

ABSTRAK

Tuti Alawiyah.S Nasution : **Praktik *Mind Healing Technique* (MHT) Metode Terapi *Self-Healing* Pada Penderita *Insecurity* (Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Bandung Angkatan 2020)**

Umumnya mahasiswa cenderung merasakan insecure yang melewati batas normal karena memiliki harapan-harapan yang begitu tinggi sehingga perasaan yang muncul didalam tahap pertumbuhan pada akhirnya menyebabkan dampak yang negatif. Contoh kasus ringan dari adanya rasa insecure pada rentang usia remaja yaitu menjadi kepribadian yang introvert atau kurang bisa berinteraksi dengan orang disekitar.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana praktik dan respon mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung terkait *mind healing technique* MHT metode terapi *self-healing* pada penderita *Insecurity*. Penelitian ini berfokus kepada permasalahan yang dirasakan oleh mahasiswa terutama yang memiliki permasalahan *insecurity* dalam proses pembelajarannya. Dengan hal ini peneliti ingin mengetahui permasalahan tersebut dengan menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, maka pengumpulan data dilakukan secara kualitatif untuk menerangkan kualitas-kualitas objek melalui wawancara dan observasi langsung.

Hasil penelitian ini menemukan bahwa penerapan *mind healing technique* (MHT) metode terapi *self-healing* terhadap penderita *insecurity* dapat disimpulkan bahwa Proses *self-healing* ini dapat membantu dan mempercepat masalah psikologis yang dialami dengan menggunakan metode *self-healing* dalam *mind healing technique* seperti Berdoa, Berpikir Positif, Relaks, Fokus dengan niat sembuh, Pasrah.

Sementara respon informan terhadap penerapan *mind healing technique* (MHT) metode terapi *self-healing* dapat disimpulkan bahwa berdampak positif baik dalam respon kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Selain itu juga, penggunaan *self-healing* telah membantu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, meningkatkan keyakinan diri, dan mengurangi perasaan takut dan ketidakamanan. Hal ini tercermin dalam perubahan ekspresi emosi dan gerakan tubuh yang lebih positif, lembut, dan terbuka .

Kata Kunci: *Mind Healing Technique, Self-Healing, Insecurity*