

ABSTRAK

Siti Afifah : “Self Healing melalui Mind Healing Technique untuk Mengatasi Stres (Deskriptif Kualitatif pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi kelas D Angkatan 2016 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung)”

Mahasiswa dalam melaksanakan tugasnya sering mengalami stres. Yang menjadi stressor bagi mahasiswa adalah tugas dan organisasi yang diikutinya. Gejala stres pada mahasiswa sakit kepala, sulit tidur, mudah lelah, dan gelisah. Dampaknya adalah mahasiswa merasakan sakit kepala dan merasakan kecemasan. Metode penyembuhan atau penurunan tingkat stres yang dialami oleh para Mahasiswa, salah satunya dengan menerapkan metode self healing dalam mind healing technique. Self healing adalah fase yang diterapkan pada proses pemulihan diri (umumnya dari gangguan psikologis, trauma, stres, dan yang lainnya) yang didorong dan diarahkan oleh diri sendiri dan dipandu oleh insting diri sendiri. Dalam penelitian ini penulis menggambarkan self healing dalam mind healing technique untuk menurunkan stres pada mahasiswa kelas D angkatan 2016 Jurusan Tasawuf Psikoterapi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Metode self healing melalui Mind Healing Technique yang digunakan untuk mengatasi stres pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Kelas D angkatan 2016 dan untuk mengetahui bagaimana proses pelaksanaan Self healing melalui Mind Healing Technique untuk mengatasi stres pada Mahasiswa jurusan Tasawuf Psikoterapi Kelas D angkatan 2016.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu observasi dengan jenis observasi partisipatif atau participation observation; wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur, terbuka dan mendalam serta teknik dokumentasi sebagai pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian ini.

Teori yang digunakan dalam penggambaran stres berdasar pada buku Syamsu Yusuf yang berjudul Mental Hygiene, seseorang mengalami stres, dapat dicirikan dengan *pertama*, Gejala fisik dari stres seperti: sakit kepala, sakit jantung atau jantung berdebar-debar, insomnia (sulit tidur), dan mudah lelah. *Kedua*, Gejala psikis dari stres seperti: gelisah atau cemas, kurang dapat berkonsentrasi belajar atau bekerja, sikap apatis (masa bodo). Sedangkan untuk self healing menggunakan teori ilmu psikologis adalah proses yang membantu menyembuhkan luka batin dengan kekuatan batin sendiri secara penuh untuk berinjak dari penderitaan, tanpa bantuan orang lain dan media apapun.

Penelitian menunjukkan bahwa metode self healing melalui mind healing technique tidak hanya dilakukan oleh anggota Mind Healing Technique namun bukan

anggota Mind Healing Technique pun sebenarnya sering melakukannya. Hanya saja mereka tidak menyadari dan mngetahui bahwa sebenarnya yang dilakukannya merupakan metode untuk mengatasi stres yang mereka rasakan. Dan ketika sudah melakukan self healing melalui mind healing technique, mereka merasakan adanya perasaan tenang dan lega.

Kata Kunci: *Self Healing Mind Healing Technique, Stres*

