

**KONTRIBUSI PENGAJIAN TASAWUF TERHADAP *COPING STRESS*
SERTA DAMPAKNYA PADA KEBAHAGIAAN DI KOTA
BANJARMASIN**

TESIS

**OLEH
ROUDHATUN NISA
220211010008**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
1446/2024**

**KONTRIBUSI PENGAJIAN TASAWUF TERHADAP *COPING STRESS*
SERTA DAMPAKNYA PADA KEBAHAGIAAN DI KOTA
BANJARMASIN**

Tesis

Diajukan kepada Pascasarjana UIN Antasari sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar Magister Ilmu Tasawuf

**OLEH
ROUDHATUN NISA
220211010008**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
PASCASARJANA
PROGRAM STUDI ILMU TASAWUF
BANJARMASIN
1446/2024**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Roudhatunnisa
NIM : 220211010008
Tempat/Tgl.Lahir : Banjarmasin, 21 September 1999
Jurusan/Program Studi : Ilmu Tasawuf
Fakultas /Program : Pascasarjana

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tesis saya yang berjudul: “Kotribusi Pengajian Tasawuf Terhadap Coping Stres serta Dampaknya Terhadap Kebahagiaan di Kota Banjarmasin” adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa tesis saya ini bukan hasil asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya

Banjarmasin, 2024

Yang membuat pernyataan



Roudhatun Nisa

..

HALAMAN BUKTI BEBAS PLAGIASI



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
UNIT PENJAMIN MUTU PASCASARJANA
SERTIFIKAT BEBAS PLAGIARISME

1158/Un.14/IV/UPM-BP/7/2024

Setelah kami melakukan pengecekan dengan aplikasi turnitin pada alamat <https://www.turnitin.com/>, dengan ini kami nyatakan bahwa tesis yang ditulis oleh:

Nama : Roudhatun Nisa
NIM : 220211010008
Jenjang/Program Studi : S2 Ilmu Tasawuf
Judul : *Kontribusi Pengajian Tasawuf Terhadap Coping Stres serta Dampaknya pada Kebahagiaan di Kota Banjarmasin*

tidak terindikasi plagiarisme dengan hasil kurang dari 20%. Naskah tesis yang tidak terindikasi plagiarisme tersebut harus diunggah di repository UIN Antasari di alamat <http://idr.uin-antasari.ac.id/>

Banjarmasin, 08 Juli 2024

Mengetahui,
Direktur



Prof. Dr. H. Zulfa Jamalie, M. Pd
NIP. 197105251997031006



PERSETUJUAN TESIS

**KONTRIBUSI PENGAJIAN TASAWUF TERHADAP *COPING STRESS*
SERTA DAMPAKNYA PADA KEBAHAGIAAN DI KOTA
BANJARMASIN**

Disusun oleh

**Roudhatun Nisa
220211010008**

**Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing pada hari *Rabu*...tanggal *10-7-2024*
untuk diajukan kepada Dewan penguji Tesis**

Pembimbing I	Pembimbing II
	
<u>Dr. M. Zainal Abidin, M.Ag</u> NIP. 197710072005011007	<u>Dr. Hj. Halimatus Sa'diyah, M.Si</u> NIP. 197604132000032002

PENGESAHAN TESIS

**KONTRIBUSI PENGAJIAN TASAWUF TERHADAP *COPING STRESS*
SERTA DAMPAKNYA PADA KEBAHAGIAAN DI KOTA
BANJARMASIN**

Disusun Oleh





ROUDHATUN NISA

220211010008

Telah diajukan pada Dewan Penguji Pada:

Hari Jum'at, Tanggal 26 Juli 2024

Dewan Penguji:

No	Nama	Tanda Tangan
1.	Dr. Muhammad Iqbal, MSI.	
2.	Dr. M. Zainal Abidin, M.Ag	
3.	Dr. Hj. Halimatus Sakdiah, M.Si	
4.	Dr. Ali Muammar Zainal Abidin, S.S.I., MA	

Mengetahui,
Direktur



Prof. Dr. H. Zulfa Jamalie, M.Pd.
NIP. 197105251997031006

ABSTRAK

ROUDHATUN NISA: *Kontribusi Pengajian Tasawuf Terhadap Coping Stress serta Dampaknya pada Kebahagiaan di Kota Banjarmasin*, Pembimbing I : Dr. M. Zainal Abidin, M.Ag dan Pembimbing II : Dr. Hj. Halimatus Sakdiah, M.Si (2024).

Kata Kunci : Pengajian Tasawuf, *Coping Stress*, Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan harapan dan tujuan setiap individu. Namun, di era modern ini kebahagiaan sering diukur secara materialis, sehingga menyebabkan mereka sibuk memenuhi kebutuhan material dan mengabaikan nilai-nilai spiritual. Akibatnya berdampak kepada kehampaan nilai spiritual yang menjadikan dirinya merasa gelisah, cemas akan masa depan dan tidak memiliki sandaran hidup. Tasawuf sebagai ajaran untuk mengenal dan mendekatkan diri kepada Allah menjadi penting. Sebab menurut para sufi, kebahagiaan ialah kondisi jiwa yang tenang, damai, ridha terhadap diri sendiri dan puas dengan ketetapan Allah SWT yang membawa ketenangan dan kedamaian hidup. Pengajian tasawuf tidak hanya berdampak langsung terhadap kebahagiaan tetapi juga mampu mempengaruhi cara seseorang dalam merespon masalah sebab kekeliruan dalam respon terhadap permasalahan akan berdampak kepada kebahagiaan..

Penelitian ini bertujuan untuk melihat besaran pengaruh yang diberikan pengajian tasawuf kepada kebahagiaan baik secara langsung maupun melalui *coping stress*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode lapangan serta menggunakan teknik analisis *path* dan dibantu oleh IBM SPSS 29. Penelitian ini dilakukan pada 11 pengajian tasawuf akhlaki yang tersebar di Kota Banjarmasin. Populasi pada penelitian ini ialah jamaah pengajian tasawuf dan pada pengambilan sampelnya menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 100 responden.

Hasil penelitian ini, menemukan bahwa tingkat kebahagiaan bagi jamaah yang tidak mengikuti pengajian tasawuf masih tergolong rendah, hadirnya pengajian tasawuf mampu menaikkan angka kebahagiaan sebesar 0,667 setiap satu kali pertemuan. Hal ini mengindikasikan bahwa pengajian tasawuf dapat mempengaruhi kebahagiaan secara langsung. Selanjutnya, pengaruh pengajian tasawuf terhadap kebahagiaan melalui *coping stress* memiliki besaran pengaruh sebesar 0,3810 atau sekitar 38.10% dan pengaruh total yang diperoleh yaitu 1.154 atau sekitar 115,4%. Selanjutnya dalam melihat peran *coping stress* dalam memediasi variabel pengajian tasawuf terhadap kebahagiaan, dapat dilihat melalui besaran pengaruh yang diberikan yaitu 5.549 angka ini lebih besar dari 1.92 sehingga dapat disimpulkan bahwa *coping stress* berhasil memediasi variabel pengajian tasawuf dan kebahagiaan

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَمَنْ
تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي، أَمَّا
بَعْدُ

Segala Puji bagi Allah Swt tuhan seluruh sekalian alam, karena berkat rahmat taufik dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian tesis yang berjudul “Kontribusi Pengajian Tasawuf terhadap Coping *Stress* serta Dampaknya Terhadap Kebahagiaan di Kota Banjarmasin”

Sholawat serta salam semoga tercurah kepada junjungan tercinta nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat serta pengikut beliau hingga akhir zaman. Peneliti menyadari dengan sepenuhnya bahwa dalam penelitian tesis ini tidak terlepas dari bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung dan tidak langsung terutama penghormatan tertinggi kepada kedua orang tua yang senantiasa memberikan doa, motivasi, arahan, serta ridho sehingga penelitian tesis ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan tesis ini melibatkan banyak pihak, oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati yang tulus peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor UIN Antasari Banjarmasin Prof. Dr. H. Mujiburrahman, MA yang sudah memberikan bimbingan dan motivasi selama perkuliahan berlangsung

2. Prof. Dr. H. Zulfa Jamalie, S.Ag., M.Pd yang berkenan memberikan kesempatan menempuh studi dengan berbagai layanan dan fasilitas.
3. Ketua Prodi Ilmu Tasawuf Dr. Muhammad Iqbal, M.SI yang selalu memotivasi, membimbing dan mengarahkan hingga peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan.
4. Dr. M. Zainal Abidin, M.Ag selaku Dosen Pembimbing I dan Dr. Hj. Halimatus Sakdiah, M. Si selaku pembimbing II yang berkenan meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan serta motivasi kepada peneliti sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
5. Para *civitas academica* Pascasarjana UIN Antasari Banjarmasin yang banyak membantu selama perkuliahan.
6. Keluarga serta sahabat yang banyak membantu dan memotivasi peneliti sehingga mampu menyelesaikan penelitian ini.
7. Teman-teman lokal S2 Ilmu Tasawuf 2022 Restu Aulad, Ahmad Suraji, Muhammad Syahrani Fadillah, Arham, M. Iqbal Hafidzh, Sakdillah, Dian Topan Arif Pribadi dan Siti Anisa.

Akhirnya dengan kerendahan hati, peneliti menyadari bahwa penelitian tesis ini jauh dari kesempurnaan. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya

Banjarmasin, 3 Muhaaram 1446 H
10 Juli 2024

Peneliti

PEDOMAN TRANSLITERASI

Fenomena Konsonan Bahasa Arab yang ada dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No 158/1887 dan 0543 b/1987, tanggal 22 Januari 1988, sebagai berikut.

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	

Mad dan Diftong:

1. Fathah Panjang: \bar{A}/\bar{a}
2. Kasrah Panjang: \bar{I}/\bar{i}
3. Dhammah Panjang: \bar{U}/\bar{u}
4. Aw: $وَأ$
5. Ay: $يَآ$

Catatan:

1. Konsonan yang bersyaddah ditulis dengan rangkap. Misalnya: ربنا ditulis *rabbānā*.
2. Vokal panjang (mad);

Fathah (baris di atas) di tulis **ā** *kasrah* (baris di bawah) di tulis **ī**, serta *dammah* (baris di depan) ditulis dengan **ū**. Misalnya: القارعة ditulis *alqâri‘ah*, المساكين ditulis *al-masâkîn*, المفلحون ditulis *al-muflihūn*.

3. Kata sandang *alif + lam* (ال)

Bila diikuti oleh huruf qamariyah ditulis **al**, misalnya: الكافرون ditulis *al-kâfirūn*. Sedangkan, bila diikuti oleh huruf syamsiyah, huruf *lam* diganti dengan huruf yang mengikutinya, misalnya: الرجال ditulis *ar-rijāl*.

4. Ta' *marbûthah*(ة)

Bila terletak di akhir kalimat, ditulis **h**, misalnya: البقرة ditulis *al-baqarah*. Bila ditengah kalimat ditulis **t**, misalnya: زكاة المال ditulis *zakât al-māl*, atau النساء سورة ditulis *sûrat an-Nīsā`*.

5. Penulisan kata dalam kalimat dilakukan menurut tulisannya, Misalnya: هو خير الرازيين و ditulis *wahuwakhairar-Rāziqīn*.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
HALAMAN BUKTI BEBAS PLAGIASI.....	iii
PERSETUJUAN TESIS.....	iv
PENGESAHAN TESIS	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR DIAGRAM.....	xvi
BAB I <u>P</u> ENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Signifikansi Penelitian.....	11
E. Definisi Operasional	11
F. Penelitian Terdahulu	14
G. Asumsi Penelitian.....	18
H. Hipotesis Penelitian.....	18
I. Sistematika Penulisan	20
BAB II <u>K</u> AJIAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR.....	22
A. Definisi Teoritik	22
1. Pengajian	22
2. Agama dan Keberagamaan	24
a. Trilogi Ajaran Islam.....	26
b. Ihsan Dan Tasawuf	30
3. <i>Coping Stress</i>	36

a. Definisi <i>Stress</i>	36
b. Sumber <i>Stress</i>	37
c. Dampak <i>Stress</i>	40
d. <i>Coping Stress</i>	41
4. Kebahagiaan.....	45
5. Hubungan Pengajian Tasawuf terhadap Kebahagiaan	52
6. Hubungan pengajian Tasawuf terhadap kebahagiaan melalui <i>Coping stress</i>	54
B. Kerangka Pikir.....	56
 BAB III METODE PENELITIAN.....	59
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	59
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	60
C. Data dan Sumber Data.....	63
D. Teknik Pengumpulan data dan Instrumen Penelitian	64
E. Pengukuran Instrumen Penelitian	71
F. Teknik Analisis Data	77
1. Uji Normalitas	77
2. Uji Heteroskedastisitas	78
3. Analisis Regresi Linier Sederhana	79
4. <i>Path Analysis</i>	79
5. Uji Sobel.....	80
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	81
A. HASIL PENELITIAN.....	81
1. Tinjauan Umum Lokasi Penelitian.....	81
2. Karakteristik Responden	86
3. Hasil Deskripsi Variabel	91
4. Analisis Data Variabel.....	102
5. Uji Prasyarat	107
6. Uji Hipotesis.....	109
7. Analisa Hipotesis.....	116
B. Pembahasan	120
1. Pengaruh Pengajian Tasawuf Secara Langsung Terhadap Kebahagiaan Di Kota Banjarmasin	120
2. Pengaruh Pengajian Tasawuf Melalui <i>Coping stress</i> Terhadap Kebahagiaan Hidup Di Kota Banjarmasin	127

Bab V PENUTUP	135
A. Simpulan	135
B. Rekomendasi	136
DAFTAR PUSTAKA	137
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	140
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	142

DAFTAR TABEL

3.1 Jumlah Populasi Penelitian.....	62
3.2 Alat Ukur Penelitian.....	65
3.3 Instrumen Penelitian	65
3.4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Pengajian Tasawuf (X).....	73
3.5 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Coping <i>Stress</i> (Y).....	74
3.6 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kebahagiaan (Z)	75
4.1 Kategorisasi Variabel X	103
4.2 Kategorisasi Variabel Y	105
4.3 Kategorisasi variabel Z	106
4.4 Ringkasan Koefisien Jalur 1	117
4.5 Ringkasan Analisis <i>Path</i>	118

DAFTAR GAMBAR

2.1 Kerangka Pikir	56
4. 1 Data Jenis Kelamin Responden.....	86
4.2 Data usia Responden.....	87
4.3 Rentang Waktu Mengikuti Pengajian Tasawuf.....	88
4.4 Pendidikan Terakhir	89
4.5 Penghasilan Perbulan.	89
4.6 Pekerjaan	90
4.7. Distribusi Frekuensi Pengajian tasawuf	94
4.8 Distribusi Frekuensi <i>Coping Stress</i>	97
4.9 Distribusi Frekuensi Kebahagiaan	102
4.10 Hasil Kategorisasi Variabel Pengajian Tasawuf	104
4.11 Hasil Kategorisasi Variabel <i>Coping Stress</i>	105
4.12 Hasil Kategorisasi Variabel Kebahagiaan.....	107
4.13 Hasil Uji Normalitas	108
4.14 Hasil Uji Multikolinieritas	108
4.15 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana X terhadap Z	109
4.16 Hasil Uji Koefisien Determinasi X terhadap Z.....	111
4.17 Persentase Kontribusi Variabel dalam Mempengaruhi Kebahagiaan	111
4.18 Hasil Uji regresi Linier Sederhana X terhadap Y	112
4.19 Hasil Uji Koefisien Determinasi X terhadap Y.....	113
4.20 Persentase Kontribusi Variabel dalam Mempengaruhi <i>Coping Stress</i>	114
4.21 Hasil Uji regresi Linier Sederhana Y terhadap Z.....	114
4.22 Hasil Uji Koefisien Determinasi Y terhadap Z	116
4.23 Hasil Uji Sobel	119

DAFTAR DIAGRAM

4. 1 Distribusi Frekuensi Variabel Pengajian Tasawuf pada aspek kognitif.....	91
4.2 Distribusi Frekuensi Variabel Pengajian Tasawuf pada aspek afektif.....	92
4.3 Distribusi Frekuensi Variabel Pengajian Tasawuf pada aspek Psikomotor.....	93
4.4 Distribusi Frekuensi Variabel <i>Coping Stress</i> pada aspek Problem Focused Coping	95
4.5 Distribusi Frekuensi Variabel <i>Coping Stress</i> pada aspek Emotion Focused Coping	96
4.6 Distribusi Frekuensi Variabel Kebahagiaan pada aspek Mengenal Diri	98
4.7 Distribusi Frekuensi Variabel Kebahagiaan pada aspek Mengenal Allah.....	99
4.8 Distribusi Frekuensi Variabel Kebahagiaan pada aspek Mengenal Dunia	100
4.9 Distribusi Frekuensi Variabel Kebahagiaan pada aspek Mengenal Akhirat.....	101
4.10 Analisis Jalur.....	119