

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Menjaga kesehatan merupakan hal yang sangat penting untuk dilakukan, baik itu kesehatan fisik maupun mental. Kesehatan mental sendiri merupakan suatu kondisi dimana intelektual, fisik serta emosi berkembang dengan optimal sehingga mampu beradaptasi dengan lingkungan hidupnya secara harmonis.¹ Adapun karakteristik sehat dalam mental diantaranya adalah terhindar dari gangguan jiwa, mampu menyesuaikan diri seperti dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi, dapat memanfaatkan potensi-potensi yang ada dalam diri sendiri secara maksimal, mampu mencapai kebahagiaan terutama kebahagiaan pribadinya.²

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) pada tahun 2018 diketahui prevalensi gangguan jiwa depresi secara nasional mengalami kenaikan yang cukup signifikan bila dibandingkan dengan riset pada tahun 2013 yaitu dari 1,7 permil menjadi 7 permil. Artinya lebih dari 12 juta penduduk di Indonesia dengan usia diatas 15 tahun mengalami depresi.³

Suasana hati dan kesehatan mental adalah aspek yang penting untuk mendapatkan kesehatan secara menyeluruh mulai dari kesehatan fisik hingga kesehatan psikis. Sebagaimana terdapat sebuah penelitian yang menyatakan bahwa terdapat keterkaitan antara kondisi psikologis dengan kualitas hidup.⁴ Pola berpikir cenderung mempengaruhi kesehatan tubuh, pikiran-pikiran negative dapat menimbulkan rasa cemas, khawatir berlebihan hingga stress yang kemudian bisa mempengaruhi kesehatan fisik orang tersebut. Berbicara hal-hal buruk pada tubuh akan membuat produksi hormone serotonin yang berfungsi membuat seseorang bahagia menjadi menurun sehingga dapat

¹ Diana V Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2017) h. 10.

² Diana V Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, h. 12-15.

³ Tim Riskedas, *Laporan Nasional Riskedas 2018* (Jakarta: Lembaga Penerbit Bada Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB), 2019).

⁴ Kiling, "The Psychological and Demographic Factors of Quality of Life in Older Adult". *Journal of Health and Behavioral Science*, Vol. 2 No. 1, 2020, h. 45-49.

meningkatkan resiko pada depresi. Karenanya segala sesuatu yang dipikirkan dapat mempengaruhi kesehatan sehingga sebisa mungkin untuk mengatakan sesuatu atau hal-hal yang bersifat positif pada tubuh dan menghindari berpikir negative agar tumbuh rasa percaya diri dan jauh dari rasa khawatir serta cemas yang berlebihan.

Mahasiswa semester enam jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Sunan Gunung Djati Bandung pada akhir semester enam akan menghadapi beberapa tugas yang berurutan dan bisa saja bersamaan. Selain diakhir semester akan menghadapi ujian akhir semester seperti semester-semester sebelumnya mereka juga akan menyiapkan program kuliah kerja nyata (KKN), kemudian program pelatihan mahasiswa (PPM) dan persiapan skripsinya yaitu ujian proposal (UP). Penilaian seseorang dalam menghadapi tuntutan hidup akan bersifat individualistic yaitu sebagian orang dapat menilai tuntutan tersebut sebagai sebuah tantangan sebagian juga menganggap tuntutan tersebut adalah sebagai suatu ancaman yang dapat menimbulkan konflik. Mahasiswa yang menghadapi banyak tuntutan bisa saja merasakan tekanan serta gelisah, takut, ataupun merasa tidak mampu menuntaskan tugas-tugasnya dengan maksimal terlebih secara tidak langsung terdapat kompetisi ketika melihat teman-teman kelasnya telah lebih dulu menyelesaikan tugasnya. Menurut Jersild pengertian kompetisi adalah pertandingan dimana seseorang berusaha untuk menyamai atau bahkan melampaui yang lain.⁵ Kompetisi atau persaingan bermanfaat karena memberikan rangsangan untuk lebih giat dan meningkatkan prestasi seseorang namun juga dapat berubah menjadi dampak yang negative seperti menjadikan seseorang menjadi putus asa, bingung, agresif, menyakiti orang lain dan lainnya.⁶ Kompetisi yang berlebihan akan memberikan lebih banyak kerugian dibandingkan manfaatnya sebab dapat merusak hubungan antar sosialnya serta menimbulkan kecemasan dan frustrasi.⁷

⁵ Jersild, *The Psychology Of Adolescence* (New York: Macmillan Publishing, 1978)

⁶ Indrawijaya, *Perilaku Organisasi* (Bandung: Sinar Baru, 1989), h. 126.

⁷ Stauss dan Syaless, *Manajemen Personalia Segi Manusia Dalam Organisasi* (Yogyakarta: Kanisius, 1981), h. 133.

Dalam Islam terdapat istilah *qana'ah* yang didefinisikan sebagai sifat yang merujuk pada rasa bersyukur dan merasa cukup pada segala nikmat yang ada dan juga lapang dada atas setiap apa yang diberikan oleh Allah SWT. Sikap *qana'ah* membebaskan manusia dari rasa cemas dan justru akan memberi rasa kenyamanan psikologis ketika berinteraksi dengan lingkungannya. Hal ini diperkuat dengan sumber lain bahwa keutamaan dari memiliki sifat *qana'ah* yaitu hidupnya terasa lebih tenang dan tentram, dengan *qana'ah* menumbuhkan sikap optimis dalam setiap usahanya, tidak mudah putus asa, dapat terhindar dari sifat hasud (iri), dapat menumbuhkan rasa syukur, memiliki pola hidup yang sederhana, didalam hatinya akan dipenuhi dengan keimanan dan keyakinan kuat kepada Allah serta menjadikannya mulia.⁸

Terapi menjadi salah satu usaha untuk memulihkan, mengobati dan merawat kesehatan.⁹

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ
وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِنْهُمْ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ

Artinya: “Kamu (umat Islam) adalah uat terbaik yang dilahirkan untuk manusia, (karena kamu menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya ahli kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka. Diantara mereka ada yang beriman, namun kebanyakan mereka adalah orang-orang fasik” [QS. Al-Imran : 110].¹⁰

Ayat tersebut diatas berkaitan berkaitan dengan hubungan manusia dengan dirinya sendiri dalam mengembangkan dan memanfaatkan potensi yang ada dalam dirinya dalam bentuk *amr ma'ruf wa nahi munkar*.¹¹

Saat ini terdapat berbagai macam terapi dengan tujuan kegunaan-kegunaannya sebagai metode penyembuhan mulai sering terdengar. Salah

⁸ Ahmad Fatih Sardi, *Qana'ah dan Tawakkal* (Bekasi: Asoka Ilmu, 2017), h. 59-64.

⁹ Zulfa Rufaida, Sri Wardani Puji Lestari & Dyah Permata Sari, *Terapi Komploment* (Mojokerto: STIKes Majapahit, 2018).

¹⁰ Kementerian Agama RI, *Ar-Rahim Al-Qur'an dan Terjemahan* (Bandung: CV Mikraj Khazanah Ilmu, 2010), h. 64.

¹¹ Samain, & Budiharjo, “Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah”, *Atta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 191 No. 2, 2020, h. 18-19, diakses tanggal 31 Januari 2023.

terapi Mind Healing Technique yang merupakan metode untuk membangkitkan energy pikiran (mind energy) dengan melalui pemrograman pada pikiran (mind programning) sehingga pengaruhnya dapat dirasakan secara langsung pada tubuh, pikiran dan jiwa itu sendiri. Sebebelum dilakukan penelitian, peneliti telah melakukan obeservasi sebagai pra-penelitian kepada lima mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan tahun 2020 namun pelaksanaan terapi dilakukan di tempat berbeda kemudian setelah diberikan angket sikap *qana'ah* dengan melihat jumlah skor terdapat peningkatan sebelum dan sesudah terapi.

Mind Healing Technique menggunakan metode terapi berdoa, berfikir positif, relaks, fokus dengan niat sembuh, mendengarkan murotal dan pasrah. Sehingga dengan metode tersebut memandu untuk dapat memasuki zona ikhlas sehingga pikiran dan perasaan menjadi ringan dan damai, karena hati menjadi lebih tentram dan penuh cinta. Dengan begitu terapi ini memberikan pengaruh positif untuk meningkatkan rasa syukur, ikhlas dan tawakkal sebagaimana *qana'ah* menurut Hamka yaitu rela menerima segala yang telah dimiliki, meminta pada Allah dengan tambahan yang pantas dan berusaha, ikhlas dan sabar menerima segala ketentuan yang Tuhan berikan, bertawakkal pada Allah dan terakhir adalah kuat menahan godaan tipu dan daya alam dunia.

Berdasarkan informasi yang telah diuraikan tersebut, penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat dampak dari Mind Healing Technique dalam meningkatkan sikap *qana'ah*, dan mengetahui tingkat sikap *qana'ah* mahasiswa sebelum dan setelah diberikan terapi (*treatmen*).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang diuraikan tersebut didapatkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran sikap *qana'ah* mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan Tahun 2020 sebelum dan setelah diberikan terapi Mind Healing Technique?
2. Adakah pengaruh terapi Mind Healing Technique terhadap sikap *qana'ah* mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan Tahun 2020?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran sikap *qana'ah* mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan Tahun 2020 sebelum diberikan terapi Mind Healing Technique.
2. Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh terapi Mind Healing Technique terhadap sikap *qana'ah* mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan Tahun 2020.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari pada penelitian ini tergolong menjadi dua yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan bahan informasi dan menambah wawasan ilmu pengetahuan khususnya yang berkaitan dengan bidang jurusan tasawuf dan psikoterapi dan memberikan referensi terkait terapi Mind Healing Technique dan sikap *qana'ah*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

- a. Bagi penulis, secara pribadi penelitian ini berguna bagi penulis dalam menambah wawasan pengetahuan mengenai terapi yang dapat dilakukan untuk memelihara sikap *qana'ah*.
- b. Bagi khalayak umum, diharapkan dengan penelitian ini, dapat menambahkan informasi atau bahan kajian mengenai pengaruh Relaksasi energy Mind Healing Technique terhadap sikap *ana'ah*.

E. Batasan Penelitian

Untuk membatasi permasalahan dalam penelitian maka penyusun hanya memfokuskan penelitian pada:

1. Sikap *qana'ah* mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan terapi Mind Healing Technique.
2. Pengaruh terapi Mind Healing Technique terhadap sikap *qana'ah*.

F. Kerangka Berpikir

Tuntutan dalam hidup dapat terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Seperti mahasiswa semester enam dalam menghadapi tugas akhir semesternya yaitu ujian akhir semester (UAS), kuliah kerja nyata (KKN), program pelatihan mahasiswa (PPM) serta persiapan skripsi atau ujian proposal (UP) dalam waktu yang berdekatan atau bahkan bersamaan. Penilaian manusia dalam menghadapi tuntutan hidup akan bersifat individualistic dimana sebagian orang dapat menilai tuntutan tersebut sebagai sebuah tantangan sebagian juga menganggap tuntutan tersebut adalah sebagai suatu ancaman yang dapat menimbulkan konflik.

Mahasiswa yang menghadapi tuntutan banyak mendapatkan tekanan serta gelisah, takut, ataupun mahasiswa merasa takut tidak mampu menuntaskan tugas-tugasnya dengan maksimal terlebih secara tidak langsung terdapat kompetisi ketika melihat teman-teman kelasnya telah lebih dulu menyelesaikan tugasnya, hal ini jika tidak dihadapi dengan baik akan menimbulkan rasa gelisah dan cemas. Sejalan dengan itu menurut Solomon, hal tersebut adalah biasa terjadi ketika individu menghadapi perubahan situasi dalam hidupnya dandituntut untuk beradaptasi. Menurut Atkinson faktor timbulnya kecemasan dibagi menjadi dua factor yaitu eksternal dan internal. Factor eksternal dapat berupa sosial, fisikk dan ekonomi sedangkan dengan factor internal adalah yang berhubungan dengan kondisi psikologis manusia.¹² Orang yang mengalami rasa cemas akan merasa bahwa dirinya tidak mampu mengendalikan situasi yang bermacam-macam yang ia hadapi sehingga

¹² Atkinson, *Pengantar Psikologi I*, (Jakarta:Interaksara, 2011)

perasaan cemas hampir selalu hadir. Perasaan tidak berdaya umumnya dialami oleh mahasiswa ketika menghadapi tugas-tugas kuliahnya.

Mind Healing Technique (MHT) adalah sebuah usaha penyembuhan dibidang kesehatan baik penyakit-penyakit fisik, penyakit pada mental maupun sakit-sakit pada tubuh yang timbul karena factor psikologis bisa juga disebut dengan psikosomatis dengan melalui cara mind programming berdasarkan hasil riset dan juga pengembangan dengan menggunakan kode-kode khusus. Teknik terapi Mind Healing Technique juga dipengaruhi oleh para pakar tasawuf psikoterapi yang memberikan kontribusinya dalam mengembangkan tehnik terapi yang ditemukan oleh Ahmad Jais Al-Sambasy. Mind Healing Technique mengacu pada teori biologi baru (the new biology) teori ini menyatakan bahwa otak mampu untuk memulihkan dirinya sendiri. Selain itu juga mengacu pada pandangan fisika kuantum dimana dalam fisika kuantum materi dan energy yang ada di alam ini saling terhubung, materi adalah tubuh manusia sedangkan energy adalah pikiran sehingga tubuh manusia dan pikirannya ini dikatakan saling terkoneksi.¹³

Mind healing technique merupakan sebuah teknik penyembuhan yang dirancang untuk menyadari, mengenali, memilih, memilah, mengoptimalkan dan memanfaatkan fungsi dan pikiran manusia. Karena, pikiran mempengaruhi citra diri, pikiran mempengaruhi kesehatan, pikiran melahirkan *mindset*, dan pikiran mempengaruhi fisik. Selain itu, pikiran juga tidak mengenal jarak, pikiran menembus waktu. Manfaat Mind Healing Technique yaitu supaya keadaan tubuh menjadi segar (*fresh*) dan wajah menjadi bersinar, kemudian detak jantung menjadi normal atau lebih santai karena terdapat peningkatan kualitas tidur atau istirahat seseorang dan peningkatan kreatifitasnya, manfaat lainnya yaitu dapat mengeluarkan zat-zat sisa yang ada didalam tubuh serta menjadikan peredaran aliran darah semakin lancar,

¹³ Ajeng Pertiwi Rahmawati, Cucu Setiawan dan Naan, "Nilai Sufistik Dalam Prosedur Self Healing," *Syfa al-Qulub : Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik* (2020), h. 18-28, 10.15575/saq. Diakses 11/22/2022.

memelihara kesehatan jantung dan tentunya tubuh menjadi rileks sehingga lebih baik dalam mengontrol hormone-hormon stress.¹⁴

Mind Healing Technique selalu dihubungkan dengan metode terapi berdoa, berfikir positif, relaks, fokus dengan niat sembuh, mendengarkan murotal dan pasrah. Dimana dengan metode tersebut kita dipandu untuk dapat memasuki zona ikhlas sehingga pikiran dan perasaan menjadi ringan dan damai, karena hati menjadi lebih tenang dan penuh cinta.

Adapun sikap *qana'ah* menurut Hamka pada karya bukunya yang berjudul *Tasawuf Modern* bahwa sikap *qana'ah* mengandung perkara yang pokok yaitu rela menerima segala yang telah dimiliki, meminta pada Allah dengan tambahan yang pantas dan berusaha, ikhlas dan sabar menerima segala ketentuan yang Tuhan berikan, bertawakkal pada Allah dan terakhir adalah kuat menahan godaan tipu dan daya alam dunia.¹⁵ Sehingga dengan memiliki sikap *qana'ah* mengajarkan seseorang untuk menerima dengan ikhlas apa yang ada sehingga menjadikan ketenangan batin, tidak tamak, selalu bersyukur dan tidak mudah putus asa karena apapun yang diberikan oleh Allah SWT baik itu kenikmatan maupun musibah akan datang silih berganti dan tidak ada yang tahu kapan keduanya itu akan datang dan pergi. Untuk itulah pentingnya seseorang memiliki sikap *qana'ah* agar dalam keadaan apapun selalu disertai rasa ketenangan.

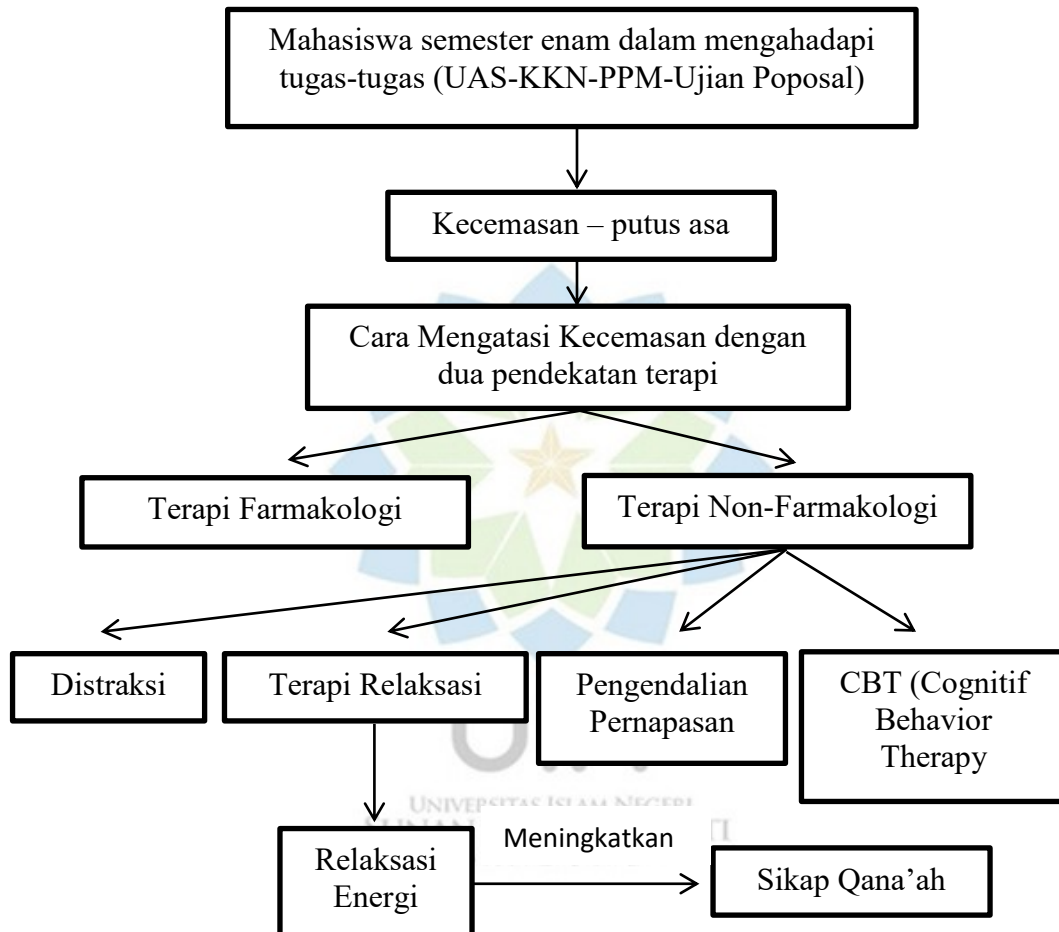
Adanya manfaat terapi ini yang mengajarkan kepada keikhlasan, kesabaran dan nilai-nilai sufistik lainnya berkaitan dengan aspek-aspek yang terkandung dalam sikap *qana'ah* diatas sehingga dengan meningkatkan sikap *qana'ah* akan mengoptimalkan manfaat-manfaat yang dihasilkan dari sikap *qana'ah* terutama dalam menumbuhkan semangat belajar mahasiswa.

Melalui terapi Mind Healing Technique untuk meningkatkan *qana'ah* diharapkan mahasiswa mampu meningkatkan dan menerima dengan ikhlas atas takdir dalam hidupnya, menjadikan ketenangan batin, selalu bersyukur, tidak tamak dan menjadikan mahasiswa semester enam pada jurusan Tasawuf

¹⁴ Rizki Fadilah, "Nilai-nilai Sufistik dalam Proses Terapi Pikiran MHT (Mind Healing Technique)", *Jurnal Riset Agama*, Vol. 1 No. 3, 2020, h. 264-274 Diakses 11/28/2022 14:36.

¹⁵ Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta : Pustaka Panjimas, 1987), h.231.

dan Psikoterapi Angkatan Tahun 2020 menjadi tidak putus asa dalam hidupnya terutama dalam menghadapi tugas-tugas mendatang yang menjadi tanggung jawabnya. Berikut adalah gambaran kerangka berpikir dalam penelitian ini:



G. Hipotesis

Berdasarkan uraian kerangka berpikir tersebut, maka dirumuskan hipotesis. Hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban atau kesimpulan dari suatu hal atau masalah yang diteliti dan perlu diuji dengan penelitian.¹⁶ Penelitian ini menggunakan dua variabel dengan variabel X yaitu pengaruh terapi relaksasi energy dan variabel Y adalah sikap *qana'ah*. Dengan hipotesis peneliti ingin mengamati adanya pengaruh relaksasi energy terhadap sikap *qana'ah* pada

¹⁶ Mohamad Ali, *Penelitian Pendidikan Prosedur Dan Strategi* (Bandung: Angkasa, 2013), h. 54.

praktik terapi Mind Healing Technique. Maka berdasarkan rumusan masalah hipotesis tersebut adalah:

H0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan dari terapi Mind Healing Technique terhadap sikap *qana'ah* mahasiswa.

H1 : Terdapat pengaruh yang signifikan dari Mind Healing Technique terhadap sikap *qana'ah* mahasiswa.

Sehingga, hipotesis dari penelitian ini menyatakan bahwa terdapat perbedaan terhadap tingkat sikap *qana'ah* mahasiswa pada sebelum dan sesudah diberikan terapi Mind Healing Technique.

H. Hasil Penelitian Terdahulu

Dalam pelaksanaan penelitian, sebelumnya penulis pencarian pustaka pada penelitian yang terdahulu untuk memverifikasi telah ada atau tidaknya penelitian serupa sehingga kemudian mendorong penulis untuk melakukan penelitian dengan judul “pengaruh relaksasi energy terhadap sikap *qana'ah*”. Yaitu:

1. Jurnal dengan judul “Nilai Sufistik Dalam Prosedur Self Healing” oleh Ajeng Partawi Rahmawati, Cucu Setiawan dan Naan. Penerbit Syifa al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik. Pada penelitian ini memaparkan prosedur-prosedur pelaksanaan terapi self healing serta memberikan bukti teoritis mengenai keterkaitan terapi self healing dengan sufistik. Adapun hasil dan kesimpulan penelitian ini adalah ditemukan adanya nilai-nilai sufistik yang terdapat dalam prosedur pelaksanaan self healing diantaranya adalah nilai tawakkal, pasrah, rida, sabar, syukur, taubat, serta adanya konsep tasawuf yakni takhalli dan tahalli.¹⁷
2. Jurnal dengan judul “Terapi Mind Healing Technique Metode Jarak Jauh Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi” oleh Hidayatul Fikra, Muhtar Gojali dan Naan. Penerbit Syifa al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik. Dalam penelitian tersebut menggunakan lima subjek sebagai sampel penelitian dengan pelaksanaan terapi jarak jauh dimana terapis berada di

¹⁷ Ajeng Pertiwi Rahmawati, Cucu Setiawan dan Naan, “Nilai Sufistik Dalam Prosedur Self Healing,” *Syifa al-Qulub : Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik* (2020), h. 18-28, 10.15575/saq. Diakses 11/22/2022 6:18.

Cibiru Bandung sedangkan kelima subjek berlokasi di asrama MAN 2 Kota Padang Panjang Sumatera Utara. Proses terapi diberikan saat masa nyeri menstruasi masing-masing subjek yang berbeda-beda. Dimana pengukuran rasa sakitnya dengan menggunakan skala angka yaitu dari 0 hingga 10 yang artinya semakin besar angkanya maka semakin kuat rasa sakit yang sedang dirasakan. Hasil dari penelitian ini disimpulkan bahwa adanya perubahan skala pengukuran sakit yaitu 1-6 angka. Pengaruh yang dirasakan pada usasana hati ditunjukkan dengan keadaan mood yang membaik. Sehingga dengan begitu terapi Mind Healing Technique (MHT) memberikan peran dalam menurunkan skala atau rasa sakit pada gejala nyeri haid.¹⁸

3. Skripsi judul “Self Healing melalui Mind Healing Technique untuk Mengatasi Stres (Deskriptif Kualitatif pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi kelas D Angkatan 2016 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung)” oleh Siti Afifah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana metode self healing melalui Mind Healing Technique digunakan untuk mengatasi stress hasilnya setelah dilakukan self healing dengan Mind Healing Technique responden merasakan adanya oerasaan tenang dan lega.

Berdasarkan uraian tersebut telah ditemukan penelitian terdahulu mengenai terapi Mind Healing Technique dan salah satu manfaat penyembuhannya pada salah satu gejala yaitu nyeri menstruasi, keterkaitan terapi Mind Healing Technique dengan nilai-nilai yang ada dalam sufistik serta self healing melalui Mind Healing Technique. Namun, pembahasan mengenai Mind Healing Technique dan pengaruhnya terhadap salah satu nilai sufistik yaitu *qana'ah* belum pernah dilakukan sehingga penelitian ini akan lebih spesifik pada Relaksasi energy dan pengaruhnya kepada sikap *qana'ah*.

¹⁸ Hidayatul Fikra, Muhtar Gojali, Naan, “Terapi Mind Healing Technique Metode Jarak Jauh Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi”, *Syifa al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik* (2020), h. 42-46.