilan data dilakukan 9 (sembilan) hari setelah acara berlangsung.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kata kunci dari ke tiga puluh tujuh subjek yang menuliskan pengalaman mereka sebelum, selama dan setelah mengikuti acara penyembuhan luka batin, ada 5 peserta yang sebelum mengikuti acara merasa senang mengikuti acara sosialisasi ini. Alasan merasa senang adalah karena mereka bisa bebas dari kuliah yang padat dan karena ada yang menganggap acara ini sama dengan *retreat*. Selebihnya 32 peserta memiliki perasaan dan pikiran yang negatif berkaitan dengan acara karena memiliki prasangka yang buruk atau pun karena memiliki persoalan dengan teman-teman lainnya.

Tulisan yang berkaitan dengan perasaan, tingkah laku dan pikiran sebelum acara bisa dibedakan menjadi dua, yaitu yang berkaitan dengan acara dan yang dikaitkan dengan kehidupan sebelum mengikuti acara ini. Selanjutnya, semua

subjek (37 orang) melaporkan mengalami perubahan positif selama acara penyembuhan luka batin ini berlangsung.

Setelah acara penyembuhan luka batin, dari 37 subjek ada 5 subjek yang menuliskan pengalaman negatif yang berkaitan dengan efek acara seperti pencapaian (3 subjek) dan relasi yang tetap buruk dengan teman (2 subjek). Subjek lainnya melaporkan perubahan positif yang tetap bertahan sejak acara penyembuhan luka batin.

Terapi *inner healing* atau penyembuhan luka batin ini memiliki keunikan khusus dibandingkan bentuk terapi lainnya. Selain karena sifatnya yang bisa digunakan secara massal sehingga bisa berdampak kepada banyak orang sekaligus, terapi ini memberikan gambaran-gambaran mendetail. Berdasarkan tulisan yang diberikan oleh para peserta didapatkan gambaran sebagai berikut. Sebelum proses penyembuhan luka batin, ternyata tanggapan para subjek yang sengaja tidak diberi tahu secara *detail* mengenai acara ini sangat beragam. Sebagian besar memiliki prasangka yang negatif berkaitan terhadap acara. Prasangka negatif dalam banyak hal menjadi faktor yang kurang mendukung untuk suksesnya suatu perlakuan/terapi karena subjek memiliki kecenderungan untuk menjadi tidak kooperatif. Pada penelitian ini hanya 5 subjek yang memiliki perasaan positif berkaitan dengan acara, sedangkan 32 peserta lainnya bersikap apriori, entah salah paham mengenai acara sosialisasi yang diumumkan maupun berkaitan dengan persoalan-persoalan mereka sendiri sebelumnya, baik persoalan pribadi maupun persoalan dalam berelasi dengan teman-teman kampus.

Selain itu, berdasarkan data tulisan subjek mengenai pikiran, perasaan maupun tingkah laku yang muncul sebelum acara sosialisasi dilakukan, nampak bahwa sebagian besar subjek mengalami pola pikir yang egosentris sifatnya. Pola pikir egosentris adalah cara berpikir yang melihat berbagai persoalan dari sudut pandang sendiri dan kurang dapat melihatnya dari sudut pandang yang lain, terutama orang lain. Cara berpikir tersebut sering menimbulkan salah paham dalam berelasi dengan orang, sehingga menimbulkan berbagai pikiran yang negatif yang berkaitan dengan teman maupun persoalan lainnya. Pikiran yang negatif akan diikuti dengan munculnya perasaan negatif juga seperti perasaan kesepian, jenuh, capai, tidak nyaman dan benci. Pikiran yang negatif juga akan memicu gambaran diri yang negatif, seperti timbulnya rasa minder dan tidak percaya diri lagi. Ketiga hal tersebut kemudian secara simultan saling mempengaruhi satu sama lain sehingga menimbulkan lingkaran persoalan yang tidak kunjung selesai. Seseorang seolah-olah terjebak dalam persoalan yang rumit dan tidak ada ujung pangkalnya. Hal ini kemudian terwujud dalam bentuk tingkah laku menarik diri, seperti agak canggung duduk dengan teman yang bukan akrab, sedikit bicara, menyendiri, dan kurang dapat bergaul. Akibatnya lalu meluas dalam dimensi relasi dengan orang lain, sehingga menimbulkan masalah dengan teman, orang tua dan pembimbing. Selain ke dalam diri sendiri, lingkaran pikiran, perasaan maupun gambaran diri yang negatif ini membuat individu menjadi kurang termotivasi untuk maju yang muncul dalam bentuk-bentuk tidak semangat, ingin pulang dan malas sekali untuk kuliah, serta malas-malasan. Lingkaran

negatif semacam ini kalau dibiarkan terus menerus tanpa penanganan yang proporsional pada akhirnya akan membawa dampak yang merugikan bagi perkembangan pribadi yang bersangkutan, maupun lingkungan.

Menarik untuk dikaji lebih lanjut di sini, pada konseling maupun terapi tradisional, kesadaran dan kemauan atau motivasi individu akan masalahnya dan usaha untuk menjadi lebih baik merupakan salah satu faktor yang mendukung keberhasilan suatu proses terapi. Dalam penyembuhan luka batin, kesadaran dan motivasi ini menjadi kurang penting, karena justru selama proses terapi, kesadaran dan motivasi untuk menjadi lebih baik ditumbuhkan.

Selama proses penyembuhan luka batin, peserta diprakondisikan untuk rileks sehingga menumbuhkan rasa aman. Kondisi rileks ini dimunculkan dengan cara penyadaran napas. Antara tubuh dan jiwa serta nilai-nilai yang ingin dihidupi merupakan satu kesatuan tak terpisahkan merupakan asumsi mendasar dari penyembuhan luka batin. Setelah itu peserta diminta untuk membua: jarak (melakukan transendensi) dengan membayangkan pengalaman di masa lalu. Mereka diminta untuk mengingat, merasakan atau pendek kata, mengalami kembali peristiwa-peristiwa di masa lalu seperti yang diminta oleh terapis/fasilitator. Proses transendensi (mengambil jarak dari pengalaman) dan rasa aman inilah yang kemudian memungkinkan peserta untuk berani melangkah lebih jauh untuk memunculkan perasaan negatif masa lalu sampai reaksi-reaksi yang dimunculkannya, seperti menangis, bisa mengeluarkan semua perasaan, sedih mengingat kesalahan, sejuta maaf, memeluk, serta menangis karena ingat keluarga. Ini yang disebut sebagai katarsis, yaitu pelepasan emosi yang selama ini dipendam.

Pada penyembuhan luka batin, proses ini dianalogikan sebagai "melakukan operasi, mencabut, mengangkat akar-akar luka atau kepahitan" di masa lalu sehingga tidak lagi meracuni individu yang bersangkutan. Setelah proses katarsis kemudian diikuti dengan munculnya perasaan-perasaan positif, seperti cemas & gelisah menghilang, tidak ada beban, merasa damai, terhibur, merasa lega dan bahagia, ikut ceria, terharu, gembira, mulai merasa kedamaian, sangat menikmati acara, kecanggungan berkurang, merasa aman, tertawa, *plong*, tambah *fresh*, *nggak* ingat masalah dengan pacar, kesepian hilang, senang berkumpul dengan teman, serta perasaan menjadi tenang.

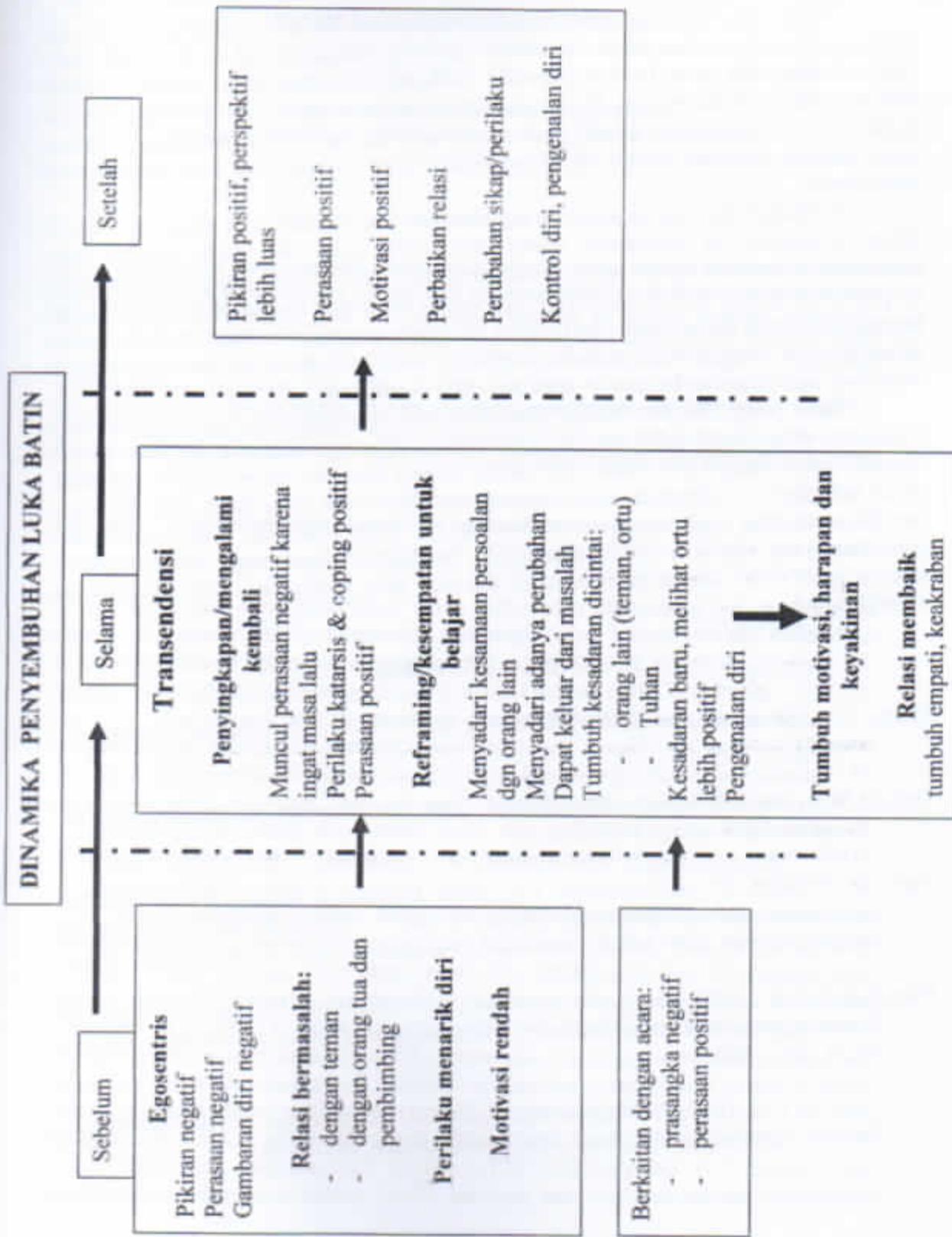
Perubahan perasaan menjadi positif menyebabkan peserta bisa dengan lebih mudah melihat kembali masalah yang dialami di masa lalu tersebut dari sudut pandang yang lain. Hal ini yang kemudian disebut sebagai *reframing*. Disini peserta dituntun untuk memaknai kembali peristiwa di masa lalu dengan cara yang berbeda sehingga pengalaman yang sama mendapatkan arti yang berbeda. Pada proses terapi atau konseling ini dinamakan kesempatan untuk belajar kembali sehingga seolah-olah peserta dimungkinkan untuk memberikan reaksi yang berbeda dari reaksi yang dilakukan sebelumnya. Hal tersebut dimungkinkan karena proses penyembuhan luka batin ini dilakukan dengan cara visualisasi atau imajinasi, di mana otak memang tidak menyadari beda antara yang real dengan

yang khayalan. Proses ini sering disebut juga sebagai proses penulisan ulang skenario di masa lalu.

Akibat yang ditimbulkan dari proses *reframing* ini berupa munculnya kesadaran bahwa persoalan yang dimiliki ternyata sama dengan peserta lainnya, kesadaran akan adanya perubahan, kesadaran bahwa diri dicintai oleh orang lain maupun oleh Tuhan, bisa keluar dari persoalan yang selama ini membelit, melihat orang lain khususnya orang tua dengan cara yang baru yang lebih positif, dan lebih mengenal diri. Proses ini pada dasarnya membantu peserta untuk keluar dari kungkungan egosentrisme yang melihat banyak hal dari sudut pandang sendiri. Dengan kata lain, pada proses penyembuhan luka batin, peserta ditarik dari cara berpikir yang egosentris menjadi lebih bisa melihat pengalaman, dunia maupun diri sendiri secara lebih objektif dengan cara mengambil jarak dari pengalaman/melakukan transendensi.

Proses tersebut kemudian membawa dampak membaiknya relasi interpersonal bersamaan dengan tumbuhnya empati dan keakraban antar peserta, yang muncul dalam kata kunci sebagai berikut: empati dan kebersamaan, merasa ada teman yang mengerti, bisa mengenal, memaafkan dan memahami teman, dosen, mengerti orang lain, belajar berteman, curhat, bisa lebih akrab satu dengan yang lain, mengetahui perasaan teman lain, dibantu dan didukung teman lain, *baikan* dengan teman-teman, minta maaf, hubungan jadi baik kembali, membuang jauh rasa sebel terhadap teman, rasanya *nggak pengen* dipisahkan lagi, semakin erat, kompak, kekeluargaan, kasih sayang, dapat bersatu lagi dengan teman, merasa harus mengasihi dan dikasihi orang lain, dan sadar pentingnya persahabatan. Akibat lain yang ditimbulkan oleh terapi *inner healing* ini adalah tumbuhnya motivasi, harapan dan keyakinan pada diri peserta untuk bisa menjadi lebih baik di masa mendatang.

Motivasi yang ditumbuhkan selama proses terapi ini memungkinkan peserta untuk tetap memelihara pikiran positif maupun tetap mengembangkan perspektif yang lebih luas terhadap persoalan yang kini sedang dialami, jauh setelah proses penyembuhan luka batin ini selesai. Hal ini juga menumbuhkan perasaan yang positif, mempertahankan perbaikan dalam menjalin relasi serta meningkatkan kemampuan peserta untuk melakukan kontrol diri maupun pengenalan diri.



KESIMPULAN DAN SARAN

Terapi *inner healing* atau terapi penyembuhan luka batin dalam penelitian ini ternyata dapat digunakan untuk membantu individu mengembangkan diri lebih baik. Penyembuhan luka batin bahkan memiliki kekhasan dibanding terapi lainnya, seperti bisa digunakan secara massal, berdampak langsung pada emosi atau perasaan dengan munculnya perasaan lega, damai, tenang, *plong*, serta membawa perubahan perilaku yang seketika, terutama dalam hal memperbaiki relasi interpersonal yang kurang baik sebelumnya.

Tentunya ada peserta yang kurang mendapatkan manfaat dari terapi ini, namun dalam penelitian ini jumlahnya relatif jauh lebih kecil dari pada peserta yang mendapatkan manfaat seperti menjadi sakit misalnya. Peserta yang dirugikan oleh terapi ini pun lebih banyak karena ada faktor luar seperti kecapaian karena tidak mendapatkan kesempatan untuk beristirahat. Oleh karena itu terapi ini perlu mendapatkan kajian lebih serius dengan menggunakan metode penelitian yang lebih beragam sehingga tingkat kesahihan maupun pemahamannya menjadi lebih mendalam.

Saran yang diberikan adalah penelitian perlu menggunakan metode kuantitatif, khususnya eksperimen untuk melihat efektivitas penyembuhan luka batin secara lebih objektif, perlu adanya penelitian lebih lanjut tentang manfaat penyembuhan luka batin untuk kelompok – kelompok usia maupun pendidikan lain yang lebih luas, perlunya penelitian tentang efek terapi *inner healing* ini pada kesehatan fisik peserta dan penelitian yang diajukan untuk selanjutnya hendaknya dapat diuji dengan analisis statistik multivariat dengan menggunakan alat ukur yang sudah teruji baik validitas dan reliabilitasnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. 1988. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Penerbit PT Eresco.
- Denzin, N.K. dan Y.S. Lincoln (Penyunting). 1994. *Handbook of Qualitative Research*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Paez, D., Velasco, C., and Gonzales, J.L., 1999. Expressive Writing and the Role of Alexythimia as a Dispositional Deficit in Self – Disclosure and Psychological Health. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 77, No. 3, 630 – 641.
- Pennebaker, J.W., 1987. The Psychophysiology of Confession: Linking Inhibitory and Psychosomatic Processes. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 52, No. 4, 781 – 793.
- 1997. Writing about Emotional Experiences As a Therapeutic Process. *Psychological Science*. Vol. 8, No. 3, May, 162 – 166.