

**Peran Afirmasi Positif dalam Mengatasi Waswas  
(Studi Kasus pada Peserta Pelatihan *Mind Healing Technique*)**

Lena Melasari  
1161040062  
2023

**ABSTRAK**

Berdasar pada temuan berbagai jenis permasalahan mental (mental issues), diketahui faktor sekaligus dari permasalahan tersebut adalah perasaan kecemasan yang biasanya didasari waswas. Sedangkan cara paling efisien untuk mengatasinya merupakan hal yang paling fundamental dari semua terapi, yaitu afirmasi positif yang terbukti menjadi faktor utama yang mempengaruhi kondisi diri. Menggunakan dua variabel yang merupakan faktor fundamental dari mental issues dan faktor fundamental dari penanggulangannya, penelitian ini diharapkan mampu memberikan solusi berupa pencegahan dan penanggulangan yang lebih efektif dan efisien.

Permasalahan dalam penelitian ini mengacu pada pencarian peran afirmasi positif dalam penanggulangan waswas yang dialami oleh peserta pelatihan MHT. Diawali dengan penemuan gambaran dari pengalaman waswas di setiap diri subjek penelitian, peneliti bertujuan untuk mengenalkan pengertian waswas dari Al-Ghazali yang mana merupakan efek dari kondisi jiwa yang terganggu dan membutuhkan penanggulangan dengan cermat melalui afirmasi positif yang sudah diketahui oleh mereka sendiri melalui pelatihan MHT.

Maka dari itu, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menemukan peran afirmasi positif dalam penanggulangan waswas yang dialami oleh peserta pelatihan MHT. Peran tersebut kemudian disinyalir mampu menjadi solusi dari berbagai permasalahan mental.

Untuk mencapai tujuan tersebut, teori yang digunakan adalah *positive affirmation* dari Steel serta teori waswas dari Al-Ghazali dan Nolen-Hoeksema. Sedangkan, jenis metode dalam penelitian ini adalah studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Melalui tiga teknik pengambilan data (dokumentasi, observasi, dan wawancara),

Data-data yang ditemukan kemudian dianalisis menggunakan triangulasi dan mendapatkan hasil berupa penjelasan mengenai peran afirmasi positif dalam penanggulangan waswas, yaitu membantu meningkatkan kesadaran seseorang terhadap potensi dirinya sendiri dan mampu mendekatkan dirinya kepada solusi yang dibutuhkan dari permasalahan yang sedang dihadapinya.

***Kata kunci: positive-affirmation, waswas, MHT***