

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa merupakan aset terpenting bagi suatu negara. Mereka terdiri dari berbagai kelompok siswa, seperti dalam bidang sains, seni, dan perdagangan, yang berada di luar maupun di dalam kampus. Namun, kehidupan mahasiswa terutama di dalam kampus, dihadapkan pada berbagai ketakutan baik itu berupa bahaya, tekanan akademik, kekerasan, dan pelanggaran politik. Situasi kritis ini dapat menghambat perkembangan akademik dan pribadi mahasiswa serta meningkatkan perasaan ketidakamanan (*insecurity*).

Keadaan ketidakamanan (*insecurity*) merupakan masalah emosional, suatu kondisi di mana seseorang merasa tegang, gelisah, dan mengalami konflik bersama dengan berbagai konsekuensi, seperti kecemasan. Menurut Maslow et al. secara psikologis, individu yang merasa tidak aman cenderung melihat dunia sebagai ancaman dan menganggap kehidupan itu sendiri sebagai tidak aman. Seseorang dapat merasakan ketidakamanan dalam beberapa aspek praktis, seperti ketidakamanan emosional, finansial, pekerjaan, dan dalam hubungan interpersonal (Alfiati, 2021:3).

Sesuai pendapat Manoranjan Triphani, *insecure* dapat didefinisikan sebagai kurangnya rasa aman pada diri seseorang yang nantinya dapat berpengaruh terhadap kepercayaan diri, kebebasan, serta menyebabkan perasaan khawatir yang berlebihan (*anxiety*). Keadaan tersebut berkaitan dengan adanya kehadiran orang lain ataupun pemenuhan kebutuhan di masa depan (Tripathy, 2019:54). Adabel Lee dan Benjamin L. Hankin memaparkan bahwa terjadinya kecemasan berlebihan serta gejala depresi disebabkan salah satunya oleh faktor *insecure* (Adabel Lee, 2009:2).

Dalam konteks ini, perasaan ketidakamanan pada mahasiswa dapat mempengaruhi tingkat kesiapan untuk menghadapi perbedaan dan tantangan

dalam lingkungan kampus dan kehidupan sehari-hari. Penting untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung, yang mendorong pengembangan akademik dan pribadi mahasiswa. Dalam siklus kehidupan, adanya perkembangan zaman dan kecanggihan teknologi selalu diiringi dengan lunturnya nilai-nilai keagamaan. Pada abad 20 ini ditandai dengan tingkat kerentanan yang tinggi terhadap timbulnya emosi-emosi yang negatif. Faktor-faktor penyumbang yang melatar belakangi hal ini diantaranya faktor tuntutan dari individu sendiri dan faktor tuntutan yang berasal dari lingkungan. Rasa cemas dan khawatir yang timbul akibat hal ini akan menjadi bayang-bayang kelabu yang akan mempengaruhi pandangannya terkait masa depan (Hakim, 2021).

Dalam ilmu psikologi, fenomena ini akan mampu mempengaruhi perilaku seseorang dalam melihat dirinya dan mempertanyakan mengenai kemampuan yang dimiliki. Akhir mengerikan yang diakibatkan cemas dan khawatir yang berlebihan akan membentuk ketidakpercayaan terhadap diri sendiri dan kemampuan yang dimiliki, dan oleh kalangan remaja biasa dinamakan dengan istilah *Insecure*. Kecanggihan teknologi dalam berbagai bidang merubah banyak seperti halnya menghilangkan batas ruang publik dan batas privasi, sehingga setiap orang memiliki akses untuk bisa melihat dan mengetahui kehidupan orang lain.

Kemudahan dan kebebasan akses tersebut menjadikan beberapa hal negatif terjadi seperti kecemburuan sosial dan penggiringan sebuah opini tanpa kebenaran mutlak. Kecemburuan sosial menjadi salah satu topik bahasan dalam jurnal *Acta Psychologia* dimana menghasilkan sebuah statement rasa cemburu kepada kehidupan orang lain sangat terlihat jelas dalam dunia media sosial, sehingga hal ini dapat memicu dampak perbandingan diri sendiri dengan orang lain secara tidak adil dan akan membuat pandangan negatif terhadap diri sendiri salah satu bentuk perasaan yang bisa muncul adalah perasaan *Insecure* (Al Aziz, 2020).

Selain itu, 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. Contoh kasus parahnya berakhir dengan tindakan bunuh diri seperti halnya sering dijumpai pada banyak kasus artis luar negeri salah satunya adalah artis Korea Selatan bernama Choi Jin-rin dengan sebutan akrab Sulli yang dikarenakan depresi sehingga bunuh diri pada tahun 2019 (Zefanya, 2021: 9).

Pada saat menginjak fase remaja (sekitar umur 15-24 tahun) persentase depresi yang dimiliki yaitu 6,2%. Seseorang yang mengalami depresi berat akan melakukan tindakan yang cenderung menyakiti diri sendiri, bahkan hingga berujung pada tindakan fatal berupa bunuh diri. Berdasarkan riset, mayoritas (sekitar 80-90%) kasus bunuh diri disebabkan oleh depresi serta kecemasan. Artinya, bunuh diri menyentuh angka 10.000 kasus atau sama dengan terjadi saat satu jam sekali. Selain itu, merujuk data yang diperoleh dari ahli sucidologist menunjukkan bahwa terdapat 4,2% siswa Indonesia pernah memiliki keinginan bunuh diri. Sekitar 6,9% mahasiswa memiliki niatan bunuh diri serta 3% lainnya sudah pernah mengalami percobaan bunuh diri. Keadaan depresi yang dialami oleh remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti adanya tekanan prestasi, kasus bullying, masalah keluarga, serta ketidakcukupan ekonomi. Sebagai contoh, saat tahun 2021 lalu media sosial dihebohkan dengan kasus yang dialami oleh Novia Widyasari, salah satu mahasiswi dari Universitas Brawijaya yang melakukan bunuh diri akibat depresi yang dialaminya (Nurrohim, 2022).

Dari beberapa penjelasan diatas, sudah terpampang jelas kadar insecure yang tinggi dan berkepanjangan bagi kesehatan fisik khususnya mental. Berbagai pemahaman dan pengetahuan yang memiliki keterkaitan insecure menjadi sesuatu yang perlu khususnya bagi kalangan mahasiswa. Apabila rasa insecurity tidak segera mendapatkan penanganan yang tepat, akan berdampak pada keterpurukan jiwa serta tumbuh menjadi gangguan psikis dalam taraf lebih akut

(depresi serta kecemasan) (Nur, 2016).

Adapun setiap mahasiswa dalam konteks ini seharusnya tidak harus merasakan *insecure* terhadap kelebihan orang lain, karena Allah sudah menganugerahkan sesuai dengan kapasitas masing-masing. Allah juga tidak akan memberikan beban kepada setiap manusia diluar dari kadar kemampuan yang bersangkutan atau bahkan bisa jadi beban tersebut diberikan dibawah batas kemampuannya sehingga setiap manusia dapat mengatasi dan melewati beban atau permasalahan yang dihadapinya baik itu berupa kesulitan ataupun tanggungan dalam hidup. Seperti dalam QS. al-Baqarah: 286, Allah berfirman:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ

Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya (QS. Al-Baqarah: 286).

Namun, yang terjadi di lapangan tidak seperti itu semakin kesini semakin banyak yang merasakan insecure, semakin banyak yang merasa tidak percaya diri yang berarti tidak menerima apa yang telah Allah berikan kepadanya. Padahal didalam Islam, percaya diri merupakan indikasi beriman dan bertakwa kepada Allah, yang berarti mensyukuri nikmat Allah, berprasangka baik terhadap orang lain dan diri sendiri, serta percaya akan kekuasaan Allah. Seseorang yang memiliki perasaan insecure merasa diri sendiri lemah, tidak memiliki kemampuan untuk melakukan suatu hal, dan kalah bersaing dengan orang lain akan berdampak sangat besar terhadap kesehatan mental nya sendiri (Alfiati, 2021). Padahal Allah sudah mengatakan dalam QS. Ali-Imran: 139, Allah melarang hambanya untuk memiliki sikap lemah serta sering bersedih. Allah menganjurkan kepada makhluk-Nya untuk selalu percaya diri, adapun firman Allah:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman (QS. Ali-Imran: 139).

Berdasarkan hasil dari pra-riset yang dilaksanakan peneliti terhadap mahasiswa di Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Bandung Angkatan 2020. Dengan cara mewawancarai beberapa mahasiswa guna mengetahui fenomena terkait *insecurity* yang terdapat di lingkungan jurusan, meninjau hasil dari wawancara yang dilaksanakan oleh mahasiswa informan berinisial NA memberikan penjelasan bahwa di dalam lingkungan perkuliahan, ia sering merasa canggung baik itu dalam situasi sosial, seperti saat mengerjakan tugas atau menghadiri pertemuan kelompok. Terutama dalam perkuliahan, diharuskan untuk berkontribusi dalam setiap diskusi dan argumen, tetapi dia sering merasa tidak nyaman dan bahkan cemas akan kekurangannya yang ia miliki. (Wawancara informan, 2023).

Kondisi tersebut selaras terhadap pemaparan yang diajukan oleh informan berinisial SN bahwa selama sekolah menengah atas (SMA), dia selalu perfeksionis. Namun, ia merasa sangat berbeda dengan dirinya di SMA, merasa tidak percaya diri dengan setiap perlakuan, dan merasa tidak bisa bersaing dengan teman kuliahnya baik di dalam maupun di luar kelas. Akibatnya, ia merasa tidak nyaman tentang identitas diri atau bahkan tujuan hidupnya. (Wawancara informan, 2023).

Berdasarkan hasil wawancara ini, dapat disimpulkan bahwa fenomena *insecurity* menjadi masalah yang dihadapi oleh mahasiswa-mahasiswa di Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Bandung Angkatan 2020. Mereka mengalami ketidakamanan sosial, rendah diri, dan kecemasan terkait kemampuan mereka dalam berkontribusi dan bersaing dengan teman kuliah lainnya. Fenomena ini dapat berdampak negatif terhadap perkembangan pribadi dan akademik mereka. Untuk lebih memahami fenomena ini, memerlukan adanya tindakan penelitian lebih mendalam dengan melibatkan partisipasi aktif. Selain itu, langkah-langkah pengembangan diri dan dukungan *psikososial* dapat

diimplementasikan di lingkungan jurusan ini untuk membantu mengatasi masalah *insecurity* yang dialami oleh mahasiswa.

Berdasarkan kedua wawancara ini menggambarkan adanya perasaan ketidakamanan sosial dan rendah diri yang dialami oleh mahasiswa tersebut selama masa kuliah. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas interaksi sosial, kepercayaan diri, dan pencapaian akademik mereka. Dalam penelitian selanjutnya, penting untuk melihat faktor-faktor yang mungkin menjadi penyebab perasaan ketidakamanan ini dan mencari strategi atau pendekatan yang dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi perasaan *insecure* mereka. Di sisi lain, penelitian mampu memberikan penjelasan yang lebih luas tentang dampak lingkungan akademik terhadap kesejahteraan mahasiswa dan memberikan masukan untuk pengembangan program pendukung dan intervensi yang dapat membantu mahasiswa mengatasi perasaan ketidakamanan dan meningkatkan kualitas hidup mereka selama masa kuliah.

Guna melancarkan proses penelitian, peneliti memerlukan lebih banyak studi literatur untuk memperoleh beberapa informasi serta teori yang mampu mendukung penelitian penelitian. Oleh sebab itu, peneliti menjadikan dua penelitian sebelumnya sebagai acuan demi kelancaran dalam penelitian penelitian. Pertama, penelitian dengan judul "Regulasi diri dalam mengatasi rasa *Insecure*" karya Alma Malik Dewantara pada tahun 2022, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dalam skripsi tersebut disebutkan bahwa *insecure* merupakan rasa kegelisahan, ketakutan terhadap suatu hal yang umumnya disebabkan oleh ketidakyakinan serta ketidakpuasan terhadap kemampuan yang dimiliki. Perasaan ini akan memunculkan sebuah topeng agar sisi lemah tersebut tidak diketahui oleh orang lain. Hasil penelitian skripsi ini menyebutkan bahwa rasa *insecure* dapat diregulasikan dengan beberapa bentuk yakni *introjected regulation*, *identify regulation* dan *intrinsically motifated behavior* (malik dewantara, 2022).

Penelitian kedua "Penanganan *Insecurities* Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam" Karya dari Nur Adila tahun 2022, UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Dalam

skripsi tersebut dijelaskan bahwa *Insecurities* dapat berasal dari berbagai faktor. Pertama, faktor dari dalam diri adanya rasa kesepian, tidak memiliki kepercayaan diri, selalu ingin sempurna (perfeksionis), serta ketakutan dalam bersosialisasi dengan teman atau masyarakat lingkungan sekitar. Kedua, ialah faktor eksternal. Biasanya hal ini muncul dari keluarga yang memperlakukan anaknya dengan overprotektif, sering dibandingkan dengan orang lain, pernah mengalami penolakan dan bahkan trauma dari masa lalu. Akhir penelitian ini menunjukkan bahwa dengan cara pendekatan psikoterapi Islam seperti dzikir, membaca al-Quran, puasa serta shalat dapat menjadi sebuah cara atau jalan untuk mengurangi bahkan mengatasi rasa insecure (Adila, 2022)

Keadaan yang seringkali terjadi pada mahasiswa menimbulkan pikiran untuk mencari keamanan, kenyamanan, serta melakukan segala hal agar bisa keluar dari zona kegelisahan. Solusi yang dapat diberikan dalam meminimalisir insecurity yaitu menjalankan *self-healing*. Maka penting bagi setiap manusia untuk memahami kondisi agar jauh dari rasa insecure yakni menjaga agar mental tetap sehat. Baik berdamai dengan diri sendiri serta dapat mengendalikan emosional seperti depresi, marah, takut, cemas sehingga tidak mengganggu orang lain. Dengan begitu dapat mencintai diri sendiri baik itu menggunakan pendekatan dengan metode alternatif yaitu *self-healing* (menyembuhkan diri sendiri). *Self-healing* ini juga salah satu terapi dengan melatih pikiran manusia sehingga mampu memperbaiki problematika dan menyembuhkan diri dari keterpurukan yang ada melalui cara-cara tertentu secara ilmiah (Bahrien & Ardianty, 2017)

Adapun *Mind Healing Technique* (MHT) merupakan pendekatan yang melibatkan penggunaan teknik-teknik psikologi, seperti meditasi, visualisasi, afirmasi positif, dan pemrograman neurolinguistik, untuk mengatasi masalah emosional dan meningkatkan kesejahteraan mental seseorang. Dalam konteks perasaan insecure, MHT dapat digunakan untuk mengatasi ketidakamanan sosial, rendah diri, dan kekhawatiran terkait identitas dan kemampuan diri. Manfaat penggunaan *Mind Healing Technique* bagi individu yang merasa insecure yakni mengurangi kecemasan sosial. *Mind Healing Technique* dapat membantu

individu mengatasi kecemasan yang muncul dalam situasi sosial, seperti rasa canggung atau takut dihakimi oleh orang lain. Teknik relaksasi dan visualisasi dalam *Mind Healing Technique* dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kenyamanan dalam interaksi sosial. Salah satu bentuk upaya penanganan yang sudah diterapkan yaitu metode yang didapatkan oleh Ahmad Jais Alsambasy pada tahun 2016 oleh yang merupakan hasil Inovasi Psikoterapi yang menggabungkan teknik sugesti dan doa sehingga terbentuklah *Mind Healing Technique* (MHT). Pengembangan yang berkelanjutan menjadi penelitian yang masih menjadi daya tarik tersendiri bagi para praktisi dari disiplin ilmu psikoterapi hingga saat ini, bahkan sudah ada beberapa inovasi-inovasi terbaru dalam beberapa teknik-tekniknya (Pertwi Rahmawati & Setiawan, 2020:17).

Ahmad Jais Alsambasy selaku pencetus *Mind Healing Technique* (MHT) ini memberikan panduan mengenai pengaplikasian terapi dimana berfokus pada pemrograman dan pengalihan pikiran melalui teknik-teknik khusus yang telah dirancang, dan hal ini tidak sama sekali melibatkan tenaga. Yang mana memiliki manfaat untuk mereduksi perilaku insecure yang dirasakan oleh mahasiswa.

peneliti memilih Mind Healing Technique salah satu sebagai objek penelitian karena berdasarkan observasi pada tanggal 12 November 2022 yang dilaksanakan di Shakti Hotel, Kota Bandung, Indonesia. Maka hal tersebut mampu meringankan berbagai permasalahan yang ada. Misalnya, ketidaknyamanan, galau, kegelisahan, sedih, rasa takut serta kekecewaan yang begitu mendalam dialami oleh orang tua, karyawan, dan lainnya. Sesuai dengan paparan fenomena yang ada, peneliti merasa tertarik dalam mengadakan kajian lebih lanjut berkaitan dengan keefektifan tindakan terapi self-healing melalui Mind Healing Technique (MHT) terhadap penurunan Insecurity maka peneliti mengangkat judul penelitian yang berjudul Praktik Terapi *Mind Healing Technique* (MHT) Metode Terapi *Self Healing* pada Penderita Insecurity (*Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Bandung Angkatan 2020*)



## B. Rumusan Masalah

Melihat berdasarkan latar belakang pada penelitian terfokus kepada Praktik Terapi Mind Healing Technique (MHT) untuk Penderita Insecurity pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. penelitian ini mencakup Batasan masalah seperti berikut:

1. Bagaimana proses penerapan *self-healing* pada *mind healing technique* bagi para penderita insecurity pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Bandung Angkatan 2020?
2. Bagaimana respon mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Bandung Angkatan 2020 yang menderita insecurity terhadap *mind healing technique*?

## C. Tujuan Penelitian

Para peneliti di setiap penelitiannya pasti memiliki tujuannya masing-masing, adapun tujuan penelitian ini berdasarkan jawaban dari pernyataan penelitian di atas, oleh sebab itu peneliti menemukan tujuan penelitian diantaranya:

1. Mengetahui proses penerapan *self-healing* pada *mind healing technique* bagi para penderita insecurity pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Bandung Angkatan 2020.
2. Mengetahui respon mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Bandung Angkatan 2020 yang menderita insecurity terhadap *mind healing technique*.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Aspek Teoritis

Meninjau dari segi teoritis, penelitian berguna untuk memperkaya cakupan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang terapi alternatif islam dan psikologi, sehingga dapat memberikan sumbangsih terhadap kalangan akademik. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan menjadi penguat dari

teori-teori sebelumnya.

## 2. Aspek Praktis

Ditinjau dari sisi kepraktisan, penelitian mampu dimanfaatkan menjadi acuan ataupun contoh untuk semua orang, khususnya remaja yang cukup rentan mengalami rasa insecure, sehingga dapat meningkatkan pemahaman terhadap metode self-healing yang dipakai untuk mengatasi rasa insecure. Dengan penelitian skripsi ini diharapkan bisa menjadi sebagai motivasi bagi penderita insecure sehingga mampu menjalani kehidupan dengan damai serta tanpa adanya kekhawatiran dalam proses meraih mimpi.

### **E. Kerangka Berpikir**

Mahasiswa adalah kumpulan orang yang belajar di institusi pendidikan tinggi. Kehidupan mahasiswa tidak terlepas dari berbagai problematika di dalam kampus maupun diluar kampus. Ketika seseorang benar-benar tidak nyaman dalam lingkungan, hal itu dapat menyebabkan sikap acuh tak acuh pada lingkungannya dan berkurangnya keterlibatan dalam aktivitas perkuliahan, maka ketidakpercayaan diri dan ketidaknyamanan menyebabkan ketidak berhasilan dalam mencapai prestasi. Hal ini disebut sebagai mahasiswa yang tidak percaya diri (Insecure)

Adanya kondisi fisik serta psikologis yang mengungkapkan ketidaknyamanan, rasa tertekan akibat berbagai tuntutan disebabkan oleh adanya perbedaan perspektif mengenai suatu hal yang bisa mengancam keselamatan diri serta menggagalkan rencana yang hendak dituju. Hal yang mendasari terbentuknya gangguan kejiwaan yaitu rasa cemas berlebihan. Kecemasan timbul sebagai akibat dari rasa takut yang berlebihan terhadap suatu hal yang masih bersifat fiktif. Perasaan tersebut akan tumbuh jika individu terdapat pada posisi yang dinilai bisa membuat rugi serta menyebabkan ancaman bagi diri sendiri. Menurut persepsi psikologi, munculnya gangguan kejiwaan disebabkan oleh adanya rasa cemas berlebih pada diri individu. Pernyataan ini sesuai dengan yang dipaparkan oleh William Shakespeare yaitu baik atau buruknya kesehatan dipengaruhi oleh pikiran.

Pikiran yang mengarah pada konteks negatif akan memunculkan stimulus penyakit di tubuh, sedangkan pola pikir positif akan menyebabkan peningkatan daya tahan tubuh. Oleh karena itu, sebisa mungkin kita harus menjauh dari pola pikir negatif, yang dalam konteks ini yaitu rasa cemas yang berujung pada insecure.

Dalam pengkoordinasian, pengelolaan, dan pengoptimalan pemikiran positif menjadi faktor penting dalam pembangunan citra diri. Sistem pemulihan tanpa bantuan medis sudah menjadi bagian dari kehidupan para sufi zaman dahulu, dimana pemeliharaan dan pemulihan dari penyakit ditempuh melalui dari jalur *alternatif*. Lahirnya alternatif baru berupa *Mind Healing Technique (MHT)* salah satunya terinspirasi dari kehidupan sehat yang berasal dari zaman Rasulullah dan para sufi yaitu pemeliharaan dan pemulihan yang bersumber dari energi pikiran. Pelaksanaan *Mind Healing Technique (MHT)* memiliki model pelaksanaan relaksasi badan dan pikiran, pemberian afirmasi-afirmasi positif dan ditutup oleh ucapan syukur pada Allah SWT.

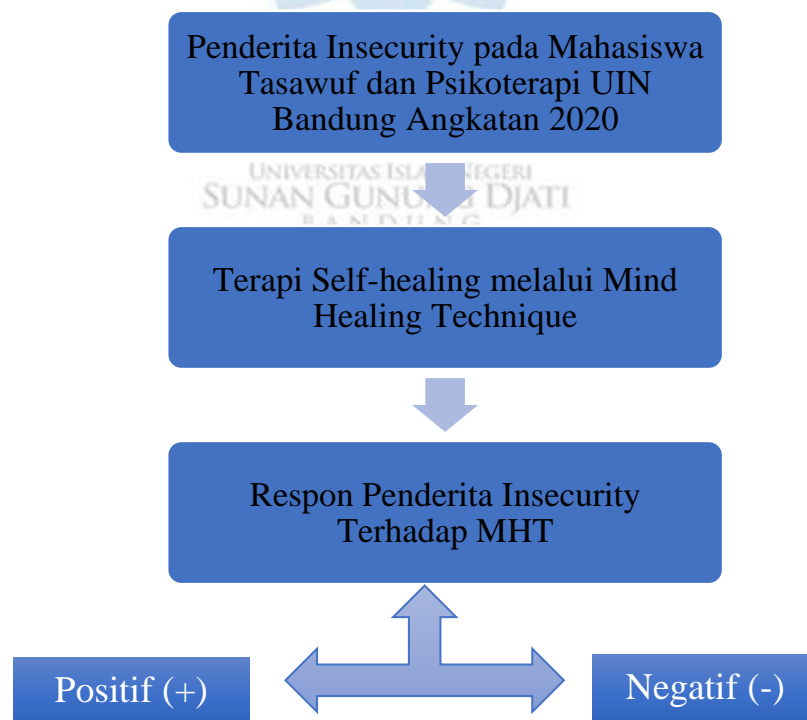
Terapi mind healing technique dalam dunia terapi lebih dikenal dengan sebutan MHT menjadi salah satu alternatif yang banyak ditempuh bagi penyembuhan dimana berfokus kepada pengembangan kekuatan yang berasal dari pemrograman pola pikir (mind programming) yang berimplikasi secara langsung untuk pikiran (mind), tubuh (body), serta jiwa (soul) (Fikra et al., 2021). Oleh karena itu benih-benih dari *Insecurity* seperti rendah diri, takut, dan cemas, segera dipangkas tuntas sebelum mempengaruhi energi pikiran dan menghasilkan berbagai hal dan tindakan yang negatif dan merugikan baik itu bagi diri sendiri maupun banyak orang.

Tujuan dari adanya *Mind Healing Technique (MHT)* yaitu sebagai upaya meminimalisir tingkat *insecurity* pada seseorang melalui metode terapi *Self-Healing*. Saat kita melakukan *self-healing*, tubuh akan merespon terhadap rasa cemas serta stres yang disebut dengan perubahan fisiologis. *Self-healing* terbukti mampu memberikan nuansa kesenangan, peregangan syaraf tubuh, lancarnya sirkulasi peredaran darah, serta maksimalnya fungsi organ tubuh dalam menjalankan tugas serta munculnya efek rileks yang memberikan ketenangan pada diri. Kegiatan *self-healing* melibatkan beberapa aktivitas lainnya, seperti berpikir

positif, relaksasi, berdoa, berniat untuk sembuh serta bertawakal yang disertai dengan keikhlasan untuk menyucikan pikiran serta perasaan agar lebih damai dan tenang.

Penelitian dilakukan dengan merancang skema kerangka berpikir yang bertujuan untuk memudahkan saat mengamati gambar. Pola pikir manusia terbagi atas dua perspektif, yaitu negatif serta positif. Pikiran positif akan menimbulkan pengaruh positif, sebaliknya hal negatif disebabkan oleh adanya pikiran yang mengarah pada konteks negatif. Kedua pemikiran tersebut mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap *mental health*, sehingga setiap pola pikir positif ataupun negatif nantinya akan berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Mewujudkan mental yang sehat dapat diupayakan dengan cara melaksanakan terapi *self-healing* pada Mind Healing Technique. Melalui kegiatan terapi tersebut, seseorang akan lebih mudah menanamkan pikiran positif serta membuang negatifnya. Kondisi tersebut akan membentuk mental sehat secara perlahan.

**Bagan 1.1**  
**Bagan Kerangka Pemikiran**



## F. Tinjauan Pustaka

Pengertian tinjauan pustaka menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) merupakan penelaahan secara kritis terkait kumpulan referensi atau informasi yang berhubungan dengan suatu subjek tertentu. Berikut ini adalah daftar tinjauan pustaka yang masih berkaitan dengan penelitian ini:

1. Skripsi, Elis Sahmiatik (2020) “*Peran Pikiran Dalam Membangun Kesehatan Mental: Studi Kasus Terhadap Kegiatan Pelatihan Mind Healing Technique Angkatan Ke-13 Di Kota Bandung 2019*” hasil karya, yang diterbitkan pada tahun 2020.
  - a) Dalam hasil karya Elis Sahmistik mengkonsepkan mengenai kesehatan mental, banyak kelompok masyarakat mulai memperhatikan penyakit kesehatan mental, mulai dari yang mendasar seperti stres hingga keputusan dan ketidakpuasan. Faktor terpenting dalam setiap tahap kehidupan seseorang adalah kesehatan mentalnya. Hal yang membedakan mentalitas yang dimiliki oleh setiap orang bahwa pada tingkat kesadaran, mentalitas sehat maupun sakit dapat dipisahkan dari perspektif seseorang (Sahmiatik, 2020).
  - b) Persamaan dengan penelitian saat ini adalah bagaimana menghadapi masalah kehidupan yang sering kali menyebabkan terjadi gangguan mental sehingga perlu diobati melalui proses terapi alternatif Mind Healing Technique. Dalam pengambilan metode penelitian memiliki kesamaan yaitu metode kualitatif yang menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi
  - c) Perbedaan hasil karya Elis Sahmiatik dengan penelitian saat ini adalah dalam pengambilan informan
2. Skripsi, Arif Rahmad Hakim (2021) “*Insecure Dalam Ilmu Psikologi Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur’ān*”.

- a) Hasil penelitian ini Arif Rahmad Hakim membahas mengenai fenomena yang secara umum mengenai insecure yang cenderung hidup dalam ketakutan. Pembahasan skripsi ini juga membahas berbagai fenomena yang menggabungkan antara ayat didalam Al-Qur'an maupun dalam Psikologi. Maka dari itu perlu memahami bagaimana konsep Al-Qur'an pada upaya penanggulangan rasa insecure. Sehingga peneliti mencantumkan hal-hal yang berkaitan dengan menghadapi dan mengatasi perasaan *Insecure* (Hakim, 2021).
  - b) Persamaan dari hasil karya Arif Rahmad Hakim dengan penelitian saat ini adalah bagaimana mengatasi perasaan insecure yang diakibatkan oleh rasa percaya diri, rasa takut yang dirasakan, cemas akan segala hal. Dalam penggunaan metode penelitian kedua nya memiliki persamaan yaitu menggunakan metode kualitatif.
  - c) Perbedaan dengan penelitian saat ini yaitu hasil karya Arif Rahmad Hakim ini lebih fokus ke dalam ilmu psikologi perspektif Al-quran sedangkan penelitian saat ini berfokus ke dalam terapi mind healing technique metode terapi self-healing. Adapun penggunaan jenis penelitian memiliki perbedaan yaitu penelitian Arif Rahmad Hakim menggunakan teknik kepustakaan (library research) sedangkan jenis penelitian yang dilakukan memanfaatkan pendekatan observasi, wawancara, dokumentasi.
3. Artikel, Hidayatul Fikra, Naan M. Ag, dan Dr. Muhtar Gojali M.Ag (2021) "*Terapi Mind Healing Technique Metode Jarak Jauh Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi*" jurnal Syifa al-Qulub.
    - a) Dalam hasil artikel tersebut disebutkan bahwa pengobatan teknik penyembuhan pikiran atau Mind Healing Technique dengan metode jarak jauh membantu meredakan lebih sedikit nyeri haid di berbagai keluhan, dan skala nyeri mereka dari 1-6 poin

menurun. Subjek yang menerima terapi ini mengatakan bahwa bisa meningkatkan suasana hati mereka selain itu menurunkan skor rasa sakit sehingga dapat melaksanakan aktivitas mereka. Faktor-faktor ini berpusat pada mekanisme proses terapi yang dipengaruhi tingkat konsentrasi (Fikra et al., 2021).

- b) Persamaan artikel dengan penelitian saat ini adalah menggambarkan terapi mind healing technique memperbaiki penurunan skala dan menyembuhkan fisik/psikis dengan menggunakan pikiran positif, begitu juga dalam penggunaan metode penelitian yaitu kualitatif.
- c) Perbedaan yang terdapat yaitu pada masalah yang diteliti artikel dengan penelitian saat ini. Adapun permasalahannya di dalam artikel untuk mengatasi nyeri haid menstruasi sedangkan dalam penelitian saat ini meneliti mahasiswa yang mengalami insecure

4. Artikel, Rosyida, Choirun Nisa, dkk (2021) “*Efektivitas Self-Healing Technique sebagai Strategi Penurunan Stress pada Penderita Autoimmune Disease*”

- a) hasil penelitian di dalam artikel ini dijelaskan bahwa autoimun adalah jenis penyakit yang merusak sistem kekebalan tubuh dan hasil dari percobaan terapi *expressing writing* dan *self talk* ternyata menunjukkan bahwa terapi ini dapat menurunkan kadar stres bagi pengidap autoimun (Ros et al., 2021).
- b) Persamaan nya adalah memfokuskan pengobatan yang mencakup guna mengetahui tingkat keefektifan penerapan self-healing technique
- c) Perbedaanya yaitu dalam penggunaan metode penelitian, Adapun metode penelitian hasil karya artikel yaitu menggunakan kuantitatif sedangkan penelitian saat ini kualitatif.

5. Artikel, Heni Hasanah, Kokom Komariah, dan Yayayn Ristamanjaya (2022) “*Kontribusi Mind Healing Technique (MHT) dalam Mengatasi Stress Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj) Peserta Didik Masa Pandemi Covid-19*”.
  - a) Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terapi MHT yang diterapkan untuk menanggulangi stres PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh) mampu menurunkan tingkat stres dari 57% hingga 50,6%. Bahkan, para siswa telah terbiasa untuk pengelolaan stress terhadap dirinya sendiri serta akibatnya yang dihasilkan dapat menurun. Maka, disimpulkan bahwa terapi MHT ini memiliki kontribusi yang cukup besar dalam menurunkan tingkat stress siswa dalam pembelajaran jarak jauh (Hasanah et al., 2022).
  - b) Persamaan dengan penelitian saat ini adalah mengetahui tahapan pada MHT dilaksanakan seperti visualisasi, self-healing, paradigm shift, dan afirmasi positif
  - c) Perbedaannya dengan penelitian saat ini adalah dalam penggunaan metode penelitian, dalam artikel menggunakan mix kuantitatif-kualitatif, sedangkan penelitian saat ini hanya kualitatif saja.
6. Artikel, Asep Encu, Heni Hasanah (2020) “*Penerapan Main Healing Technique (MHT) untuk Terapi Berhenti Merokok Siswa MAN 2 Kota Bandung*”.
  - a) Dalam artikel ini dipaparkan bahwa terjadi penurunan jumlah siswa yang merokok setelah melakukan terapi MHT ini. Para peserta didik yang kecanduan merokok terdapat 9,9% per hari, namun setelah melakukan terapi MHT menurun ke angka 1,9 %. Siswa yang terkadang merokok dari 15,7% turun menjadi 0,42 %. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi MHT terbukti bisa



dijadikan sebagai alternatif untuk melepaskan peserta didik dari rasa candu terhadap rokok (Encu & Hasanah, 2020)

- b) Persamaan dengan penelitian saat ini adalah penerapan MHT sebagai pengobatan alternatif terhadap masalah yang ada pada seseorang.
- c) Perbedaannya adalah artikel lebih memfokuskan pada siswa yang kebiasaan merokok sedangkan penelitian saat ini berfokus terhadap penderita insecurity.

Perpajak dari keseluruhan penelitian terdahulu yang telah peneliti identifikasi maka ditemukan persamaan dan perbedaaan sehingga penelitian ini belum dikaji sebelumnya oleh para peneliti sebelumnya, karena memiliki beberapa perbedaan yang disebutkan pada penjelasan sebelumnya.

