

ABSTRAK

Khairatun Nisa: Kebahagiaan Menurut Guru Zuhdi: Perspektif Tasawuf dan Psikologi Positif, Tesis. Banjarmasin. Prodi Ilmu Tasawuf, Program Magister Pascasarjana UIN Antasari Banjarmasin, 2023.

Kata Kunci: Kebahagiaan, Tasawuf, Psikologi Positif, Guru Zuhdi.

Penelitian ini dilakukan mengingat pentingnya peran Guru Zuhdi sebagai salah satu ulama kharismatik yang berpengaruh besar pada abad ke-21 ini. Besarnya pengaruh ini terutama terhadap spiritualitas masyarakat kota Banjarmasin yang hidup di tengah hiruk-pikuk perkotaan dan kemodernan, dan mengingat kajian dan pembahasan tentang kesehatan mental khususnya tentang kebahagiaan menjadi topik yang cukup marak dibahas di Indonesia. Terdapat dua fokus masalah yang diteliti yaitu: 1) Bagaimana kebahagiaan menurut Guru Zuhdi? dan 2) Bagaimana kebahagiaan menurut Guru Zuhdi perspektif tasawuf dan psikologi positif. Penelitian ini menggunakan sudut pandang tasawuf dan psikologi positif dalam analisis data. Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) karena yang diteliti berupa data berbentuk rekaman video, dokumen, buku-buku, atau jurnal yang relevan dengan penelitian. Penelitian ini menggunakan dua metode analisis, yaitu metode analisis isi (*content analysis*) dan analisis deksriptif komparatif.

Hasil dari penelitian ini yaitu konsep kebahagiaan menurut Guru Zuhdi adalah kondisi batin saat merasa tidak ada lagi masalah dalam hidup, meski sebenarnya sedang dikelilingi banyak masalah. Orang yang bahagia bukanlah orang yang tidak memiliki masalah dalam hidupnya, namun orang yang sudah tahu bagaimana menghadapi dan menyikapi berbagai masalah yang datang. Karena bahagia adalah perasaan yang terletak di dalam hati, bukan tentang materi. Dan perasaan bahagia ini hanya dapat dirasakan jika telah mengerti dan memahami perbuatan Tuhan.

Dalam tasawuf dan psikologi positif memiliki pola hubungan serupa antara pengetahuan (*knowledge*) dan kebajikan (*virtues*) yang menghasilkan kebahagiaan (*happiness*). Jika seseorang telah memiliki pengetahuan tentang diri, tujuan, dan hakikat kehidupan dunia yang dijalani, maka ia akan melakukan kebajikan-kebajikan yang nantinya akan melahirkan kebahagiaan. Baik Guru Zuhdi yang berbasis pada ajaran tasawuf maupun psikologi positif sama-sama menawarkan jalan menuju bahagia. Namun terdapat perbedaan dari fondasi keduanya sehingga akan jauh berbeda pada tataran pengukuran, aplikasi dalam kehidupan, dan tujuan dari kebahagiaan tersebut.