

**KEBAHAGIAAN MENURUT GURU ZUHDI:
PERSPEKTIF TASAWUF DAN PSIKOLOGI POSITIF**

TESIS

**OLEH:
KHAIRATUN NISA
NIM. 190211010008**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2023**

**KEBAHAGIAAN MENURUT GURU ZUHDI:
PERSPEKTIF TASAWUF DAN PSIKOLOGI POSITIF**

Tesis

Diajukan kepada Pascasarjana UIN Antasari
Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Agama (M. Ag)

Oleh:

**Khairatun Nisa
NIM. 190211010008**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
PASCASARJANA
PROGRAM STUDI ILMU TASAWUF
BANJARMASIN
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khairatun Nisa
NIM : 190211010008
Tempat/Tanggal Lahir : Anjir Pasar, 5 November 1996
Program Studi : Ilmu Tasawuf
Program : Magister Pascasarjana

menyatakan dengan sebenarnya bahwa tesis yang berjudul, “Kebahagiaan Menurut Guru Zuhdi: Perspektif Tasawuf dan Psikologi Positif” adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa tesis ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Anjir Pasar, 30 Januari 2023



Khairatun Nisa

PERSETUJUAN TESIS


KEBAHAGIAAN MENURUT GURU ZUHDI: PERSPEKTIF TASAWUF DAN PSIKOLOGI POSITIF

Disusun dan diajukan oleh:

Khairatun Nisa
NIM. 190211010008


Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dapat diajukan kepada Dewan Penguji

Pembimbing I




Prof. Dr. H. Mujiburrahman, MA
NIP. 19711209 199603 1 001

Pembimbing II



Dr. Hj. Halimatus Sakdiah, S. Ag, M. Si
NIP. 19760413 200003 2 002

Mengetahui,
Ketua Prodi Ilmu Tasawuf



Dr. Muhammad Iqbal, S. Th. I, M. Si
NIP. 19770906 200801 1 011





Tanggal, 30 Januari 2023

**KEBAHAGIAAN MENURUT GURU ZUHDI:
PERSPEKTIF TASAWUF DAN PSIKOLOGI POSITIF**

Dipersembahkan dan disusun oleh:

Khairatun Nisa
NIM. 190211010008
Telah Diajukan pada Tim Penguji
Pada: Hari Senin, Tanggal 30 Januari 2023

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Dr. Muhammad Iqbal, MSI	1. 
2. Prof. Dr. H. Mujiburrahman, MA	2. 
3. Dr. Hj. Halimatus Sakdiah, M. Si	3. 
4. Dr. Ali Muammar Zainal Abidin, S.S.I., MA	4. 

Mengetahui,
Direktur Pascasarjana
UIN Antasari Banjarmasin



Prof. Dr. H. Zulfa Jamalie, M. Pd
NIP. 19710525 199703 1 006

KATA PENGANTAR

الحمد لله الذي أكرمنا بالإيمان، و أعزنا بالإسلام، ورفعنا بالإحسان، أحمده سبحانه و تعالى و أشكره، اللهم صلّ و سلّم على سيّدنا مُحَمَّد و على آله و أصحابه و من تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

Pengalaman belajar merupakan bagian dari proses panjang yang memerlukan dukungan dari banyak orang. Penulis sadar bahwa tidak akan mampu melakukan penelitian ini tanpa adanya bantuan dari semua orang dengan berbagai cara. Penulis mengungkapkan rasa terima kasih kepada semua orang yang telah membantu dan memotivasi dalam menyelesaikan tesis ini, mereka adalah:

1. Rektor UIN Antasari Banjarmasin, Bapak Prof. Dr. H. Mujiburrahman, MA.
2. Bapak Prof. Dr. H. Zulfa Jamalie, M. Pd selaku Direktur Pascasarjana UIN Antasari Banjarmasin dan semua staf administrasi.
3. Bapak Dr. Muhammad Iqbal, S. Th. I, M. Si, selaku Ketua Prodi Ilmu Tasawuf yang telah membantu dan memberi masukan kepada penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
4. Semua dosen Pascasarjana yang telah memberikan ilmu yang begitu berharga selama duduk di bangku kuliah, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di jenjang magister ini.
5. Terutama sekali penulis mengucapkan terima kasih yang tidak mampu diungkap dengan kata kepada pembimbing akademik sekaligus pembimbing tesis ini, Bapak Prof. Dr. H. Mujiburrahman, MA dan Ibu Dr. Halimatus Sakdiah, S. Ag, M. Si atas segala bimbingan, pengertian, saran-

saran, perbaikan, dan segala bantuan dan motivasi selama penulisan tesis ini.

6. Kepala Perpustakaan UIN Antasari, serta seluruh karyawan dan karyawan perpustakaan yang telah memberikan jasa pelayanan dalam peminjaman referensi yang diperlukan penulis.
7. Orang tua tercinta Drs. Baderudin dan Dra. Rusitah, mereka adalah kunci segala inspirasi dan motivasi yang penulis perlukan dan selalu memberikan do'a dan dorongan dengan kekuatan batin untuk menyelesaikan studi. Perjuangan merekalah yang menjadi semangat penulis untuk menyelesaikan penelitian ini. Berkat do'a dan dukungan dari merekalah penulis sampai di titik ini.
8. Adik-adik tersayang, Fitria Maulida dan Husna Maulida yang juga sama-sama berjuang menuntut ilmu dan mengejar mimpi. Mereka adalah alasan penulis tidak akan pernah menyerah.
9. Semua sahabat, teman dan kerabat yang telah membantu, memotivasi terkhusus untuk kawan-kawan seperjuangan ILTA angkatan 2019.
10. Seluruh asatidzah dan para santriwati Pondok Tahfizh Daarul Ihsan Batola tempat penulis mengabdikan yang telah memberikan dukungan, bantuan dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan tulisan ini.
11. Serta semua orang yang telah membantu dan mendukung penulis baik dengan do'a, pikiran, moril, maupun materil yang tidak dapat disebutkan oleh penulis satu persatu. Semoga segala yang telah diberikan diganjar dengan sebaik-baik ganjaran oleh Allah.

Akhirnya hanya kepada Allah, penulis memohon agar diberikan rahmat dan kebaikan kepada semua orang yang telah membantu proses penelitian ini hingga menjadi sebuah karya ilmiah. Penulis berharap tesis ini dapat bermanfaat dan memberi kebaikan kepada pembaca.

Anjir Pasar, 30 Januari 2023

Penulis

TRANSLITERASI¹ DAN SINGKATAN

Pedoman Transliterasi Arab-Indonesia

1.	ا	:	A	16.	ط	:	Th
2.	ب	:	B	17.	ظ	:	Zh
3.	ت	:	T	18.	ع	:	'
4.	ث	:	Ts	19.	غ	:	Gh
5.	ج	:	J	20.	ف	:	F
6.	ح	:	<u>H</u>	21.	ق	:	Q
7.	خ	:	Kh	22.	ك	:	K
8.	د	:	D	23.	ل	:	L
9.	ذ	:	Dz	24.	م	:	M
10.	ر	:	R	25.	ن	:	N
11.	ز	:	Z	26.	و	:	W
12.	س	:	S	27.	ه	:	H
13.	ش	:	Sy	28.	ء	:	'
14.	ص	:	Sh	29.	ي	:	Y
15.	ض	:	Dh				

¹ Hamdan dkk., *Pedoman Karya Ilmiah: Makalah, Artikel Jurnal, Penelitian, Skripsi, Tesis, dan Disertasi* (Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, 2021).

1. Vokal

a. Vokal Tunggal / Monoftong

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
َ	A	Fathah
ِ	I	Kasrah
ُ	U	Dhammah

b. Vokal Rangkap / Diftong

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
َـِ	Ai	a dan i
َـُ	Au	a dan u

c. Vokal Panjang (Mad)

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
َـَـَ	Â / â	a dengan topi di atas
ِـِـِ	Î / î	i dengan topi di atas
ُـُـُ	Û / û	u dengan topi di atas

d. Kata Sandang

Kata sandang dialihaksarakan menjadi huruf (l), baik diikuti huruf syamsiyah maupun huruf kamariah. Contoh *al-rijâl*, *al-dîwân* bukan *ad-dîwân*.

e. Syiddah (Tasydîd)

Syiddah dalam tulisan Arab dilambangkan dengan tanda (◌◌) dan dalam alih aksara ini dilambangkan dengan huruf, yaitu dengan menggandakan huruf yang diberi tanda syiddah itu. Akan tetapi, hal ini tidak berlaku jika huruf bertanda syiddah itu terletak setelah kata sandang yang diikuti oleh huruf-huruf syamsiyah. Misalnya, kata (الضرورة) tidak ditulis *ad-dharûrah*, demikian seterusnya.

f. *Ta Marbûthah*

Jika huruf *ta marbûthah* terdapat pada kata yang berdiri sendiri, maka huruf tersebut dialihaksarakan menjadi huruf (h). hal yang sama juga berlaku jika *ta marbûthah* tersebut diikuti oleh kata sifat (*na't*). Namun jika huruf *ta marbûthah* tersebut diikuti kata benda dialihaksarakan menjadi huruf (t).

No	Kata Arab	Alih Aksara
1	طَرِيقَةٌ	<i>Tharîqah</i>
2	الْجَامِعَةُ الْإِسْلَامِيَّةُ	<i>Al-Jâmi'ah al-Islâmiyyah</i>
3	وَحْدَةُ الْوُجُودِ	<i>Wahdat al-Wujûd</i>

g. Huruf Kapital

Meski huruf kapital tidak dikenal dalam tulisan Arab, dalam alih aksara huruf kapital juga digunakan, dengan mengikuti ketentuan yang berlaku dalam ejaan Bahasa Indonesia, diantaranya untuk menuliskan awal kalimat, huruf awal nama tempat, nama bulan, nama diri, dan lain-lain. Jika nama diri didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf capital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal atau kata sandangnya. Contoh: al-Ghazali bukan Al-Ghazali, al-Banjari bukan Al-Banjari.

Berkaitan dengan penulisan nama, untuk nama-nama tokoh yang berasal dari Nusantara sendiri, tidak dialihaksarakan meskipun akar katanya berasal dari bahasa Arab. Misalnya ditulis Abdussamad al-Palimbani, tidak 'Abd al-Samad al-Palimbânî; Nuruddin al-Raniri, tidak Nûr al-Dîn al-Rânîrî.

h. Penulisan Kata

Setiap kata, baik kata kerja (*fi'l*) kata benda (*ism*), maupun huruf (*harf*) ditulis secara terpisah. Berikut adalah beberapa contoh alih aksara atas kalimat-kalimat dalam bahasa Arab.

Aksara Arab	Alih Aksara
ذَهَبَ الْأُسْتَاذُ	<i>Dzahaba al-ustâdzu</i>
تَبَّتْ الْأَجْرُ	<i>Tsabata al-ajru</i>
الْحَرَكَةُ الْعَصْرِيَّة	<i>Al-harakah al-'ashriyyah</i>
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ	<i>Asyhadu an lâ ilâha illa Allâh</i>
مَوْلَانَا مَالِكُ الصَّلِح	<i>Mawlânâ Mâlik al-Shâlih</i>
يُؤْتِرِكُمْ اللَّهُ	<i>Yu'tsirukum Allâh</i>
المُظَاهِرِ الْعَقْلِيَّة	<i>Al-mazhâhir al-'aqliyyah</i>
حُبُّ الْإِسْتِطْلَاع	<i>Hub al-istithla'</i>
المَادَّةُ المَصْنُوعَةُ مِنَ الْحَيَوَانَ	<i>al-Mâddah al-mashnû'ah min al-hayawân</i>
طَرْفُ الْعَيْنِ	<i>Tharf al-'ayni</i>
المِيسَاهِمَةُ	<i>Al-musâhamah</i>
مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا	<i>Man salaka tharîqan</i>

Singkatan:

1. NIM. : Nomor Induk Mahasiswa
2. NIP. : Nomor Induk Pegawai
3. swt. : *Subhânahu wa ta'âla*
4. saw. : *Şallallâhu 'alaihi wa sallam*
5. as. : *Alaihissalam*
6. QS. : al-Qur'an Surah
7. t.tp. : Tanpa Tempat

8. t.p. : Tanpa Penerbit
9. t.th. : Tanpa Tahun Terbit

MOTTO

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ

“Dan sungguh, Kami telah menciptakan manusia dan mengetahui apa yang dibisikkan oleh hatinya, dan Kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya”.

(QS. Qaf: 16)

“Sorang kadada kesah”

(Guru Zuhdi)

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.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUTAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
TRANSLITERASI DAN SINGKATAN	viii
MOTTO	xiii
ABSTRAK	xv
DAFTAR ISI	xvi
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Signifikansi Penelitian.....	6
E. Definisi Istilah	7
F. Penelitian Terdahulu.....	8
G. Metode Penelitian	16
H. Sistematika Pembahasan	23
BAB II: KAJIAN TEORI KEBAHAGIAAN	
A. Kebahagiaan dalam Ilmu Tasawuf	25
B. Kebahagiaan dalam Psikologi Positif.....	50
1. Konsep Kebahagiaan dalam Psikologi Positif	56

2.	Dimensi Kebahagiaan menurut Psikologi Positif	58
3.	Faktor yang Memengaruhi Kebahagiaan menurut Psikologi Positif	58
4.	Indikator Kebahagiaan dalam Psikologi Positif	61
5.	Proses untuk Mencapai Kebahagiaan dalam Psikologi Positif	64
BAB III: KEBAHAGIAAN MENURUT GURU ZUHDI		
A.	Biografi Guru Zuhdi	67
B.	Kebahagiaan Perspektif Guru Zuhdi	71
BAB IV: KONSEP KEBAHAGIAAN GURU ZUHDI PERSPEKTIF TASAWUF DAN PSIKOLOGI POSITIF		
A.	Kebahagiaan menurut Guru Zuhdi Perspektif Tasawuf.....	99
B.	Kebahagiaan menurut Guru Zuhdi Perspektif Psikologi Positif	108
BAB V: PENUTUP		
A.	Kesimpulan	125
B.	Saran.....	129
DAFTAR PUSTAKA		130
RIWAYAT HIDUP		135