

## **Penerapan *Expressive Counseling* dengan Metode *Mind Healing Technique* untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja**

**Nursan Prangbakat<sup>a,1,\*</sup>, Annisa Sofiana<sup>b,2</sup>**

<sup>a</sup> Universitas Negeri Yogyakarta, <sup>b</sup> SMA Negeri 1 Cisaat

\* Penulis Koresponden: [nursannursan279@gmail.com](mailto:nursannursan279@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini yaitu dapat menghasilkan salah satu alternatif terapi yang bertujuan untuk mereduksi kecemasan sosial. Adapun manfaat yang dihasilkan pada penelitian ini yaitu secara teoritis dapat menjadi alternatif metode konseling bagi praktisi dalam menyelesaikan masalah, selanjutnya manfaat secara praktis yaitu dapat menjadi referensi bagi pembaca sehingga dapat menerapkan metode ini secara mandiri ketika mengalami kecemasan. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode studi kepustakaan yang merupakan sebuah pendekatan penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan dan mencari relevansi dengan pedoman penelitian sebelumnya. Intervensi utama pada studi kepustakaan ini adalah penerapan *mind healing technique* untuk mereduksi kecemasan sosial. Penelusuran referensi dilakukan dengan cara mencari dengan bantuan *search engine* melalui database *EBSCO*, *ScienceDirect*, *Proquest*, *Google Scholar* dan database lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat relevansi pada terapi MHT dalam mereduksi kecemasan sosial. *Mind Healing Technique* adalah suatu terobosan psikoterapi melalui pendekatan spiritualitas dengan menggunakan afirmasi-afirmasi berulang. MHT dijalankan melalui rumus atau pin MHT dengan bahasa alam bawah sadar. Bahasa alam bawah sadar dapat disertai dengan perasaan positif, *self-talk*, dan pin-pin positif. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa MHT dapat menjadi salah satu alternatif untuk mereduksi kecemasan sosial pada remaja, hal ini ditunjukkan dari relevansi pada hasil penelitian yang sudah dipaparkan menjelaskan bahwa MHT efektif untuk mereduksi gangguan kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: *Mind Healing Technique*; Kecemasan sosial; Remaja

### ***Application of Expressive Counseling with the Mind Healing Technique Method to Reduce Adolescent Social Anxiety***

*This research aims to produce an alternative therapy that aims to reduce social anxiety. The benefits resulting from this research are that theoretically, it can be an alternative counseling method for practitioners in solving problems. The practical benefit is that it can be a reference for readers so they can apply this method independently when experiencing anxiety. The research method used in this research is the literature study method, which is a research approach that aims to collect and search for relevance to previous research guidelines. The main intervention in this literature study is the implementation mind healing technique to reduce social anxiety. Reference searches are carried out by searching with help search engines via databases EBSCO, ScienceDirect, Proquest, Google Scholar, and other databases. The research results show that MHT therapy in reducing social anxiety Mind Healing Technique is a breakthrough psychotherapy through a spiritual approach using repeated affirmations. MHT is carried out through the subconscious mind, programmed with MHT formulas or pins in the language of the subconscious. Subconscious language can be in the form of positive thoughts, and self-talk and accompanied by*

---

*positive feelings. Based on the research results that have been presented, it can be concluded that MHT can be an alternative for reducing social anxiety in adolescents. This is aimed at the relevance of the research results that have been presented, explaining that MHT is effective in reducing mental health disorders in adolescents.*

*Keywords: Mind Healing Technique; Social Anxiety; adolescents;*

## **Pendahuluan**

Remaja merupakan individu pada tahapan perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik terkait dengan pubertas, perkembangan kognitif, emosional dan perubahan interaksi sosial secara signifikan.<sup>1</sup> Pada masa ini remaja mengalami pergolakan emosi, perasaan, dan pikiran yang memicu munculnya tantangan psikologis sehingga dapat mempengaruhi kesejahteraan mental remaja, salah satunya yaitu gangguan kecemasan sosial. Istilah kecemasan sosial (*social anxiety*) merupakan kondisi rasa kekhawatiran yang dialami oleh seseorang karena ia mempersepsikan segala hal yang dialami oleh orang lain. Kecemasan sosial merupakan gangguan kecemasan yang ditandai dengan rasa takut atau kecemasan yang intens terhadap situasi sosial di mana tindakan atau perilakunya akan dievaluasi secara negatif oleh orang lain yang membuatnya merasa malu.<sup>2</sup> Kecemasan sosial juga dapat diartikan sebagai gangguan kondisi mental yang ditandai dengan takut secara berlebihan ketika berhubungan dengan orang lain atau lingkungan baru.<sup>3</sup>

Terdapat tiga aspek kecemasan sosial yaitu, ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru/berhubungan dengan orang.<sup>4</sup> Tanda dan gejala kecemasan sosial mempunyai ciri seperti rasa takut pada saat ingin memperoleh persetujuan orang lain, takut menyampaikan pendapat, merasa asing dan tidak nyaman ketika berada di tempat asing.<sup>5</sup>

Studi penelitian di Amerika tentang gangguan psikologi menggunakan *self report social anxiety disorder* menemukan bahwa 65% remaja mengalami kecemasan.<sup>6</sup> Kecemasan sosial tinggi sebesar 45,9% dan 30,6% adalah kecemasan sedang. Kecemasan sosial lebih banyak dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Sumber cemas terbesar adalah karena ketidakcocokan dengan teman akibat perilaku buruk yang diterima sebesar 56,5%.<sup>7</sup> Penelitian serupa terjadi pada remaja di Asia, prevalensi diagnostic gangguan kecemasan sosial sebesar 0,5-1,2%. Survey nasional mengenai kesehatan mental remaja yang dilakukan oleh *National Institute Mental Health* di Amerika melaporkan bahwa 8% remaja usia 13-18 tahun mengalami *social anxiety*.

---

<sup>1</sup> G. Papalia, D.E. & Martorell, Experience Human Development, 14th ed. (McGraw-Hill International Edition, 2021).

<sup>2</sup> American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed. (American Psychiatric Publishing: Washington, DC., 2013).

<sup>3</sup> Deby Pratiwi, Rina Mirza, and El Akmal Mukhaira, "Kecemasan Sosial Ditinjau Dari Harga Diri Pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah," *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling* 9, no. 1 (2019): 21-34, [www.news.okezone.com](http://www.news.okezone.com).

<sup>4</sup> Ibid.

<sup>5</sup> Sholichatun Badriyah, "Konseling Kelompok Dengan Teknik Thought Stopping Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa," *Jurnal Fokus Konseling* 6, no. 1 (2020): 19-25.

<sup>6</sup> N. Vriends et al., "Taijin Kyofusho and Social Anxiety and Their Clinical Relevance in Indonesia and Switzerland," *Frontiers in Psychology* 4, no. February (2013): 1-9.

<sup>7</sup> Evin Novianti, Insyafiatul Aminah, and Duma Lumban Tobing, "Kecemasan Sosial Pada Remaja Yang Mengalami Perundungan Di Desa Ragajaya," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat* 15, no. 1 (2023): 13-17.

---

kecendrungan kecemasan sosial yang cukup tinggi.<sup>8</sup> Remaja yang mengalami kecemasan sosial hal ini terlihat dari tingkah laku yang ditunjukkan yaitu gemetar dan berusaha menghindari tatapan karena susah untuk berkomunikasi dengan orang yang baru dan cemas.<sup>9</sup> Kecemasan sosial dapat terjadi dalam bentuk takut berbicara atau bertindak didepan umum. Orang dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi akan berperilaku seperti menarik diri.<sup>10</sup>

Kecemasan sosial adalah bentuk ketakutan akan evaluasi negative dan penginddaran sosial. Kecemasan sosial dapat berdampak berupa individu berpikir bahwa orang lain sedang menilai dan mengamati dirinya secara negative. Dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial adalah bentuk ketakutan individu dengan pandangan negative dari orang lain yang dapat menghasilkan rasa amu, tidak mampu, dan tidak berharga.<sup>11</sup> Weekes menjelaskan gejala-gejala pada kecemasan sosial dapat berupa, gelisah, adanya perasaan tidak berdaya, menarik diri, gangguan pola makan, susah tidur, psikomatis, dan mual.<sup>12</sup> Kecemasan sosial dimaknai sebagai ketakutan yang mengakar dalam berbagai situasi sosial di mana individu berfikir mereka diamati secara kritis dan evaluasi secara negative oleh orang lain. Selain itu individu yang mengalami kecemasan cenderung memiliki pemahaman bahwa mereka akan dikritik dan ditolak oleh orang lain.<sup>13</sup>

Kecemasan sosial merupakan salah satu faktor yang menyebabkan remaja menarik diri dari pergaulan akibat rasa takut yang diterima dari orang lain. Remaja yang mengalami kecemasan sosial biasanya memiliki cara berfikir yang irasional terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Remaja berfikir ketika dia mengatakan dan melakukan suatu tindakan akan dinilai negatif oleh orang lain, ketika pemikiran tersebut muncul, maka akibatnya remaja akan semakin menjauhi interaksi sosial dengan orang lain.<sup>14</sup> Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa kecemasan sosial pada remaja merupakan fenomena global dan bukan sekadar gejala biasa, melainkan sebuah kondisi serius yang memerlukan perhatian dan penanganan lebih mendalam. Salah satu penanganan yang dapat dilakukan yaitu, melalui penerapan *Expressive therapy*. Penerapan *Expressive Therapy* dapat menjadi salah satu alternatif untuk membantu konseli mengungkapkan permasalahan dan perasaan yang dialami oleh konseli.<sup>15</sup> Hasil penelitian yang dilakukan oleh Murnitamia & Urbayatun menunjukkan bahwa adanya penurunan yang signifikan antara kecemasan yang dialami peserta didik sebelum dan setelah mengikuti proses konseling dengan pendekatan *Expressive Therapy*.<sup>16</sup> Salah satu bentuk *Expressive Therapy* yang bisa dilakukan adalah *Mind healing technique*. Metode MHT merupakan inovasi psikoterapi melalui pendekatan spiritualitas dengan menggunakan

---

<sup>8</sup> Hidayatul Fikra, Naan, and Muhtar Gojali, "Terapi Mind Healing Technique Metode Jarak Jauh Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi," *Syifa al-Qulub : Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik* 6, no. 1 (2021): 42–62.

<sup>9</sup> Ririanti Rachmayanie Jamain, Ekly Cheseda Makaria, and Safira Anggithania, "Kecemasan Sosial Siswa SMA Ditinjau Dari Pola Asuh Otoriter Dan Pola Asuh Permissive Indifferent," *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 11, no. 2 (2022): 44–50, <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/60804>.

<sup>10</sup> Dedi Sahputra, Puspita Habibah, and Dilla Fitria, "Munculnya Kecemasan Sosial Sebagai Masalah Kesehatan Mental Pada Pengguna Media Sosial," *CARAKA : Indonesia Journal of Communication* 4, no. 1 (2023): 17–25.

<sup>11</sup> Zahra Nur, "Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Desa Selur Ngrayun Ponorogo," *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling* 3, no. 1 (2022): 12–19.

<sup>12</sup> (Pratiwi et al, 2022)

<sup>13</sup> Vanessa Apaolaza et al., "Mindfulness, Compulsive Mobile Social Media Use, and Derived Stress: The Mediating Roles of Self-Esteem and Social Anxiety," *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 22, no. 6 (2019): 388–396.

<sup>14</sup> Novita Riyanti, "Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo* 2, no. 1 (2020): 86–92.

<sup>15</sup> (Ramadhani, 2023)

<sup>16</sup> Rahmi Murnitamia and Siti Urbayatun, "The Effectiveness of Expressive Art Therapy in Reducing Anxiety in Young Women in Islamic Boarding Schools," *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 12, no. 3 (2023): 321.

---

afirmasi-afirmasi secara berulang bernuansa sufistik.<sup>17</sup>Metode MHT dapat dimanfaatkan untuk penyembuhan yang dikembangkan melalui pikiran, yang merupakan kekuatan alamiah manusia.<sup>18</sup> Metode *Mind Healing Technique* difokuskan untuk menemukan solusi agar individu dapat keluar dari masalah yang dialaminya.

Tujuan dari penelitian yaitu diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif proses terapi yang bertujuan untuk mereduksi kecemasan sosial remaja. Penelitian ini pula diharapkan dapat membantu konselor dalam memilih metode konseling untuk berbagai permasalahan kesehatan mental remaja. Adapun manfaat penelitian ini yaitu secara teoritis dapat menjadi alternatif metode konseling bagi praktisi dalam menyelesaikan masalah klien. Selanjutnya, manfaat secara praktis yaitu diharapkan dapat menjadi referensi bagi pembaca sehingga dapat menerapkan metode ini secara mandiri ketika mengalami kecemasan. Kebaruan dalam penelitian ini yaitu metode *mind healing technique* belum masif digunakan dalam mereduksi kecemasan, khususnya pada subjek remaja.

## Metode

Metode dalam penulisan artikel ini yaitu studi kepustakaan atau *literature review* yang merupakan sebuah pendekatan penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan dan mencari relevansi dengan pedoman penelitian sebelumnya.<sup>19</sup> Intervensi utama pada *literature review* ini adalah penerapan *Mind Healing Technique* untuk mereduksi kecemasan sosial remaja. Penelusuran pencarian referensi dilakukan dengan cara *searching* dengan menggunakan database EBSCO, ScienceDirect, Proquest, Google Scholar dan database lainnya yang kredibel dan dapat dipertanggung jawabkan. Data yang dikumpulkan berupa data teks dari jurnal, artikel, teksbook, laporan penelitian dan buku yang relevan dengan variabel yang dibahas dalam artikel ini. Artikel ini juga menggunakan analisis konten yang dilakukan dengan menghubungkan, membandingkan, menafsirkan dan menyimpulkan konten dari berbagai teks data yang digunakan.

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan kajian studi kepustakaan yang telah dilaksanakan, didapatkan temuan bahwa kecemasan sosial adalah proses dinamika psikologis yang terjadi pada individu termasuk remaja. Remaja merupakan masa yang sangat rentan memiliki kecemasan sosial.<sup>20</sup> Remaja sering kali menghindari situasi sosial yang terjadi dikarenakan ketakutan-ketakutan yang terjadi pada individu. Ketakutan tersebut ditandai dengan kecemasan. Kecemasan sosial (*social anxiety*) merupakan suatu bentuk rasa cemas yang diarahkan pada lingkungan sosial.<sup>21</sup> Perkembangan yang terjadi pada remaja terutama pada aspek sosial menjadi penting, hal ini dikarenakan remaja harus menghadapi banyaknya tuntutan kehidupan yang harus dipenuhi. Tuntutan yang remaja hadapi memberikan peluang untuk menimbulkan kecemasan.

---

<sup>17</sup> Ajeng Pertiwi Rahmawati and Cucu Setiawan, "Nilai Sufistik Dalam Prosedur Self Healing," *Syifa al-Qulub* 5, no. 1 (2020): 17–28, <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/syifa-al-qulub/article/view/9153>.

<sup>18</sup> Mumtazul Fikri, Syamsulrizal, and Karimuddin, "Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Panjat Tebing Aceh Besar," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi* 7, no. 1 (2021): 1–13,

<sup>19</sup> Hannah Snyder, "Literature Review as a Research Methodology: An Overview and Guidelines," *Journal of Business Research* 104, no. August (2019): 333–339, <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>.

<sup>20</sup> Zarina Akbar and Robby Faryansyah, "Pengungkapan Diri Di Media Sosial Ditinjau Dari Kecemasan Sosial Pada Remaja," *Ikraith-Humaniora* 2, no. 2008 (2018): 2, <https://media.neliti.com/media/publications/226387-pengungkapan-diri-di-media-sosial-ditinj-40d239f4.pdf>.

<sup>21</sup> M Gengki Fidhzalidar, "Tingkat Kecemasan Sosial Pada Anak Yang Mengalami Cacat Fisik Di YPAC," *Psychology Forum UMM* (2015): 978–979,

Kecemasan yang berhubungan dengan orang lain membuat potensi individu menjadi tidak optimal.<sup>22</sup>

Martin & Richard memaparkan kecemasan sosial berakar pada ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan kegugupannya dalam situasi sosial. Kecemasan sosial erat kaitannya dengan berbagai kepribadian yang ada pada manusia rasa mau, perfeksionis dan introvertis<sup>23</sup>. Kecemasan sosial akan berdampak pada individu berupa ketidaknyamanan, mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari, menimbulkan stres, atau menghindari situasi sosial yang menimbulkan stres bagi individu tersebut. Kecemasan sosial dapat diatasi dengan berbagai cara salah satunya yaitu strategi kognitif dengan pemanfaatan metode *Mind Healing Technique* (MHT). Strategi ini membantu mengidentifikasi pemikiran yang memicu kecemasan dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih realistis.<sup>24</sup> metode *Mind Healing Technique* dapat menjadi alternatif solusi dalam menyembuhkan keluhan fisik maupun psikis. *Mind Healing Technique* adalah metode penyembuhan yang disusun guna mengenal, memahami, dan memaksimalkan fungsi dari pikiran manusia.<sup>25</sup> MHT dikembangkan sebagai salah satu alternatif penyembuhan bagi orang yang mengalami penyakit fisik, maupun penyakit mental.<sup>26</sup>

Menurut Taftazan memberikan penjelasan tentang sudut pandang baru dalam ilmu pengetahuan yang menganggap pikiran sebagai energi. Penyakit dapat disebabkan oleh kerusakan sel-sel tubuh dan biokimia yang tidak seimbang, energi yang dihasilkan oleh pikiran dapat mempengaruhi kondisi fisik dan mental.<sup>27</sup>

*Mind Healing Technique* adalah salah satu metode penyembuhan yang dikembangkan berlandaskan teori alamiah manusia mengacu pada pandangan fisik quantum. Terapi melalui kekuatan pikiran ini dapat bekerja secara efektif apabila unsur energi dalam otak dan unsur materi di alam semesta saling terkoneksi. MHT bekerja melalui pikiran bawah sadar yang terprogram oleh rumus atau pin MHT dengan bahasa alam bawah sadar. Bahasa alam bawah sadar dapat berupa bahasa positif, self-talk, dan disertai dengan perasaan-perasaan positif<sup>28</sup>

Menurut pendapat Kazuo Murakai, menjelaskan bahwa gen, otak dan tubuh dapat diaktifkan dan dirangsang untuk mendapatkan hormon-hormon yang sehat dengan 3 faktor, yaitu pikiran positif, niat yang mulai dan bersyukur. Selain itu, tubuh manusia memiliki unit kecil yang dikenal sebagai sel. Sel tersebut terkoneksi langsung dengan otak manusia. Setiap rangsangan pikiran manusia disampaikan ke sel-sel dalam tubuh manusia. Jika rangsangan tersebut berupa kecemasan dan emosi negative maka saraf akan membawa rangsangan tersebut menjadi sel panik, lemah dan tidak berfungsi dengan baik. Sebaliknya, jika rangsangan berupa pikiran yang positif, maka sel akan menjadi tenang dan berfungsi dengan baik<sup>29</sup>

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *Mind Healing Technique* dapat menjadi salah satu intervensi yang dapat memberikan dampak signifikan terhadap permasalahan berkaitan dengan kecemasan sosial individu. Secara rinci disajikan pada tabel berikut :

**Tabel 1 Penerapan Metode Mind Healing Technique**

No	Judul	Hasil dan Uraian
1	Terapi <i>Mind Healing Technique</i> Metode Jarak Jauh untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi <sup>30</sup>	Hasil penelitian menunjukkan hasil bahwa <i>Mind Healing Technique</i> berhasil menurunkan skala nyeri pada menstruasi dan memperbaiki mood pada subjek sehingga mampu melakukan aktivitas dengan normal.
2	Kontribusi <i>Mind Healing Technique</i> dalam Mengatasi Stress Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Peserta Didik Masa Pandemi Covid-19. Oleh: <sup>31</sup>	Metode <i>Mind Healing Technique</i> efektif menurunkan angka stress pada siswa pada era pandemic covid 19 dengan presentase sebelum diberikan treatment jumlah siswa yang stress sebesar 58% setelah diberikan treatment turun menjadi 51%

<sup>30</sup> Fikra, Naan, and Gojali, "Terapi Mind Healing Technique Metode Jarak Jauh Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi."

3	Penerapan <i>Mind Healing Technique</i> (MHT) untuk Terapi Berhenti Merokok Siswa Man 2 Kota Bandung. <sup>32</sup>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan jumlah siswa yang merokok dengan persentase awal yaitu 9,9% siswa yang merokok menjadi 1,9% setelah dilakukan treatment dengan metode <i>Mind Healing Technique</i>
4	Peran Pikiran dalam Membangun Kesehatan Mental. <sup>33</sup>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pikiran dan kesehatan mental saling mempengaruhi. Penelitian ini menjelaskan bahwa terai MHT mampu membantu individu dalam menyembuhkan keluhan psikis dan dapat membangun pola hidup yang sehat
5	Terapi <i>Healing The Mind</i> Untuk Mengatasi Kondisi Traumatik Pada Anak Dan Remaja Korban Kekerasan Seksual. <sup>34</sup>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi <i>Healing The Mind</i> dapat membantu partisipan dalam mengungkapkan perasaan yang selama ini dirasakan. Terapi ini mampu menurunkan rasa cemas, perasaan trauma yang dialami partisipan. Setelah dilakukan terapi partisipan merasakan ketenangan, perasaan lega karena semua beban yang dipendam, akhirnya tersalurkan serta bahagia.

Berdasarkan uraian penelitian di atas *metode Mind Healing Technique* dapat menjadi alternatif solusi dalam menyembuhkan keluhan fisik maupun psikis. Penarapan metode MHT berfokus pada pemrograman dan meregulasi pikiran menggunakan kode-kode khusus. Melalui kode-kode khusus tersebut metode MHT ini menjadi lebih efektif, serta terapi ini pula melibatkan spiritualitas dalam penerapannya.<sup>35</sup>

Prosedur penerapan terapi ini memiliki 4 tahap yaitu, 1) *visualization* (membayangkan); 2) *self-healing* (penyembuhan diri dalam aspek spiritual); 3) *paradigm shift* (meggeser

<sup>23</sup> Helga Margareth, No Title *العبودية اللمعة تدریس طرق*, Экономика Региона, 2017.

<sup>24</sup> Pratiwi, Mirza, and Mukhaira, "Kecemasan Sosial Ditinjau Dari Harga Diri Pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah."

<sup>25</sup> A. J. Al-sambasy, *Mind Healing Technique of Indonesia*, 2019.

<sup>26</sup> Pertiwi Rahmawati and Setiawan, "Nilai Sufistik Dalam Prosedur Self Healing."

<sup>27</sup> Elis Sahmiatik, "Peran Pikiran Dalam Membangun Kesehatan Mental: Studi Kasus Terhadap Kegiatan Pelatihan *Mind Healing Technique* Angkatan Ke-13 Di Kota Bandung" (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2019).

<sup>28</sup> Fikra, Naan, and Gojali, "Terapi *Mind Healing Technique* Metode Jarak Jauh Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi."

<sup>29</sup> Al-sambasy, *Mind Healing Technique of Indonesia*.

<sup>30</sup> Fikra, Naan, and Gojali, "Terapi *Mind Healing Technique* Metode Jarak Jauh Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi."

<sup>31</sup> Heni Hasanah, Kokom Komariah, and Yayan Ristamanjaya, "Kontribusi *Mind Healing Technique* (MHT) Dalam Mengatasi Stress Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Peserta Didik Masa Pandemi Covid-19," *Madaris : Jurnal Guru Inovatif* 1, no. 2 (2022): 113–127.

<sup>32</sup> Encu & Hasanah, "Penerapan *Main Healing Technique* (MHT) Untuk Terapi Berhenti Merokok Siswa MAN 2 Kota Bandung," *MADRASCIENCE: Jurnal Pendidikan Islam, Sains, Sosial, dan Budaya* 2 (2020): 66–77.

<sup>33</sup> Elis Sahmiatik, "Peran Pikiran Dalam Membangun Kesehatan Mental (Studi Kasus Terhadap Kegiatan Pelatihan *Mind Healing Technique* Angkatan Ke-13 Di Kota Bandung 2019)" (UIN Gunung Djati, 2020).

<sup>34</sup> Nova Ari Pangesti and Dita Ayu Nur Saputri, "Terapi *Healing The Mind* Untuk Mengatasi Kondisi Traumatik Pada Anak Dan Remaja Korban Kekerasan Seksual," *Citra Delima Scientific journal of Citra Internasional Institute* 7, no. 2 (2023): 90–97.

<sup>35</sup> Al-sambasy, *Mind Healing Technique of Indonesia*.

paradigma); dan 4) menerapkan pin-pin positif.<sup>36</sup> Menggeser paradigma dapat dilakukan dengan cara mengukur skala kecemasan pada klien menggunakan skala 0-10. Skala-skala tersebut dapat dilihat lebih rinci pada table berikut:

**Tabel 2 Skala Kecemasan**

Skala	Kategori
0	Normal
1-3	Ringan
4-6	Sedang
7-9	Berat
9,1-10	Sangat berat

Langkah-langkah dalam penerapan metode MHT secara umum dapat dijabarkan sebagai berikut.<sup>37</sup>

**Tabel 3 Langkah-Langkah dalam instruksi terapis Mind Healing Technique**

No	Langkah-langkah
1	Klien memposisikan diri pada posisi ternyaman
2	Klien melakukan olah nafas
3	Klien diminta membayangkan dirinya berada dalam kondisi yang sehat dan diminta untuk berasumsi positif terhadap dirinya, contoh: okey, okey everything is gonna be okey, semua ini akan berjalan dengan baik-baik saja.
4	Terapis menanyakan keluhan klien untuk menggeser paradigma dengan menurunkan skala keluhan (0=tidak cemas, 10=sangat cemas)
5	Terapis mengajak klien untuk menggeser paradigma dengan menurunkan skala keluhan menjadi skala 0
6	Klien dalam posisi rilek dan focus
7	Terapis mulai berdoa dan berkonsentrasi
8	Klien diminta untuk melakukan olah nafas dengan pelan sebanyak 3 kali
9	Terapis dan klien mengakhiri terapi dengan mengucapkan syukur

Pin-pin positif yang bisa digunakan dalam terapi MHT ada 5 macam, yaitu :

**Tabel 4 Pin - Pin Positif dalam MHT**

Pin	Keterangan
RTD	Rileks-tenang-damai
NSB	Nyaman-senang-bahagia
CKS	Cinta-kasih-sayang
S3	Sehat-sehat-sehat
N	nyaman

Al-sambasy menjelaskan bahwa sebelum memulai proses terapi komunikasi antara konselor dan klien harus terjalin dengan baik. Prolog dari konselor sangat penting untuk dapat membawa klien ke dalam situasi dan kondisi yang nyaman dan rileks. Hal yang sama terjadi

<sup>36</sup> Fikra, Naan, and Gojali, "Terapi Mind Healing Technique Metode Jarak Jauh Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi."

<sup>37</sup> Siti Afifah, "Self Healing Melalui Mind Healing Technique Untuk Mengatasi Stres: Penelitian Deskriptif Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung" (UIN Sunan Gunung Djati Bandung), 2019).

---

dengan terapis sendiri. Pada saat kedua belah pihak merasa sudah nyaman, maka proses terapi akan berjalan efektif<sup>38</sup>

Berdasarkan paparan di atas terdapat beberapa relevansi pada terapi MHT dalam mereduksi kecemasan sosial. *Mind Healing Technique* (MHT) adalah terobosan psikoterapi melalui pendekatan spiritualitas dengan menggunakan afirmasi-afirmasi berulang secara sufistik.<sup>39</sup> Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fadilah menjelaskan bahwa terapi pikiran MHT efektif dalam mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sekolah.<sup>40</sup> Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Rahmawati menjelaskan bahwa metode *self-healing* dengan prosedur *Mind healing technique* diketahui terdapat pengurangan tingkat stress dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa, berdasarkan hasil penelitiannya juga terdapat nilai-nilai sufistik yang terkandung dalam terapi MHT, diantaranya yaitu; sabar, pasrah dan tawakal.<sup>41</sup> Penelitian lain menjelaskan metode MHT mampu menurunkan gejala stress pada siswa yakni menjadi 50,6% Kateri tinggi, 46,8% sedang dan katerigo stress rendah semakin bertambah menjadi 2,5%.<sup>42</sup> Hal ini menunjukkan pelaksanaan MHT efektif dalam menurunkan stress pada peserta didik.<sup>43</sup>

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa *Mind Healing Technique* (MHT) merupakan inovasi psikoterapi melalui pendekatan spiritualitas dengan menggunakan afirmasi-afirmasi secara berulang bernuansa sufistik. Dalam penerapannya metode ini dilakukan melalui 4 tahap yaitu, *visualization*, *self-healing*, *paradigm shift* dan menerapkan pin-pin positif. Metode *Mind Healing Technique* dapat dijadikan sebagai alternatif untuk membantu mengentaskan berbagai permasalahan individu salah satunya yaitu untuk mereduksi kecemasan sosial remaja. Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu diharapkan dapat menguji langsung keefektifan *mind healing technique* dalam mereduksi kecemasan sosial dengan subjek yang lebih luas.

### Referensi

- Afifah, Siti. "Self Healing Melalui Mind Healing Technique Untuk Mengatasi Setress: Penelitian Deskriptif Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung." UIN Sunan Gunung Djati Bandung), 2019.
- Akbar, Zarina, and Robby Faryansyah. "Pengungkapan Diri Di Media Sosial Ditinjau Dari Kecemasan Sosial Pada Remaja." *Ikraith-Humaniora* 2, no. 2008 (2018): 2. <https://media.neliti.com/media/publications/226387-pengungkapan-diri-di-media-sosial-ditinj-40d239f4.pdf>.
- Al-sambasy, A. J. *Mind Healing Technique of Indonesia*, 2019.
- American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. American Psychiatric Publishing: Washington, DC., 2013.
- Apaolaza, Vanessa, Patrick Hartmann, Clare D'Souza, and Ainhize Gilsanz. "Mindfulness, Compulsive Mobile Social Media Use, and Derived Stress: The Mediating Roles of Self-

---

<sup>38</sup> Fikra, Naan, and Gojali, "Terapi Mind Healing Technique Metode Jarak Jauh Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi."

<sup>39</sup> Robiah Al Adawiyah Jurusan Tasawuf Psikoterapi and Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung, "Pin Rileks, Tenang, Damai (RTD) Dalam Terapi Mind Healing Technique (MHT) Perspektif Tasawuf."

<sup>40</sup> Rizki Fadilah, "Nilai-Nilai Sufistik Dalam Proses Terapi Pikiran MHT (Mind Healing Technique)," *Jurnal Riset Agama* 1, no. 3 (2021): 264–275.

<sup>41</sup> Pertiwi Rahmawati and Setiawan, "Nilai Sufistik Dalam Prosedur Self Healing."

<sup>42</sup> Ibid.

<sup>43</sup> Heni Hasanah, Kokom Komariah, and Yayan Ristamanjaya, "Kontribusi Mind Healing Technique (MHT) Dalam Mengatasi Stress Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Peserta Didik Masa Pandemi Covid-19," *Madaris : Jurnal Guru Inovatif* 1, no. 2 (2022): 113–127, <https://jurnalmdaris.org/index.php/md/article/view/256/52>.

- Esteem and Social Anxiety." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 22, no. 6 (2019): 388–396.
- Badriyah, Sholichatun. "Konseling Kelompok Dengan Teknik Thought Stopping Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa." *Jurnal Fokus Konseling* 6, no. 1 (2020): 19–25.
- Berliad Primadiana, Dinda, ndang Nihayatl, and Erra Dwi Wahyuni Fakultas Keperawatan. "HUBUNGAN SMARTPHONE ADDICTION DENGAN KECEMASAN SOSIAT PADA REMAJA (Relotioship Belveen Smartphone-Addittion with Social A Rieq, in Adolescentt)." *PSYCHIATRY NURSING IOURNAL (furnal Keperawatan liwa*, no. i (2019).
- Elis Sahmiatik. "Peran Pikiran Dalam Membangun Kesehatan Mental: Studi Kasus Terhadap Kegiatan Pelatihan Mind Healing Technique Angkatan Ke-13 Di Kota Bandung." UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2019.
- . "Peran Pikiran Dalam Membangun Kesehatan Mental (Studi Kasus Terhadap Kegiatan Pelatihan Mind Healing Technique Angkatan Ke-13 Di Kota Bandung 2019)." UIN Gunung Djati, 2020.
- Fadilah, Rizki. "Nilai-Nilai Sufistik Dalam Proses Terapi Pikiran MHT (Mind Healing Technique)." *Jurnal Riset Agama* 1, no. 3 (2021): 264–275.
- Fidhzalidar, M Gengki. "Tingkat Kecemasan Sosial Pada Anak Yang Mengalami Cacat Fisik Di YPAC." *Psychology Forum UMM* (2015): 978–979. [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=Tingkat+Kecemasan+Sosial+pada+Anak+yang+Mengalami+Cacat+Fisik+di++YPAC+&btnG=#d=gs\\_qabs&t=1696514320025&u=%23p%3DrF-AQoRnl0cj](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Tingkat+Kecemasan+Sosial+pada+Anak+yang+Mengalami+Cacat+Fisik+di++YPAC+&btnG=#d=gs_qabs&t=1696514320025&u=%23p%3DrF-AQoRnl0cj).
- Fikra, Hidayatul, Naan, and Muhtar Gojali. "Terapi Mind Healing Technique Metode Jarak Jauh Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi." *Syifa al-Qulub : Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik* 6, no. 1 (2021): 42–62.
- Fikri, Mumtazul, Syamsulrizal, and Karimuddin. "Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Panjat Tebing Aceh Besar." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi* 7, no. 1 (2021): 1–13. <http://jim.usk.ac.id/penjaskesrek/article/view/22707%0Ahttps://jim.usk.ac.id/penjaskesrek/article/download/22707/11236>.
- Hasanah, Encu &. "Penerapan Main Healing Technique (MHT) Untuk Terapi Berhenti Merokok Siswa MAN 2 Kota Bandung." *MADRASCIENCE: Jurnal Pendidikan Islam, Sains, Sosial, dan Budaya* 2 (2020): 66–77.
- Hasanah, Heni, Kokom Komariah, and Yayan Ristamanjaya. "Kontribusi Mind Healing Technique (MHT) Dalam Mengatasi Stress Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Peserta Didik Masa Pandemi Covid-19." *Madaris : Jurnal Guru Inovatif* 1, no. 2 (2022): 113–127.
- . "Kontribusi Mind Healing Technique (MHT) Dalam Mengatasi Stress Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Peserta Didik Masa Pandemi Covid-19." *Madaris : Jurnal Guru Inovatif* 1, no. 2 (2022): 113–127. <https://jurnalmdaris.org/index.php/md/article/view/256/52>.
- Jamain, Ririanti Rachmayanie, Eklys Cheseda Makaria, and Safira Anggithania. "Kecemasan Sosial Siswa SMA Ditinjau Dari Pola Asuh Otoriter Dan Pola Asuh Permissive Indifferent." *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 11, no. 2 (2022): 44–50. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/60804>.
- Margareth, Helga. No Title *البحر في اللغة تدریس طرق*. Экономика Региона, 2017.
- Murnitamia, Rahmi, and Siti Urbayatun. "The Effectiveness of Expressive Art Therapy in Reducing Anxiety in Young Women in Islamic Boarding Schools." *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 12, no. 3 (2023): 321.
- Novianti, Evin, Insyafiatul Aminah, and Duma Lumban Tobing. "Kecemasan Sosial Pada Remaja Yang Mengalami Perundungan Di Desa Ragajaya." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat* 15, no. 1 (2023): 13–17.
- Nur, Zahra. "Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Desa Selur Ngrayun Ponorogo." *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling* 3, no. 1 (2022): 12–19.
- Pangesti, Nova Ari, and Dita Ayu Nur Saputri. "Terapi Healing The Mind Untuk Mengatasi Kondisi Traumatik Pada Anak Dan Remaja Korban Kekerasan Seksual." *Citra Delima*

- 
- Scientific journal of Citra Internasional Institute* 7, no. 2 (2023): 90–97.
- Papalia, D.E. & Martorell, G. *Experience Human Development*. 14th ed. McGraw-Hill International Edition, 2021.
- Pertiwi Rahmawati, Ajeng, and Cucu Setiawan. "Nilai Sufistik Dalam Prosedur Self Healing." *Syifa al-Qulub* 5, no. 1 (2020): 17–28. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/syifa-al-qulub/article/view/9153>.
- Pratiwi, Deby, Rina Mirza, and El Akmal Mukhaira. "Kecemasan Sosial Ditinjau Dari Harga Diri Pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah." *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling* 9, no. 1 (2019): 21–34. [www.news.okezone.com](http://www.news.okezone.com).
- Riyanti, Novita. "Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo* 2, no. 1 (2020): 86–92.
- Robiah Al Adawiyah Jurusan Tasawuf Psikoterapi, Khodijah, and Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung. "Pin Rileks, Tenang, Damai (RTD) Dalam Terapi Mind Healing Technique (MHT) Perspektif Tasawuf." *Gunung Djati Conference Series* 19 (2023): 229–237.
- Sahputra, Dedi, Puspita Habibah, and Dilla Fitria. "Munculnya Kecemasan Sosial Sebagai Masalah Kesehatan Mental Pada Pengguna Media Sosial." *CARAKA : Indonesia Journal of Communication* 4, no. 1 (2023): 17–25.
- Snyder, Hannah. "Literature Review as a Research Methodology: An Overview and Guidelines." *Journal of Business Research* 104, no. August (2019): 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>.
- Vriends, N., M. C. Pfaltz, P. Novianti, and J. Hadiyono. "Taijin Kyofusho and Social Anxiety and Their Clinical Relevance in Indonesia and Switzerland." *Frontiers in Psychology* 4, no. February (2013): 1–9.