

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara pola pikir positif dengan kesehatan mental berbasis tasawuf dalam menghadapi tekanan ekonomi pada komunitas Magnet Rezeki Sumedang, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan yang diperoleh dari hasil analisis data yang telah dilakukan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pola pikir positif yang dimiliki oleh anggota Komunitas Magnet Rezeki Sumedang berada pada kategori yang cukup baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki cara pandang yang optimis terhadap kehidupan, termasuk dalam menghadapi berbagai tekanan ekonomi yang mereka alami. Pola pikir positif yang dimiliki oleh responden terlihat dari kemampuan mereka dalam memandang kesulitan hidup sebagai sesuatu yang bersifat sementara serta memiliki keyakinan bahwa setiap permasalahan yang dihadapi dapat diatasi dengan usaha dan sikap yang positif.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat kesehatan mental berbasis tasawuf pada anggota komunitas tersebut berada pada kategori yang baik. Hal ini terlihat dari kemampuan responden dalam menjaga kestabilan emosi, memiliki ketenangan batin, serta mampu menghadapi berbagai permasalahan kehidupan dengan sikap sabar, tawakal, dan penuh keikhlasan. Nilai-nilai spiritual yang berkembang dalam komunitas tersebut juga turut memberikan pengaruh terhadap pembentukan kondisi mental yang lebih stabil dan seimbang.

Hasil analisis statistik yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola pikir positif dengan kesehatan mental berbasis tasawuf. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa semakin tinggi pola pikir positif yang dimiliki oleh seseorang, maka semakin baik pula kondisi kesehatan mental yang dimilikinya, khususnya dalam menghadapi tekanan ekonomi.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pola pikir positif memiliki peranan yang cukup penting dalam membantu individu menjaga keseimbangan mentalnya. Individu yang mampu memandang kehidupan secara positif cenderung lebih mampu mengelola stres, menjaga kestabilan emosi, serta memiliki harapan yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara pola pikir positif dengan kesehatan mental berbasis tasawuf dalam menghadapi tekanan ekonomi pada anggota komunitas Magnet Rezeki di Sumedang, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan sebagai bentuk kontribusi dari penelitian ini bagi berbagai pihak yang berkaitan.

1. Bagi anggota komunitas Magnet Rezeki, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi dan motivasi untuk terus mengembangkan pola pikir positif dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Pola pikir positif yang disertai dengan nilai-nilai spiritual tasawuf seperti tawakal, sabar, syukur, serta keyakinan kepada Allah SWT terbukti memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental seseorang, khususnya ketika menghadapi berbagai tekanan kehidupan termasuk tekanan

ekonomi. Oleh karena itu, anggota komunitas diharapkan dapat terus memperkuat praktik-praktik spiritual seperti dzikir, doa, muhasabah diri, serta meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT agar mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan hati yang lebih tenang, optimis, dan penuh harapan.

2. Bagi pengelola atau penggerak komunitas Magnet Rezeki, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mengembangkan kegiatan-kegiatan yang lebih mendukung peningkatan pola pikir positif dan kesehatan mental anggota komunitas. Program-program yang mengintegrasikan pendekatan spiritual tasawuf dengan penguatan mental, seperti kajian keislaman, kegiatan dzikir bersama, pembinaan spiritual, serta pelatihan pengembangan diri berbasis nilai-nilai keislaman dapat menjadi sarana yang efektif dalam membantu anggota komunitas menghadapi berbagai permasalahan kehidupan secara lebih bijaksana. Dengan demikian, komunitas Magnet Rezeki tidak hanya berperan sebagai wadah pengembangan ekonomi, tetapi juga sebagai ruang pembinaan spiritual dan psikologis bagi para anggotanya.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi awal dalam mengkaji lebih lanjut mengenai hubungan antara aspek psikologis dan spiritual dalam kehidupan manusia. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan kajian yang lebih luas dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar, menggunakan metode penelitian yang lebih beragam, ataupun menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan kesehatan mental, seperti tingkat religiusitas, dukungan sosial, atau tingkat stres yang dialami individu. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji

lebih dalam mengenai peran pendekatan tasawuf sebagai salah satu metode psikoterapi spiritual dalam membantu individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan modern.

4. Bagi masyarakat secara umum, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bahwa kesehatan mental berbasis tasawuf tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis semata, tetapi juga berkaitan erat dengan aspek spiritual dalam kehidupan manusia. Dengan menumbuhkan pola pikir yang positif serta memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT, individu diharapkan dapat memiliki ketahanan mental yang lebih baik dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan, termasuk tekanan ekonomi yang sering kali menjadi sumber stres dalam kehidupan masyarakat.

