

## ABSTRAK

**Sri Susilowati Ningtiyas, 1221040110, 2026: Peran Terapi *Mind Healing Technique* (MHT) Dalam Membentuk Ketenangan Hati (Studi Deskriptif Pada Pasien Penyakit Kronis Tidak Menular Di Rumah Singgah Humanis Kota Bandung)**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kondisi psikologis pasien Penyakit Tidak Menular (PTM) di Rumah Singgah Humanis Kota Bandung yang mengalami krisis eksistensial dan fluktuasi emosional. Meskipun mendapatkan fasilitas fisik yang memadai, pasien tetap merasakan kecemasan, ketakutan akan masa depan, dan hilangnya ketenangan hati (*Tatmainn al-Qulub*) akibat rintihan penyakit menahun yang dideritanya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengalaman pasien dalam menjalani terapi *Mind Healing Technique* (MHT), mendeskripsikan proses terbentuknya ketenangan hati selama terapi, serta mengetahui pemaknaan pasien terhadap afirmasi Relaks-Tenang-Damai (RTD), Sehat-Sehat-Sehat (S3), dan Nyaman.

Kerangka berpikir dalam penelitian ini berlandaskan pada intervensi psikospiritual MHT yang menggunakan mekanisme *mind programming* (pemrograman pikiran) untuk merestrukturisasi kognisi negatif pasien menjadi kepasrahan spiritual. Proses ini bermuara pada pencapaian *Tatmainn al-Qulub* yang ditopang oleh dua pilar utama: kedamaian batin pasif (*al-sukun*) dan keyakinan kognitif yang kuat terhadap takdir Allah (*al-yaqin*). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi non-partisipatif, pengisian angket *Tatmainn al-Qulub Scale* (TQS) sebagai pemantik, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi terhadap lima orang pasien yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data menerapkan model Miles dan Huberman yang terdiri dari tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan tiga temuan utama. Pertama, pengalaman pasien dalam menjalani terapi MHT sangat personal dan dinamis; respons berkisar dari adanya resistensi akibat rasa nyeri fisik yang meradang, hingga tercapainya pelepasan emosi (katarsis) dan pergeseran sudut pandang (*paradigm shift*) untuk lebih menyayangi diri sendiri. Kedua, proses terbentuknya ketenangan hati berjalan secara tidak linier dan fluktuatif; sebagian pasien berhasil mencapai kepasrahan absolut pada pilar *al-sukun* dan *al-yaqin*, sementara yang lain baru menyentuh fase penyucian jiwa (*takhalli*) karena masih terhambat oleh ego dan intensitas rasa sakit. Ketiga, afirmasi RTD dimaknai oleh pasien sebagai komando relaksasi otot biologis sekaligus penenang pikiran; afirmasi S3 dimaknai sebagai dorongan motivasional untuk tidak menyerah terhadap kondisi sakit sekaligus sebagai momen pertobatan diri; sedangkan afirmasi *Nyaman* berfungsi secara empiris sebagai pengunci psikis yang menghadirkan kelegaan batin, meskipun kenyamanan fisik secara utuh masih sulit dicapai oleh pasien.

**Kata Kunci:** *Mind Healing Technique*, Ketenangan Hati, *Tatmainn al-Qulub*, Penyakit Tidak Menular, Rumah Singgah Humanis