

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebahagiaan merupakan sebuah harapan dan tujuan yang ingin dicapai oleh setiap orang. Namun pada faktanya, tidak semua orang dapat mencapai dan merasakan kebahagiaan, sebab tidak ada tolak ukur dalam mencapai kebahagiaan. Akan tetapi pada era modernitas saat ini muncul tolak ukur dalam kebahagiaan, yaitu tolak ukur kebahagiaan yang bersifat materialis. Hal ini disebabkan adanya nalar modern yang bersifat positivistik dan materialis.¹

Alhasil fenomena tersebut berdampak kepada pemaknaan kebahagiaan yang terbatas kepada sesuatu yang bersifat material.² Hal ini berdampak terhadap gaya hidup yang bersifat materialis yang pada akhirnya menuntut setiap orang untuk bekerja tanpa mengenal waktu demi memenuhi barang-barang dan sesuatu yang mereka inginkan dan pada pemenuhan kebutuhan manusia pada era modernitas saat ini sudah sangat didukung dengan kemajuan dan kecanggihan teknologi yang berkembang pesat.³

Kondisi masyarakat yang terlena akan kesibukannya dalam memenuhi kebutuhan materialnya, kemewahan, kecanggihan teknologi dan kemudahan

¹Ghulam Falach and Ridhatullah Assya'bani, "Peran Tasawuf Di Era Masyarakat Modern: Peluang Dan Tantangan," *Refleksi: Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam* 21, no. 2 (2021). H. 192

²Mustofa, *Akhlak Tasawuf* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2010). H. 16

³Nurcholish Madjid, *Islam Agama Peradaban: Membangun Makna Dan Relevansi Doktrin Islam Dalam Sejarah*, ed. Muhammad Wahyuni Nafis (Jakarta: Paramadina, 1995). H. 188

dalam akses komunikasi menjadikan mereka hidup meninggalkan pemahaman agama sehingga berdampak kepada kehampaan nilai spiritual yang menjadikan dirinya selalu merasa gelisah sebab takut akan kehilangan segala sesuatu yang telah dimilikinya, kecemasan akan masa depan yang tidak dapat dicapai sesuai keinginannya dan tidak memiliki sandaran hidup.⁴

Fenomena di atas sesuai dengan pandangan yang disampaikan oleh Marxisme, bahwa manusia modern memandang kebahagiaan manusia dan harga dirinya dapat diukur dengan melihat penampilan fisik dan lahiriahnya seperti dengan memandang kekayaan material.⁵ Padahal pada hakikatnya kebahagiaan yang hakiki ialah diri merasa tenang dan tentram sebab percaya bahwa semua telah diatur oleh Allah.⁶

Pandangan atas kebahagiaan yang bersifat material hanya akan membawa manusia kedalam 3 perilaku yaitu kemewahan, keserakahan dan kesombongan. Sehingga mereka akan tergolong kedalam orang-orang yang cinta terhadap dunia secara berlebihan.

Hal ini sesuai dengan kutipan penulis dalam buku Tasawuf Transformatif yang didalamnya terdapat pernyataan oleh seorang sosiolog Muslim Tunisia yaitu Ibnu Khaldun, ia mengatakan bahwa penyakit kronis peradaban itu terbagi menjadi 3 yaitu kemewahan, keserakahan dan kesombongan. Ketiga aspek

⁴ Mustofa, *Akhlak Tasawuf*. H. 16

⁵ Madjid, *Islam Agama Peradaban: Membangun Makna Dan Relevansi Doktrin Islam Dalam Sejarah*. H. 188

⁶ Al-Ghazali, *Pembebasan Dari Kesesatan*, terj. Bahrudin Ahmad (Bekasi: AL-Muqsih Pustaka, 2020). H.92

tersebut menurut beliau berasal dari kecintaan terhadap dunia yang berlebihan atau yang dikenali dengan *hubbuddunya*.⁷

Kecintaan dunia yang menimbulkan kemewahan, keserakahan dan kesombongan ini menjadikannya kebahagiaan secara duniawi harus terus dipenuhi. Padahal pada hakikatnya tingkat kebahagiaan tidak hanya diukur melalui pencapaian material seseorang, tetapi pemaknaan atas hidup juga termasuk dalam mencapai kebahagiaan sebagaimana disebutkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) dalam mengukur tingkat kebahagiaan seseorang dapat melalui tiga aspek yaitu kepuasan hidup, perasaan, dan makna hidup.⁸

Pada akhirnya kesibukan manusia modern yang hanya terfokus pada pencarian kepuasan hidup mampu menimbulkan *stress*, depresi dan gangguan psikis lainnya. Sehingga untuk mengatasi *stress* akibat permasalahan dan kesulitan yang dihadapi semestinya memiliki strategi untuk pertahanan atau penanggulangan *stress* yang disebut dengan *coping stress*.

Dalam upaya mengatasi atau menanggulangi *stress*, manusia modern menjadikan agama sebagai instrument dalam menanggulangi *stress* serta pencarian makna hidup. Sehingga kebangkitan agama menjadi salah satu kecenderungan yang ada pada manusia modern. Sebagaimana dalam jurnal penelitian yang dilakukan oleh Bahru Rozi, ia mengutip pendapat dari John Naisbit dan Patricia Aburdene yang mengatakan bahwa ada sepuluh

⁷Alvian Iqbal Zahasfan, *Tasawuf Transformatif: Rahasia Para Wali Mendapatkan Karomah*, ed. Ningsih Kurnia (Tangerang: Lumiere Maghribi Publishing, 2023). H. 12

⁸Badan Pusat Statistik, "Indeks Kebahagiaan 2021" (Jakarta, 2021). H.3

kecenderungan yang dapat diidentifikasi pada masyarakat modern. *Pertama*, adanya ledakan ekonomi global. *Kedua*, bangkitnya seni budaya. *Ketiga*, adanya ekonomi pasar bebas sosialis. *Keempat*, adanya perkembangan pada gaya hidup dan budaya nasionalisme. *Kelima*, swastanisasi negara-negara sejahtera. *Keenam*, bangkitnya wilayah pasifik. *Ketujuh*, bangkitnya kepemimpinan wanita. *Kedelapan*, kejayaan era biologi. *Kesembilan*, kebangkitan kembali agama. *Kesepuluh*, berjayanya individual.⁹

Melalui fenomena dan dampak dari kemajuan pengetahuan, teknologi dan komunikasi yang telah dipaparkan sebelumnya, tidak heran jika manusia modern mencoba untuk membangkitkan kembali agama karena salah satu dari fungsi agama adalah memberikan makna dalam kehidupan.

Pembangkitan agama yang dilakukan oleh manusia modern menjadi salah satu sarana untuk mengisi kekosongan batin dan tidak terpenuhinya kebahagiaan secara hakiki. Dalam pengajaran agama, salah satu ajaran yang berada pada aspek ruhani dan mampu mengisi kekosongan batin ialah tasawuf, sebab tasawuf adalah ilmu yang mempelajari tentang cara dan metode manusia sempurna menuju jalan kebahagiaan.¹⁰

Apabila dipandang dengan kaca mata Islam, tidak terpenuhinya keinginan-keinginan dalam hidup ini tidak hanya semata mata karena kesalahan mekanisme dan prosesnya saja, tetapi selaku umat Islam harus memiliki keyakinan bahwa

⁹Rozi Bahru, "Akhlak Tasawuf Sebagai Alternatif Dalam Memecahkan Problematika Masyarakat Modern," *Pendidikan Islam* 7(2) (2017). H.46

¹⁰Ali Mustofa, "Pendidikan Tasawuf Solusi Pembentukan Kecerdasan Spiritual Dan Karakter," *Inovatif* 4, no. 1 (2018). H. 114

dibalik itu semua terdapat kekuatan (ketentuan) lain yang berasal dari Allah Swt, inilah yang sering dipahami dengan ujian, cobaan atau musibah dari Allah swt, sebagaimana firmanNya dalam Al-Qur'an surah al baqarah ayat 155

“Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”

Maka untuk mengerti dan paham atas apa yang terjadi dalam kehidupan perlu adanya pengajian tasawuf, sebab dengan pengajian tasawuf seseorang akan mengerti perbuatan tuhan atas hidupnya, dan hanya dengan mengerti masalah akan terjawab. Dalam konteks mengerti pada kalimat tersebut didasari dengan ilmu yang dalam pengajian tasawuf disebut dengan *ma'rifah*.¹¹ Sehingga dengan *ma'rifah* seseorang dapat merasakan dan mencapai kebahagiaan. Dan pada akhirnya pengajian tasawuf mampu menjadi strategi dalam *coping stress* untuk memberikan ketenangan dan kebahagiaan pada diri seseorang.

Maka langkah awal yang perlu dilakukan seseorang untuk sampai kepada *makrifah* ialah dengan membersihkan diri dengan akhlak tercela dan mengisinya dengan akhlak baik dalam konteks tasawuf dikenal dengan istilah *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli*.

Agar sifat-sifat baik yang telah ditanamkan dalam diri terus ada dan terus diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari maka seseorang perlu memperbanyak dan rutin melakukan *zikrullah*, sebab untuk mengantarkan seseorang dalam

¹¹ Khairatun Nisa, “Kebahagiaan Menurut Guru Zuhdi: Perspektif Tasawuf Dan Psikologi Positif” (UIN ANTASARI, 2023). H. 100

mengosongkan diri dari perbuatan tercela dan mengisinya dengan perbuatan baik terlebih dahulu melakukan kegiatan yang mampu mengantarkannya kepada sesuatu dalam mengingat kepada Allah.¹²

Pada akhirnya *zkrullah* yang rutin dilakukan akan mampu mengingatkan diri kita bahwa setiap masalah, musibah maupun rezeki yang datang merupakan kehendak Allah. Aspek ruhani inilah yang menjadi tujuan dalam pengajian tasawuf karena kaum sufi percaya bahwa dunia spiritual lebih hakiki dari pada dunia jasmani.

Pernyataan di atas didukung dengan beberapa penelitian yang telah ditelusuri oleh peneliti, seperti penelitian yang dilakukan oleh Bahru Rozi, ia menyatakan bahwa pengajian tasawuf penting untuk menjawab problem masyarakat modern salah satunya yaitu *stress*, karena melalui fakta di lapangan pengajian tasawuf tidak hanya menekan akan aspek kognitif, tetapi mampu memberikan pengaruh terhadap pembinaan moral dan akhlak siswa.¹³

Tidak berbeda jauh pada penelitian yang dilakukan oleh M Agus yang mengatakan bahwa tawakal mampu memberikan makna kebahagiaan dalam kehidupan.¹⁴ Sebab tawakal menjadi salah satu sikap yang menyandarkan diri pada ketetapan Allah, dimana pada prosesnya seseorang yang sudah berusaha

¹² Zahasfan, *Tasawuf Transformatif: Rahasia Para Wali Mendapatkan Karomah*. h. 16

¹³ Bahru, "Akhlak Tasawuf Sebagai Alternatif Dalam Memecahkan Problematika Masyarakat Modern."

¹⁴ M Agus Wahyudi, "Tawakal Sebagai Formula Kebahagiaan," *Buletin KPIN* 7, no. 1 (2021).

kemudian menyandarkan hasilnya kepada Allah, jauh akan lebih tenang dibanding seseorang yang risau akan hasil yang telah diusahakannya.

Selain itu pada penelitian yang dilakukan oleh Syisillia mengatakan bahwa tawakal mampu menjadi strategi seseorang dalam mengatasi *stress* pada mahasiswa Rantau, sebab tawakal mampu memberikan ketenangan dan tidak khawatir akan masa depannya.¹⁵

Melalui beberapa literatur penelitian di atas, pengajian tasawuf mampu menjadi strategi dalam mengatasi *stress* dan memberikan rasa ketenangan dan kebahagiaan. Maka sebelum mengaplikasikannya kita dituntut untuk memperbanyak mengingat Allah atau dzikrullah. Hal ini dilakukan untuk menerapkan sikap terpuji tersebut secara mendalam kepada diri seseorang. Kegiatan seperti ini dapat kita temukan pada majelis-majelis yang tersebar di kota Banjarmasin.

Banjarmasin dikenal sebagai kota *religious* dan banyak memiliki ulama. Sehingga tidak heran jika Banjarmasin banyak memiliki majelis-majelis ilmu yang tidak hanya mengajarkan tasawuf, tetapi juga hadis, fikih dan lainnya.¹⁶ Total majelis yang tersebar di Kota Banjarmasin ialah 296 majelis taklim yang

¹⁵ Syisillia, "Impelemntasi Tawakal Sebagai Strategi *Coping stress* Pada Mahasiswa Rantau: Studi Kasus Mahasiswa PBSB Angkatan 2017," *Religious Studies* 23 (2023).

¹⁶ Berita Banjarmasin, "Banjarmasin, Kota Yang Dikeliling Oleh Para Habaib Dan Ulama," *BeritaBanjarmasin*, 2020, <https://www.facebook.com/beritabjm/photos/a.396993980482704/1395115294003896/?type=3>.

tercatat dalam 5 kecamatan di Kota Banjarmasin dan sebagiannya memberikan pengajaran akan materi tasawuf.¹⁷

Di kalangan masyarakat banjar, tujuan dalam pengajian tidak hanya memperkaya ilmu pengetahuan tetapi juga dijadikan sebagai kesempatan dalam mendapatkan rahmat dan keberkahan.¹⁸ Argument ini juga didukung oleh salah satu artikel dari Kementerian Agama Kalimantan Selatan yang mengatakan bahwa kedudukan dan keutamaan majelis taklim sangatlah besar sebab sangat di kaitkan dengan keberkahan waktu dan ilmu. Hari yang berlalu tanpa ada penambahan ilmu pada hari itu dianggap sebagai tidak membahwa keberkahan, maka salah satu cara untuk mendapatkan ilmu dengan menghadiri majelis taklim.¹⁹

Selain mengharapkan keberkahan pada setiap perkumpulan dalam majelis taklim, mereka juga beranggapan bahwa dengan adanya perkumpulan atau majelis taklim yang melakukan pembacaan manaqib dari seorang yang salih mampu memberikan kelapangan akan rezeki, jauh dari bala musibah, meningkatkan keberkahan hidup. Selain itu hidangan yang dihadirkan dalam majelis taklim atau pengajian mendapat keberkahan dari doa-doa yang dilantunkan oleh guru atau

¹⁷ Kementerian agama, "Daftar Majelis Taklim Kota Banjarmasin Tahun 2023" data penelitian diambil pada tanggal 4 Desember 2023.

¹⁸Alfisyah, "PENGAJIAN PEREMPUAN AR-RAHMAH SEKUMPUL MARTAPURA," *Jurnal Socius: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial* 5, no. 1 (2016). H. 10

¹⁹Kanwil Kemenag, "MASYARAKAT BANJAR DAN MAJELIS TAKLIM," Kementerian Agama Provinsi Kalimantan Selatan, 2012.

ustad/ustadzah dan masih banyak faktor yang mendukung majelis taklim sangat populer dan selalu diikuti oleh masyarakat banjar.²⁰

Maka secara singkat menurut masyarakat banjar pengharapan akan rezeki serta keberkahan hidup dapat dimulai dengan mengikuti pengajian atau majelis taklim. Meskipun pada hakikatnya pengajian-pengajian ditujukan untuk meningkatkan keimanan, penghayatan dan pengamalan agama seseorang. Maka hadirnya pengajian dapat difungsikan sebagai bentuk usaha untuk memantapkan keyakinan dan kesadaran beragama dalam memperkokoh keagamaan dan berperan serta untuk membina kedisiplinan dalam menjalankan keagamaan.²¹

Hadirnya majelis atau pengajian di Kota Banjarmasin yang mengajarkan materi terkait hadis, fikih dan khususnya tasawuf. Menjadi sarana bagi masyarakat untuk menjalankan hubungan baik kepada Allah dan sesama makhluk. Mengingat hati kepada Allah akan melahirkan sikap-sikap terpuji dalam menjalani setiap aktivitas kehidupan. Hubungan baik terhadap sesama mampu menjadi pendorong seseorang untuk selalu berbuat baik dan menjadi motivasi dalam kehidupan.²² Hal inilah yang mampu menciptakan kebahagiaan jiwa dan kehidupan seseorang

²⁰ Bayani Dahlan, Tarwilah, and Nada Rahmatina, "Manakib Dalam Tradisi Masyarakat Banjar: Analisis Antropologis Dengan Pendekatan Dakwah Kultural," *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah* 23, no. 1 (2024). H. 46

²¹ Armiah Najla, "Peran Pengajian Terhadap Perkembangan Konsep Keberagamaan Pada Diri Remaja Di Kota Banjarmasin," *Alhiwar: Jurnal Ilmu Dan Teknik Dakwah* 5, No. 10 (2017). H. 75

²² Armiah Najla, "Peran Pengajian Terhadap Perkembangan Konsep Keberagamaan Pada Diri Remaja Di Kota Banjarmasin". H. 77.

Maka sebelum melakukan pengajian tasawuf, para guru akan mengajak murid atau jamaahnya untuk melakukan *dzikrullah* terlebih dahulu bisa melalui zikir, shalat, shalawat dan amalan lainnya. Hal ini dilakukan untuk memberikan kesan kedekatan hati terhadap sang pencipta. Sebab dengan *dzikrullah* akan mampu menjadikan kita selalu ingat kepada Allah.

Melalui pemaparan di atas, penelitian ini akan menguraikan terkait besar pengaruh yang ditimbulkan oleh pengajian tasawuf yang dilakukan oleh masyarakat kota Banjarmasin dalam upaya mengatasi *stress/ coping stress* serta dampaknya terhadap pencapaian manusia yaitu kebahagiaan yang akan ditampilkan secara statistik. Sehingga judul penelitian yang diangkat oleh peneliti ialah “Kontribusi Pengajian Tasawuf terhadap *Coping Stress* serta Dampaknya pada Kebahagiaan di Kota Banjarmasin”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Berapa besar pengaruh pengajian tasawuf secara langsung terhadap kebahagiaan hidup di Kota Banjarmasin?
2. Berapa besar pengaruh pengajian tasawuf terhadap kebahagiaan melalui *coping stress* hidup di Kota Banjarmasin?

C. Tujuan Penelitian

1. Menganalisis besaran pengaruh pengajian tasawuf secara langsung terhadap kebahagiaan.
2. Menganalisis besaran pengaruh pengajian tasawuf melalui *coping stress* terhadap kebahagiaan hidup.

D. Signifikansi Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah khazanah keilmuan dalam bidang ilmu tasawuf yang berhubungan dengan kebahagiaan dan *coping stress*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mampu digunakan sebagai referensi penelitian lain dalam melaksanakan penelitian yang lebih baik lagi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber informasi bagi jamaah terkait besaran pengaruh yang diperoleh ketika mengikuti pengajian tasawuf secara rutin.

E. Definisi Operasional

Topik pembahasan pada penelitian terkait kontribusi pengajian tasawuf terhadap *coping stress* serta dampaknya pada kebahagiaan hidup. Maka untuk memperjelas terkait variabel-variabel yang diteliti, berikut dilampirkan beberapa indikator pada setiap variabel.

1. Pengajian Tasawuf (X)

Pengajian ialah kegiatan belajar atau pembelajaran agama Islam yang dipandu oleh seorang guru, bertujuan agar masyarakat dapat memahami dan mengamalkan ajaran-ajarannya.²³ Kegiatan ini berkaitan dengan fitrah manusia yang cenderung kepada agama, dimana proses pendidikan, pergaulan dan lingkungan berperan penting.²⁴

Materi pengajian biasanya mencakup trilogi ajaran Islam yaitu Iman (akidah), Islam (fikih) dan Ihsan (tasawuf). Ketiga materi tersebut sangat erat kaitannya dengan keberagamaan seseorang (cara seseorang dalam beragama). Keberagamaan melibatkan fungsi jiwa manusia dalam aspek kognitif (pengetahuan agama), afektif (rasa keberagamaan) dan psikomotor (perilaku keagamaan).²⁵

Dalam penelitian ini, pengajian yang diteliti berfokus pada materi tasawuf akhlaki. Untuk membatasi ruang lingkup penelitian, peneliti memilih populasi yang lebih spesifik, yaitu pengajian yang berada di wilayah Banjarmasin Selatan. Variabel pengajian ini diukur melalui tiga indikator pembelajaran dari David R. Krathwohl yaitu *pertama* kognitif terdiri dari *remember, understand, apply, analyze, creat, evaluate*.²⁶ *Kedua*, afektif terdiri dari *receiving, responding,*

²³ *Ensiklopedia Islam Nusantara* (Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam, 2018). H. 365

²⁴ Endang Kartikowati and Zubaedi, *Psikologi Agama Dan Psikologi Islam* (Jakarta: Kencana, 2016). H. 82

²⁵ Surawan and Mazrur, *Psikologi Perkembangan Agama: Sebuah Tahapan Perkembangan Agama Manusia* (Yogyakarta: K-Media, 2020). h. 3

²⁶ David R. Krathwohl, "A Revision Of Bloom's Taxonomy: An Overview," *Theory Into Practice* 41, No. 4 (2002). H. 218

*penilaian, mengelola, karakteristik.*²⁷ Ketiga aspek psikomotor indikator diperoleh melalui Dave yang terdiri dari *imitasi, manipulasi, presisi, artikulasi* dan *naturalisasi.*²⁸

2. Coping stress (Y)

Variabel selanjutnya ialah *coping stress* yang diukur menggunakan indikator *coping stress* yang diperoleh melalui Carver, Scheier dan Weintraub dalam bukunya yang berjudul *Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach*. Dalam karyanya disebutkan dua indikator yang menjadi ukuran dalam *coping stress* yaitu *pertama, problem focused* yang terdiri dari 3 aspek yaitu *active coping, planning* serta *seeking instrumental support* dan. *kedua, emotional focused coping* yang terdiri dari *seeking social support, positive reinterpretation, acceptance, denial* dan *turning to religion.*²⁹

3. Kebahagiaan Hidup (Z)

Variabel terakhir ialah kebahagiaan hidup, dalam penelitian ini indikator kebahagiaan menggunakan skala pengukuran kebahagiaan dari karya Al-Ghazali yaitu *Kimiyyah al-Sa'adah*. Dalam karyanya tersebut ada beberapa indikator yang menjadi ukuran dalam kebahagiaan yaitu pengetahuan tentang diri, pengetahuan

²⁷ David R. Krathwohl, Benjamin s Bloom, and Bertram B Masia, *Taxonomy Of Educational Objectives Handbook II: Affective Domain* (Chicago: Longman, 1964). H. 35

²⁸ Norbert m Seel, *Encyclopedia of the Sciences of Learning* (New York: Springer, 2012). H.1951-1952.

²⁹ Charles s Carver, michael f Scheier, and jagdish kumari Weintraub, "Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach," *Journal of Personality and Social Psychology* 56, no. 02 (1989). H. 267

tentang Tuhan, pengetahuan tentang dunia dan terakhir pengetahuan tentang akhirat.³⁰

F. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan pencarian referensi yang dilakukan oleh peneliti, ada beberapa penelitian yang membahas terkait hubungan pengajian tasawuf terhadap berbagai macam dampak yang dapat ditimbulkannya. Sehingga penelitian tersebut mampu menjadi gambaran peneliti untuk melakukan pengembangan penelitian, berikut beberapa penelitian terdahulu yang ditemukan oleh peneliti:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Bahru Rozi dalam jurnal Pendidikan Islam, ia mengatakan bahwa Akhlak tasawuf yang diterapkan dalam sebuah lembaga pendidikan mampu memberikan kontribusi dalam pemecahan problem masyarakat modern. Ia mengatakan bahwa problem utama dalam masyarakat modern yaitu pada kejiwaan dan kepribadian masyarakat yang cenderung mudah *stress* dan frustasi. Maka menurutnya pendidikan Islam yang diajarkan tidak hanya mampu untuk menekan kepada aspek kognitif saja, tetapi mampu melakukan pembinaan akhlak. Sehingga dalam penelitiannya akhlak tasawuf adalah modal yang mampu diberikan lembaga pendidikan untuk dapat melakukan pembinaan terhadap akhlak.
2. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ali Mustofa pada jurnal Inovatif, tidak jauh berbeda dari peneliti sebelumnya yang mengatakan pada

³⁰ Al-Ghazali, *Kimiyyah Al-Sa'adah: Kimia Kebahagiaan*, ed. Dedi Slamet Riyadi and Fauzi Bahreisy (Jakarta: Zaman, 2001). H. 6

judul jurnalnya yaitu Pendidikan tasawuf solusi pembentukan kecerdasan spiritual dan karakter. Pada penelitiannya ia juga menjelaskan bahwa kondisi kejiwaan yang menjadi problem masyarakat. Sehingga Ali mengatakan bahwa pendidikan tasawuf mampu menumbuhkan sifat spiritual salah satunya ialah dengan adanya potensi spiritual yang didapatkan oleh pendidikan tasawuf, seseorang mampu memecahkan berbagai masalah yang dihadapinya sebagai masyarakat modern. Selain itu menurut Ali pendidikan tasawuf mampu menumbuhkan hubungan yang baik kepada Tuhannya, dirinya dan lingkungannya.

3. Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Moh. Muhtador dalam jurnal Akhlak tasawuf (Esoterik), ia menjelaskan dalam judul jurnalnya yang berjudul *rethinking of Islamic Sufism* sebagai solusi alternative atas kekerasan sosial. Pada tulisannya ini ia menjelaskan bahwa harus adanya keseimbangan antara hubungan kepada Allah dan kepada makhluk. Karena baginya ibadah tidak hanya berfokus kepada ritual individu akan tetapi dapat diaplikasikan kepada bentuk interaksi sosial. Sehingga menurutnya seseorang yang mendalami tasawuf tidak menjadikan *uzla* sebagai penutup segala aktivitas yang dunia, tetapi menjadikanya sebagai seimbang antara ibadah kepada Allah dan spiritual sosial.

4. Penelitian yang dilakukan oleh M. Agus Wahyudi dengan judul penelitian “Tawakal Sebagai Formula Kebahagiaan”. Ia menjelaskan bahwa memaknai kebahagiaan memerlukan akal, sebab lemahnya akal mampu memberikan ketidaktepatan memaknai kebahagiaan dan akan menghambat datangnya kebahagiaan. Pada akhirnya memberikan dorongan untuk mengejar ketidaktepatan tersebut dengan cara kerja keras. Akan tetapi jika hasil dari kerja kerasnya tidak sesuai harapan maka bukan kebahagiaan yang didapati justru *stress*, panik dan frustrasi. Sehingga pada ajaran tasawuf sendiri, tawakal menjadi salah satu maqam yang harus dilalui individu untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Sehingga seseorang yang bertawakal kepada Allah mampu memperoleh kebahagiaan hidup, sebab ia tidak memfokuskan kepada hal-hal yang terjadi di masa depan sehingga tidak menjadikannya memiliki rasa cemas, panik dan *stress*.³¹
5. Penelitian yang dilakukan oleh Syisillia dengan judul penelitian “Impelementasi Tawakal Sebagai Strategi *Coping stress* Pada Mahasiswa Rantau: Studi Kasus Mahasiswa PBSB Angkatan 2017”. Ia menjelaskan bahwa tawakal sebagai salah satu bentuk coping yang dapat dilakukan mahasiswa rantau dalam menyelesaikan permasalahan sehingga seseorang yang bertawakal akan merasa tenang, tidak cemas dan overthinking.³²

³¹ Wahyudi, “Tawakal Sebagai Formula Kebahagiaan.”

³² Syisillia, “Impelementasi Tawakal Sebagai Strategi *Coping stress* Pada Mahasiswa Rantau: Studi Kasus Mahasiswa PBSB Angkatan 2017.”

6. Penelitian yang dilakukan oleh Subhan, Fahrul, Ilham dan Lila dengan judul penelitian “Konstruk Psikologi Kesabaran dan Perannya Dalam Kebahagiaan Seseorang”. Dalam penelitian tersebut melihat hubungan antara kesabaran dengan variabel kebahagiaan seperti kepuasan hidup, kebahagiaan dan optimism. Hasil yang diperoleh dari penelitian tersebut ialah skala kesabaran memiliki korelasi yang signifikan terhadap kebahagiaan namun tidak dengan kepuasan hidup. Akan tetapi pada skala selanjutnya yaitu tes kesabaran memiliki korelasi yang signifikan terhadap kepuasan hidup namun tidak dengan optimisme dan kebahagiaan.³³

Dari beberapa penelitian di atas, banyak penelitian yang memaparkan bahwa tasawuf mampu menjadi solusi atas permasalahan yang terjadi pada manusia modern. Selain itu tasawuf juga mampu memberikan kontribusi terhadap kebahagiaan seseorang. Akan tetapi peneliti belum menemukan penelitian yang mencoba menganalisis secara statistik besaran kontribusi pengajian tasawuf pada kalangan majelis/lingkungan belajar tasawuf dalam memberikan pengaruh kepada *coping stress* dan kebahagiaan hidup.

Oleh sebab itu pada penelitian ini, akan dibahas dan diukur terkait hubungan individu yang belajar tasawuf terhadap pola penanggulangan masalahnya dan pemaknaan kebahagiaan hidup pada dirinya.

³³El Hafidz Subhan et al., “Konstruk Psikologi Kesabaran Dan Perannya Dalam Kebahagiaan Seseorang,” *ResearchGate*, last modified 2015, accessed January 12, 2023, 10.13140/RG.2.2.11259.36649.

G. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian merupakan suatu anggapan dasar yang digunakan peneliti untuk menyatakan suatu masalah sebagai titik tolak dalam suatu penelitian. Asumsi ini harus didasarkan kepada kebenaran yang telah diyakini oleh peneliti.³⁴

Maka asumsi pada penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Bahwa pengajian tasawuf dapat memengaruhi kebahagiaan seseorang
2. Pengajian tasawuf dapat memberikan pengaruh positif kepada seseorang dalam menghadapi *stress*.
3. Dengan tasawuf seseorang mampu memaknai kebahagiaan secara mendalam, tidak hanya sekedar kebahagiaan secara material.

H. Hipotesis Penelitian

Hipotesis atau jawaban sementara dalam sebuah penelitian. Merupakan bahan yang akan diuji kebenarannya dalam sebuah penelitian. Menurut Nazir salah satu manfaat peneliti yang menggunakan hipotesis adalah mampu menjadi panduan atau petunjuk penelitian dalam pengujian fakta. Hipotesis biasanya terbagi kepada 2 macam yaitu hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternative (H_1).

Dalam penelitian, hipotesis yang dinyatakan oleh peneliti ialah sebagai berikut:

³⁴Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010). H. 104

1. Pengaruh Pengajian Tasawuf Terhadap Kebahagiaan Hidup

Ho : Pengajian tasawuf tidak berpengaruh positif terhadap kebahagiaan hidup

H₁ : Pengajian tasawuf berpengaruh positif terhadap kebahagiaan Hidup

2. Pengaruh Pengajian Tasawuf Terhadap *Coping stress*

Ho : Pengajian tasawuf tidak berpengaruh positif terhadap *coping stress*

H₁ : Pengajian tasawuf berpengaruh positif terhadap *coping stress*

3. Pengaruh *Coping stress* Terhadap Kebahagiaan

Ho : *Coping stress* tidak berpengaruh positif terhadap kebahagiaan hidup

H₁ : *Coping stress* berpengaruh positif terhadap kebahagiaan

4. Pengaruh Pengajian Tasawuf Terhadap Kebahagiaan melalui *Coping stress*

Ho : Pengajian tasawuf melalui *coping stress* tidak berpengaruh positif terhadap kebahagiaan

H₁ : Pembelajaran tasawuf melalui *coping stress* berpengaruh positif terhadap kebahagiaan

I. Sistematika Penulisan

Pada bab I berisi pendahuluan yang memuat latar belakang masalah berisi terkait alasan pengambilan judul penelitian. Kemudian rumusan masalah yang berisikan pertanyaan yang ingin dijawab melalui hasil penelitian. Tujuan penelitian yang berisi tentang tujuan atau capaian yang ingin dicapai pada penelitian. Signifikansi/ kegunaan penelitian berisi tentang manfaat yang diberikan oleh penelitian. Definisi operasional/istilah yang berfungsi sebagai pembatasan materi dalam penelitian. Penelitian terdahulu yang berisi tentang penelitian-penelitian yang telah dilakukan peneliti sebelumnya dan berhubungan dengan subjek penelitian. Asumsi penelitian dan hipotesis penelitian berupa jawaban sementara yang dikemukakan oleh peneliti dan terakhir sistematika penulisan yang berisi penjelasan singkat terkait sub-bab penelitian beserta fungsinya.

Pada Bab II berisi Kajian teori yang memuat teori yang mendukung permasalahan pada penelitian. Teori yang dipaparkan pada penelitian ini berisi terkait definisi pengajian, definisi agama dan keberagamaan yang memuat sub-bab trilogi ajaran islam dan ihsan dan tasawuf, kemudian *coping stress* yang berisi definisi *stress*, sumber *stress*, dampak *stress* serta definisi dan bentuk-bentuk dari *coping stress* dan terakhir pembahasan teori kebahagiaan.

Pada Bab III yaitu Metode Penelitian yang memuat pendekatan dan jenis penelitian yang berisikan penjelasan terkait pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan pada penelitian. Populasi dan sampel yang berisi informasi terkait

jumlah populasi dan sampel pada penelitian. Data dan sumber data yang berisikan informasi terkait data yang diperoleh pada penelitian kemudian informasi terkait sumber atau asal data tersebut diperoleh. Teknik pengumpulan data memuat terkait bagaimana proses data dikumpulkan instrumen penelitian berisi tentang alat yang digunakan pada penelitian serta teknik analisis data yang memuat pengolahan data yang telah didapatkan pada penelitian.

Pada bab IV berisi hasil penelitian yang memuat hasil data yang diperoleh dilapangan serta pengolahan data yang sudah diperoleh. Kemudian pembahasan yang berisi hasil olah data yang digunakan untuk menjawab pertanyaan pada rumusan masalah.

Dan terakhir bab V yaitu Penutup yang memuat terkait simpulan serta saran-saran dan rekomendasi penelitin