

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Lingkungan pendidikan mempunyai peran besar dalam pembentukan perkembangan psikologis Mahasiswa. Sebaliknya, lingkungan pendidikan juga dapat menjadi sumber permasalahan bagi mahasiswa. Masalah-masalah yang terjadi pada lingkungan mahasiswa membuat sebagian besar mahasiswa merasakan stres.

Perguruan tinggi menjadi stressor bagi sejumlah besar mahasiswa. Menurut Friedlander, terdapat banyak bukti bahwa stres kronis dialami mahasiswa. Ketika mereka mengamati mahasiswa, para peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa sangat rentan terhadap stres kronis. Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat mengganggu proses belajar yang diperlukan untuk kesuksesan akademis.<sup>1</sup>

Mahasiswa yang baru masuk perguruan tinggi mengalami stressor yang disebabkan perubahan gaya hidup dramatis (transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi), nilai, kelebihan kursus, pengelolaan keuangan, pertemanan, percintaan, rasa malu, cemburu, dan perpisahan.<sup>2</sup>

Setiap mahasiswa pasti ingin mendapatkan nilai bagus, oleh karenanya mereka belajar sebanyak mungkin. Nilai bagus mereka butuhkan untuk meningkatkan harga diri mereka, atau untuk bisa lolos dari ketentuan *drop-out* yang diberlakukan perguruan tinggi jika tidak mencapai IPK tertentu. Mereka begitu asik dengan usaha mendapatkan nilai bagus sehingga membiarkan kesehatan fisik mereka memburuk karena terabaikan. Mereka berhenti berolahraga, tidak punya cukup waktu untuk menyiapkan makanan seimbang atau yang bergizi, mereka tidak lagi memiliki kehidupan sosial karena mereka selalu belajar. Terkait masalah nilai

---

<sup>1</sup>Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stres*, (Jakarta Timur: PT Bumi Aksara, 2018), h.346

<sup>2</sup> Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stres*, h. 347

ini tentu saja mengakibatkan mahasiswa mengalami kelebihan beban. Menurut Chang, berharap untuk lulus dalam waktu sesingkat mungkin, banyak mahasiswa yang membebani diri mereka sendiri secara fisik, psikologis, sosial, dan pendidikan.<sup>3</sup>

Kemudian beberapa stres yang paling signifikan yang dialami mahasiswa berkaitan dengan uang. Untuk mulai kuliah mereka harus membayar uang kuliah, membeli buku dan perlengkapan, serta biaya lainnya (seperti perjalanan). Mereka juga harus mengubah persahabatan lama dan mengembangkan persahabatan yang baru. Beberapa hal tersebut dapat menjadi stressor yang sangat signifikan.<sup>4</sup>

Selanjutnya bersikap malu juga sering menjadi stressor bagi mahasiswa. Karena memasuki perguruan tinggi adalah pengalaman baru, dan orang-orang beserta lingkungan sekitarnya masih baru maka tidak mengherankan jika menemukan banyak mahasiswa masih bersikap malu. Rasa malu bisa menjadi stressor yang signifikan bagi beberapa mahasiswa. Pemalu biasanya takut pada orang, terutama orang-orang yang karena alasan tertentu yang mengancam secara emosional seperti orang asing karena hal baru atau ketidakpastian, pihak berwenang yang memiliki kekuatan, maupun anggota lawan jenis yang mewakili pertemuan khusus yang potensial.<sup>5</sup>

Fenomena yang sangat menarik terjadi di Universitas. Sebagai contoh kasus fenomena yang terjadi dilapangan, pada saat menjelang UTS (ujian tengah semester) dan UAS (ujian akhir semester), hampir semua mahasiswa dilanda wabah stres. Bukan hanya mahasiswa saja yang mengalami stres, tetapi para Dosen dan orangtua mahasiswa pun ikut mengalami stres. Dosen cemas mahasiswa di Universitasnya banyak yang belum melakukan UTS dan UAS sehingga bersedia menambah jam untuk membimbing mahasiswanya.

Perkuliahan membuat sebagian besar Intansi dan orang yang terkait dengan Perkuliahan menjadi cemas, takut, dan panik yang memicu munculnya stres. Tingkat stres mahasiswa pada setiap universitas biasanya jauh lebih besar

---

<sup>3</sup> Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stres*, h. 347

<sup>4</sup> Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stres*, h. 347

<sup>5</sup>Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stres*, h. 347

dibandingkan dengan Pelajar. Setelah stres menghadapi tugas, mereka akan stres mencari permasalahan untuk pengajuan Judul Skripsi mereka. Dengan persaingan yang semakin tajam, kehidupan yang semakin sulit, tuntutan yang semakin meningkat, ditambah lagi dengan munculnya berbagai ketidakpastian, maka suka atau tidak semua orang akan mudah mengalami stres.

Stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Menurut WHO (*World Health Organization*), Stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan).<sup>6</sup>

Stres merupakan tantangan dalam kehidupan sehari-hari yang membutuhkan peranan pikiran, tubuh, dan emosi. Stres yang berlebihan akan mempengaruhi kualitas hidup seperti menimbulkan perasaan-perasaan tidak percaya diri, penolakan, marah atau depresi dan memicu berjangkitnya penyakit sakit kepala, sakit perut, insomnia, tekanan darah tinggi atau stroke.

Ada beberapa cara untuk menurunkan stres atau disebut juga dengan *coping*. Menurut Weiten dan Lloyd *coping* merupakan upaya-upaya untuk mengurangi, mengatasi atau mentoleransi beban perasaan yang tercipta karena stres. Kegiatan *coping* itu sendiri misalnya mengurangi kondisi lingkungan yang berbahaya, bersikap toleran (penyesuaian) terhadap peristiwa atau kenyataan yang negatif, memelihara keseimbangan emosi, citra diri yang positif, dan membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Dan yang paling utama adalah mendekatkan diri kepada sang Pencipta.<sup>7</sup>

Jika seseorang masih tidak bisa mengatasi stres maka dia bisa menemui psikolog untuk berkonsultasi, yang dilanjutkan dengan terapi atau dengan cara alternatif. Salah satu cara alternatif nya yaitu dengan melakukan *self healing* dengan melatih gelombang otak untuk tetap bertahan dalam zona ikhlas setiap hari dan mengaplikasikan semua kegiatan kita, maka akan tercipta suatu sikap hidup yang rela dan jujur didalam diri kita.

---

<sup>6</sup> Priyoto, *Konsep Manajemen Stres*, (Yogyakarta : Nuha Medika, 2014), cetakan pertama, h. 2

<sup>7</sup> Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene:Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, (Bandung:Pustaka Bani Quraisy, 2004), h.115

Salah satu upaya untuk menurunkan tingkat stres dapat dilakukan dengan *self healing*. Dalam praktiknya *self healing* merupakan istilah yang salah satunya menggunakan proses yang berprinsip bahwa sebenarnya tubuh manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara ilmiah.<sup>8</sup> Cara-cara tersebut, sebagai contoh antara lain terkait dengan pikiran manusia.

Kesehatan fisik maupun psikis, sebenarnya berkaitan erat dengan perasaan hati dan pikiran. “pikiran bahagia, menciptakan molekul bahagia. Pikiran sehat, menciptakan molekul sehat”. Selanjutnya stres, akan membuat berbagai penyakit mudah masuk dan menggerogoti kesehatan kita.

Beberapa teori psikoterapi menekankan pada bagaimana kita berfikir, terutama tentang diri kita yang secara dramatis mempengaruhi kehidupan kita. Hal yang membedakan jiwa yang satu dengan yang lain adalah tingkat kesadaran. Jiwa yang sehat atau sakit bisa dibedakan dari pola pikir dan perilaku orang tersebut.

*Self Healing* melalui *Mind Healing Technique* selalu dihubungkan dengan metode terapi Berdoa, berfikir positif, relaks, fokus dengan niat sembuh, mendengarkan murotal dan Pasrah. Dimana dengan metode tersebut kita dipandu untuk dapat memasuki zona ikhlas sehingga pikiran dan perasaan menjadi ringan dan damai, karena hati menjadi lebih tenang dan penuh cinta.

*Mind Healing Technique* Indonesia mempunyai fasilitas-fasilitas yang dapat membantu seseorang mengatasi masalah fisik dan psikis terutama stres dalam menghadapi masalah yang dihadapinya. Dengan terapi yang diberikan oleh *Mind Healing Technique* Indonesia dengan berdoa, berfikir positif, relaks, fokus dengan niat sembuh dan pasrah. Serta dipandu untuk memasuki zona ikhlas sehingga pikiran dan perasaan menjadi ringan dan damai, karena hati menjadi lebih tenang dan penuh cinta. Penulis memilih tempat penelitian di *Mind Healing Technique* Indonesia karena berdasarkan observasi yang dilakukan di *Mind Healing Technique* Indonesia ini dapat membantu masalah-masalah yang berbeda-beda seperti stres,

---

<sup>8</sup> Septi Ardianty Budiman, *Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap kecemasan*, (Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol.4, No. 1, 2018), hal. 143

gelisah, galau, kesedihan yang berkepanjangan, ketakutan, dan kekecewaan di berbagai kalangan yakni orangtua, remaja, karyawan, dan lain-lain.

Berdasarkan temuan tersebut penulis mencoba meneliti metode *Self Healing* dengan mengambil skripsi yang berjudul “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*)”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan permasalahan yang lebih terarah, yaitu :

- A. Bagaimana gambaran stres pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi kelas D Angkatan 2016?
- B. Apa saja metode *self healing* dalam *mind healing tehniqe* (MHT)?
- C. Bagaimana proses pelaksanaan *Self Healing* melalui *Mind Healing Technique* untuk mengatasi stres pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Kelas D Angkatan 2016?

## **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk menjelaskan Bagaimana gambaran stres pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi kelas D Angkatan 2016?
2. Untuk menjelaskan bagaimana Metode *Self Healing* melalui *Mind Healing Technique* yang digunakan untuk mengatasi stres pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi kelas D Angkatan 2016.
3. Untuk menjelaskan bagaimana proses pelaksanaan *Self healing* melalui *Mind Healing Technique* untuk mengatasistres pada Mahasiswa jurusan Tasawuf Psikoterapi Kelas D angkatan 2016.

## **D. Kegunaan Penelitian**

1. Segi Akademis

Penelitian tentang metode self healing dalam mind healing technique untuk menurunkan Stres merupakan penelitian pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Kelas D angkatan 2016 UIN SGD Bandung, diharapkan dapat menjadi sebuah sumber wawasan dan informasi mengenai metode *Self Healing* melalui *Mind Healing Technique* untuk mengatasi stres.

## 2. Segi Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi masyarakat yang mana masih banyak masyarakat yang belum mengetahui pengobatan *self Healing*. Maka tidak banyak yang diharapkan penulis, bagi siapapun yang mengetahui pengobatan *self healing* ini dapat memperkenalkan kepada yang belum mengetahuinya dan menjadikan pengobatan *self healing* ini sebagai solusi bagi yang membutuhkannya dan semoga penelitian ini memberikan manfaat bagi masyarakat.

## E. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka dalam penelitian merupakan sesuatu yang dijadikan bahan rujukan karena mempunyai keterkaitan dengan judul penelitian yang akan penulis teliti. Adapun tinjauan pustaka yang masih ada kaitannya dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Skripsi Budiman, Septi Ardianty dengan judul *Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing menggunakan energy Reiki terhadap Kecemasan menghadapi Ujian Skripsi*. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa terapi Self Healing dengan energy reiki cukup efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan. Gangguan psikologis kecemasan ringan hingga sedang dapat ditanggulangi dengan self healing. Karena self healing sendiri itu dapat dilakukan secara individu atau kelompok dan self healing dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja.<sup>9</sup>
2. Skripsi Lia Amaliatul Islami berjudul *Self Healing dalam mengatasi Post-Power Syndrom*. Peneliti menguraikan untuk mengatasi post-power

---

<sup>9</sup> Budiman, Septi Ardianty, *Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing menggunakan energy Reiki terhadap Kecemasan menghadapi Ujian Skripsi*, (UIN Raden Fatah 2017), hal. 141-148



syndrome yang dialami, dengan cara membiasakan berolahraga, mengikuti kegiatan keagamaan, mengikuti kegiatan kemasyarakatan, mencari lapangan pekerjaan, dan mendekati diri kepada Tuhan dan peran keluarga pun sangat berpengaruh dalam membantu dalam proses penyembuhan post-power syndrome.<sup>10</sup>

3. Skripsi Resti Rohim berjudul *Hubungan Antara Spiritualitas dan Manajemen Stres Pada Individu Paruh Baya*. Peneliti menguraikan bahwa spiritual dan manajemen stres mempunyai hubungan signifikan yang sangat positif sehingga dapat membuat seorang paruh baya lebih memaknai apa yang telah ia lakukan selama masa hidupnya.<sup>11</sup>
4. Jurnal Antonius Atosokhi Gea yang berjudul *Enviromental stres: Usaha mengatasi stres yang bersumber dari lingkungan*. Jurnal ini menguraikan bahwa stress merupakan sesuatu yang terjadi karena adanya *disequilibrium* (ketidakseimbangan) antara lingkungan disekitar dan organisme hidup yang dapat menimbulkan dampak baik dari segi jiwa, fisik, perilaku, dan bisa juga ke ranah sosial. Untuk mengatasi hal tersebut salah satunya yakni seseorang harus pandai menilai suatu kejadian dengan baik dan teliti.<sup>12</sup>
5. Jurnal Yulia Sholichatun yang berjudul *Stres dan Strategi Coping pada Anak Didik di Lembaga Perumahan Anak*. Dalam jurnal tersebut peneliti menguraikan bahwa kerinduan pada keluarga merupakan faktor yang menyebabkan stres pada anak didik di Lembaga Perumahan Anak. Cara ataupun usaha untuk *coping stres pada* anak didik tersebut yakni dengan fokus pada emosi baik pendekatan secara perilaku atau kognitif. Selain itu di Lembaga Perumahan Anak ini, cara untuk mengalihkan stres yang

---

<sup>10</sup> Lia Amalatul Islami, *Self Healing dalam mengatasi Post-Power Syndrome*, (UIN SMH Banten 2016), hal. 101

<sup>11</sup>Resti Rohim, *Hubungan Antara Spiritualitas dan Manajemen Stress Pada Individu Paruh Baya*, (Uiniversitas Muhammadiyah Malang, 2016), hal. 16

<sup>12</sup>Antonius Atosokhi Gea, *Environmental Stress: Usaha Mengatasi Stress yang Bersumber Dari Lingkungan*, (Jurnal Humaniora, Vol. 2, No. 1, 2011), hal. 83

sering dilakukan subjek yaitu berdoa, ikhlas dan bersabar, melamun dan diam di kamar.<sup>13</sup>

#### **F. Kerangka Pemikiran**

*Self healing* adalah fase yang diterapkan pada proses pemulihan (umumnya dari gangguan psikologis, trauma, dan stres), didorong dan diarahkan oleh pasien serta dipandu oleh insting diri sendiri. Prosedur penyembuhan diri sendiri atau *self healing* ini bertujuan untuk mengurangi rasa stress, takut, dan masalah mental emosional lainnya. Proses *self healing* ini membantu dan mempercepat masalah psikologis yang dialami dengan menggunakan teknik intropeksi seperti meditasi, olahraga, berserah diri kepada Tuhan, dan kegiatan-kegiatan yang bersifat relaksasi dan refleksi. Louis Proto yang dikutip oleh Agus Sutiyono, menjelaskan bahwa kekuatan atau kelemahan sistem kekebalan tubuh pada akhirnya dipengaruhi oleh apa yang kita pikirkan, rasakan, katakan, lakukan.<sup>14</sup>

Healing sendiri memiliki arti yang sama dengan terapi, terapi jika dilihat dari etimologisnya berarti pengobatan atau sesuatu yang berhubungan dengan pengobatan. Tetapi jika dilihat dari segi istilah terapi adalah istilah lain dari suatu proses upaya penyembuhan suatu penyakit yang diderita oleh seseorang. Berbagai cara dilakukan untuk meraih derajat kesembuhan yang diinginkan. Sedangkan kesembuhan itu sendiri berarti kembali seperti sedia kala tanpa adanya rasa sakit pada tubuh maupun jiwa. Dalam mewujudkan hal ini, orang mengunjungi berbagai tempat atau ahli, seperti medis, herbal, orang pintar, hingga psikiater.<sup>15</sup>

Stres diartikan sebagai “respon (reaksi) fisik dan psikis, yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan terhadap tekanan atau tuntutan yang dihadapi. Diartikan juga reaksi fisik yang dirasakannya tidak nyaman sebagai dampak dari persepsi yang kurang tepat terhadap sesuatu yang mengancam

---

<sup>13</sup>Yuli Sholichatun, *Stress dan Strategi Coping pada Anak Didik di Lembaga Permasayarakatan Anak*, (Jurnal Psikologi Islam, Vol. 8, No. 1, 2011), hal. 40

<sup>14</sup> Lia Amaliatul Islami, *Skripsi: Self Healing dalam mengatasi Post Power Syndrome*, (IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten: Bimbingan dan Konseling Islam, 2016), h. 19

<sup>15</sup> M.Amin Syukur, *Sufi Healing*, (Semarang:Walisongo Press, 2011), hlm.37



keselamatan dirinya, merusak harga dirinya, menggagalkan keinginan atau kebutuhannya”.<sup>16</sup>

A. Baum mengemukakan stres sebagai “Pengalaman emosional yang negatif yang disertai perubahan-perubahan biokimia, fisik, kognitif, dan tingkah laku yang diarahkan untuk mengubah peristiwa stres tersebut atau mengakomodasi dampak-dampaknya”.<sup>17</sup>

Berdasarkan pengertian diatas, penulis bisa simpulkan, stres merupakan suatu perasaan tidak enak, kurang nyaman, atau tertekan baik itu fisik maupun psikis sebagai respon atau reaksi individu terhadap stressor (stimulus yang berupa peristiwa, orang, atau objek) yang mengganggu, membebani, mengancam, ada juga sampai membahayakan keselamatan dan kesejahteraan hidupnya.

Agar dapat mengetahui apakah seseorang mengalami stres, bisa dilihat dari gejala-gejalanya, baik fisik maupun psikis. Adapun gejala dari fisik diantaranya yaitu sakit kepala, mudah lelah, keluar keringat dingin, jantung berdebar-debar atau sakit jantung, hipertensi (darah tinggi), sulit tidur dan kurang selera makan. Sedangkan gejala psikis diantaranya yaitu cemas atau gelisah, masa bodoh, sulit untuk berkonsentrasi ketika bekerja atau belajar, sering melamun, dan marah-marah atau bersikap agresif.<sup>18</sup>

*Self healing* adalah metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat, melainkan dengan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh. Selain itu, *self healing* juga dapat dilakukan dengan hipnosis, terapi qolbu, atau menenangkan pikiran. *Self healing* dilakukan oleh si penderita penyakit, dan dibantu oleh terapis.

*Mind healing technique* merupakan sebuah teknik penyembuhan yang dirancang untuk menyadari, mengenali, memilih, memilah, mengoptimalkan dan memanfaatkan fungsi dan pikiran manusia. Karena pikiran tidak mengenal jarak, pikiran menembus waktu, pikiran mempengaruhi citra diri, pikiran mempengaruhi kesehatan, pikiran melahirkan mindset, dan pikiran mempengaruhi fisik.

---

<sup>16</sup> Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene*, h. 93

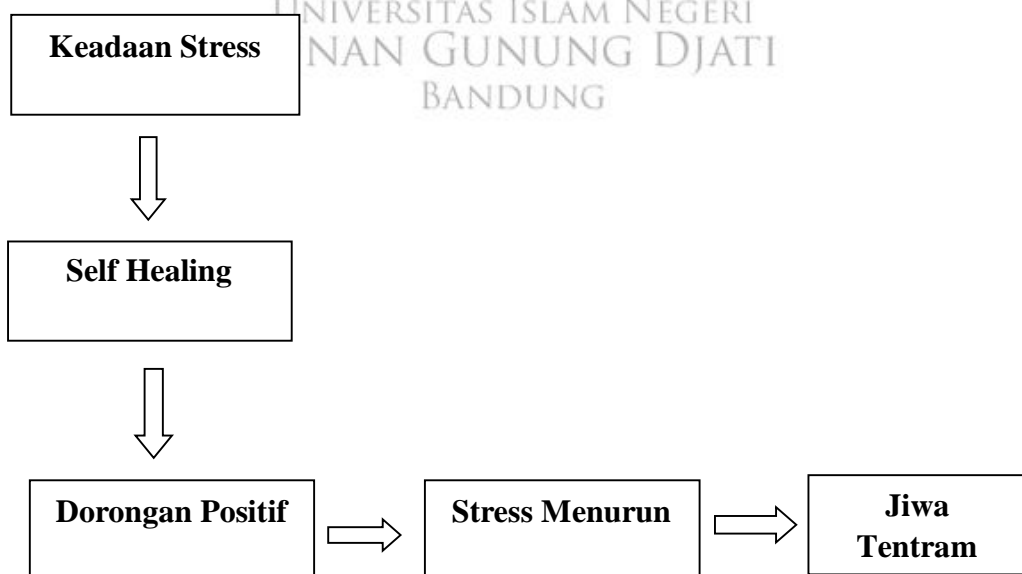
<sup>17</sup> Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene*, h. 93

<sup>18</sup> Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene*, h. 95

Mind healing technique merupakan salah satu tehnik atau cara membangkitkan energi pikiran (mind energy) melalui pemograman pikiran (mind programming) yang secara langsung dapat mempengaruhi tubuh (body), pikiran (mind) itu sendiri, dan jiwa (soul). Mind healing technique merupakan fenomena yang dapat dijelaskan dengan teori Non Local atau Entanglement dalam Fisika Quantum.

Salah satu tujuan *Mind Healing Technique* Indonesiaialah dapat memberikan solusi untuk menurunkan stres dengan *Self Healing*. Dengan *Self Healing* tersebut akan terjadi perubahan fisiologis yang disebut respon tubuh dari rasa cemas dan stres. Pada saat *Self Healing* berlangsung terjadi ketenangan antara hati dan meregangnya syaraf-syaraf, seimbangnnya oksigen (pernapasan), dan organ-organ dalam tubuh berjalan dengan baik dan memberi efek rileks pada tubuh kita serta memberi ketenangan bagi hati kita. Ketika kita melakukan *self healing* yakni melibatkan berfikir positif berdoa, relaks, fokus dengan niat sembuh, mendengarkan murotal dan pasrah serta dipandu untuk memasuki zona ikhlas sehingga pikiran dan perasaan menjadi ringan dan tenang, karena hati menjadi penuh cinta.

### **Bagan Kerangka Pemikiran**



## **G. Sistematika Penulisan**

Adapun sistematika yang akan penulis rancang adalah dimulai dari “**Bab I Pendahuluan**” yang terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka pemikiran, dan sistematika penulisan. Dalam latar belakang masalah dituliskan dengan jelas pengungkapan kaitan *Self Healing* dan Stres.

**Bab II “Landasan Teori**” menjelaskan tentang teori yang digunakan oleh penulis. Didalam landasan teori ini dijelaskan tentang teori *self healing*, pengertian self, pribadi sehat dan pribadi tidak sehat, pengertian healing, tujuan healing/ terapi, proses penyembuhan atau penanggulangan penyakit, pengertian self healing, tujuan self healing, manfaat self healing, dan metode *self healing*. Juga menerangkan *mind healing technique*, diantaranya sejarah singkat *mind healing technique*, gambaran *mind healing technique*, sistem kerja terapi *mind healing technique*, alur atau prosedur melakukan terapi, dan praktik-praktik terapi. Juga menerangkan teori tentang stres, penyebab stres, dampak dan gejala stres, tahapan stres, serta stres menurut pandangan islam dan  *coping* stres.

**Bab III “Metodologi Penelitian**” menjelaskan tentang metodologi yang digunakan dalam penelitian. Metodologi penelitian ini meliputi jenis penelitian, lokasi, dan waktu, sumber data, dan teknik pengumpulan data. Jenis penelitian yang peneliti ambil adalah penelitian deskriptif kualitatif, Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Kelas D Angkatan 2016 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung. sumber data yang digunakan di dalam penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder, dan teknik pengumpulan data menggunakan beberapa teknik yaitu: observasi, wawancara dan dokumentasi.

**Bab IV Hasil dan Pembahasan**, menjelaskan tentang hasil penelitian dan pembahasan. Diawali dengan hasil penelitian dan pembahasan meliputi deskripsi data di lapangan dan pembahasan hasil penelitian terkait proses pelaksanaan *Self Healing* dalam *Mind Healing Technique*.

**Bab V Penutup**, bab ini merupakan bagian terakhir dari bab yang penulis susun yang terdiri dari dua point yaitu kesimpulan dan saran. Kesimpulan berisi tentang jawaban atas rumusan masalah dalam bentuk rangkuman dan saran berupa sebuah penekanan untuk penelitian selanjutnya yang dapat menyempurnakan terhadap penelitian yang diteliti oleh penulis.

