ABSTRAK

Elis Sahmiatik, 1161040036, 2020 "Peran Pikiran dalam Membangun Kesehatan Mental (Study Kasus Terhadap Kegiatan Pelatihan *Mind Healing Technique* Angkatan ke-13 di Kota Bandung 2019)"

Persoalan munculnya gangguan kesehatan mental diberbagai lapisan masyarakat. Terkait dengan beberapa hal seperti, bagaimana seseorang memikirkan, merasakan, dan melakukan berbagai situasi kehidupan yang dihadapi sehari-hari. Tidak hanya kesehatan fisik kesehatan mental juga merupakan aspek penting pada setiap fase kehidupan individu. Keadaan mental yang sehat atau sakit dapat dibedakan dari pola berpikir seseorang. *Mind Healing Technique* Indonesia mempunyai fasilitas yang dapat membantu seseorang mengatasi masalah fisik dan psikis terutama dalam menghadapi problematika khidupan yang sering kali menyebabkan terjadinya gangguan mental. Pikiran dan tubuh saling terkoneksi sehingga pikiran dapat secara langsung mempengaruhi keadaan tubuh dan mental.

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan pikiran dengan kesehatan mental, mengetahui proses terapi *Mind Healing Technique*, serta menjelaskan bagaimana peran terapi *Mind Healing Technique* terhadap kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan teknik pengumpulan data berupa observasi partisipan, karena melalui objek pengamatan secara langsung dan terlibat langsung dalam kegiatan tersebut. Wawancara semiterstruktur serta teknik dokumentasi sebagai pelengkap dari metode yang digunakan. Teori ini meliputi hubungan pikiran dan kesehatan mental yang berlandaskan pada teori berpikir pisitif Dr. Ibrahim Elfiky, di mana pikiran yang positif dapat membangkitkan aspek positif dalam diri seseorang sehingga berkaitan dengan keadaan tubuh dan mampu membangun kesehatan mental.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pikiran dan kesehatan mental saling berkaitan sehingga antara keduanya dapat saling mempengaruhi, dalam prosesnya terapi MHT menekankan untuk pasrah dan berdoa serta fokus pada penyembuhan diri, terapi MHT memiliki peran positif terhadap kesehatan mental karena dalam terapi ini berfokus pada kekuatan pikiran yang dapat mempengaruhi keadaan mental seseorang.

Penelitian ini menjelaskan bahwa terapi MHT dapat membantu menyembuhkan berbagai keluhan baik fisik atau psikis dan mampu membentuk pola hidup sehat. Pada akhirnya hal ini menunjukkan bahwa terapi MHT dapat menjadi salah satu alternatif penyembuhan kesehatan mental.

Kata kunci:pikiran, kesehatan mental, *Mind Healing Technique.*

UIN SUNAN GUNUNG DJATI