

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**A. HASIL PENELITIAN**

Dalam memberikan gambaran pemahaman yang komprehensif terkait penelitian. Berikut akan dipaparkan hasil temuan yang diperoleh oleh peneliti.

**1. Tinjauan Umum Lokasi Penelitian**

Penelitian ini mengambil lokasi di beberapa majelis/masjid yang berada di wilayah Banjarmasin Selatan, dengan rincian sebagai berikut:

- |                 |  |
|-----------------|--|
| a. Nama Majelis | Majelis Ta'lim Darul Maddah  |
| Mua'allim       | Gr. H. M. Qomaruddin   |
| Kitab           | Bughyatul Muhibbin<br>Hidayatussalikin   |
| Jadwal Kajian   | Setiap Selasa, pukul 07.00-selesai dan<br>20.00-selesai  |
| Alamat          | Gg. Gembira, Kelayan Tengah, Kec.<br>Banjarmasin Sel., Kota Banjarmasin,<br>Kalimantan Selatan. Kode Pos 70234 |

- b. Nama Majelis                   Majelis As-Shofa Banjarmasin
- Mua'allim                   Gr.H. Ilham Humaidi
- Kitab                         An-Nashoihud     Ad-Diniyyah     Wal  
      Washaya Imaniyah
- Jadwal Kajian               Setiap Selasa, Pukul 20.00-selesai
- Alamat                       Jl. Setia No.28, Pemurus Dalam, Kec.  
      Banjarmasin Sel. Kota Banjarmasin,  
      Kalimantan Selatan. Kode Pos. 70236
- c. Nama Majelis                   Masjid Besar Al-Falah
- Mua'allim                   Gr. H. Walad Haderawi
- Kitab                         Futuhul Arifin
- Jadwal Kajian               Setiap Senin, Ba'da Subuh
- Alamat                       Jl. Raya Yudistira No.kel, Pemurus  
      Dalam, Kec. Banjarmasin Sel., Kota  
      Banjarmasin, Kalimantan Selatan kode  
      pos 70238

- d. Nama Majelis Masjid Besar Al-Falah
- Mua'allim Gr. H. Muhammad Noor HB
- Kitab Nashoihul Ibad
- Jadwal Kajian Setiap Rabu, Ba'da Maghrib
- Alamat Jl. Raya Yudistira No.kel, Pemurus  
Dalam, Kec. Banjarmasin Sel., Kota  
Banjarmasin, Kalimantan Selatan kode  
pos 70238
- e. Nama Majelis Masjid Besar Al-Falah
- Mua'allim Ustadzah Qussi Alawiyah Mukhyar
- Kitab Risalatul Muawanah
- Jadwal Kajian Setiap Selasa, Ba'da Ashar
- Alamat Jl. Raya Yudistira No.kel, Pemurus  
Dalam, Kec. Banjarmasin Sel., Kota  
Banjarmasin, Kalimantan Selatan kode  
pos 70238

- f. Nama Majelis Masjid Jami Pemurus Dalam
- Mua'allim KH. M. Ghazali Mukeri, LC
- Kitab Al-Mursyidul Amin
- Jadwal Kajian Setiap Senin, Ba'da Maghrib
- Alamat Jl. Sepakat Pemurus Dalam, Tj. Pagar,  
Kec. Banjarmasin Sel. Kota  
Banjarmasin, Kalimantan Selatan kode  
pos 70234
- g. Nama Majelis Masjid Jami Nuruddin
- Mua'allim Gr. M. Faisal
- Kitab Sairus Salikin
- Jadwal Kajian Setiap Rabu, Ba'da Maghrib
- Alamat Jl. Kelayan A No.1, Murung Raya, Kec.  
Banjarmasin Sel., Kota Banjarmasin,  
Kalimantan Selatan kode pos 70247
- h. Nama Majelis Masjid Jami' Nurul Amilin
- Mua'allim Gr. M. Faisal
- Kitab Sairus Salikin

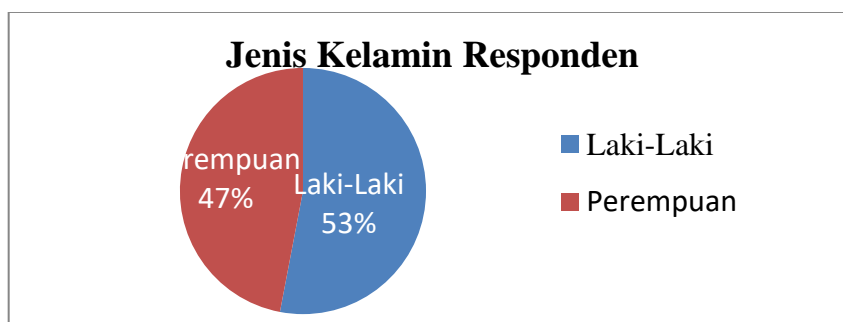
Jadwal Kajian	Setiap Selasa, Ba'da Maghrib
Alamat	Jl. Kelayan B No.rt 15, Kelayan Tim., Kec. Banjarmasin Sel., Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan kode pos 70247
i. Nama Majelis	Masjid Jami Qomaruddin
Mua'allim	Gr. Arbain
Kitab	Minhussaniah
Jadwal Kajian	Setiap Selasa, Ba'da Subuh
Alamat	Jl. Prona 1, Pemurus Baru, Kec. Banjarmasin Sel., Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan kode pos 70249
j. Nama Majelis	Al-Madad Pekauman
Mua'allim	Gr. H. M. Qomaruddin
Kitab	Risalah Muawanah
Jadwal Kajian	Rabu, ba'da Zuhur
Alamat	Jl. Mutiara No 58, Kelayan Selatana, Kec. Banjarmasin Sel. Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Kode

	Pos. 70231
k. Nama Majelis	Masjid Al-Muttaqien Pekauman
Mua'allim	Gr. H. M. Qomaruddin
Kitab	Tajul Arus
Jadwal Kajian	Selasa, Bad'da Zuhur
Alamat	Jl. Rantauan darat, Pekauman Kec. Banjarmasin Sel. Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan Kode Pos 70243

## 2. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah jamaah dari pengajian tasawuf di wilayah Banjarmasin Selatan yang berjumlah 100 orang. Berikut dijelaskan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, rentang waktu mengikuti belajar tasawuf, pendidikan terakhir, penghasilan perbulan dan pekerjaan, diuraikan sebagai berikut

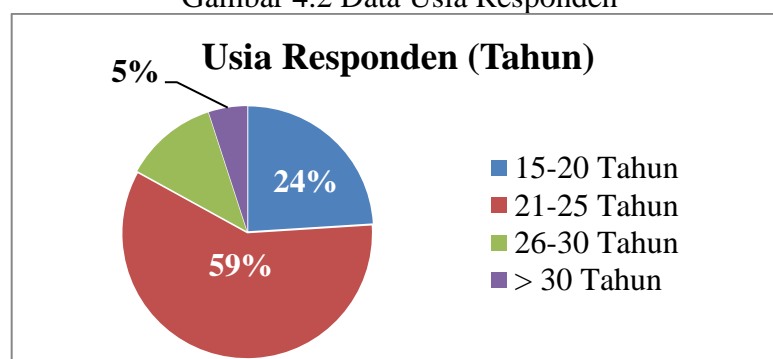
Gambar 4.1 Data Jenis Kelamin Responden



Sumber: Hasil olah data, 2024

Melalui data pada gambar 4.1 menunjukkan karakteristik responden yang ditinjau dari segi jenis kelamin. Data diatas menunjukkan keseimbangan yang relatif baik antara jumlah responden laki-laki dan perempuan. Terlihat jumlah responden laki-laki sekitar 53% atau 53 orang, kemudian disusul dengan jumlah responden perempuan yaitu 47% atau sekitar 47 orang. Data ini menunjukkan bahwa jamaah laki-laki yang mengikuti pengajian tasawuf pada penelitian ini sedikit lebih dominan.

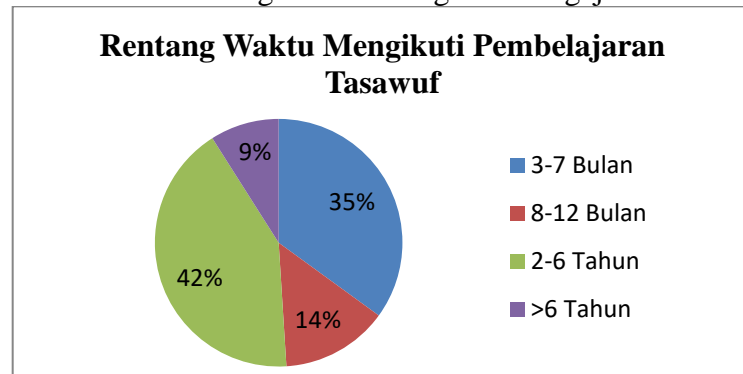
Gambar 4.2 Data Usia Responden



Sumber: Hasil olah data, 2024

Melalui gambar 4.2 menunjukkan bahwa karakteristik responden ditinjau dari segi usia, terlihat bahwa mayoritas responden berada dalam rentang usia 21-25 tahun yaitu 59.0% atau sekitar 59 orang, diikuti oleh kelompok usia 15-20 tahun yang mencapai 24.0%. Kelompok usia 26-30 tahun dan lebih dari 30 tahun hanya menyumbang 17,0% dari total responden yaitu kelompok usia 26-30 tahun sebesar 12.0% dan lebih dari 30 tahun sebesar 5.0%. Sehingga jamaah pada rentang usia 21-25 tahun lebih mendominasi pada penelitian ini.

Gambar 4.3 Rentang Waktu Mengikuti Pengajian Tasawuf

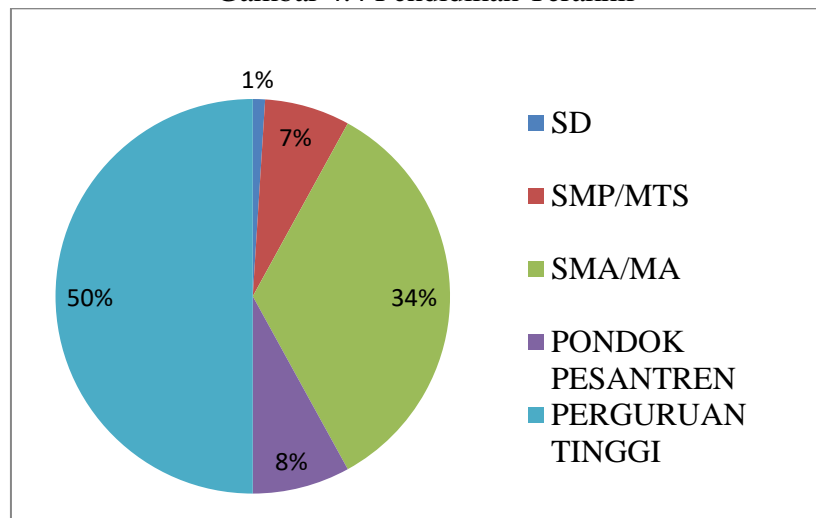


Sumber: Hasil olah data, 2024

Melalui gambar 4.3 menunjukkan bahwa karakteristik responden ditinjau dari rentang waktu belajar tasawuf. Berdasarkan data diatas, mayoritas responden telah mempelajari tasawuf dalam jangka waktu 2-6 tahun, dengan jumlah responden sebesar 42 orang atau sekitar 42,0%. Rata-rata responden yang mempelajari tasawuf didominasi oleh kelompok orang yang belajar tasawuf dalam rentang waktu yang cukup lama yaitu 2-6 tahun serta mereka yang telah belajar lebih dari 6 tahun. Kedua kelompok ini secara bersama-sama mencakup 51.0% dari total responden, mencerminkan kelompok orang dengan pengalaman belajar yang relatif panjang dalam tasawuf sedikit lebih mendominasi pada penelitian ini.



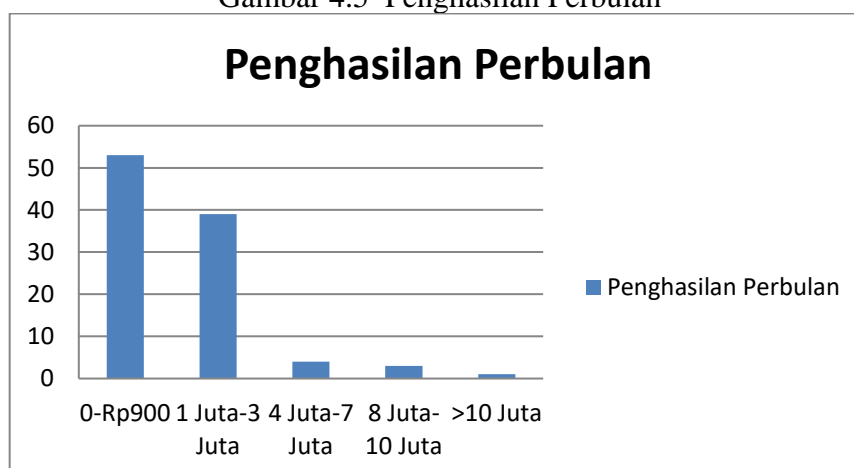
Gambar 4.4 Pendidikan Terakhir



Sumber: Hasil olah data, 2024

Dari gambar 4.4, diketahui bahwa tingkat pendidikan berdasarkan pendidikan terakhir didominasi oleh kelompok responden dengan tingkat pendidikan terakhir di perguruan tinggi yaitu sekitar 50 orang atau 50.0% dari total responden. Kemudian diikuti dengan tingkat pendidikan menengah atas yaitu SMA/MA sebesar 34 orang atau 34.0% dari total responden.

Gambar 4.5 Penghasilan Perbulan



Sumber: Hasil olah data, 2024

Dari gambar 4.5 menunjukkan bahwa karakteristik responden ditinjau dari pendapatan perbulan. Sebanyak 53 orang atau sekitar 53,0% dari jumlah responden memiliki penghasilan sebesar Rp0-Rp.900.00 perbulannya. Diikuti oleh kelompok responden dengan penghasilan 1 juta- 3juta sebanyak 39 orang atau sekitar 39.0% dari jumlah responden dan hanya 8.0% responden yang memiliki penghasilan lebih dari 4 juta. Sehingga data ini menunjukkan bahwa mayoritas besar dari responden berada dalam kategori penghasilan rendah hingga menengah.

Gambar 4.6 Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Belum bekerja	14	14.0	14.0	14.0
	Driver Online	2	2.0	2.0	16.0
	Fotografer	1	1.0	1.0	17.0
	Freelancer	1	1.0	1.0	18.0
	Guru	19	19.0	19.0	37.0
	IRT	6	6.0	6.0	43.0
	Karyawan	3	3.0	3.0	46.0
	Karyawan Swasta	9	9.0	9.0	55.0
	Kaum Masjid	1	1.0	1.0	56.0
	Kuli Bangunan	1	1.0	1.0	57.0
	Mahasiswa	12	12.0	12.0	69.0
	mekanik ac	1	1.0	1.0	70.0
	Musyrifah pondok	1	1.0	1.0	71.0
	Pedagang	5	5.0	5.0	76.0
	Pelajar	17	17.0	17.0	93.0
	Pengusaha	1	1.0	1.0	94.0
	Pensiun	1	1.0	1.0	95.0
	Santri	1	1.0	1.0	96.0
	Tenaga Kontrak	1	1.0	1.0	97.0

Wiraswasta	3	3.0	3.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Sumber: Hasil olah data, 2024

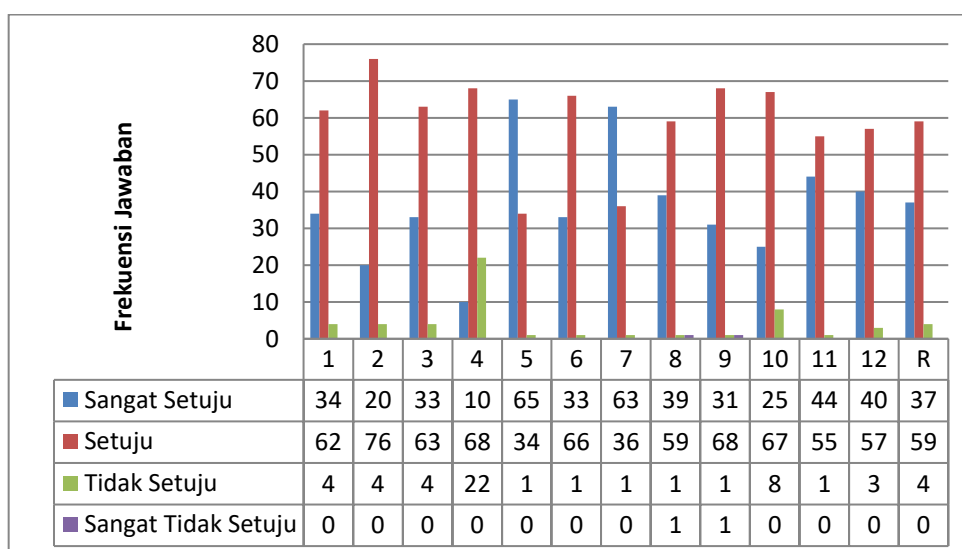
Dari gambar 4.6 menunjukkan bahwa karakteristik responden ditinjau dari pekerjaan. Melalui data tersebut sebagian besar responden adalah guru dengan persentase 19.8% atau sekitar 19 orang dan diikuti oleh jumlah responden yang masih menempuh pendidikan dengan persentase 31.2% atau sekitar 30 orang yang masih bersatus sebagai pelajar/santri/mahasiswa.

### 3. Hasil Deskripsi Variabel

#### a. Pengajian Tasawuf (X)

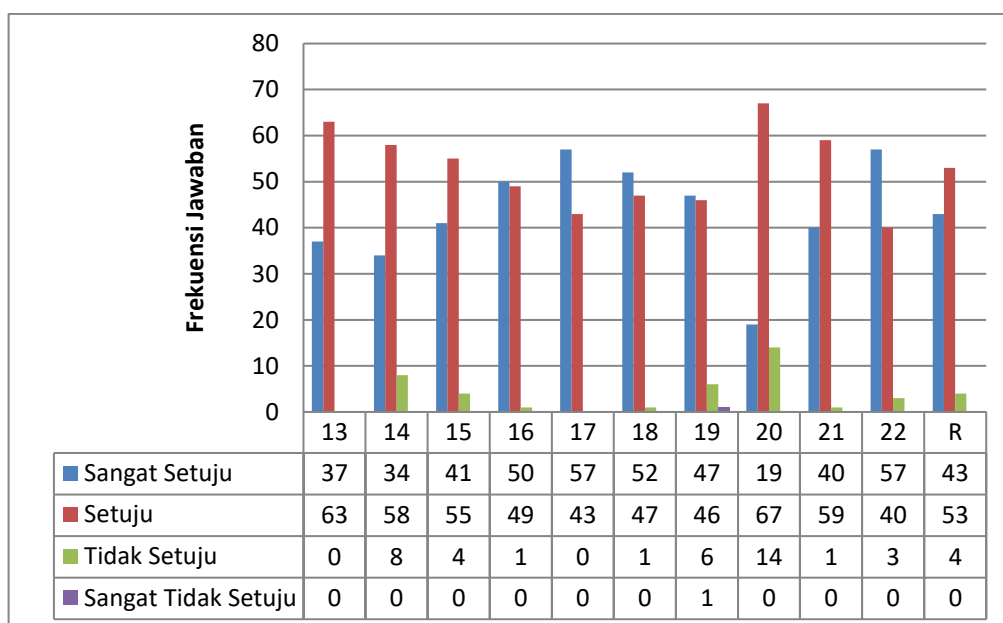
Hasil distribusi frekuensi pada variabel X dengan jumlah responden 100 orang adalah sebagai berikut:

Diagram 4.1 Distribusi Frekuensi Variabel Pengajian Tasawuf (X) Pada Aspek Kognitif



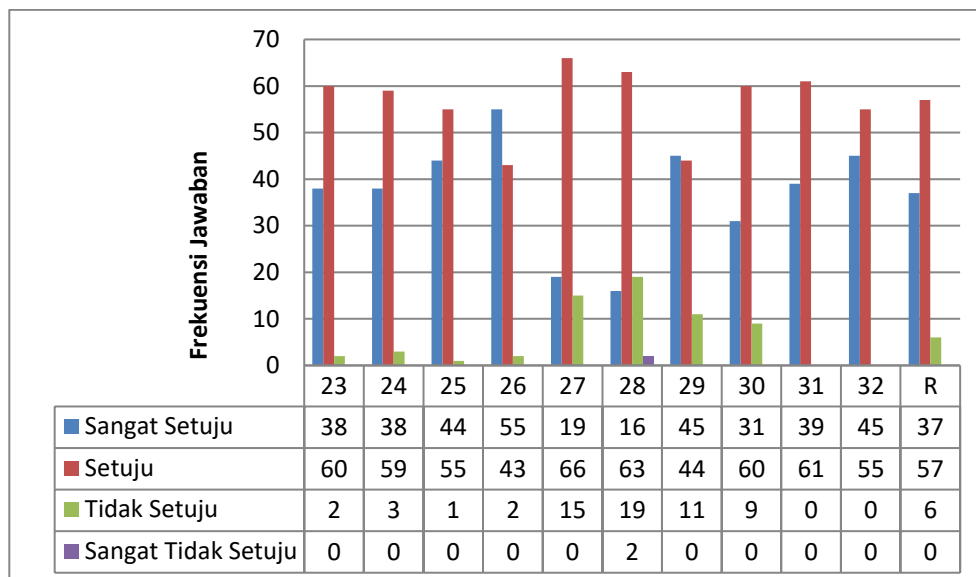
Berdasarkan data pada diagram 4.1 di atas menjelaskan terkait variabel pengajian tasawuf pada aspek kognitif jumlah instrument sebanyak 12 item, rata-rata (R) jumlah responden yang memilih jawaban “Sangat Setuju” berjumlah 37 orang, rata-rata responden yang memilih jawaban “Setuju” berjumlah 59 orang, kemudian rata-rata responden yang memilih jawaban “Tidak Setuju” berjumlah 4 orang dan tidak ada reponden yang memilih jawaban “Sangat Tidak Setuju”.

Diagram 4.2 Distribusi Frekuensi Variabel Pengajian Tasawuf (X) Pada Aspek Afektif



Pada aspek kedua, yaitu afektif jumlah instrument sebanyak 10 item, rata-rata (R) jumlah responden yang memilih jawaban “Sangat Setuju” berjumlah 43 orang, rata-rata responden yang memilih jawaban “Setuju” berjumlah 53 orang, kemudian rata-rata responden yang memilih jawaban “Tidak Setuju” berjumlah 4 orang dan tidak ada reponden yang memilih jawaban “Sangat Tidak Setuju”.

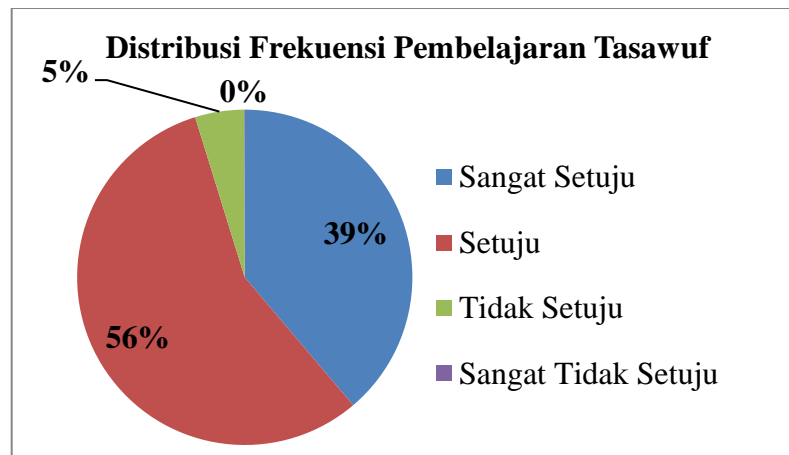
Diagram 4.3 Distribusi Frekuensi Variabel Pengajian Tasawuf (X) Pada Aspek Psikomotor



Pada aspek ketiga, yaitu psikomotor jumlah instrument sebanyak 10 item, rata-rata (R) jumlah responden yang memilih jawaban “Sangat Setuju” berjumlah 37 orang, rata-rata responden yang memilih jawaban “Setuju” berjumlah 57 orang, kemudian rata-rata responden yang memilih jawaban “Tidak Setuju” berjumlah 6 orang dan tidak ada reponden yang memilih jawaban “Sangat Tidak Setuju”.

Berdasarkan penjabaran hasil kuesioner untuk variabel pengajian diatas, maka berikut distribusi frekuensi jawaban untuk pengajian tasawuf secara keseluruhan

Gambar 4.7 Distribusi Frekuensi Pengajian Tasawuf (X)

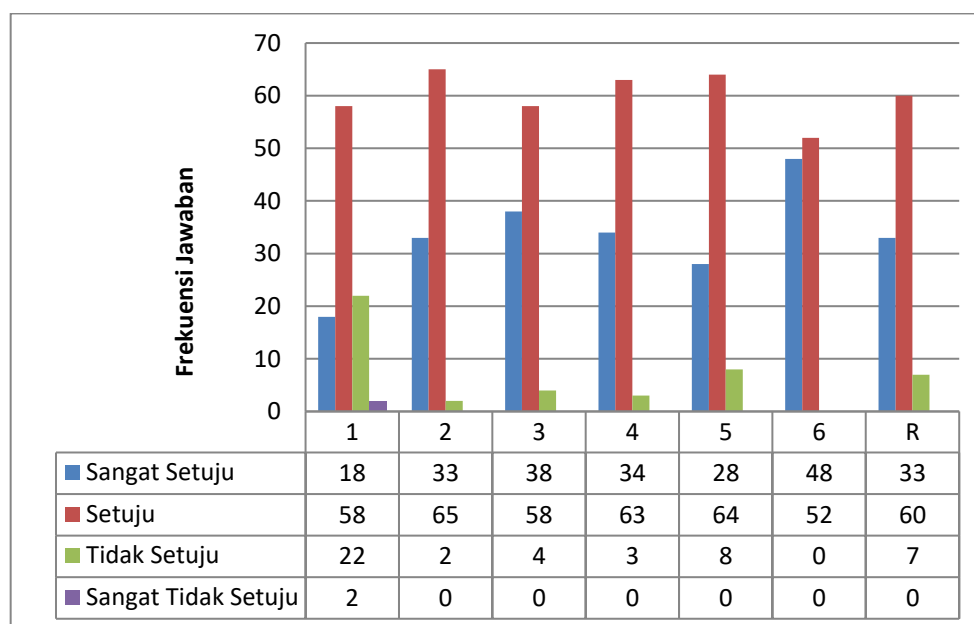


Berdasarkan gambar 4.7 di atas, disimpulkan bahwa terdapat 56% dari total responden yang menyatakan setuju dengan pernyataan pada instrument variabel pengajian tasawuf, dan 39% menyatakan sangat setuju. Dengan demikian, hasil tersebut menunjukkan bahwa jamaah pengajian tasawuf di Kota Banjarmasin memiliki pandangan yang positif terhadap pengajian tasawuf di Kota Banjarmasin.

b. *Coping stress*

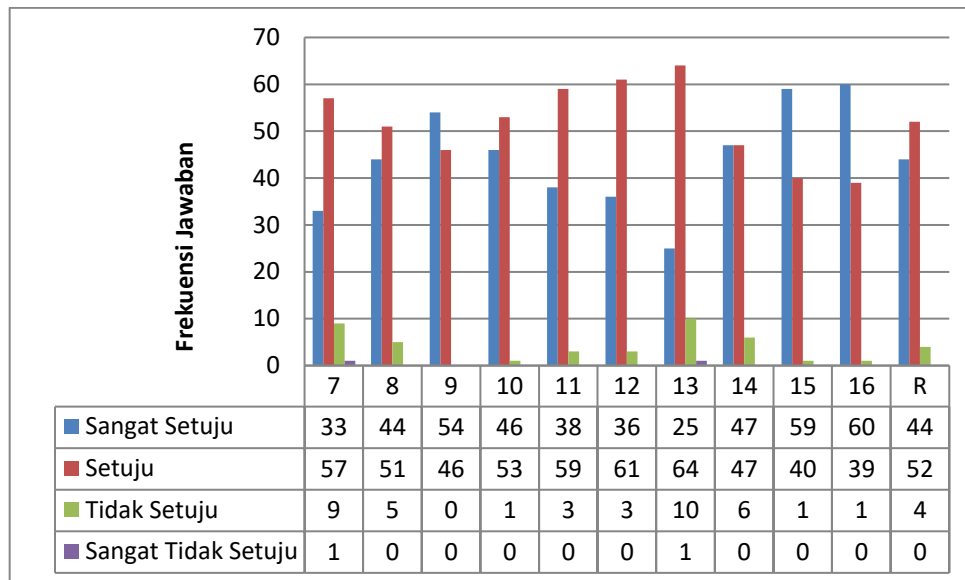
Hasil distribusi frekuensi pada variabel X dengan jumlah responden 100 orang adalah sebagai berikut

Diagram 4.4 Distribusi Frekuensi Variabel *Coping stress* Pada Aspek *Problem Focused Coping*



Berdasarkan data pada diagram 4.4 di atas menjelaskan terkait variabel *coping stress* pada aspek *problem focused coping* jumlah instrument sebanyak 6 item, rata-rata (R) jumlah responden yang memilih jawaban “Sangat Setuju” berjumlah 33 orang, rata-rata responden yang memilih jawaban “Setuju” berjumlah 60 orang, kemudian rata-rata responden yang memilih jawaban “Tidak Setuju” berjumlah 7 orang dan tidak ada responden yang memilih jawaban “Sangat Tidak Setuju”.

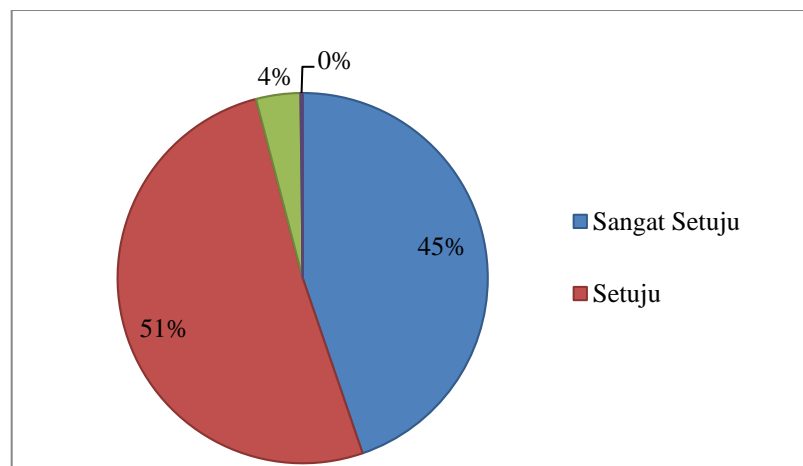
Diagram 4.5 Distribusi Frekuensi Variabel *Coping stress* Pada Aspek *Emotion Focused coping*



Pada aspek kedua, yaitu *emotion focused coping* jumlah instrument sebanyak 10 item, rata-rata (R) jumlah responden yang memilih jawaban “Sangat Setuju” berjumlah 44 orang, rata-rata responden yang memilih jawaban “Setuju” berjumlah 52 orang, kemudian rata-rata responden yang memilih jawaban “Tidak Setuju” berjumlah 4 orang dan tidak ada reponden yang memilih jawaban “Sangat Tidak Setuju”.

Berdasarkan penjabaran hasil angket untuk variabel *coping stress* (Y), maka berikut distribusi frekuensi jawaban untuk *coping stress* secara keseluruhan.



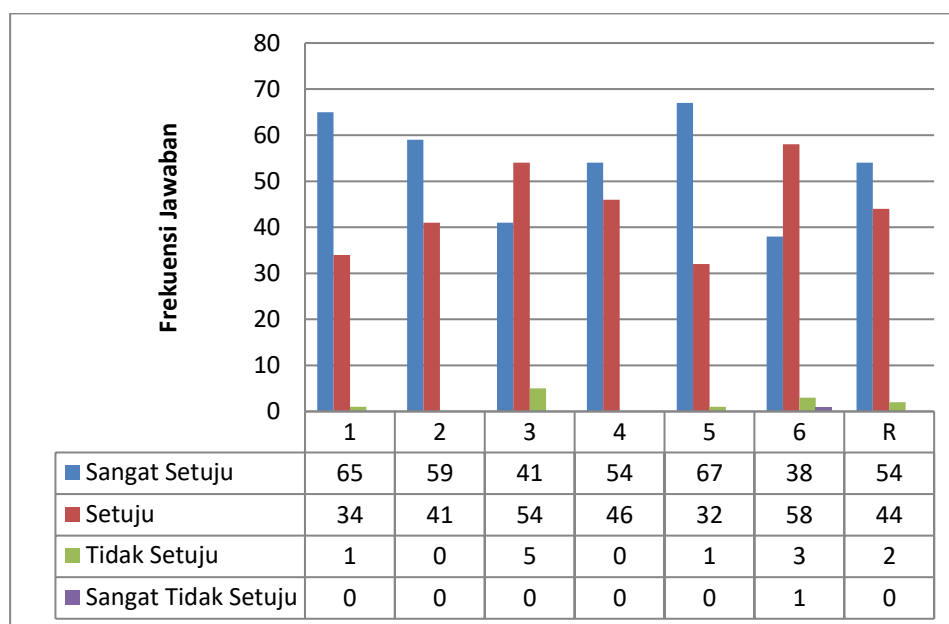
Gambar 4. 8 Distribusi Frekuensi Variabel *Coping stress*

Berdasarkan gambar 4.8 di atas, disimpulkan bahwa terdapat 51% dari total responden yang menyatakan setuju dengan pernyataan pada instrument variabel *coping stress*, dan 45% menyatakan sangat setuju. Dengan demikian, hasil tersebut menunjukkan bahwa jamaah pengajian tasawuf di Kota Banjarmasin memiliki pandangan *coping stress* yang positif.

## c. Kebahagiaan

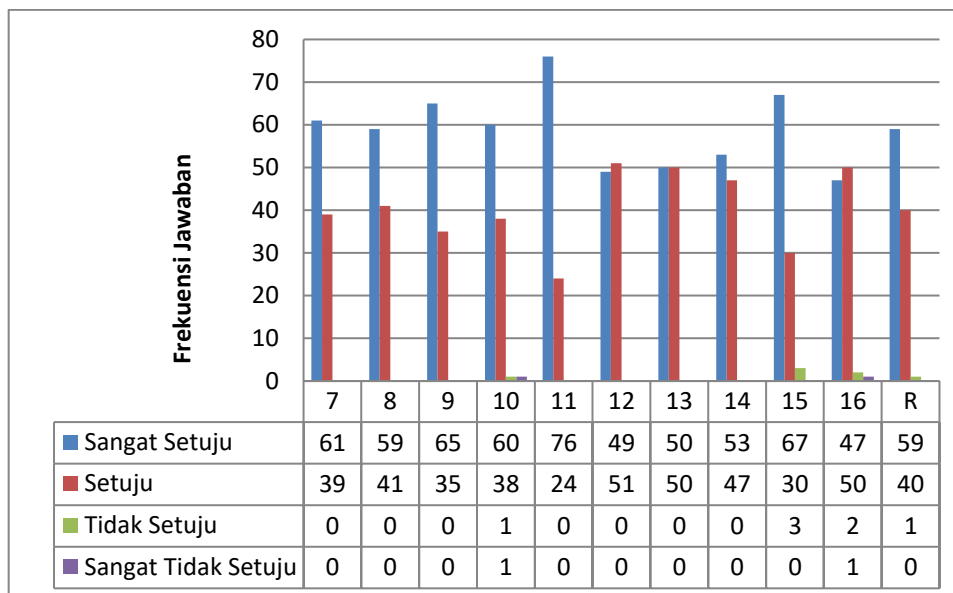
Hasil distribusi frekuensi pada variabel Z dengan jumlah responden 100 orang adalah sebagai berikut:

Diagram 4.6 Distribusi Frekuensi Variabel Kebahagiaan Pada Aspek Mengenal Diri



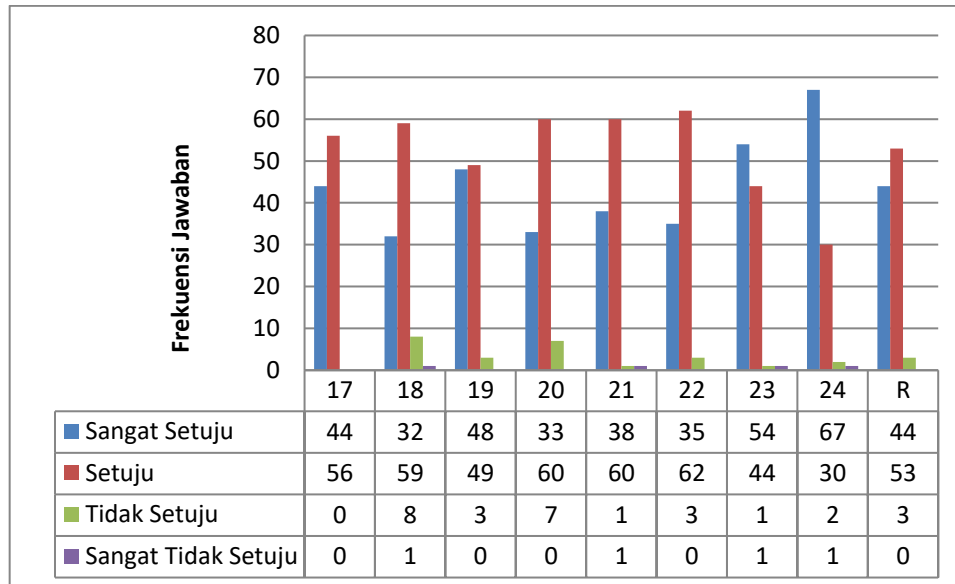
Berdasarkan data pada diagram 4.6 di atas menjelaskan terkait variabel kebahagiaan pada aspek mengenal diri jumlah instrument sebanyak 6 item, rata-rata (R) jumlah responden yang memilih jawaban “Sangat Setuju” berjumlah 54 orang, rata-rata responden yang memilih jawaban “Setuju” berjumlah 44 orang, kemudian rata-rata responden yang memilih jawaban “Tidak Setuju” berjumlah 2 orang dan tidak ada reponden yang memilih jawaban “Sangat Tidak Setuju.

Diagram 4.7 Distribusi Frekuensi Variabel Kebahagiaan Pada Aspek Mengenal Allah



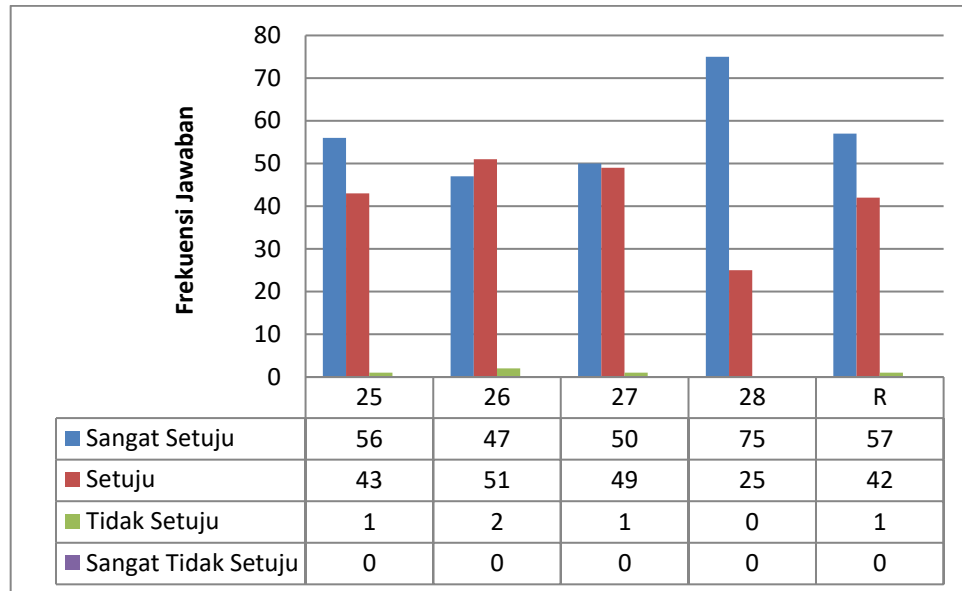
Pada aspek kedua, yaitu aspek mengenal Allah jumlah instrument sebanyak 10 item, rata-rata (R) jumlah responden yang memilih jawaban “Sangat Setuju” berjumlah 59 orang, rata-rata responden yang memilih jawaban “Setuju” berjumlah 40 orang, kemudian rata-rata responden yang memilih jawaban “Tidak Setuju” berjumlah 1 orang dan tidak ada reponden yang memilih jawaban “Sangat Tidak Setuju”.

Diagram 4.8 Distribusi Frekuensi Variabel Kebahagiaan Pada Aspek Mengenal Dunia



Pada aspek ketiga, yaitu aspek mengenal dunia jumlah instrument sebanyak 8 item, rata-rata (R) jumlah responden yang memilih jawaban “Sangat Setuju” berjumlah 44 orang, rata-rata responden yang memilih jawaban “Setuju” berjumlah 53 orang, kemudian rata-rata responden yang memilih jawaban “Tidak Setuju” berjumlah 3 orang dan tidak ada reponden yang memilih jawaban “Sangat Tidak Setuju”.

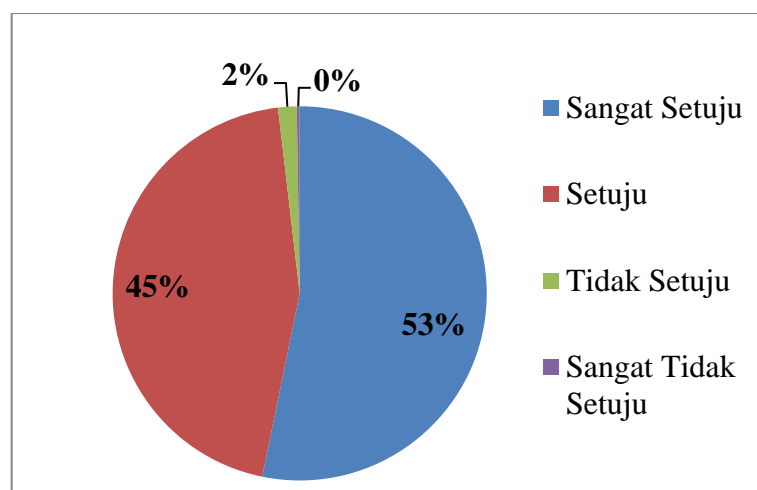
Diagram 4.9 Distribusi Frekuensi Variabel Kebahagiaan Pada Aspek Mengenal Akhirat



Pada aspek ketiga, yaitu aspek mengenal akhirat jumlah instrument sebanyak 4 item, rata-rata (R) jumlah responden yang memilih jawaban “Sangat Setuju” berjumlah 57 orang, rata-rata responden yang memilih jawaban “Setuju” berjumlah 42 orang, kemudian rata-rata responden yang memilih jawaban “Tidak Setuju” berjumlah 1 orang dan tidak ada reponden yang memilih jawaban “Sangat Tidak Setuju”.

Berdasarkan penjabaran hasil angket untuk variabel kebahagiaan (Z) maka berikut distribusi frekuensi jawaban untuk kebahagiaan secara keseluruhan.

Gambar 4.9 Distribusi Frekuensi Kebahagiaan



Berdasarkan gambar 4.9 di atas, disimpulkan bahwa terdapat 53% dari total responden yang menyatakan sangat setuju dengan pernyataan pada instrument variabel kebahagiaan, dan 45% menyatakan setuju. Dengan demikian, hasil tersebut menunjukkan bahwa jamaah pengajian tasawuf di Kota Banjarmasin memiliki kebahagiaan yang baik.

#### 4. Analisis Data Variabel

##### a. Analisis Data Responden Variabel Pengajian Tasawuf (X)

Setelah menganalisis setiap aspek dalam kuesioner maka selanjutnya, penelitian ini akan memberikan kategori pada setiap variabel, terlebih dahulu dilakukan analisis kriteria variabel. Adapun rumus yang digunakan dalam mengkategorikan hasil pengukuran menjadi tiga kategori, dapat menggunakan pedoman berikut kriteria variabel dalam penelitian ini.

Rendah :  $X < M - 1 \text{ SD}$

Sedang :  $M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$

Tinggi :  $M + 1 \text{ SD} \leq X$

Keterangan

M : Mean

SD Standar Deviasi

Diketahui bahwa pada variabel pengajian tasawuf yang dihitung melalui aplikasi excel pada rumus AVARAGE dan STDEV maka diperoleh nilai M sebesar 107 dan nilai SD sebesar 11. Maka berikut tabel kategorisasi variabel pengajian tasawuf.

Tabel 4.1 Kategorisasi Variabel X

Rendah	$X < M - 1 \text{ SD}$ $X < 107 - 11$ $X < 96$
Sedang	$M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$ $96 \leq X < 118$
Tinggi	$M + 1 \text{ SD} \geq X$ $118 \geq X$

Melalui tabel kategori di atas diperoleh kategorisasi data pada variabel pengajian tasawuf, sebagai berikut:

Gambar 4.10 Hasil Kategorisasi Variabel Pengajian Tasawuf

		KATEGORI			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	14	14.0	14.0	14.0
	SEDANG	63	63.0	63.0	77.0
	TINGGI	23	23.0	23.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan gambar 4.10 terkait kategorisasi data variabel pengajian tasawuf, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengajian tasawuf di Kota Banjarmasin masuk dalam kategori sedang.

#### b. Analisis Data Responden Variabel *Coping stress* (Y)

Sebelum memberikan kategori pada setiap variabel, terlebih dahulu dilakukan analisis kriteria variabel. Adapun rumus yang digunakan dalam mengkategorikan hasil pengukuran menjadi tiga kategori, dapat menggunakan pedoman berikut kriteria variabel dalam penelitian ini.

Rendah :  $X < M - 1 SD$

Sedang :  $M - 1 SD \leq X < M + 1 SD$

Tinggi :  $M + 1 SD \leq X$

Keterangan

M : Mean

SD : Standar Deviasi



Diketahui bahwa pada variabel *coping stress* yang dihitung melalui aplikasi excel pada rumus AVARAGE dan STDEV maka diperoleh nilai M sebesar 54 dan nilai SD sebesar 6. Maka berikut tabel kategorisasi variabel *coping stress*.

Tabel 4.2 Kategorisasi Variabel Y

Rendah	$X < M - 1 \text{ SD}$ $X < 54 - 6$ $X < 48$
Sedang	$M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$ $48 \leq X < 59$
Tinggi	$M + 1 \text{ SD} \geq X$ $59 \geq X$

Melalui tabel kategori di atas diperoleh kategorisasi data pada variabel *coping stress*, sebagai berikut:

Gambar 4.11 Hasil Kategorisasi Variabel *Coping stress*

		KATEGORI			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	11	11.0	11.0	11.0
	SEDANG	67	67.0	67.0	78.0
	TINGGI	22	22.0	22.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan gambar 4.11 terkait kategorisasi data variabel *coping stress*, dapat disimpulkan bahwa tingkat *coping stress* di Kota Banjarmasin masuk dalam kategori sedang.

### c. Analisis Data Responden Variabel Kebahagiaan (Z)

Sebelum memberikan kategori pada setiap variabel, terlebih dahulu dilakukan analisis kriteria variabel. Adapun rumus yang digunakan dalam mengkategorikan hasil pengukuran menjadi tiga kategori, dapat menggunakan pedoman berikut kriteria variabel dalam penelitian ini.

Rendah	$X < M - 1 \text{ SD}$
Sedang	$M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$
Tinggi	$M + 1 \text{ SD} \leq X$

#### Keterangan

M	: Mean
SD	Standar Deviasi

Diketahui bahwa pada variabel kebahagiaan yang dihitung melalui aplikasi excel pada rumus AVARAGE dan STDEV maka diperoleh nilai M sebesar 98 dan nilai SD sebesar 10. maka berikut tabel kategorisasi variabel kebahagiaan.

Tabel 4.3 Kategorisasi Variabel Z

Rendah	$X < M - 1 \text{ SD}$ $X < 98 - 10$ $X < 88$
Sedang	$M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$ $88 \leq X < 108$
Tinggi	$M + 1 \text{ SD} \geq X$ $108 \geq X$

Melalui tabel kategori di atas diperoleh kategorisasi data pada variabel kebahagiaan , sebagai berikut:

Gambar 4.12 Hasil Kategorisasi Variabel kebahagiaan

		<b>KATEGORI</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	18	18,0	18,0	18,0
	SEDANG	58	58,0	58,0	76,0
	TINGGI	24	24,0	24,0	100,0
Total		100	100,0	100,0	

Berdasarkan gambar 4.12 terkait kategorisasi data variabel kebahagiaan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebahagiaan di Kota Banjarmasin masuk dalam kategori sedang.

## 5. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat pendistribusian data pada variabel independen dan data pada variabel dependen sudah berdistribusi secara normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas yang peneliti lakukan dengan uji statistic non-parametrik *kolmogrov Smirnov* (K-S). adapun hasil output normalitas dari penelitian ini dijelaskan pada tabel dibawah ini.

Gambar 4.13 Hasil Uji Normalitas  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	
N		100	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	3.31061665	
Most Extreme Differences	Absolute	.084	
	Positive	.084	
	Negative	-.083	
Test Statistic		.084	
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.076	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>d</sup>	Sig.	.081	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.074
		Upper Bound	.088

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 743671174.

Dari hasil output normalitas data dengan menggunakan SPSS pada gambar 4. 13 diperoleh nilai signifikan (*Asymp. Sig 2 tailed*) adalah 0,076. Artinya 0,076 > 0,05 sehingga data berdistribusi dengan normal dan asumsi normalitas pada penelitian ini terpenuhi.

#### b. Uji Multikolinearitas

Gejala multikolinearitas merupakan uji yang dapat mendeteksi dan menguji apakah persamaan yang dibentuk terjadi gejala multikolinieritas. Berikut ini dilampirkan output dari uji multikolinieritas

Gambar 4.14 Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients <sup>a</sup>								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error				Tolerance	VIF
1	(Constant)	6.851	3.442		1.990	.049		
	Pengajian tasawuf	.141	.047	.281	3.011	.003	.403	2.480
	Kebahagiaan	.334	.054	.574	6.147	<.001	.403	2.480

a. Dependent Variable: Coping Stres

Berdasarkan gambar 4.14 hasil analisisnya menunjukkan tidak terjadi multikolinearitas yang berarti antara masing-masing variabel independen, sebab pada variabel pengajian (X) nilai *tolerance* (TOL) yaitu  $0,403 > 0,10$  dan nilai *variance inflation factor* (VIF) yaitu  $2.480 < 10,00$ . Kemudian pada variabel kebahagiaan nilai (TOL) yaitu  $0,403 > 0,10$  dan nilai (VIF) yaitu  $2.480 < 10,00$ . Dengan demikian antara variabel pengajian dengan *coping stress* serta variabel kebahagiaan dengan *coping stress* tidak terjadi gejala multikolinearitas.

## 6. Uji Hipotesis

### a. Pengaruh Pengajian Tasawuf Terhadap Kebahagiaan

Sebelum mengetahui besaran pengaruh pengajian tasawuf terhadap kebahagiaan, berikut dilampirkan analisis yang dilakukan dalam penelitian ini.

Analisis regresi sederhana bertujuan untuk melihat besaran pengaruh yang diberikan secara langsung antara pengajian tasawuf (X) terhadap kebahagiaan (Z) tanpa dipengaruhi oleh variabel lain. Berikut lampiran tabel pada analisis ini

Gambar 4.15 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana X terhadap Z

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	23.440	5.946		3.942	<.001
	Pengajian Tasawuf	.667	.055	.773	12.045	<.001

a. Dependent Variable: Kebahagiaan

Berdasarkan gambar 4.15 dapat dirumuskan model regresinya yaitu  $(Y=23,440 + 0,667X)$ . Model persamaan regresi ini dapat diinterpretasikan yaitu

*pertama*, Nilai konstanta  $a$  pada gambar 4.6 menunjukkan nilai sebesar 23,440 dan *Kedua*, Nilai 0,667 pada koefisien regresi variabel independen (pengajian tasawuf) bernilai positif.

Makna dari model regresi tersebut ialah pada nilai constant  $B$  menunjukkan angka sebesar 23,440 yang dimaknai sebagai tingkat kebahagiaan jamaah di Kota Banjarmasin jika tidak mengikuti pengajian tasawuf, angka ini menunjukkan tingkat kebahagiaan di Kota Banjarmasin yang masih tergolong rendah. Kemudian pada angka 0,667 dapat dinyatakan setiap 1 kali jamaah mengikuti pengajian tasawuf maka angka kebahagiaannya akan bertambah sebesar 0,667.

Selanjutnya pada nilai Beta sebesar 0,773 menyatakan bahwa pengajian tasawuf memiliki pengaruh yang positif terhadap kebahagiaan jamaah, artinya semakin rajin jamaah mengikuti pengajian tasawuf maka akan semakin meningkat kebahagiaannya.

Berdasarkan gambar 4.15 di atas, dapat dibuktikan kembali melalui nilai signifikan, dimana nilai signifikan pengajian tasawuf ( $X$ ) sebesar  $0,001 < 0,005$  berarti  $H_1$  diterima terdapat pengaruh secara positif pengajian tasawuf terhadap kebahagiaan ( $Z$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara pengajian tasawuf terhadap kebahagiaan.

Selanjutnya, pada uji koefisien determinasi pada penelitian ini berfungsi untuk melihat sejauh mana model regresi dapat menggambarkan dan menjelaskan variabel terikat.

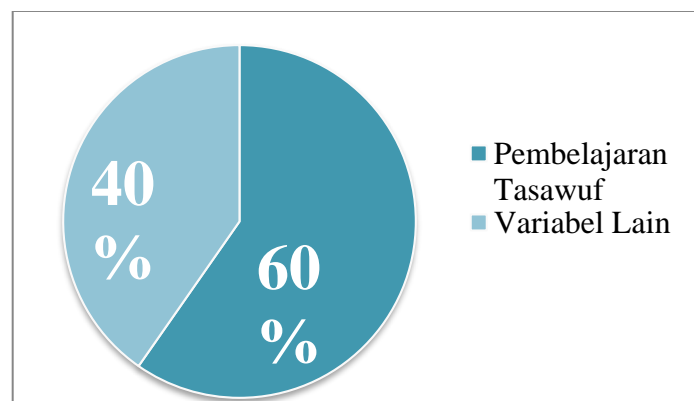
Gambar 4.16 Hasil Uji Koefisien Determinasi X Terhadap Z

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.773 <sup>a</sup>	.597	.593	6.144

a. Predictors: (Constant), Pengajian Tasawuf

Dari gambar di atas terlihat nilai R square 0,597 atau 59,7%. Artinya bahwa pengajian tasawuf dapat mempengaruhi kebahagiaan sebesar 59,7%. Sehingga pengaruh pengajian tasawuf terhadap kebahagiaan dikategorikan memiliki pengaruh yang kuat dan dapat disimpulkan bahwa 40,7% kebahagiaan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar penelitian

Gambar 4.17 Persentase Kontribusi Variabel dalam Memengaruhi Kebahagiaan



Melalui diagram 4.17 di atas, dapat disimpulkan bahwa pengajian tasawuf memberikan pengaruh sebesar 60% terhadap kebahagiaan dan sisanya yaitu 40% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian

**b. Pengaruh Pengajian Tasawuf terhadap Kebahagiaan melalui *Coping Stress***

Pada sub-bab ini akan dilakukan analisis terkait besaran pengaruh pengajian tasawuf terhadap kebahagiaan melalui *coping stress*. Maka langkah awal yang peneliti lakukan ialah mengetahui besar pengaruh antara pengajian tasawuf terhadap *coping stress* serta *coping stress* terhadap kebahagiaan. Berikut dilampirkan tabel analisis pada penelitian ini.

Gambar 4. 18 Hasil Uji regresi Variabel X terhadap Y

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	15.757	3.854		4.089	<.001
	Pengajian Tasawuf	.388	.036	.737	10.809	<.001

a. Dependent Variable: Coping Stres

Berdasarkan gambar 4.18 dapat dirumuskan model regresinya yaitu ( $Y=15,757 + 0,388$ ). Model persamaan regresi ini dapat diinterpretasikan yaitu *pertama*, Nilai konstanta B pada gambar 4.19 menunjukkan nilai sebesar 15,757 dan *Kedua*, Nilai 0,388 pada koefisien regresi variabel independen (pengajian tasawuf) bernilai positif.

Makna dari model regresi tersebut ialah pada nilai constant B menunjukkan angka sebesar 15,757 yang dimaknai sebagai tingkat *coping stress* jamaah di Kota Banjarmasin jika tidak mengikuti pengajian tasawuf dan angka ini menunjukkan bahwa tingkat *coping stress* di kota Banjarmasin masih tergolong rendah.



Kemudian pada angka 0,388 dapat dinyatakan setiap 1 kali jamaah mengikuti pengajian tasawuf maka angka *coping stress*nya akan bertambah sebesar 0,388.

Selanjutnya pada nilai Beta sebesar 0,737 menyatakan bahwa pengajian tasawuf memiliki pengaruh yang positif terhadap *coping stress* jamaah, artinya semakin rajin jamaah mengikuti pengajian tasawuf maka akan semakin meningkat *coping stress*nya.

Berdasarkan gambar 4.18 di atas, dapat dibuktikan kembali melalui nilai signifikan, dimana nilai signifikan pengajian tasawuf (X) sebesar  $0,001 < 0,005$  berarti  $H_1$  diterima terdapat pengaruh secara positif pengajian tasawuf terhadap *coping stress* (Y). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara pengajian tasawuf terhadap *coping stress*.

Selanjutnya, pada uji koefisien determinasi pada penelitian ini berfungsi untuk melihat sejauh mana model regresi dapat menggambarkan dan menjelaskan variabel terikat. Berikut ditampilkan gambar dari koefisien determinasi dari pengajian tasawuf (X) terhadap variabel *coping stress* (Y).

Gambar 4.19 Hasil Uji Koefisien Determinasi X terhadap Y

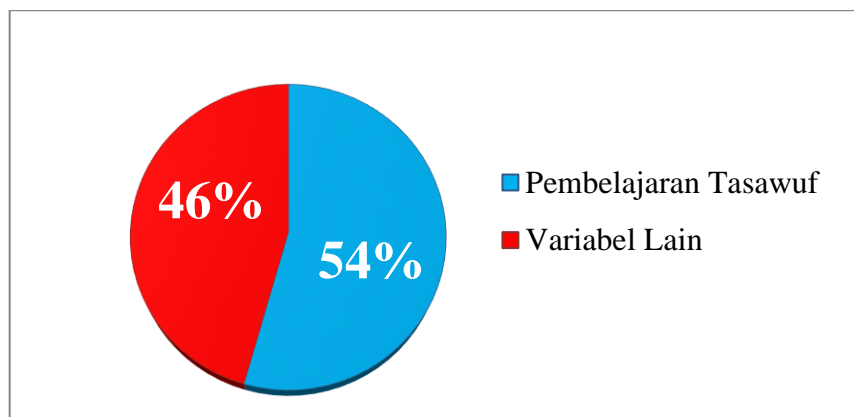
<b>Model Summary</b>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.737 <sup>a</sup>	.544	.539	3.983

a. Predictors: (Constant), Pengajian Tasawuf

Dari gambar di atas terlihat nilai R square 0,544 atau 54,4%. Artinya bahwa pengajian tasawuf dapat mempengaruhi *coping stress* 54,4%. Sehingga

pengaruh pengajian tasawuf terhadap *coping stress* dikategorikan memiliki pengaruh yang kuat dan dapat disimpulkan bahwa 40,3% *coping stress* dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar penelitian.

Gambar 4.20 Persentase Kontribusi Variabel dalam Memengaruhi *Coping stress*



Melalui diagram 4.20 di atas, dapat disimpulkan bahwa pengajian tasawuf memberikan pengaruh sebesar 54% terhadap *Coping stress* dan sisanya yaitu 46% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian. Setelah mengetahui besaran pengaruh yang diberikan pengajian tasawuf terhadap *coping stress*. Selanjutnya, menganalisis besaran pengaruh yang diberikan *coping stress* terhadap kebahagiaan. Berikut gambar hasil uji regresi *coping stress* terhadap kebahagiaan.

Gambar 4. 21 Hasil Uji regresi Variabel X dan Y terhadap Z

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	10.083	5.402		1.867	.065
	Pengajian Tasawuf	.338	.069	.392	4.910	.000
	Coping Stres	.848	.131	.517	6.477	.000

a. Dependent Variable: Kebahagiaan

Berdasarkan gambar 4.21 diperoleh persamaan regresinya yaitu ( $Y = 10.083 + 0.338 + 0.848$ ). Makna dari model regresi tersebut ialah pada nilai constant B menunjukkan angka sebesar 10,083 yang dimaknai sebagai tingkat kebahagiaan jamaah tanpa dipengaruhi pengajian tasawuf dan *coping stress*. Kemudian pada angka 0.338 dapat dinyatakan setiap 1 kali jamaah melakukan pengajian tasawuf maka angka kebahagiaannya akan bertambah sebesar 0.338 dengan asumsi *coping stress* tetap konstan atau tanpa dipengaruhi oleh nilai dari *coping stress*.

Selanjutnya pada angka 0.848 dapat dinyatakan setiap 1 kali jamaah melakukan *coping stress* maka angka kebahagiaannya akan bertambah sebesar 0.848 dengan asumsi pengajian tasawuf tetap konstan atau tanpa dipengaruhi oleh nilai dari pengajian tasawuf.

Berdasarkan gambar 4.21 di atas, dapat dibuktikan kembali melalui nilai signifikan, dimana nilai signifikan antara pengajian tasawuf terhadap kebahagiaan sebesar  $0,000 < 0,005$  berarti  $H_1$  diterima terdapat pengaruh secara positif pengajian tasawuf terhadap kebahagiaan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara pengajian tasawuf dengan kebahagiaan. Dan nilai signifikan antara *coping stress* dengan kebahagiaan sebesar  $0,000 < 0,005$  berarti  $H_1$  diterima terdapat pengaruh secara positif *coping stress* terhadap kebahagiaan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *coping stress* dengan kebahagiaan.

Selanjutnya, pada uji koefisien determinasi pada penelitian ini berfungsi untuk melihat sejauh mana model regresi dapat menggambarkan dan menjelaskan variabel terikat. Berikut ditampilkan gambar dari koefisien determinasi dari pengajian tasawuf dan *coping stress* terhadap variabel kebahagiaan.

Gambar 4. 22 Hasil Uji Koefisien Determinasi Variabel X dan Y terhadap Z

<b>Model Summary</b>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.848 <sup>a</sup>	.719	.713	5.160

a. Predictors: (Constant), Coping Stres, Pembelajaran Tasawuf

Dari gambar di atas terlihat nilai R square 0,719 atau 71,9%. Artinya bahwa pengajian tasawuf dan *coping stress* bersama-sama dapat mempengaruhi kebahagiaan sebesar 71,9%. Sehingga pengaruh pengajian tasawuf dan *coping stress* terhadap kebahagiaan dikategorikan memiliki pengaruh yang kuat dan dapat disimpulkan bahwa 28,1% kebahagiaan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar penelitian.

## 7. Analisa Hipotesis

Setelah dilakukan perhitungan dengan dua persamaan sebelumnya maka tahap selanjutnya ialah menganalisis besaran pengaruh tidak langsung yang diberikan oleh pengajian tasawuf (X) terhadap kebahagiaan (Z) dengan melalui *coping stress* (Y)..

## 1) Pengaruh langsung

- a) Pengaruh pengajian tasawuf secara langsung terhadap kebahagiaan sebesar 59,7%
- b) Pengaruh pengajian tasawuf (X) terhadap *coping stress* (Y) sebesar 54,4%

## 2) Pengaruh tidak langsung

Sebelum melihat besaran persentase atas pengaruh pengajian tasawuf melalui *coping stress* terhadap kebahagiaan, berikut dilampirkan ringkasan hasil pengujian pada variabel.

Tabel 4.4 Ringkasan Koefisien Jalur

Hubungan Kausal antar variabel	Koefisien jalur	Standar eror	Nilai t hitung	Hasil uji
X → Z	0.773	0.055	12.045	Sig.
X → Y	0.737	0.036	10.809	Sig.
Y → Z	0.517	0.131	6.477	Sig.

Maka persamaan yang dibutuhkan untuk melihat pengaruh tidak langsung ialah sebagai berikut

$$X \rightarrow Y \rightarrow Z = (0,737 \times 0,517 = 0,3810 \text{ atau } 38,10\%)$$

Jadi besarnya pengaruh tidak langsung pengajian tasawuf terhadap kebahagiaan melalui *coping stress* ialah 38,10%.

Selanjutnya, untuk menampilkan secara ringkas pengaruh tidak langsung dan pengaruh total ditampilkan pada tabel berikut

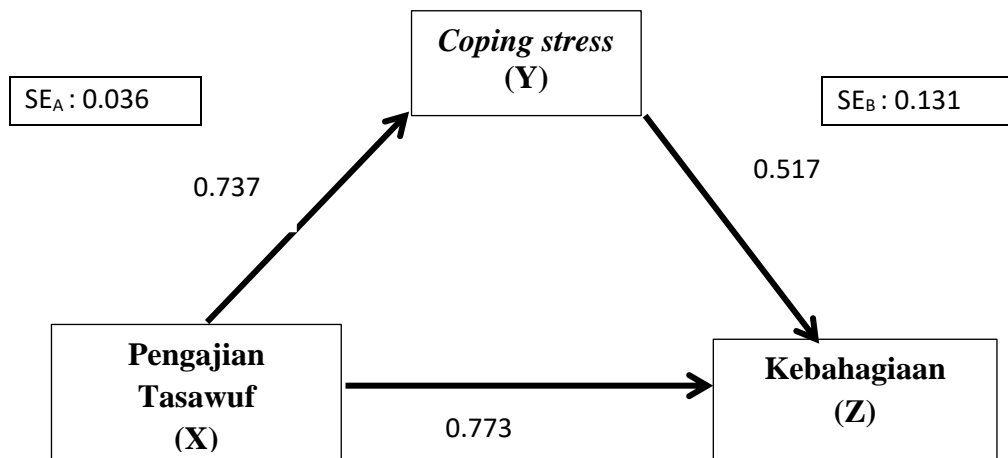
Tabel 4.5 Ringkasan Hasil Analisis *Path*

Variabel		Koefisien Jalur/pengaruh
Pengajian Tasawuf (X)	Coping Stres (Y)	0,737
Coping Stres (Y)	Kebahagiaan (Z)	0,517
<b>Total Pengaruh Tidak Langsung</b> (Perkalian antara X dan Y kepada Y dan Z)		<b>0.3810</b>
Pengajian Tasawuf (X)	Kebahagiaan (Z)	0.773
<b>Pengaruh Total</b> (Pengaruh langsung ditambah dengan pengaruh tidak langsung)		<b>1.154</b>

Melalui tabel di atas, dapat dilihat bahwa pengaruh tidak langsung yang diberikan oleh variabel pengajian tasawuf terhadap kebahagiaan melalui *coping stress* sebesar 0.3810 atau sekitar 38.10%. Selanjutnya pengaruh total yang diberikan oleh pengajian tasawuf secara langsung terhadap kebahagiaan dan pengaruh tidak langsung sebesar 1.154 atau sekitar 115,4%.

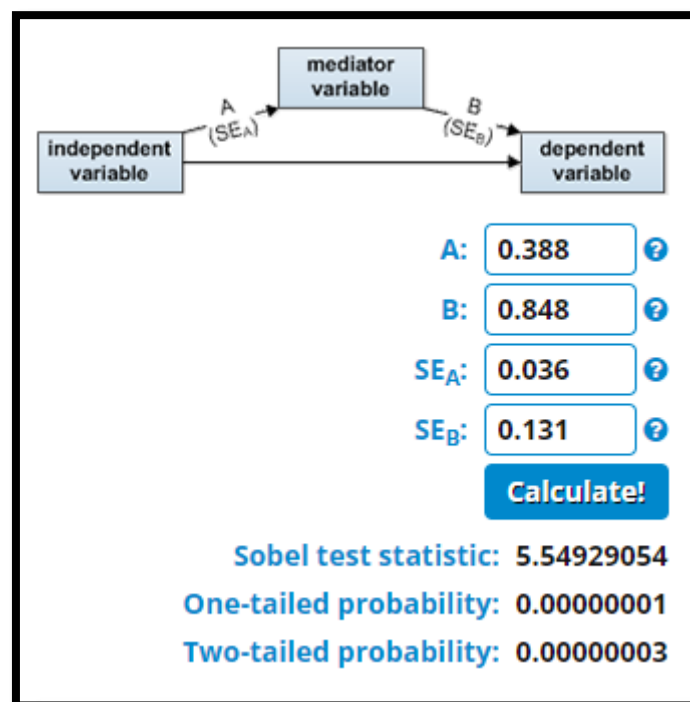
Selanjutnya, secara ringkas analisis jalur pada penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut

Diagram 4.10. Analisis Jalur



Melalui diagram jalur di atas maka dilanjutkan dengan melakukan analisis sobel untuk melihat pengaruh *coping stress* selaku variabel mediasi, apakah bersifat signifikan atau tidak.

Gambar 4.23 Hasil Uji Sobel



Berdasarkan hasil uji sobel melalui *calculator sobel test* diperoleh  $5.549 > 1.96$ . Maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh tidak langsung pengajian tasawuf (X) terhadap kebahagiaan (Z) yang dimediasi oleh *coping stress* (Y) dinyatakan diterima dan berhasil memediasi.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat besaran pengaruh yang diberikan pengajian tasawuf terhadap kebahagiaan di kota Banjarmasin, baik secara langsung maupun tidak langsung yaitu melalui *coping stress*.

### **1. Pengaruh Pengajian Tasawuf Secara Langsung Terhadap Kebahagiaan Di Kota Banjarmasin**

Berdasarkan pada hasil penelitian, tingkat kebahagiaan masyarakat di kota Banjarmasin yang belum mengikuti pengajian tasawuf masuk dalam kategori rendah. Sehingga bagi jamaah yang mengikuti pengajian tasawuf dalam 1 kali pertemuan dapat menaikkan angka kebahagiaan sebesar 0,667 dan pengaruh langsung yang diberikan oleh pengajian tasawuf terhadap kebahagiaan pada jamaah yang rutin mengikuti pengajian sebesar 0,773. Melalui data ini, dapat disimpulkan bahwa pengajian tasawuf yang diikuti oleh jamaah di kota Banjarmasin mampu menaikkan angka kebahagiaan secara langsung.

Selain itu besaran kontribusi pengajian tasawuf terhadap kebahagiaan sebesar 59,3% sehingga dapat dikatakan bahwa 40,7% kebahagiaan dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Maka melalui hasil uji



penelitian ini disimpulkan bahwa hipotesis pengajian tasawuf diterima dan berpengaruh secara langsung terhadap kebahagiaan di kota Banjarmasin.

Pada penelitian Warner Wilson yang ditinjau ulang oleh Martin Seligman yang dikutip dalam Imam Setiadi Arif, memaparkan bahwa terdapat beberapa situasi yang dapat memengaruhi kebahagiaan, diantaranya ialah pendapatan, menikah, usia, kesehatan, pendidikan, jenis kelamin, inteligensi dan religiusitas serta temuan tambahan yang dilakukan oleh Seligman ialah kehidupan sosial dan emosi negatif mampu menjadi situasi atau kondisi dalam menciptakan kebahagiaan.<sup>1</sup>

Pendapat di atas memberikan gambaran terkait dengan beberapa variabel yang mungkin mampu mempengaruhi kebahagiaan seseorang secara langsung. Sehingga kemungkinan variabel-variabel yang telah disebutkan oleh Seligman diluar religiusitas, kemungkinan termasuk dalam 40,7% pada hasil penelitian.

Selain beberapa variabel di atas, Seligman juga memaparkan bahwa kondisi sosial dan emosi negatif mampu ikut berkontribusi dalam kebahagiaan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Brian Lakey yang menerangkan bahwa dukungan sosial mampu memberikan dampak yang baik terhadap kebahagiaan. Sebab dukungan yang dilakukan secara konsisten dikaitkan

---

<sup>1</sup> Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007). H. 13

dengan kemampuannya dalam menekan tekanan psikologi akan mampu memberikan dampak terhadap kebahagiaan.<sup>2</sup>

Dalam penelitian ini, kemungkinan beberapa faktor yang telah disebutkan di atas hanya mempengaruhi 40,7% dari variabel kebahagiaan. Dan 59,3% dipengaruhi oleh religiositas atau pengajian tasawuf. Sebab menurut Seligman bahwa religiositas yang berkontribusi dalam kebahagiaan memiliki peran dalam memberikan makna dalam kehidupan serta memberikan kedamaian yang pada akhirnya mampu memberikan rasa kebahagiaan pada seseorang.

Argument diatas sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dedy Irawan yang mengatakan bahwa manusia modern saat ini banyak mengalami gangguan-gangguan kejiwaan seperti keterasingan, *stress*, depresi, frustrasi, kecemasan, dan degradasi moral yang menyebabkan seseorang sulit untuk merasakan kebahagiaan. Maka untuk mengatasi dan menaggulangi itu semua dan demi mencapai kebahagiaan hakiki perlu peran agama salah satunya ialah tasawuf, sebab pengajian tasawuf akan mengantarkan pada kebutuhan-kebutuhan spiritualnya.

Kebutuhan spiritual yang diperlukan oleh manusia modern saat ini ialah tasawuf, sebab menurut Sayeed Husen Nasr yang dikutip pada penelitian Dedy Irawan, menyatakan bahwa perkembangan masyarakat modern telah menghilangkan visi ke-*ilahian* yang menyebabkan mudahnya dihinggap

---

<sup>2</sup> Brian Lakey, *Perceived Social Support and Happiness: The Role of Personality and Relational Processes* (London: Oxford Handbooks, 2013), [https://doi.org/Lakey, B. \(2013\). Dukungan Sosial dan Kebahagiaan yang Dirasakan: Peran Kepribadian dan Proses Relasional. Buku Pegangan Oxford Online. doi:10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0062](https://doi.org/Lakey, B. (2013). Dukungan Sosial dan Kebahagiaan yang Dirasakan: Peran Kepribadian dan Proses Relasional. Buku Pegangan Oxford Online. doi:10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0062).

kehampaan spiritual. Maka untuk mengembalikan kesadaran ilahiah seseorang perlu melatih kekuatan mata hati. Oleh sebab itu hanya tasawuf yang mampu melatih ketajaman mata hati karena didalam pengajiannya terdapat pendakian spiritual atau biasa disebut dengan istilah *maqamat*.<sup>3</sup> Sehingga dampaknya akan menjadikan kesehatan jiwa dan kestabilan mental, dua faktor inilah yang melahirkan kebahagiaan pada diri manusia.<sup>4</sup>

Sebab secara definisi kebahagiaan ialah kondisi tenang dan damai sesuai dengan pendapat dari Alan Carl bahwa kebahagiaan mengacu kepada perasaan positif seperti kebahagiaan dan ketenangan dalam hidup.<sup>5</sup> Maka agama, khususnya tasawuf yang berorientasi pada jiwa dan hati, dianggap mampu untuk berkontribusi dalam memberikan dan melahirkan ketenangan dalam hidup.

Penelitian lain yang juga mengatakan bahwa seseorang yang mempelajari tasawuf akan selalu merasa bahagia ditemukan pada penelitian terkait konsep kebahagiaan yang dilakukan oleh Nisa yang meneliti kebahagiaan dari pandangan salah seorang guru di kota Banjarmasin. Beliau mengatakan bahwa kunci dari kebahagiaan ialah ilmu, sebab dengan ilmu seseorang akan mampu mengerti dan paham atas perbuatan Tuhan dalam hidupnya. Sehingga segala sesuatu yang terjadi dapat dihadapi dan diselesaikan dengan ilmu. Sebab realisasi dari ilmu yang bermanfaat adalah sifat-sifat terpuji, pada ranah tasawuf disebut dengan *maqamat* dan *ahwal*. Dimana bentuk realisasi nya ialah ikhlas, *husnuzan*, sabar,

---

<sup>3</sup> Dedy Irawan, "Tasawuf Sebagai Solusi Krisis Manusia Modern: Analisis Pemikiran Seyyed Hossein Nasr," *Tasfiah: Jurnal Pemikiran Islam* 3, no. 1 (2019).

<sup>4</sup> Fahli Zatra Hadi, "Tasawuf Untuk Kesehatan Mental," *An-Nida* 40, no. 1 (2015).

<sup>5</sup> Carr, *Positive Psychology; The Science of Happiness and Human Strengths*. H. 19

syukur, zuhud, *ridha* dan *tawadhu*. Sehingga akhirnya dengan ilmu mampu mengantarkan seseorang kepada kedekatan kepada Allah. Inilah kebahagiaan yang kekal serta kenikmatan yang abadi.<sup>6</sup>

Sebagaimana menurut Al-Ghazali yang dikutip oleh Mujiburrahman bahwa pengetahuan yang efektif terdiri kedalam tiga aspek *pertama* aspek kognitif, *kedua* aspek afektif dan ketiga aspek *psikomotorik*.<sup>7</sup> Pengamalan ketiga aspek ini dapat kita simpulkan pada hasil jawaban responden yang telah dilakukan oleh peneliti.

Pada dimensi pengajian tasawuf pada aspek kognitif Jamaah pengajian tasawuf di kota Banjarmasin memiliki pemahaman atas pentingnya penerapan tasawuf pada segala keadaan yang menimpa. Hal ini ditunjukkan pada persentase hasil jawaban tertinggi menunjukkan bahwa sebanyak 65% jamaah memberikan jawaban sangat setuju terkait argument yang menyatakan bahwa “Menurut saya, sabar penting diamalkan ketika menghadapi ujian” pada ranah kognitif ini, mereka mengetahui pentingnya penerapan sikap terpuji sebagai respon dalam menghadapi permasalahan kehidupan.

Pada dimensi pengajian tasawuf pada ranah afektif jumlah jawaban tertinggi ada pada argument yang menyatakan bahwa “Saya menyadari pentingnya mempelajari ilmu tasawuf” dan “Ajaran tasawuf membantu saya lebih tenang dalam menghadapi masalah” . Dengan jumlah persentase responden yang

---

<sup>6</sup> Nisa, “Kebahagiaan Menurut Guru Zuhdi: Perspektif Tasawuf Dan Psikologi Positif.” H. 101

<sup>7</sup> Mujiburrahman, *Tasawuf Merintis Kajian Interdisiplin*. 262

menjawab sangat setuju sebanyak 57 jamaah. Pada kedua item tersebut berada pada indikator menilai dan karakterisasi. Hal ini menunjukkan bahwa pengajian tasawuf dianggap penting oleh para jamaah dan dengan mempelajarinya mereka mampu merasa lebih tenang dalam menghadapi segala permasalahan dalam kehidupan.

Pada dimensi pengajian tasawuf pada ranah psikomotor jumlah jawaban tertinggi terdapat pada argument yang menyatakan bahwa “Saya mengamalkan konsep sabar yang diajarkan dalam pengajian tasawuf saat menghadapi kesulitan hidup” dengan persentase jawaban sangat setuju sebanyak 55 jamaah. Hal ini menunjukkan bahwa pengajian tasawuf merupakan ilmu yang dapat mengantarkan kepada perilaku terpuji atau biasa disebut dengan *maqam* dan *ahwal*.

Melalui hasil penelitian yang telah disebutkan dapat disimpulkan bahwa pengajian tasawuf yang dilakukan jamaah pada suatu majelis adalah salah satu langkah awal untuk mencapai kebahagiaan. Sebab kunci kebahagiaan ialah dengan ilmu dan ilmu yang efektif ialah ilmu yang mampu diamalkan pada kehidupan sehari-hari.

Maka menurut Al-Ghazali dalam *Kimiya As-saadah* ilmu pengetahuan yang kita miliki harus mengetahui terkait 4 hal dalam kehidupan yaitu

pengetahuan tentang diri, tentang Allah, tentang dunia dan tentang akhirat keempat hal inilah yang disebut oleh Al-Ghazali sebagai kimia kebahagiaan.<sup>8</sup>

Sehingga ilmu yang mengantarkan atas pemahaman diri sendiri dan menyadari bahwa diri adalah hamba, dan pengetahuan atas Allah yang merupakan penguasa dan pengatur segala jalan kehidupan dapat menjadikan kita makrifat kepada Allah. Serta pengetahuan atas dunia yang merupakan tempat yang tidak kekal dan akhirat adalah tujuan. Mampu menjadikan diri kita selalu merasa tenang dan tentram bahwa semua yang terjadi atas kehendaknya, inilah yang mampu menjadikan seseorang bahagia.<sup>9</sup>

Singkatnya kebahagiaan hakiki harus memiliki keseimbangan dalam meraihnya kebahagiaan lahiriah yaitu dengan selalu berusaha, bekerja dan menjalin hubungan baik kepada sesama serta kebahagiaan spiritual yaitu usaha untuk selalu mendekat kepada Allah dengan ibadah serta amalan lainnya. Sebagaimana syarah dari sayid Rasyid Ridha dalam buku tasawuf modern yang menyatakan bahwa *zuhudlah kepada dunia supaya Allah cinta kepadamu dan zuhud pulalah kepada yang ditangan manusia, supaya manusiapun suka kepadamu.*<sup>10</sup>

Maka dapat diambil kesimpulan bahwa kebahagiaan yang hakiki ialah ketika seseorang mampu menyeimbangkan antara kehidupan dunianya dengan kehidupan akhiratnya.

---

<sup>8</sup> Al-Ghazali, *Kimiyyah Al-Sa'adah: Kimia Kebahagiaan*. 5-6

<sup>9</sup> Nisa, "Kebahagiaan Menurut Guru Zuhdi: Perspektif Tasawuf Dan Psikologi Positif."

<sup>10</sup> Hamka, *Tasawuf Modern*. Hal 7

## **2. Pengaruh Pengajian Tasawuf Melalui *Coping stress* Terhadap Kebahagiaan Hidup Di Kota Banjarmasin**

Berdasarkan pada hasil penelitian, tingkat *coping stress* jamaah di kota Banjarmasin yang belum mengikuti pengajian tasawuf masuk dalam kategori rendah. Sehingga bagi jamaah yang mengikuti pengajian tasawuf dalam 1 kali pertemuan dapat menaikkan angka *coping stress* sebesar 0,388 dan pengaruh langsung yang diberikan oleh pengajian tasawuf terhadap kebahagiaan pada jamaah yang rutin mengikuti pengajian sebesar 0,737. Melalui data ini, dapat disimpulkan bahwa pengajian tasawuf yang diikuti oleh jamaah di kota Banjarmasin mampu menaikkan angka *coping stress* secara langsung.

Selain itu besaran kontribusi pengajian tasawuf terhadap *coping stress* sebesar 54,4% sehingga dapat dikatakan bahwa 45,6% *coping stress* dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Maka melalui hasil uji penelitian ini disimpulkan bahwa hipotesis pengajian tasawuf diterima dan berpengaruh secara langsung terhadap *coping stress* di kota Banjarmasin.

Pada hasil penelitian disebutkan terdapat 45,6% variabel lain yang memengaruhi *coping stress*, faktanya memang terdapat beberapa penelitian terkait yang membahas faktor-faktor yang dapat memengaruhi *coping stress*. Seperti penelitian Seldon Cohen dan Thomas Ashby Wills yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki peran dalam pencegahan dan penanggulangan *stress*.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Uchino Bert N, "Social Support Physical Health," Yale Scholarship online, 2013, <https://doi.org/https://doi.org/10.12987/yale/9780300102185.001.0001>. H. 9-32

Kemudian penelitian lain yang dilakukan oleh mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Negeri Malang mengatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap kondisi *stress* siswa sebab siswa yang memiliki dukungan sosial yang positif akan memiliki resiliensi (kemampuan bangkit dan beradaptasi setelah menghadapi kesulitan) yang tinggi dibanding siswa yang memiliki dukungan sosial yang negatif. Selain dukungan sosial, faktor lain yang dapat memengaruhi terhadap *coping stress* ialah *self esteem* yang juga ikut berkontribusi positif dalam resiliensi. Sebab dengan adanya *self esteem* seseorang yakin dan percaya diri mampu mengatasi *stress* dalam dirinya.<sup>12</sup>

Selain dukungan sosial dan *self esteem*, terdapat faktor lain yang dapat memengaruhi *coping stress* yaitu *psychological capital* yaitu keadaan psikologi individu positif. Pada penelitiannya *psychological capital* memiliki hubungan yang positif dan ikut berkontribusi dalam memengaruhi *coping stress*.<sup>13</sup> Sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial, *self esteem* dan *psychological capital* hanya sebagian faktor yang disebutkan peneliti yang memiliki pengaruh terhadap *coping stress* dan kemungkinan masuk kedalam 45,6% variabel lain yang ikut berkontribusi dalam memengaruhi *coping stress*.

Selain itu, pada penelitian lain dikatakan pula bahwa *self reliance*, *practive attitude* dan *optimism*, menjadi faktor yang dapat mempengaruhi terhadap *coping stress*. Hal ini dibuktikan bahwa terdapat penelitian yang mengkaji hubungan

---

<sup>12</sup> Ihdan Nizar Aza, Adi Atmoko, and Imanuel Hitipeuw, "Kontribusi Dukungan Sosial, Self Esteem Dan Resiliensi Terhadap *Stress* Akademik Siswa SMA," *Jurnal Pendidikan: Teori, Pendidikan dan Pengembangan* 4, no. 4 (2019).

<sup>13</sup> Kezia Subandi and Devi Jatmika, "Hubungan *Psychological Capital* Dengan *Coping Stress* Pada Mahasiswa Yang Bekerja," *Psibernetika* 13, no. 2 (2020).



antara *self reliance*, *practive attitude* dan *optimism* terhadap *coping stress*, dan hasilnya ketiga faktor tersebut memiliki pengaruh yang positif terhadap *coping stress*.

Kemudian pada penelitian lain disebutkan menurut smet yang dikutip oleh...mengatakan bahwa ada 5 faktor yang dapat mempengaruhi *coping stress* yaitu *pertama* strategi *coping stress*, *kedua* kondisi individu *ketiga* karaktersitik kepribadian meliputi kondisi individu dapat mempengaruhi *coping stress* seseorang seperti umur, jenis kelamin, faktor genetik, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik *keempat* sosial kognitif yang mencakup dukungan sosial yang dirasakan dan didapatkan individu *kelima* hubungan dengan lingkungan sosial.<sup>14</sup>

Pada besaran pengaruh yang diberikan oleh pengajian tasawuf terhadap *coping stress* yaitu 54,4%. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa dari program studi psikologi Universitas Negeri Surabaya yang mengatakan bahwa pengendalian *stress* sangat dipengaruhi oleh tingkat religiusitas seseorang, sebab semakin tinggi tingkat religiusitasnya maka semakin baik *coping stress*-nya.<sup>15</sup>

Selain itu, pada penelitian lain dikatakan bahwa ketika dukungan sosial tidak mampu membantu dalam menghadapi *stress*, maka disiplin ibadah menjadi

---

<sup>14</sup> Yuliastri Ambar Pambudhi et al., "Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Amal Pendidikan* 3, no. 2 (2022). H.114

<sup>15</sup> Ira Darmawati, "Hubungan Antara Tingkat Religiusitas Dengan Kemampuan Dalam Mengatasi Stress (Coping Stress)," *Jurnal Psikologi: Teori dan Terapan* 2, no. 2 (2012). H. 102

kunci ketenangan dalam menghadapi *stress*, sebab pada agama dalam hal disiplin beribadah menjadi suatu aktivitas yang dapat memberikan ketenangan pada seseorang yang mengalami *stress*.<sup>16</sup>

Agama yang memberikan ketenangan dan kedamaian hati disebabkan dalam setiap aktivitas dalam agama senantiasa menyebut dan mengingat Allah, hal inilah yang menjadikan kebersihan dan kebeningan hati yang berdampak kepada ketentraman dan kedamaian hati.<sup>17</sup>

Kedamaian dan ketentraman hati sifatnya ada pada jiwa, maka secara langsung memiliki hubungan dengan upaya penanggulangan *stress* yang dirasakan oleh jiwa. Maka agama khususnya tasawuf yang sangat fokus dalam mengolah jiwa seseorang untuk merasakan ketenangan dengan selalu mendekatkan diri kepada Allah, dapat menjadi salah satu upaya dalam penanggulangan *stress*.

Dapat kita temui pada jawaban responden pada aspek *coping stress*, dimana nilai tertinggi aspek *coping stress* pada indikator problem focus coping terdapat pada pernyataan “Saya menggunakan ajaran agama yang saya pahami sebagai panduan dalam mengatasi masalah”. Dengan jumlah persentase responden yang menjawab sangat setuju sebanyak 48 orang. Dapat dimaknai bahwasannya seseorang yang sedang mengalami masalah atau musibah maka penanggulangan yang fokus kepada masalah dapat merujuk kepada pedoman agama.

---

<sup>16</sup> Aliah B. Purwakania Hasan, “Disiplin Beribadah: Alat Penenang Ketika Dukungan Sosial Tidak Membantu *Stress* Akademik,” *Jurnal AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA* 1, no. 3 (2012). H. 143

<sup>17</sup> Rahmat Ilyas, “Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Telaah Atas Pemikiran Al-Ghazali,” *Mawaizh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 8, no. 1 (2017).

Salah satu bentuk penanggulangan *stress* dengan merujuk pedoman agama ialah dengan jalur musyawarah. Dalam al-qur'an terdapat beberapa ayat yang mengindikasikan adanya pelaksanaan musyawarah ketika terjadinya sebuah konflik salah satunya ialah pada Q.S Al-Syura ayat 42

Dan bagi orang-orang yang menerima (mematuhi) seruan Tuhannya dan mendirikan shalat, sedang urusan mereka (diputuskan) dengan musyawarah antar mereka, dan mereka menafkahkan sebagian dari rezeki yang kami berikan kepada mereka.

Ayat ini mengindikasikan adanya aktivitas musyawarah dalam menghadapi permasalahan. Hal ini sesuai dengan penelitian pada sebuah rumah sakit yang menyediakan fasilitas bimbingan konseling dengan tujuan agar pasien dapat mengatasi depresi dan *stress* yang dialaminya dengan melakukan metode langsung yaitu dialog dan proses pemberian nasihat serta masukan kepada pasien.<sup>18</sup>

Tentunya proses musyawarah yang berbentuk dialog seperti yang dipaparkan sebelumnya tidak hanya dapat diterapkan dalam rumah sakit saja. Tetapi bentuk di atas juga bisa diaplikasikan ketika seseorang sedang menghadapi permasalahan dan membutuhkan orang lain dalam memberikan masukan dan nasihat dengan tujuan meringankan tingkat *stress*, kegelisahan yang dialami serta mencari jalan keluar yang terbaik.

Selain dialog, dalam perspektif bimbingan konseling Islam salah satu bentuk psikoterapi yang dapat menjadi rujukan dalam penanggulangan *stress* ialah

---

<sup>18</sup> Ahmad Samerin, "Bimbingan Konseling Islam Untuk Mengatasi Depresi Di Hospital Bintulu Malaysia," *Anida (Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah)* 19, no. 2 (2019).

dengan terapi. Salah satu bentuk terapi yang dapat dilakukan ialah shalat tahajud. Sebab salat tahajud menjadi salah satu bentuk ibadah yang berpotensi dalam membantu seseorang dalam mengatasi kecemasan dan *stress*. Dengan shalat tahajud seseorang dapat mencapai kedamaian batin, mengurangi tingkat kecemasan dan *stress* serta meningkatkan kualitas tidur.<sup>19</sup> Maka seseorang yang sudah dapat mengurangi rasa cemasnya dapat mengambil tindakan dan keputusan yang lebih baik dalam setiap permasalahannya.

Pada variabel *coping stress* dengan aspek *emotion focused coping* jumlah jawaban tertinggi terdapat pada argument yang menyatakan bahwa “Istigfar membantu saya lebih tenang” dengan jumlah persentase responden yang menjawab sangat setuju sebanyak 60 jamaah. Item soal ini termasuk kedalam indikator *turning to religion* (kembali ke agama). Hal ini menunjukkan bahwasannya salah satu bentuk *coping stress* ialah kembali kepada agama. Dan terbukti pada hasil penelitian ini *turning to religion* menjadi item soal dengan jawaban sangat setuju yang tertinggi.

Selain pengaruh yang diberikan pengajian tasawuf terhadap kebahagiaan, peneliti juga mengukur pengaruh mediasi yang diberikan *coping stress* terhadap pengajian tasawuf dengan kebahagiaan. Melalui hasil penelitian, diketahui bahwa *coping stress* mampu menaikkan angka kebahagiaan sebesar 0.848. Selanjutnya *coping stress* yang rutin dilakukan oleh jamaah sebagai respon dalam menghadapi *stress* akan mempengaruhi persentase kebahagiaan jamaah sebesar 0,517.

---

<sup>19</sup> Anisa Hikma Rahmandani and Meily Al Maysa, “Mengatasi *Stress* Dan Kecemasan Dengan Salat Tahajud,” *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1, no. 6 (2023). H. 1078-1079

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *coping stress* memiliki pengaruh yang positif terhadap kebahagiaan jamaah di kota Banjarmasin.

Pengaruh positif antara *coping stress* dengan kebahagiaan pada hasil penelitian diatas, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rawinda Virya yang melakukan penelitian terkait pengaruh strategi *coping stress* dengan kebahagiaan, dia melakukan penelitian dengan mengambil populasi remaja yang memiliki orang tua bercerai, hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *problem focused* dengan kebahagiaan.<sup>20</sup>

Selain itu pada penelitian yang dilakukan oleh Tyas dan Savira menyatakan pada hasil penelitiannya bahwa *coping stress* memiliki pengaruh yang positif terhadap *subjective well being* atau kebahagiaan.<sup>21</sup> Sehingga melalui beberapa pemaparan penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa hasil data yang diperoleh oleh peneliti telah didukung dengan penelitian-penelitian terdahulu.

Setelah mengetahui pengaruh antar variabel penelitian seperti pengaruh pengajian tasawuf terhadap kebahagiaan, pengaruh pengajian terhadap *coping stress* dan pengaruh *coping stress* terhadap kebahagiaan. Maka pada hasil peneltiain ditemukan besaran pengaruh tidak langsung dari pengajian tasawuf

---

<sup>20</sup> Rawinda Virya, Eva Meizara Puspita Dewi, and Dian Novita Siswanti, "Pengaruh Strategi Coping Terhadap Kebahagiaan Pada Remaja Dari Keluarga Yang Bercerai," *AJP: Arus Jurnal Psikologi Dan Pendidikan* 2, no. 2 (2023).

<sup>21</sup> Widya Candraning Tyas and Siti Ina Savira, "Hubungan Antara Coping Stress Dengan Subjective Well Being Pada Mahasiswa Luar Jawa," *Character : Jurnal Psikologi Pendidikan* 4, no. 2 (2017).

terhadap kebahagiaan melalui coping stress yaitu sebesar 38.10% dan pengaruh total yang diberikan pada ketiga variabel ialah sebesar 1.154 atau sekitar 115,4%.

Maka pada analisis selanjutnya melihat peran *coping stress* sebagai variabel intervening antara variabel pengajian tasawuf dan kebahagiaan. Maka berdasarkan hasil uji sobel yang dilakukan melalui *calculator sobel test* diperoleh besar pengaruh yaitu  $5.549 > 1.96$ . Angka ini menunjukkan besaran pengaruh mediasi yang memiliki persentase lebih besar dari 1.96, sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh tidak langsung pengajian tasawuf (X) terhadap kebahagiaan (Z) yang dimediasi oleh *coping stress* (Y) dinyatakan diterima dan berhasil memediasi.