

ABSTRAK

Azmi Fauziah (1191040023), 2023 : Pengaruh Terapi Mind Healing Technique Terhadap Sikap *Qana'ah* (Studi Kasus Pada Praktik Terapi Mind Healing Technique Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan Tahun 2020)

Suasana hati dan kesehatan mental adalah aspek yang penting untuk mendapatkan kesehatan secara menyeluruh. Pola berpikir cenderung mempengaruhi kesehatan tubuh, pikiran-pikiran negative dapat menimbulkan rasa cemas, khawatir berlebihan hingga stress yang kemudian dapat mempengaruhi kesehatan fisik sehingga sebisa mungkin menghindari berpikir negative agar tumbuh rasa percaya diri dan jauh dari cemas berlebihan. Adapun sikap *qana'ah* tidak terlepas dari adanya sebuah rasa rela menerima, ikhlas, sabar dan tawakkal dalam menerima ketentuan Allah. Terapi Mind Healing Technique merupakan suatu upaya dalam menyembuhkan keluhan psikis maupun fisik yang disebabkan oleh psikis (psikosomatis) dengan menggunakan metode mind programming dan nilai-nilai sufistik. Sikap *qana'ah* merupakan sikap rela menerima dengan ikhlas, sabar terhadap ketentuan yang Allah berikan dengan tetap bertawakal.

Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran sikap *qana'ah* mahasiswa sebelum dan sesudah diberikannya terapi serta mengetahui pengaruh terapi Mind Healing Technique terhadap sikap *qana'ah* mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan tahun 2020.

Pendekatan yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan mengambil desain *one group pretest-posttest* dimana satu kelompok sampel diberikan kuesioner sebelum dan setelah diberikan perlakuan dalam penelitian ini adalah terapi Mind Healing Technique. Adapun teori yang digunakan untuk mengukur sikap *qana'ah* mahasiswa adalah dengan menggunakan teori Hamka pada bukunya yang berjudul *Tasawuf Modern*. Proses pengolahan data dibantu dengan menggunakan aplikasi statistika yaitu IBM SPSS ver. 27.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa gambaran sikap *qana'ah* mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan tahun 2020 berdasarkan nilai rata-rata dari skor pretest dan posttest mengalami kenaikan setelah diberikannya terapi Mind Healing Technique. Peningkatan nilai rata-rata ini menunjukkan kenaikan pada sikap *qana'ah* setelah diberikan terapi. Setelah dilakukan analisis paired t-test diketahui bahwa hubungan kedua data memiliki hubungan dengan nilai korelasi 0,538. Perbedaan nilai signifikansi dimana lebih kecil dari 0,05 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada sikap *qana'ah* sebelum diberikannya terapi dan setelah diberikannya terapi Mind Healing Technique. sehingga dalam menjawab hipotesis maka H1 diterima artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari teraori Mind Healing Technique terhadap sikap *qana'ah* mahasiswa.

Kata Kunci: Mahasiswa, Sikap *qana'ah*, Terapi.