

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perubahan kondisi ekonomi global dan nasional yang semakin cepat serta tidak menentu telah menimbulkan dampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan masyarakat Indonesia. Kenaikan harga bahan pokok, sulitnya memperoleh pekerjaan yang stabil, serta meningkatnya persaingan dalam dunia usaha menjadi tantangan nyata yang harus dihadapi oleh masyarakat modern. Akibatnya, tidak sedikit individu yang mengalami tekanan batin, stres, bahkan gangguan kesehatan mental karena tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan kondisi ekonomi yang begitu dinamis. Situasi ini menunjukkan bahwa tekanan ekonomi tidak hanya diduga pada kondisi fisik dan sosial, tetapi juga sangat memengaruhi keseimbangan psikologis dan spiritual seseorang. Tekanan ekonomi dalam perspektif psikologi tidak hanya dipahami sebagai kondisi kekurangan materi, tetapi juga sebagai sumber stress yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Menurut Seligman (dalam Ismail, 2008), kondisi tekanan atau ketidakmudahan hidup dapat memengaruhi cara individu memaknai pengalaman, yang pada akhirnya berpotensi pada kondisi emosional dan mentalnya. Tekanan ekonomi dapat muncul dalam bentuk ketidakstabilan penghasilan, meningkatnya kebutuhan hidup, serta ketidakpastian dalam memperoleh pekerjaan, yang semuanya berpotensi menimbulkan stress, kecemasan, dan perasaan tidak berdaya.

Tekanan ekonomi merupakan salah satu kondisi yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Dalam menghadapi tekanan tersebut, individu membutuhkan kemampuan untuk mengelola pikiran dan emosi secara adaptif. Dalam penelitian ini, tekanan ekonomi

diposisikan sebagai konteks yang melatarbelakangi kondisi responden, bukan sebagai variable utama yang diteliti. Oleh karena itu, penelitian ini lebih memfokuskan pada bagaimana pola pikir positif berhubungan dengan Kesehatan mental berbasis tasawuf dalam menghadapi kondisi tersebut.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah pola pikir positif, yang berperan dalam membantu individu memandang situasi secara lebih konstruktif. Di sisi lain, dalam perspektif spiritual Islam, kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai kondisi psikologis semata, tetapi juga mencakup aspek spiritual yang berlandaskan nilai-nilai tasawuf. Kesehatan mental berbasis tasawuf menekankan pada keseimbangan antara aspek lahiriah dan batiniah individu. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini berupaya untuk mengkaji hubungan antara pola pikir positif dengan kesehatan mental berbasis tasawuf dalam konteks individu yang berada dalam tekanan ekonomi (Raraswati, 2025).

Menurut Thorndike (dalam Ika Suarsi, et al., 2023), kesehatan mental merupakan kondisi yang menunjukkan sejauh mana seseorang mampu menyesuaikan diri dan memberikan respons yang seimbang terhadap situasi yang dihadapi. Kesehatan mental mencakup keseimbangan aspek fisik, mental, dan emosional seseorang. Dengan demikian, kesehatan mental menjadi hal yang sangat penting, khususnya dalam menghadapi tekanan ekonomi yang penuh ketidakpastian.

Dalam perspektif tasawuf, kesehatan mental (*al-shihhah al-nafsiyyah*) tidak hanya dipahami sebagai kondisi bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga sebagai keadaan jiwa yang tenang, seimbang, dan dekat dengan Allah SWT. Tasawuf menekankan bahwa sumber ketenangan batin sejati (*as-sakinah*) bukan berasal dari materi atau kesenangan duniawi,

melainkan dari kesadaran spiritual yang mendalam, hubungan yang kuat dengan Tuhan, dan kemampuan menundukkan hawa nafsu. Menurut Najati (dalam Rama Wijaya Kesuma Wardhani, 2020) Kesehatan mental merupakan suatu keadaan kejiwaan yang menunjukkan keseimbangan antara dimensi spiritual, psikologis, sosial, dan biologis pada diri individu. Keduanya berpendapat bahwa individu yang memiliki kesehatan mental yang baik adalah individu yang mampu mengendalikan emosi, berpikir secara rasional, serta berperilaku sesuai dengan nilai-nilai agama dan moral. Menurut mereka, tidak hanya bermakna sebagai kondisi bebas dari gangguan kejiwaan, tetapi juga mencerminkan kemampuan seseorang dalam beradaptasi dengan berbagai tekanan hidup, termasuk tekanan ekonomi. Seseorang dikatakan memiliki kesehatan mental yang sehat apabila ia mampu menerima ketentuan Allah dengan ikhlas, menjalankan ibadah dengan kesadaran penuh, dan tetap berpikir positif meskipun berada dalam situasi sulit. Ada salah satu ayat Al-Qur'an yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً

“Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya.”

Dalam konteks spiritual tasawuf, pandangan Muhammad Audah dan Kamal Ibrahim ini sejalan dengan konsep *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), di mana kesehatan mental diperoleh melalui penguatan hubungan dengan Allah dan pengendalian hawa nafsu. Dengan demikian, keseimbangan antara aspek spiritual dan psikologis menjadi kunci utama bagi seseorang untuk mencapai ketenangan batin dan stabilitas mental. Salah satu faktor utama yang dapat memperkuat kesehatan mental adalah pola pikir positif (*positive mindset*) (Reza Fahlevi, et al., 2022).

Pola pikir positif merupakan cara berpikir yang berorientasi pada kebaikan, harapan, dan optimisme. Individu yang memiliki pola pikir positif akan lebih mampu melihat sisi baik dari setiap kejadian, berfokus pada solusi daripada masalah, dan memiliki keyakinan bahwa setiap kesulitan pasti membawa peluang untuk belajar dan tumbuh. Menurut Martin Seligman (Abdul Rozak, 2022) tokoh utama dalam teori *Positive Psychology*, seseorang yang memiliki pola pikir positif cenderung memiliki resiliensi tinggi, lebih cepat pulih dari stres, serta mampu mengelola tekanan hidup secara sehat. Hal ini menunjukkan bahwa pola pikir positif memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental seseorang.

Menurut Martin E. P. Seligman (Martin. P. E Seligman, 2020), pola pikir positif merupakan hasil dari cara seseorang menafsirkan pengalaman hidupnya secara optimis dan konstruktif. Dalam teori optimisme yang dipelajari (*learned optimism theory*), Beliau menjelaskan bahwa berpikir positif bukan merupakan sifat bawaan, melainkan kemampuan yang dapat dikembangkan melalui pembiasaan dalam menafsirkan peristiwa dengan cara yang sehat. Individu dengan pola pikir positif cenderung memandang kegagalan sebagai hal yang bersifat sementara, spesifik, dan dapat diatasi, sedangkan individu berpikir negatif melihat kegagalan sebagai sesuatu yang permanen, menyeluruh, dan tidak terkendali. Dengan demikian, seseorang dapat melatih dirinya untuk berpikir lebih optimis melalui kesadaran dan pengelolaan cara pandang terhadap situasi hidupnya. Selain itu, melalui teori psikologi positif (*positive psychology theory*), beliau menekankan bahwa kesejahteraan mental tidak hanya diperoleh dari ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga dari pengembangan kekuatan diri dan pengalaman positif seperti kebahagiaan, keterlibatan, makna hidup, dan hubungan sosial yang sehat. Pola pikir positif menjadi fondasi penting dalam mencapai kesejahteraan tersebut karena membantu individu memfokuskan energi pada hal-hal baik dan membangun resiliensi

terhadap tekanan hidup. Oleh karena itu, berpikir positif memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup seseorang.

Kajian psikologi positif menegaskan bahwa pola pikir yang sehat dan optimis memiliki hubungan yang erat dengan kesejahteraan emosional serta kesehatan mental seseorang. Individu yang mampu menanamkan pola pikir positif cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam mengelola stres, memandang tantangan sebagai peluang, serta mempertahankan kondisi mental yang stabil. Sementara itu, perspektif spiritualitas Islam juga menekankan pentingnya membangun pola pikir positif, yang dikenal dengan istilah husnuzan, yaitu berbaik sangka kepada Allah SWT dalam setiap keadaan. Nilai-nilai husnuzan mengajarkan seseorang untuk memiliki pandangan positif terhadap takdir Allah melalui sikap tawakal, bersyukur, dan keyakinan bahwa setiap ujian hidup mengandung hikmah. Pola pikir positif yang berlandaskan spiritualitas ini tidak hanya memperkuat keimanan, tetapi juga menumbuhkan ketenangan batin dan menjaga kesehatan mental ketika menghadapi berbagai tekanan hidup, termasuk tekanan ekonomi. Hal ini menjelaskan bahwa berpikir positif kepada Allah SWT dengan meyakini bahwa setiap ujian memiliki makna dan tetap bersyukur meski dalam keterbatasan merupakan wujud nyata dari penerapan pola pikir positif yang berakar pada nilai-nilai spiritual Islam (Annida Husna Pohan, et al., 2024).

Kesehatan mental, menurut WHO (Maria Oce Yea, 2024), bukan hanya sekadar ketiadaan gangguan psikologis, tetapi merupakan kondisi kesejahteraan batin yang memungkinkan seseorang menyadari potensi diri, mengelola tekanan hidup, serta mampu berfungsi secara produktif dalam kehidupan sehari-hari. Pada konteks tekanan ekonomi, kesehatan mental yang baik menjadi fondasi penting bagi individu untuk tetap rasional, tenang, serta mampu mengambil keputusan yang bijak. Sebaliknya, pola pikir negatif

cenderung memicu stres, kecemasan, hingga depresi, yang pada akhirnya melemahkan kemampuan individu dalam menghadapi kondisi finansial yang tidak stabil. Situasi ini semakin relevan ketika melihat kondisi masyarakat Indonesia, khususnya di Sumedang, yang dalam beberapa tahun terakhir menghadapi tantangan ekonomi seperti inflasi, ketidakstabilan pendapatan, dan meningkatnya kebutuhan hidup yang memungkinkan signifikan pada kondisi psikologis masyarakat.

Di tengah kondisi tersebut, muncul komunitas-komunitas pengembangan diri yang berupaya memperkuat ketahanan mental melalui pendekatan spiritual dan pola pikir positif. Salah satunya adalah Komunitas Magnet Rezeki Sumedang, yang menekankan pentingnya berpikir positif, dan keyakinan spiritual dalam menghadapi tekanan ekonomi. Komunitas ini menawarkan pendekatan yang berbeda dibandingkan program motivasi konvensional karena memadukan nilai-nilai tasawuf, psikologi positif, serta dukungan sosial antarsesama anggota. Melalui kegiatan doa, kajian, dan latihan mindset, anggota dibimbing untuk mengelola pikiran dan emosinya secara lebih konstruktif. Meskipun komunitas ini memberi banyak dampak positif secara subjektif, kajian ilmiah mengenai pengaruh nyata pola pikir positif dengan kesehatan mental anggota, terutama dalam menghadapi tekanan ekonomi, masih terbatas. Oleh sebab itu, fenomena ini penting untuk diteliti lebih mendalam.

Untuk memperoleh gambaran nyata mengenai fenomena kesehatan mental berbasis tasawuf di Komunitas Magnet Rezeki Sumedang, peneliti melakukan studi pendahuluan melalui wawancara dengan salah satu pengurus komunitas, yaitu *Tiara Dewi Pratiwi* (usia 31 tahun), serta seorang anggota komunitas bernama *Nurlaela* (usia 42 tahun). Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa beberapa anggota datang ke komunitas dalam kondisi tidak stabil secara emosional akibat tekanan ekonomi yang mereka hadapi. Salah satu contohnya,

Ibu Nurlaela mengaku pernah datang dengan keadaan sangat gelisah karena pendapatan keluarganya menurun drastis dan ia merasa tidak mampu memenuhi kebutuhan rumah tangga. Melalui bimbingan pengurus berupa motivasi, arahan spiritual, latihan berfikir positif, dan penguatan rasa syukur, Ibu Nurlaela mengungkapkan bahwa dirinya perlahan merasa lebih tenang, mampu mengendalikan kecemasan, serta dapat berpikir lebih jernih dalam menghadapi masalah ekonomi. Fenomena tersebut menunjukkan adanya indikasi hubungan antara kondisi psikologis dan pendekatan spiritual yang digunakan dalam komunitas.

Temuan lapangan ini memperlihatkan adanya fenomena penting yang belum banyak diteliti, yaitu bagaimana pendekatan spiritual tasawuf yang dikombinasikan dengan pola pikir positif dapat memberikan dampak nyata terhadap kondisi mental individu yang menghadapi tekanan ekonomi. Sementara penelitian sebelumnya cenderung membahas pola pikir positif dalam perspektif psikologi umum, serta Kesehatan mental dalam perspektif spiritual secara terpisah. Namun belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan anatara pola pikir positif dan Kesehatan mental berbasis spiritual tasawuf dalam konteks komunitas pengembangan diri seperti Magnet Rezeki Sumedang. Dengan demikian, terdapat *gap penelitian* yang perlu diisi, yaitu kurangnya kajian empiris mengenai bagaimana penerapan nilai tasawuf seperti syukur, tawakal, dan husnuzan dapat meningkatkan stabilitas mental dan ketenangan batin di tengah tekanan ekonomi modern.

Oleh karena itu, penelitian ini relevan untuk dikaji lebih dalam agar dapat memberikan kontribusi ilmiah dan praktis dalam konteks pengembangan masyarakat berbasis spiritual dan psikologis di era modern saat ini. Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian ini mengambil judul **“Hubungan antara Pola Pikir Positif Dengan Kesehatan Mental Berbasis Tasawuf dalam Menghadapi Tekanan Ekonomi di Komunitas Magnet Rezeki Sumedang.”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang berkaitan dengan hubungan antara pola pikir positif dengan kesehatan mental berbasis tasawuf dalam menghadapi tekanan ekonomi di Komunitas Magnet Rezeki Sumedang sebagai berikut:

1. Adanya tekanan ekonomi yang dialami oleh anggota komunitas Magnet Rezeki di Sumedang yang dapat memengaruhi kondisi psikologis dan kesejahteraan mental mereka.
2. Belum optimalnya penerapan pola pikir positif dalam menghadapi tantangan ekonomi, sehingga sebagian individu masih menunjukkan sikap pesimis, khawatir berlebihan, dan mudah menyerah terhadap keadaan.
3. Kurangnya pemahaman tentang kesehatan mental berbasis tasawuf, padahal nilai-nilai tasawuf seperti sabar, ikhlas, dan tawakal dapat membantu individu mencapai ketenangan batin di tengah kesulitan ekonomi.
4. Belum diketahui hubungan yang jelas antara pola pikir positif dengan kesehatan mental berbasis tasawuf dalam konteks menghadapi tekanan ekonomi di lingkungan komunitas Magnet Rezeki Sumedang.

Perlunya penelitian ilmiah yang menganalisis sejauh mana pengaruh atau hubungan pola pikir positif dengan kesehatan mental anggota komunitas Magnet Rezeki yang menerapkan pendekatan tasawuf dalam kehidupan sehari-hari.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang, maka peneliti memberikan pembatasan terhadap ruang lingkup penelitian. Pembatasan masalah ini bertujuan untuk memfokuskan kajian penelitian pada aspek-aspek yang berkaitan langsung dengan variabel yang diteliti.

Penelitian ini dibatasi pada kajian mengenai hubungan antara pola pikir positif dengan kesehatan mental tasawuf dalam menghadapi tekanan ekonomi. Pola pikir positif dalam penelitian ini dimaknai sebagai cara individu dalam memandang, menilai, serta merespon berbagai peristiwa kehidupan secara optimis, rasional, dan konstruktif, terutama ketika menghadapi kesulitan atau tekanan ekonomi.

Kesehatan mental tasawuf yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kondisi mental individu yang mencerminkan ketenangan batin, kemampuan mengendalikan emosi, serta kemampuan menerima dan menghadapi berbagai permasalahan kehidupan dengan pendekatan spiritual yang bersumber dari nilai-nilai tasawuf seperti sabar, tawakal, syukur, dan kedekatan kepada Allah SWT.

Adapun tekanan ekonomi merupakan salah satu kondisi yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Dalam penelitian ini, tekanan ekonomi diposisikan sebagai konteks yang melatarbelakangi kondisi responden, bukan sebagai variabel utama yang diteliti.

Selain itu, penelitian ini hanya difokuskan pada anggota komunitas sebagai subjek penelitian. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan secara luas pada seluruh masyarakat, melainkan terbatas pada anggota komunitas magnet rezeki tersebut yang menjadi responden dalam penelitian.

Dengan adanya pembatasan masalah ini, diharapkan penelitian dapat lebih terfokus dalam mengkaji hubungan antara pola pikir positif dengan kesehatan mental tasawuf dalam menghadapi tekanan ekonomi pada anggota komunitas Magnet Rezeki Sumedang

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat pola pikir positif pada anggota magnet rezeki Sumedang?
2. Bagaimana tingkat Kesehatan mental berbasis tasawuf pada anggota komunitas magnet rezeki Sumedang?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara pola pikir positif dan Kesehatan mental tasawuf pada anggota komunitas magnet rezeki Sumedang dalam menghadapi tekanan ekonomi?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat pola pikir positif anggota Komunitas Magnet Rezeki Sumedang. Tujuan ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai sejauh mana anggota komunitas memiliki pandangan optimis, sikap konstruktif, dan keyakinan positif terhadap diri dan kehidupannya, khususnya dalam menghadapi tekanan ekonomi.
2. Untuk mengetahui tingkat kesehatan mental berbasis tasawuf pada anggota Komunitas Magnet Rezeki Sumedang dalam menghadapi tekanan ekonomi. Tujuan ini dimaksudkan untuk menilai kondisi kesehatan mental anggota komunitas ditinjau dari aspek spiritual, emosional, dan sosial, serta sejauh mana nilai-nilai tasawuf seperti sabar, tawakal, ridha, dan dzikrullah berperan dalam menjaga keseimbangan psikologis mereka.

3. Untuk menganalisis signifikansi hubungan antara pola pikir positif dengan kesehatan mental berbasis tasawuf dalam menghadapi tekanan ekonomi pada anggota Komunitas Magnet Rezeki Sumedang. Tujuan ini diarahkan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan berpikir positif dengan tingkat kesehatan mental tasawuf, serta seberapa besar pengaruh pola pikir positif dalam membantu anggota komunitas mengelola stres dan tekanan ekonomi secara lebih tenang dan berdaya.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat sebagai berikut:

- a. Menambah wawasan dan pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi positif dan kesehatan mental berbasis spiritual, dengan menyoroti hubungan antara pola pikir positif, dan kesejahteraan mental individu.
- b. Memberikan kontribusi akademik bagi pengembangan kajian psikologi dan keagamaan, terutama dalam memahami bagaimana pola pikir positif dapat menjadi faktor penting dalam menjaga kestabilan emosi dan kesehatan mental di tengah tekanan ekonomi.
- c. Menjadi referensi atau rujukan ilmiah bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan penelitian serupa, baik dalam konteks masyarakat umum maupun komunitas keagamaan dan pengembangan diri, sehingga penelitian ini dapat memperkaya literatur dalam bidang psikologi terapan.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat nyata bagi berbagai pihak, antara lain:

- a. Bagi Komunitas Magnet Rezeki Sumedang, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dan pengembangan program pembinaan spiritual yang telah dilaksanakan. Dengan mengetahui sejauh mana pengaruh pola pikir positif terhadap kesehatan mental, komunitas dapat merancang kegiatan positif yang lebih efektif serta berpotensi langsung terhadap kesejahteraan anggotanya.
- b. Bagi anggota komunitas, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran pentingnya berpikir positif sebagai strategi untuk menghadapi tekanan ekonomi, menjaga ketenangan batin, dan memperkuat daya tahan mental di tengah berbagai tantangan hidup.
- c. Bagi praktisi bimbingan, konselor, dan tenaga pendidik, penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengintegrasikan pendekatan psikologi dan spiritualitas dalam upaya peningkatan kesehatan mental masyarakat, terutama bagi individu yang menghadapi tekanan ekonomi.
- d. Bagi masyarakat umum, penelitian ini diharapkan dapat memberikan inspirasi dan motivasi untuk menanamkan pola pikir positif, memperbanyak rasa syukur, serta memperkuat keyakinan diri bahwa setiap kesulitan hidup dapat dihadapi dengan pikiran yang sehat dan optimis. Bagi pemerintah atau lembaga sosial, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar pertimbangan dalam menyusun program pemberdayaan masyarakat yang tidak hanya berfokus pada aspek ekonomi, tetapi juga pada penguatan mental dan spiritual sebagai upaya membangun kesejahteraan holistik.