# BAB IV

# HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

## A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini merupakan hasil wawancara mendalam catatan lapangan dan hasil observasi yang dilakukan terhadap subjek penelitian. Data pendukung lainnnya diperoleh dari hasil diskusi dengan informan dan pengurus Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Podorejo maupun data-data yang mendukung untuk melengkapi hasil penggalian data yang dilakukan oleh peneliti. Subjek penelitian adalah Pengikut Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah di Desa Podorejo. Adapun paparan dari hasil penelitian atau temuan di lapangan secara sistematis diuraikan pada bagian-bagian berikut ini:

| No | Nama | Usia | Lama mengikuti Tarekat | Pendidikan |
|---|---|---|---|---|
| 1. | SDI | 60 tahun | ± 30 tahun | Pondok pesantren |
| 2. | SY | 68 tahun | 17 tahun | Pondok pesantren |
| 3. | MS | 75 tahun | 47 tahun | Pondok Pesantren |

1. Temuan pada subyek 1 (SDI)

   a. Deskripsi Fenomenologi SDI

SDI adalah seorang lansia berumur 60 tahun, beliau merupakan anggota dan salah satu pengurus Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah di Desa Podorejo Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung. Pada tahun 1977 SDI menikah dengan tetangganya sendiri, dari pernikahannya itu ia dikaruniai 2 anak laki-laki dan perempuan. Anaknya yang pertama sudah dikaruniai 1 putri sedangkan anaknya yang terakhir masih bujang.

Kegiatan sehari-harinya adalah bertani, selain itu sebagai kerjaan sampingan, SDI juga membuat tahu. Beliau juga berternak 4 ekor kambing. Itulah kegiatan SDI selain bertani dan membuat tahu setiap sore beliau selalu mencarikan makan untuk hewan ternaknya. Selain itu, subjek merupakan seorang yang dikenal sebagai tokoh agama dikalangan masyarakat. Beliau dipercaya untuk menjadi imam tetap di mushola dekat rumahnya, jaraknya kurang lebih 150 meter. Setiap Rabu SDI diberikan tugas untuk menjadi guru diniyah di Dusun Ngadirogo, tempat SDI dahulu mondok selama kurang lebih 8 tahun.

Bisa dibilang SDI sudah memiliki bekal ilmu agama yang cukup untuk digunakan dalam pengamalan kegiatan tiap harinya. SDI pernah mondok di dua tempat yakni di Banyuwangi dan di Dusun Podorejo dekat rumahnya, di Banyuwangi SDI mondok selama 3 bulan dan di Ngadirogo

kurang lebih 8 tahun, tepatnya di Pondok Darunnajah. SDI ini adalah murid yang bisa dipercaya Kiainya beliau juga kesayangan Kyainya, sehingga SDI pernah diangkat sebagai anak oleh Kyainya.

Dalam kegiatan ketarekatan beliau sampai sekarang dianggap sebagai senior dalam TQN Podorejo, sehingga SDI sekarang dijadikan sebagai pengurus TQN Podorejo, SDI juga sudah cukup lama mengikuti TQN, kurang lebih 20 Tahun lamanya. Selain SDI ada pula senior yang dijadikan pengurus TQN Podorejo yaitu bapak Marsaid. Setiap kamis SDI dipercaya untuk memimpin Dzikir Jamaah ketika rutinan Kamisan.

Meskipun beliau memiliki kedudukan sosial yang tinggi di masyarakat sekitar, tidak membuatnya arogan namun subjek terlihat berperilaku sederhana dalam kehidupannya.

b. Tema Umum dan Dimensi

Berikut adalah penjabaran beberapa tema-tema yang kemudian dikelompokkan dalam sub-sub pokok yang disarikan dari hasil wawancara mendalam dan observasi dengan subyek SDI

Bagan 1 mengenai subjek 1 (SDI)

| TEMA UMUM | TEMA KHUSUS |
|---|---|
| Gambaran strategi coping lansia penganut TQN | Kategori ***Emotional Focused Coping***:<br>- Menerima keadaan<br>- Berdzikir<br>- Pasrah<br>- Bersabar<br>- Tawakkal<br>- Memerangi hawa nafsu<br>- Ikhlas<br>- Mengingat ajaran Rasul SAW<br>- Bantuan guru dan teman sesama tarekat (Musyawarah)<br>- Husnudzan pada Allah SWT<br>Kategori ***Problem Focused Coping***:<br>- Berusaha atau ikhtiar (ekonomi) |
| Peranan amalan TQN terhadap strategi coping lansia | - Merasakan kejernihan dalam berfikir |

| | |
|---|---|
| | - Lebih siap menghadapi masalah<br>- Mendapat ketenangan |

1) Strategi coping yang digunakan lansia TQN dalam menghadapi masalah

a) Menerima keadaan

Tentunya dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak terlepas dari suatu permasalahan, entah itu masalah ekonomi, kesehatan dll. Untuk menghadapi suatu permasalah dibutuhkan sebuah sikap. Dalam menghadapi masalah SDI selalu menerima keadaan yang dialaminya. Menurut SDI menerima keadaan adalah suatu perbuatan yang akan dapat menimbulkan ketenangan dalam menghadapi segala permasalahan.

> *"nek pun sumeleh atine terus eling dateng dzikir saking Allah, insyaallah tiyang niki saget tenang ngadepi nopo mawon*" (kalau sudah terima hatinya kemudian ingat kepada Allah, insyaallah orang itu bisa tenang menghadapi masalah apa saja). (S1/W1/7-8).

b) Berdzikir

Dalam menghadapi masalah ketenangan sangat diperlukan karena dengan adanya ketenangan masalah-masalah yang dihadapi akan mudah dipecahkan. Untuk mendapatkan ketenangan SDI mengupayakan untuk selalu berdzikir.

> *"eling dateng dzikir saking Allah, insyaallah tiyang niki saget tenang"* (ingat kepada Allah dengan berdzikir, insyaallah orang itu bisa tenang). (S1/P1/7-8).
> *"dzikrullah mas".* (S1/W1/18-19).

c) Pasrah

Jika suatu permasalahan sudah mentok terasa seperti tak ada jalan lagi untuk melangkah dan memecahkannya, maka kepasrahanlah jalan satu-satunya untuk melangkah. Dalam pengamalan SDI jika dihadapkan dengan suatu kemunduran fisik karena bertambahnya umur, dan mengakibatkan SDI rentan dengan kesehatan, dengan umur yang sekarang 60 tahun menjadikan berkurangnya aktifitas. SDI bersikap pasrah atau penyerahan diri, bukan menyerah pada keadaan tapi yang dituju disini adalah Allah, jadi dalam artian pasrah disini adalah menyerahkan keadaan atau mengembalikan semua yang dirasa kepada Allah SWT. Dengan diiringi sikap sadar bahwa ketetapan Allah pasti diberlakukan dan semua manusia menjalaninya.

> *"Nek kulo ngatasi masalah nggih ngembalikne marang Allah"* (jika saya mengatasi masalah ya dengan mengembalikannya kepada Allah). (S1/W1/18-19).

d) Bersabar

Permasalahan adalah bumbu dari kehidupan, sebab tanpa masalah manusia tidak bisa berfikir tambah dewasa. Dalam hal ini sikap sabar sangat penting sebab kesabaran adalah suatu sikap yang terpuji, dimana seseorang dapat menyelesaikan masalah dengan

sangat baik jika memiliki sikap sabar. SDI selalu berusaha sabar dalam menghadapi masalah hidupnya. Menurutnya sabar adalah suatu kemenangan tertinggi.

> *"sabar lan tawakkal kalih usaha ora gampang putus asa marang Allah. Nggih intine sabar mas, menurut kulo nggih sabar ingkang paling menang* (sabar dan tawakkal dengan usaha dan tidak mudah putus asa karena Allah. Ya intinya sabar mas, menurut saya ya kesabaranlah yang paling menang). (S1/W1/21-22).

e) Berusaha (ikhtiar)

Tidaklah mungkin dalam kehidupan selalu mengalami kemudahan, pastilah disitu ada permasalahan, dengan semua permasalahan yang dihadapkan pastinya manusia ingin mencapai ketenangan, salah satu syarat agar manusia berhasil dalam tujuannya khususnya mencapai suatu ketenangan haruslah ada usaha. Ketika ditanyai salah satu masalah SDI beliau mengaku yaitu masalah ekonomi, contohnya pada hari Raya Idul Fitri kemarin (1439 H) sempat kesulitan untuk memberi jajanan. Namun SDI selalu berusaha untuk menjalani kehidupan yang terkadang sulit dirasanya, dengan berusaha atau istilah lainnya adalah berikhtiar dalam proses menghadapi suatu permasalahan dengan dijalani atas niat karena Allah.

> *"usaha ora gampang putus asa marang Allah"* (usaha tidak mudah putus asa karena Allah). (S1/W1/21).

f) Memerangi hawa nafsu

Rasul SAW pernah berbicara tentang suatu hal yang sulit diperangi yaitu hawa nafsu, itulah musuh terberat manusia. Memerangi hawa nafsu adalah suatu perbuatan yang sangat berat sebab seseorang akan dihadapkan dengan dirinya sendiri, musuh dari dirinya adalah dirinya sendiri, penyebab manusia terjatuh dalam jurang kenistaan adalah menuruti hawa nafsunya. SDI dalam menghadapi permasalahan jika gagal, subjek beranggapan bahwa itu karena kalahnya dengan hawa nafsu yang dimiliki, kemudian menggunakan dengan lain cara yaitu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dengan memerangi hawa nafsunya

> *P : nekne gagal menghadapi kalih cara niku cara laine pripun pak?* (jika gagal menghadapi masalah dengan cara yang tadi, bagaimana cara lainnya pak?). (S1/W1/23).
>
> *S : nah nekne gagal brarti kito niki terbujuk kalih nafsu iblis to. Nah nafsu niki kan tasek diikuti kalih setan lan iblis. Trus intine cara laine niku nggih merangi hawa nafsu* (nah jika gagal berarti kita ini masih terbujuk dengan nafsu iblis. Nah nafsu itu kan masih diikuti oleh setan dan iblis. Kemudian intinya cara yang lain itu ya memerangi hawa nafsu). (S1/W1/24-26).

g) Ikhlas

Didalam kehidupan perbuatan yang sangat terpuji adalah keikhlasan, inilah salah satu cara menuju ketenangan batin adalah menerapkan sikap ikhlas, ikhlas berarti murni, namun yang dimaksud disini adalah menerima dan rela dengan ikhlas atas

masalah yang menimpa. SDI selain menerapkan sikap untuk memerangi hawa nafsu yang membujuk pada keburukan, beliau berusaha untuk ikhlas menerima masalah atau musibah yang menimpa.

> *"Trus intine cara laine niku nggih merangi hawa nafsu kalih ikhlas"* (kemudian intinya dengan cara lain ya merangi hawa nafsu dan ikhlas). (S1/W1/25-26).

h) Mengingat ajaran Rasul SAW

Rasul SAW adalah suri tauladan yang paling baik dan sempurna, semua tingkah laku dan ajarannya sebagai teladan yang patut untuk diikuti khususnya bagi umat islam. SDI dalam menyelesaikan permasalahan kehidupannya mengambil ajaran dari Rasul SAW sebagai referensi pemecahan. Mengingat ajaran Rasul SAW disini artinya adalah mengingat sejarah Rasul SAW dan sunnahnya.

> *"ngelingi* (mengingat) *ajaran Rasulullah SAW".* (S1/W1/31-32)

i) Bantuan guru dan teman sesama tarekat (Bermusyawarah)

Manusia adalah makhluk sosial, mereka tidak akan bisa hidup sendiri. Tak terkecuali SDI akan meminta pertolongan guru dan teman sesama pengikut, dengan mendahulukan penyerahan diri kepada Allah dan mengingat ajaran Rasul SAW kemudian dengan cara meminta bantuan guru dan teman sesame tarekat dengan bermusyawarah

> *P : trus ngeten pak,* (begini pak), *ketika menghadapi masalah, apakah panjenengan terbiasa menyelesaikan sendiri atau dengan bantuan orang lain? Mengapa?*. (S1/W1/29-30).
>
> *S : niku gih, penak e disik kito kembalikan dateng Allah SWT terus ngelingi ajaran Rasulullah SAW, terus teng guru-guru/mursyid, terus diselesaikne sakonco pengikut tarekoh dengan musyawarah. Sebab Rasulullah niku nggih lak enten masalah nopo-nopo gih musyawarah* (gini ya, enaknya terlebih dulu kita kembalikan kepada Allah SWT kemudian mengingat ajaran Rasulullah SAW. Kemudian ke guru/mursyid, kemudian diselesaikan dengan teman pengikut tarekat dengan cara musyawarah. Sebab Rasulullah itu kalau ada masalah apapun dengan musyawarah). (S1/W1/31-34).

j) Husnudzan pada Allah SWT

Pada dasarnya apa yang dialami manusia, entah itu kebahagiaan atau penderitaan adalah bukti bahwa Allah menyayangi makhluk-Nya. Bersikap positif tingking kepada ketetapan Allah bahwa permasalahan yang dirasa akan memberikan suatu kebaikan. SDI selalu menerima apa yang dialami dalam kehidupannya.

> *"nerimo kalih qodo' qodare gusti Allah sebab e kabeh kan saking Allah tapi nek digawe ngersulo yo ra dadi apik malah iso ciloko, tapi nek sabar malah insyaallah dadi rohmate gusti Allah (beliau selalu menerima apa yang menimpanya)"* (menerima qodo' qodar dari Allah sebab semua kan dari Allah tapi jika dibuat mengeluh ya jadinya tidak bagus malah bisa celaka, tapi jika sabar malah insyaallah jadi rahmat Allah). (S1/W2/42-45).

2) Peranan amalan TQN terhadap strategi coping lansia

a) Merasakan kejernihan dalam berpikir

Sebelum SDI mengikuti TQN jika dihadapkan pada suatu masalah, pikiran mudah goyah. semenjak ikut tarekat banyak perubahan besar dalam kehidupannya, beliau lebih tenang dalam menghadapi masalah apa saja, semakin giat melaksanakan sunnah seperti sholat dhuha, sholat hajat, tahlilan, sholawat dsb.

> *"Nggih niki kulo rasakne pancen gedhe sanget pengaruhe mas, sadurunge tumut tarekoh yen enten masalah pikiran kulo niki gampang goyah. Trus ingkang diajarne kalih kulo nggih sami kalih tiyang lintune ing tumut tareqoh niki, koyo to ngakeh-akeh ngamalne sunnah yo koyok sholat dhuha, sholat hajat, tahlil, pengaosan, istighosah, ngatahi sholawat, trus niki mas dzikir paling unik ingkang diamalaken tarekoh niki yaiku dzikir nafi isbat kalih ismu dzat. Adem nang ati mas, pikiran plong nak kulo ngamalne amalan-amalan niku"* (yang saya rasakan memang sangat besar pengaruhnya mas, sebelum ikut tarekat kalau ada masalah pikiran saya gampang goyah. kemudian diajarkan dengan saya ya sama dengan orang lainnya yang mengikuti tarekat ini, seperti memperbanyak amalan sunnah ya seperti sholat dhuha, sholat hajat, tahlil, pengajian, istighosah, memperbanyak sholawat, dan inilah dzikir paling unik yang diamalkan tarekat ini yaitu dzikir *nafi isbat* dan *ismu dzat*. Tentram di hati mas, pikiran plong (bebas) kalau saya mengamalkannya). (S1/W2/54-62).

b) Lebih siap menghadapi masalah

SDI tidak menunjukan wajah susah, memang terlihat tenang dan seakan tak ada masalah.

> *"nah Alhamdulillah sakniki kulo luwih tenang ngadepi masalah nopo mawon.* (Alhamdulillah sekarang saya lebih tenang menghadapi masalah apa saja). (S1/W2/56-57).

c) Mendapat ketenangan

Tujuan dari tarekat adalah mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengamalkan amalan yang diberikan dari TQN, dengan kedekatan ini implikasinya akan membuat seseorang mendapat ketenangan ruhani.

> "*Adem nang ati mas, pikiran plong nak kulo ngamalne amalan-amalan niku"* (tentram di hati mas, pikiran bebas kalau saya mengamalkan amalannya). (S1/W2/61-62)
>
> *"akhire kulo luwih tenang mas*" (akhirnya saya lebih tenang mas). (S1/W2/72).

Bagan 2 Hasil Temuan Subyek 1

Strategi coping yang digunakan lansia TQN dalam menghadapi masalah:

- Kategori ***Emotional Focused Coping***:
  1. Menerima keadaan. (*Accepting responsibility*)
  2. Berdzikir. (*Positive reappraisal*)
  3. Pasrah. (*Positive reappraisal*)
  4. Bersabar. (*Self control*)
  5. Memerangi hawa nafsu. (*Positive reappraisal*)
  6. Ikhlas. (*Positive reappraisal*)
  7. Mengingat ajaran Rasul SAW. (*Positive reappraisal*)
  8. Bantuan guru dan teman sesama tarekat (Musyawarah). (*Seeking social emotional support*)
  9. Husnudzan pada Allah SWT. (*Positive reappraisal*)
- Kategori ***Problem Focused Coping***:
  1. Berusaha atau berikhtiar (ekonomi). (*Convrontive coping*)

Peranan amalan TQN terhadap strategi coping lansia:

1. Merasakan kejernihan dalam berfikir
2. Lebih siap menghadapi masalah
3. Mendapat ketenangan

2. Temuan pada Subyek 2 (SY)

a. Deskripsi Fenomenologi SY

SY adalah wanita janda berumur 68 tahun, beliau merupakan anggota Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah di Desa Podorejo Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung.

SY sudah lama menjanda karena ditinggal suaminya menghadap sang khaliq pada tahun 1980an, beliau adalah istri dari almarhum bapak Mahfud seorang yang dulunya berpengaruh di desa Podorejo, bagi SY suaminya adalah tauladan yang baik dan sangat berjasa di kehidupannya karena selalu mendidik SY kepada akhlak dan perbuatan yang baik.

SY memiliki anak 5 dan 1 yang sudah tiada. Keempat anak itu kesemua sudah berhasil di dalam menggapai cita-citanya, ada yang menjadi guru, pengusaha dan ada yang bekerja di pemerintahan. SY hidup berdampingan bersama anaknya yang nomor 4, karena ketiga anaknya sudah hidup jauh dari rumah dan sudah berkeluarga. Dikarenakan anak yang nomor 4 inilah yang belum menikah sehingga masih sangat dekat dengan SY.

Rumah SY sangat luas dan terlihat klasik, rumah bagian barat adalah peninggalan dari suaminya, disampingnya tepat disebelah timur adalah rumah yang ditempati anak keempatnya. Tepat di depan rumahnya juga ada sebuah masjid yang bernama Muhammad Mesir, yaitu masjid yang mengambil dari nama pendirinya yang tak lain adalah kakek SY sendiri.

Masjid tersebut selain biasa untuk beribadah sholat berjamaah juga sebagai tempat melakukan peribadatan jama'ah ketarekatan. Sehingga SY mudah untuk melakukan kegiatan ketarekatan dan selalu aktif dalam acara-acara keagamaan.

Selain itu kegiatan SY sehari-harinya adalah ibu rumah tangga, terkadang jika ada waktu luang menyempatkan mengurusi kebun tebunya, setiap ba'da maghrib beliau mengajari anak-anak TPQ. SY juga aktif dalam kegiatan sosial agama, seperti sholawat nariyah, rutinan yasin tahlil yang diadakan ibu-ibu rukun tetangga dll.

SY dikenal sebagai orang yang pandai bersosial atau bergaul karena SY selalu bersikap terbuka. SY adalah sesepuh di dusun Ngadirogo sama juga dengan ibu Nyai pondok Darunnajah dan beliau sangat akrab dengan ibu pondok tersebut. Selain itu pengetahuan SY akan amalan sunnah sangat dalam beliau juga berusaha selalu mengamalkannya.

b. Tema Umum dan Dimensi

Berikut adalah penjabaran beberapa tema-tema yang kemudian dikelompokkan dalam sub-sub pokok yang disarikan dari hasil wawancara mendalam dan observasi dengan subyek SY

Bagan 1 subjek 2 (SY)

| TEMA UMUM | TEMA KHUSUS |
|---|---|
| Gambaran strategi coping lansia penganut TQN | Kategori ***Emotional Focused Coping***:<br>- Sabar<br>- Istighfar<br>- Menenangkan pikiran<br>- Mencari dukungan sosial<br>- Pasrah<br>- Tidak mengeluh<br>- Positif thingking (husnudzan)<br>- Mengamalkan amalan TQN<br>Kategori ***Problem Focused Coping***:<br>- Berusaha mencari jalan keluar (solusi) |
| Peranan amalan TQN terhadap strategi coping lansia | - Merasakan kedekatan dengan Allah<br>- Bisa berpikir luas tidak |

| | |
|---|---|
| | melulu fokus dengan masalah sendiri<br>- Jiwa tenteram<br>- Kemudahan menyelesaikan permasalahan |

1) Strategi coping yang digunakan lansia TQN dalam menghadapi masalah

a) Bersabar

Permasalahan adalah bumbu dari kehidupan, sebab tanpa masalah manusia tidak bisa berpikir tambah dewasa. Dalam hal ini sikap sabar sangat penting sebab kesabaran adalah suatu sikap yang terpuji, dimana seseorang dapat menyelesaikan masalah dengan sangat baik jika memiliki sikap sabar. SY dihadapkan pada masalah anaknya yang nomor 4 hingga sampai sekarang masih hidup menjanda, karena masih selalu gagal membina hubungan dengan pasangannya. Masalah yang kedua adalah SY sudah ditinggal suaminya lebih dari 30 tahun lamanya, dikarenakan sudah almarhum. Dalam hal ini SY selalu berusaha sabar dalam menghadapi masalah hidupnya

> "*Trus sing selama iki garai aku prihatin yo anakku nomor empat iku mas, soale diya nikah lalu kandas (bercerai), kemudian menjalani hubungan dekat dengan laki-laki akhire yo gagal trus dilamar ditakok-takokne yo masih gagal. Aku*

> *iki wis ditinggal suamiku wis 30 taun lebih beliau meninggal dunia. Suamiku uwong berjasa kanggo uripku, beliau mesti mbimbing aku tentang agomo ambek spiritual. Ini berat sekali tapi aku sabar* (yang selama ini membuatku prihatin ya anakku nomor empat itu mas, soalnya diya menikah lalu kandas (bercerai), kemudian menjalani hubungan dekat dengan laki-laki pada akhirnya juga gagal kemudian dilamar, ditanya-tanyakan juga masih gagal. Aku ini sudah ditinggal suamiku sudah 30 tahun lebih beliau meninggal dunia. Suamiku orang berjasa untuk hidupku, beliau selalu membimbingku tentang agama dan spiritual. Ini berat sekali tapi aku sabar). (S2/W2/3-15).

b) Istighfar

Dalam menghadapi masalah, ketenangan sangat diperlukan karena dengan adanya ketenangan masalah-masalah yang dihadapi akan mudah dipecahkan. Untuk mendapatkan ketenangan SY mengupayakan untuk selalu berdzikir dengan meminta ampun kepada Allah atau beristighfar

> *"sabar, istighfar tenang dulu baru nanti saya pikirkan jalan keluarnya.* (S2/W2/23).

c) Menenangkan diri

Masalah akan sulit diselesaikan jika tanpa ketenangan terlebih dahulu, sebab penyelesaian masalah membutuhkan ketenangan agar hasil yang dicapai bisa baik dan proses menyelesaikannya berjalan dengan mudah. Dalam hal ini SY menerapkan ketenangan pikiran terlebih dulu agar bisa menemukan jalan keluarnya

> *"sabar, istighfar tenang dulu baru nanti saya pikirkan jalan keluarnya. entah itu curhat sama suami saya maupun keluarga saya*". (S2/W2/23-24).

d) Berusaha mencari jalan keluar (solusi)

Dalam setiap permasalahan pasti ada jalan keluarnya, SY setelah menenangkan diri baru bisa mencari jalan keluar dari permasalahannya

> *"sabar, istighfar tenang dulu baru nanti saya pikirkan jalan keluarnya. entah itu curhat sama suami saya maupun keluarga saya*. (S2/W2/23).

e) Mencari dukungan sosial

Manusia adalah makhluk sosial, mereka tidak akan bisa hidup sendiri. Tak terkecuali SY beliau akan meminta pertolongan orang terdekat dalam menghadapi permasalahannya, seperti curhat dengan suami maupun keluarga terdekatnya

> *"sabar, istighfar tenang dulu baru nanti saya pikirkan jalan keluarnya. entah itu curhat sama suami saya maupun keluarga saya*". (S2/W2/23-24).

f) Pasrah

Jika suatu permasalahan sudah mentok terasa seperti tak ada jalan lagi untuk melangkah dan memecahkannya, maka kepasrahanlah jalan satu-satunya untuk melangkah. Dalam pengamalan SY jika dihadapkan dengan suatu permasalahan yang seperti sudah berhenti tak ada jalan lagi untuk melangkah dirasa, SY mempasrahkan diri kepada Allah. SY bersikap pasrah atau penyerahan diri, bukan menyerah pada keadaan tapi yang dituju disini adalah Allah, jadi dalam artian pasrah disini adalah

menyerahkan keadaan atau mengembalikan semua yang dirasa kepada Allah

> *"ya semua tergantung dari kita lah mas, pokok e saya tetep pasrah marang pengeran.* (S2/W2/30-31).

g) Tidak mengeluh

Tidaklah mungkin dalam kehidupan selalu mengalami kemudahan, pastilah disitu ada permasalahan, dengan semua permasalahan yang dihadapkan pastinya manusia ingin mencapai ketenangan, salah satu syarat agar manusia berhasil dalam tujuannya khususnya mencapai suatu ketenangan haruslah ada usaha, SY selalu berusaha tidak mengeluh dalam menjalani kehidupan yang sulit menurutnya

> *"Saya berusaha tidak mengeluh.* (S2/W2/27).

h) Positif thingking (husnudzan)

Pada dasarnya apa yang dialami manusia, dalam keadaan entah itu kebahagiaan atau penderitaan adalah bukti bahwa Allah menyayangi makhluk-Nya. Bersikap positif tingking kepada ketetapan Allah bahwa permasalahan yang dirasa akan memberikan suatu kebaikan. SY selalu menerima apa yang dialami dalam kehidupannya

> *"ya semua tergantung dari kita lah mas, pokok e saya tetep pasrah marang* (kepada) *pengeran* (Allah). *Yen* (jika) *gagal bangkit teros. Yakin masalah musti* (pasti) *berlalu.* (S2/W2/30-31).

i) Mengamalkan amalan TQN

Dalam tarekat diajarkan cara untuk mendekatkan diri kepada Allah dan berlaku baik terhadap makhluk-Nya pastilah ada amalan-amalan tertentu didalamnya, selain amalan umum juga amalan khusus. Fungsi dari amalan tersebut adalah berimplikasinya pada ketenangan hidup, kejernihan dalam berpikir, bersikap baik dll. Dengan cara berusaha dan diiringi melakukan amalan tertentu dari TQN SY mampu menghadapi permasalahan hidupnya yang sulit dirasa

> *"ya semua tergantung dari kita lah mas, pokok e saya tetep pasrah marang pengeran. Yen gagal bangkit teros. Yakin masalah musti berlalu. Ambek ngamalne amalan sunah ambek tarekoh sing wis diijazahi"* (S2/W2/30-32).

2) Peranan amalan TQN terhadap strategi coping lansia

a) Merasakan kedekatan dengan Allah

Inti ajaran dan tujuan dari ajaran tarekat adalah mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengamalkan amalan yang diberikan dari TQN, dengan kedekatan ini implikasinya akan membuat seseorang mendapat ketenangan ruhani

> *"sangat berpengaruh mas, saya semakin merasa dekat sama pengeran* (Allah). (S2/W2/52-53).

b) Bisa berpikir luas tidak melulu fokus dengan masalah sendiri

Sebelum mengikuti TQN, SY selalu tertekan jika dihadapkan masalah yang berat. Semenjak mengikuti tarekat beliau menjadi lebih berfikir realistis dan tidak melulu pada masalah sendiri

> *"pikiran menjadi lebih terbuka menyadari bahwa bukan kita saja yang memiliki masalah, tapi orang lain juga memiliki masalah yang berat. Jadine ya ndak fokus sama diri sendiri"* (S2/W2/53-55).

c) Jiwa tenteram

Tujuan dari tarekat adalah mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan cara mengamalkan amalan yang diberikan dari TQN, dengan kedekatan tersebut akan berimplikasi pada ketenangan jiwa. SY merasakan ketentraman jiwa setelah mengamalkan amalan TQN sehingga tenang menghadapi permasalahan

> *"adem ayem* (jiwa tenteram) *rasane mas. Aku wis mantep, amalan-amalan sing diparingne* (yang diberikan) *mursyid tak amalne* (saya amalkan)*".* (S2/W2/55-56).

d) Kemudahan menyelesaikan permasalahan

Secara langsung atau tidak langsung ajaran atau amalan tarekat akan memberi kemudahan dalam menyelesaikan permasalahan. SY merasakan sendiri dampak tersebut dengan menjadi pengikut TQN

> *"mursyid kan musti* (pasti) *mbimbing dan mendoakan poro* (para) *murid atau pengikute toh mas, jadi secara langsung atau tidak langsung aku ngerasakne kemudahan kanggo uripku* (buat hidupku). (S2/W2/59-61).

Bagan 2 Hasil Temuan Subyek 2

Strategi coping yang digunakan lansia TQN dalam menghadapi masalah:

- Kategori ***Emotional Focused Coping***:
  1. Sabar. (*Self control*)
  2. Istighfar. (*Positive reappraisal*)
  3. Menenangkan diri. (*Self control*)
  4. Mencari dukungan social. (*Seeking social emotional support*)
  5. Pasrah. (*Positive reappraisal*)
  6. Tidak mengeluh. (*Self control*)
  7. Positif thingking (husnudzan). (*Positive reappraisal*)
  8. Mengamalkan amalan TQN. (*Positive reappraisal*)
- Kategori ***Problem Focused Coping***:
  1. Berusaha mencari jalan keluar (solusi). (*Planful problem-solving*)

Peranan amalan TQN terhadap strategi coping lansia:

1. Merasakan kedekatan dengan Allah
2. Bisa berpikir luas tidak melulu fokus dengan masalah sendiri
3. Jiwa tenteram
4. Kemudahan menyelesaikan permasalahan

3. Temuan pada Subyek 3 (MS)

a. Deskripsi Fenomenologi MS

MS adalah seorang laki-laki yang berusia 75 tahun yang merupakan anggota dan salah satu pengurus sekaligus sesepuh (yang dituakan) Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah di Desa Podorejo Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung. Beliau mempunyai lima anak yang kesemuanya sudah menikah dan berhasil dalam kehidupannya, mereka ada yang menjadi guru, bayan, pengusaha, dan petani. Tidak hanya MS sebagai penganut atau pengikut tarekat, namun kebanyakan dari anak-anaknya adalah pengikut tarekat Syadziliyah.

MS selain dalam TQN dikenal sebagai sesepuh dan pengurus, beliau juga sebagai penggerak atau tokoh agama dalam masyarakat lingkungan sekitarnya, seperti halnya dalam kegiatan keagamaan MS sering mengadakan kegiatan agama berupa pengajian dan sebagai imam sholat maupun jama'ah yasin tahlil dll.

Kehidupan MS sangat terlihat sederhana dengan dijalani bersama sang istri dirumah kediamannya, karena semua anak-anaknya sudah berkeluarga masing-masing. Kesederhanaan beliau terlihat dari cara bersosial dan berpenampilannya. Setiap harinya MS cuma melakukan kegiatan yang ringan-ringan saja disebabkan kemundurannya yang sudah dirasa, yaitu sakit yang diderita berupa asma, batuk dan magh yang kadangkala kambuh-kambuh.

b. Tema Umum dan Dimensi

Berikut adalah penjabaran beberapa tema-tema yang kemudian dikelompokkan dalam sub-sub pokok yang disarikan dari hasil wawancara mendalam dan observasi dengan subyek MS

Bagan 1 mengenai subjek 3 (MS)

| TEMA UMUM | TEMA KHUSUS |
|---|---|
| Gambaran strategi coping lansia penganut TQN | Kategori ***Emotional Focused Coping***:<br>- Mengamalkan amalan TQN<br>- Pasrah<br>- Sabar<br>- Mencari dukungan sosial<br>- Bersyukur<br>- Husnudzan<br>Kategori ***Problem Focused Coping***:<br>- Usaha atu ikhtiar dengan berobat |
| Peranan amalan TQN terhadap strategi coping lansia | - Memiliki ketenangan<br>- Memiliki kepasrahan karena sebelumnya mengeluh, (dahulu |

| | |
|---|---|
| | nggersah sekarang pasrah) |

1) Strategi coping yang digunakan lansia TQN dalam menghadapi masalah

   a) Mengamalkan amalan TQN

      Dalam tarekat diajarkan cara untuk mendekatkan diri kepada Allah dan berlaku baik terhadap makhluk-Nya pastilah ada amalan-amalan tertentu didalamnya, selain amalan umum juga amalan khusus. Fungsi dari amalan tersebut adalah berimplikasinya pada ketenangan hidup, kejernihan dalam berpikir, bersikap baik dll. MS mengaku tentang masalah seberat dan seringan apapun menurutnya sama saja. Dengan mengamalkan amalan TQN beliau bisa merasakan ketenangan hati dan kemantapan untuk beribadah kepada Allah

      > *"semua masalah menurutku sajane* (sebenarnya) *sama saja le* (nak), *mbuh* (entah) *iku* (itu) *berat atau ringan sama. Dalam tarekat fungsine* (fungsinya) *lak nenangne ati* (ya ketenangan hati) *madep mantep marang allah* (kemantapan menuju kepada Allah) *dengan ngamalne amalan tarekat"* (S3/W2/3-4).

   b) Pasrah

      Jika suatu permasalahan sudah mentok terasa seperti tak ada jalan lagi untuk melangkah dan memecahkannya, maka kepasrahanlah jalan satu-satunya untuk melangkah. Dalam kehidupan MS permasalahan yang dirasa terkadang berat adalah masalah

kesehatannya, karena beliau sudah sepuh, "tuturnya", MS mempasrahkan diri kepada Allah SWT. MS bersikap pasrah atau penyerahan diri, bukan menyerah pada keadaan tapi yang dituju disini adalah Allah, jadi dalam artian pasrah disini adalah menyerahkan keadaan atau mengembalikan semua yang dirasa kepada Allah SWT

> *"tak pasrahne nang allah* (ku pasrahkan kepada Allah). (S3/W2/17).

c) Sabar

Permasalahan adalah bumbu dari kehidupan, sebab tanpa masalah manusia tidak bisa berpikir tambah dewasa. Dalam hal ini sikap sabar sangat penting sebab kesabaran adalah suatu sikap yang terpuji, dimana seseorang dapat menyelesaikan masalah dengan sangat baik jika memiliki sikap sabar. MS sedang dihadapkan pada masalah utamanya yaitu kesehatan yang sudah menurun, namun beliau tetap bersikap sabar

> *"kadangkala kesehatan mengganggu ku le".* (S3/W2/7).

> *"tak pasrahne nang allah, sabar, ambek nerapne amalan wajib lan amalan sing diparingne le, iku yo akeh sajane tinggal pilih* (ku pasrahkan kepada Allah, sabar, dengan menerapkan amalan wajib dan amalan yang dikasihkan nak, itu ya banyak sebenarnya tinggal pilih saja). (S3/W2/17-18).

d) Mencari dukungan sosial

Manusia adalah makhluk sosial, mereka tidak akan bisa hidup sendiri. Tak terkecuali MS, beliau akan meminta pertolongan

orang terdekat dalam menghadapi permasalahannya jika dirasa tidak bisa menjalaninya sendiri. Subjek menderita sakit asma, batuk dan lambung (magh), bila kambuh beliau biasa meminta pertolongan istri dan anak-anaknya untuk mengantar ke rumah sakit atau mencarikan obat

> *"aku biasa jaluk tulong anak-anak lan mantuku yen ora biso dewe, yo contone saketku lak kumat*" (aku biasa minta tolong anak-anak dan menantuku jika aku tidak bisa sendiri, ya contohnya sakitku kalau kambuh). (S3/W2/18-19).

e) Bersyukur

Dalam kehidupan manusia yang namanya cobaan itu pasti dialami, entah cobaan kenikmatan atau penderitaan. Manusia harus bersyukur dengan cobaan itu karena pada hakikatnya itulah yang terbaik untuknya hal ini membuktikan bahwa Allah SWT menyayangi hamba-Nya. Bersyukur adalah rasa terimakasih manusia pada Tuhannya. MS mensyukuri apa yang telah didapatnya termasuk masalah sakitnya

> *"Yo piye maneh disyukuri, wong wis tuo ki kudu akeh-akeh prihatin, sulit endak e panggah dibalekne nang allah.* (ya bagaimana lagi disyukuri aja, orang sudah tua itu harus banyak-banyak prihatin, sulit tidaknya tetap dikembalikan pada Allah). (S3/W2/26-27).

f) Husnudzan (positif thingking kepada Allah)

Pada dasarnya apa yang dialami manusia, entah itu kebahagiaan atau penderitaan adalah bukti bahwa Allah menyayangi makhluk-Nya. Bersikap positif thingking kepada ketetapan Allah jika beliau

gagal dalam menghadapi masalahnya, menurutnya permasalahan yang dirasa akan memberikan suatu kebaikan dan semua ada waktunya sendiri-sendiri

> *P : inggih pak, tapi nekne jenengan* (iya pak, tapi jika anda) *gagal dengan cara tersebut, apa usaha jenengan* (anda) *dalam mengatasinya pak?.* (S3/W2/32-33)
>
> *S : endak popo le,* (tidak apa nak)*, tetep husnudzan ambeg* (kepada) *allah toh kabeh enek wektune* (toh semua ada wktunya). (S3/W2/34).

g) Usaha (ikhtiar)

Dalam kehidupan, manusia dituntutnberusaha atau berikhtiar untuk mencapai tujuannya, karena segala sesuatu pasti ada prosesnya tak ada yang instan. MS dalam menghadapi permasalahan kesehatannya selalu berusaha untuk kesembuhannya juga diiringi dengan do'a

> *"Aku ki yo saket kuwi saliyane dungo yo usaha golek jamu lan obat" (aku ini kan sakit selain berdo'a ya usaha cari jamu dan obat).* (S3/W2/51-52).

2) Peranan amalan TQN terhadap strategi coping lansia

a) Memiliki ketenangan

Tujuan dari tarekat adalah mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan cara mengamalkan amalan yang diberikan dari TQN, dengan kedekatan ini implikasinya akan membuat seseorang mendapat ketenangan ruhani. MS merasakan dampak dari amalan TQN berupa ketenangan

> *"pasti le, nek kulo saget nduweni* (saya bisa memiliki) *ketenangan, saget* (bisa) *pasrah, karena tidak seperti sebelumnya nggersah* (sambat/mengeluh) *lan* (dan) *diiringi usaha pastine* (pastinya). (S3/W2/50-51).

b) Memiliki kepasrahan karena sebelumnya mengeluh

Kepasrahan adalah penyerahan diri kepada Allah SWT atas segala keadaan yang dirasa didalamnya juga pasti diiringi usaha. Dalam hal ini subjek merasakan dampak dari ajaran TQN yaitu memiliki sikap pasrah karena sebelumnya beliau mengeluh atas masalah yang menimpa

> *"pasti le, nek kulo saget nduweni* (saya bisa memiliki) *ketenangan, saget* (bisa) *pasrah, karena tidak seperti sebelumnya nggersah* (sambat/mengeluh) *lan* (dan) *diiringi usaha pastine* (pastinya). (S3/W2/50-51).

Bagan 2 Hasil Temuan Subyek 3

Strategi coping yang digunakan lansia TQN dalam menghadapi masalah:

- Kategori ***Emotional Focused Coping***:
  1. Mengamalkan amalan TQN. (*Positive reappraisal*)
  2. Pasrah. (*Positive reappraisal*)
  3. Sabar. (*Self control*)
  4. Mencari dukungan sosial. (*Seeking social emotional support*)
  5. Bersyukur. (*Positive reappraisal*)
  6. Husnudzan. (*Positive reappraisal*)
- Kategori ***Problem Focused Coping***:
  1. Usaha dengan berobat. (*Confrontive coping*)

Peranan amalan TQN terhadap strategi coping lansia:

1. Memiliki ketenangan
2. Memiliki kepasrahan karena sebelumnya mengeluh, (dahulu nggersah sekarang pasrah)

## B. Pembahasan

Setelah melakukan pengumpulan data serta merumuskan temuan penelitian, untuk mencapai tujuan penelitian ini, peneliti melakukan tahap pembahasan. Pada pembahasan ini peneliti akan mendialogkan temuan penelitian di lapangan dengan teori atau pendapat para ahli. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami suatu gambaran strategi coping pada lansia sebagai penganut tarekat Qodriyah Wa Naqsyabandiyah (TQN) dalam mengatasi kesulitan hidup. Maka hasil temuan penelitian akan diidentifikasi dan didialogkan dengan kajian teori tentang strategi coping.

1. Strategi coping yang digunakan lansia TQN dalam menghadapi masalah

Strategi bermakna prosedur atau suatu cara atau upaya untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu, juga dapat diartikan sebagai suatu cara atau metode yang digunakan untuk memecahkan suatu permasalahan. Sedangkan secara bahasa Coping berasal dari kata *cope* berarti menanggulangi atau menguasai. Secara istilah berarti menangani suatu masalah menurut suatu cara, seperti cara menghindari, melarikan diri dari, atau mengurangi tekanan dan kesulitan.[1]

Menurut Lazarus, pada awalnya kata "manajemen" dalam arti coping memiliki pengertian yang sangat penting dan mengindikasikan coping sebagai usaha untuk keluar serta mencoba mencari solusi dari setiap permasalahan yang ada. Intinya, apabila kita dapat mengatasi setiap masalah yang ada dan dapat mengevaluasi kembali setiap inti dari setiap permasalahan yang ditemui,

[1] Kartini Kartono, Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, (Bandung: Pionir Jaya, 2000), hal. 488

kita akan dapat memberikan penilaian secara sederhana setelah mengamati setiap perbedaan permasalahan yang terjadi, apakah kita dapat mentoleransi atau menerima suatu ketakutan serta ancaman, dan apakah kita akan menghindar dan menolak setiap permasalahan yang hadir.[2]

Sehingga jika disimpulkan secara teoritis, usaha yang dilakukan individu untuk mencari jalan keluar dari masalah agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dapat dikatakan *coping strategi*. Setiap individu memiliki cara tersendiri untuk menghadapi suatu permasalahan, hal tersebut tergantung dengan kemampuan seseorang menyelesaikan masalah yang disebut dengan strategi coping. Menurut Rita L. Atkinson dkk kecakapan menangani suatu permasalahan tersebut memiliki dua bentuk utama yakni: Pertama, Strategi Terfokus pada Masalah (*Problem Focused Coping*) ialah apabila seseorang dapat memfokuskan pada masalah atau situasi spesifik yang telah terjadi, sambil mencoba menemukan cara untuk mengubahnya atau menghindarinya dikemudian hari. Kedua, Strategi Terfokus pada Emosi (*Emotion Focused Coping*) ialah apabila seseorang dapat berfokus untuk menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stress, walaupun situasi sendiri tidak dapat diubah.[3]

Temuan penelitian dari ketiga subjek terdapat strategi coping yang beragam antara subjek satu dengan yang lainnya. Namun ketiga subjek

---

[2] Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal. 97-98

[3] Rita L. Atkinson, dkk, *Pengantar Psikologi Edisi Kesebelas Jilid Dua, (terjemahan Dr. Widjaja Kusuma)*, (Batam: Interaksara, 1987), hal. 378

memiliki persamaan strategi coping yang kebanyakan terfokus pada kategori *Emotion Focused Coping*, yaitu pada aspek *Positive reappraisal* yang berarti suatu usaha individu untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian dengan sifat religius.[4]

Dalam aspek tersebut ketiga subjek menyatakan bahwa dengan sikap dan pengamalan dari TQN yang diikuti menjadikan hati lebih tenang, lebih siap menghadapi permasalahan hidup yang sulit dirasa. Ketiga subjek meyakini bahwa masalah merupakan ujian yang diberikan Allah SWT yang akan membawa seseorang pada ridha-Nya.

Mereka juga meyakini bahwa permasalahan pasti ada jalan keluarnya. Setiap menghadapi masalah ketiga subjek memiliki usahanya sendiri-sendiri sesuai permasalahan yang sedang dihadapi dengan bersikap positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian dengan sifat religius.

Subjek SDI selalu mengamalkan ajaran dari TQN yang telah diperoleh selama kurang lebih 30 tahun lamanya, sikap menerima keadaan dengan lapang, selalu berdzikir, kepasrahan kepada Allah SWT, sabar, memerangi hawa nafsu, mengingat ajaran Rasul SAW, menerima qodo dan qodar, dan berusaha tidak putus asa dengan permasalahannya yaitu permasalahan ekonomi, hingga mencari dukungan sosial melalui guru dan teman sesama pengikut adalah cara subjek dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

[4] *Ibid*., hal. 108-109

Semua perbuatan dan pengamalan itu ia dapat kebanyakan dari pendidikan TQN yang sangat lama. Memang bisa dibilang matang sekali SDI dididik tentang ilmu ketarekatan ini, sehingga semua apa yang subjek rasakan dalam kehidupannya terkhusus masalah kesulitan hidup akan lebih siap menghadapinya dengan berserah pada Allah SWT atau kedekatan dengan-Nya. Itulah inti ajaran tarekat menurutnya. SDI mengaku bahwa dengan mengikuti TQN merasakan dampak yang luar biasa salah satunya menjadikannya sangat tenang dan lebih siap menghadapi permasalahan hidup.[5]

Subjek SY selama ini masih terkesan dengan apa yang diajarkan suaminya kepada dirinya, bagi subjek suaminya adalah tauladan yang sangat baik dan berjasa dalam kehidupannya. SY juga dihadapkan pada permasalahan anak yang nomor empat, yang sampai saat ini masih gagal menjalani hubungan dengan pasangan hidup. Anaknya bercerai empat tahun lalu dan belum mendapatkan pasangan hingga saat ini. Hal inilah yang membuat SY sangat prihatin. Namun subjek tetap sabar, istighfar, kepasrahan kepada Allah SWT, tidak mengeluh, husnudzan, mengamalkan semua ijazah dari mursyid, dan berusaha untuk mencari jalan keluar atau solusi atas permasalahannya hingga mencari dukungan sosial untuk menyelesaikan permasalahan hidup yang sulit dirasa adalah cara subjek untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

[5] Wawancara dengan subjek SDI, pada tanggal 21/06/2018, dan 23/06/2018 pukul 20.00-21.30 WIB

Dengan cara itulah, sehingga subjek lebih merasakan ketenangan jiwa dan tidak melulu fokus dengan permasalahannya, ia juga mengaku dengan TQN ibadahnya menjadi sangat lebih baik dan khusuk seakan Allah sangat dekat.[6]

Sedangkan permasalahan yang dihadapi oleh subjek MS adalah masalah kesehatannya yang menurun. Namun dengan keadaan yang dirasa oleh subjek sendiri adalah memprihatinkan, subjek tetap bersemangat dalam mengikuti TQN. Beliau adalah sesepuh TQN di Podorejo, menjadi pengikut selama 47 tahun lamanya selain itu subjek aktif di lingkungan sekitar rumahnya sebagai tokoh agama salah satunya menjadi imam sholat dan imam jamaah tahlil.

Dengan keadaan seperti itu subjek menghadapi permasalahan hidupnya dengan selalu mengamalkan amalan TQN, memasrahkan masalahnya kepada Allah SWT, bersabar, mensyukuri cobaan, husnudzan kepada Allah SWT, berusaha dengan berobat, hingga meminta bantuan anak dan mantunya atau mencari dukungan sosial. Dengan sikap tersebut subjek menjadi merasa aman, subjek juga mengaku bahwa dengan mengikuti TQN menjadikannya tenang dan bisa memunculkan sikap kepasrahan, karena sebelumnya jika mengalami masalah mudah nggersah (mengeluh).[7]

Hasil analisis dari penulis menyatakan bahwasanya strategi coping yang digunakan ketiga subjek rata-rata masuk dalam kategori *Emotion*

[6] Wawancara dengan subjek SY, pada tanggal 27/06/2018, pukul 15.30-17.30 WIB
[7] Wawancara dengan subjek MS, pada tanggal 29/06/2018, pukul 10.00-13.00 WIB

*Focused Coping* dengan aspek *Positive reappraisal,* namun mereka juga menggunakan dengan *Self control, Seeking social emotional support* dan aspek *Accepting responsibility.*

*Positive reappraisal* yaitu mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius, *Self control* yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah, *Seeking social emotional support* yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain, *Accepting responsibility* yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.[8]

Dari ketiga data lapangan tentang ketiga subjek ditemukan cara yang paling sering digunakan atau strategi copingnya adalah yang terfokus pada *Emotional Focused Coping* dengan aspek *Positive reappraisal*.

Hal tersebut tidak jauh dari pernyataan bahwa manusia adalah makhluk spiritual. Oleh karena itulah, manusia tidak dapat melepaskan diri dari kebermaknaan spiritual.[9] Ketiga subjek menyatakan bahwa permasalahan dapat diselesaikan dengan jalan spiritual sehingga perasaan dan pikiran yang berakibat pada keadaan dapat mudah dikendalikan dengan baik.

Clinebell (Hawari) menegaskan bahwa setiap manusia memiliki kebutuhan dasar spiritual (*spiritual needs*), hal ini jika terpenuhi akan muncul

[8] Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*…, hal. 108
[9] *Ibid*., hal. 226

perasaan aman, damai, tentram, serta membebaskan manusia dari perasaan cemas, hampa dan takut.[10]

Selain sebagai makhluk spiritual, manusia juga makhluk sosial, dimana individu akan membutuhkan individu lain dalam menjalani kehidupan. Ketiga subjek membutuhkan bantuan orang lain dalam menghadapi setiap permasalahan. Hal tersebut bertujuan untuk mencari dukungan sosial maupun emosional kepada orang lain, sesuai dengan aspek *Seeking social emotional support* kategori *Emotional Focused Coping*. Ketiga subjek menggunakan cara tersebut untuk menyelesaikan suatu masalahnya jika dirasa tidak bisa menyelesaikan sendiri.

Subjek SDI akan bermusyawarah dengan guru-guru dan teman sesama tarekat, sedangkan SY biasa bercerita dengan keluarga dan orang terdekat, subjek MS akan meminta pertolongan keluarga terdekat seperti anak dan menantunya jika dirasa dan tidak bisa menyelesaikan permasalahannya sendiri.

Setiap menghadapi masalah ketiga subjek juga memiliki *Self control*, *Emotional Focused Coping* dimana subjek mengatur perasaan diri sendiri untuk meminimalisir permasalahan, subjek SDI dengan bersabar, subjek SY menenangkan diri, bersabar dan tidak mudah mengeluh, subjek MS dengan bersabar.

Dari subjek SDI dan MS juga berusaha atau berikhtiar untuk menyelesaikan permasalahannya, hal ini masuk kedalam kategori *Problem*

[10] *Ibid*., hal. 226

*focused coping* pada aspek *Confrontive coping* yang artinya melakukan penyelesaian masalah secara konkrit dengan berusaha bekerja dalam memenuhi kebutuhan ekonomi pada SDI dan MS berusaha dengan cara berobat menanggulangi penyakitnya.

Berbeda dengan subjek SDI dan MS, subjek SY berusaha mencari jalan keluar atau solusi sebelum melangkah kepada penyelesaian masalah yang dihadapi masuk kedalam kategori *Problem focused coping* pada aspek *Planfull problem solving* yang artinya menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.

Uniknya dari ketiga subjek sama-sama bersikap religius atau dengan kata lain mendahulukan sikap kepasrahan atau kedekatan kepada Allah SWT sebelum menyelesaikan permasalahannya, hal itu pun diakhiri dengan mengembalikan pada-Nya.

Beragamnya strategi coping tergantung pada factor pengalaman, kondisi emosional, usia, amalan yang diterima serta lama mengikuti tarekat tersebut. Subjek SDI adalah anggota dan sekaligus pengurus TQN, SDI sudah mengikuti TQN kurang lebih 30 tahun lamanya, subjek SDI sering menggunakan aspek *Positive reappraisal.*

Subjek SY mengikuti TQN selama 17 tahun, pengetahuannya tentang amalan sunnah sangat dalam, sehingga subjek rajin mengamalkannya. SY juga sering menggunakan aspek *Positive reappraisal.* Sedangkan subjek MS

adalah sesepuh TQN. MS mengikuti TQN sudah 47 tahun lamanya sering menggunakan aspek *Positive reappraisal.*

Rangkaian diatas adalah analisis dari gambaran strategi coping penganut TQN, dari ketiga subjek cenderung menyelesaikan dan menghadapi masalah secara tenang. Dengan demikian ketiganya memiliki strategi yang sama dalam mengatasi masalahnya yakni dengan mengamalkan ajaran dan amalan yang telah diberikan oleh mursyid. Hingga ketiga subjek merasakan dampaknya dengan keadaan jiwa yang tenang menghadapi masalah.

2. Peranan amalan TQN terhadap strategi coping lansia

Menurut catatan Witmer dalam beberapa kajiannya, berpendapat bahwa penggunaan praktik-praktik religius dan keyakinan spiritual sebagai tindakan coping memberikan dampak yang positif untuk mengatasi stress.[11] Jenis tindakan yang dapat dikategorikan pada strategi coping adalah melalui pendekatan religius, dalam hal ini bisa dilakukan dengan berdo'a, shalat, membaca kitab suci maupun berdzikir.

Salah satu asset yang harus dimiliki oleh individu adalah asset spiritual, yang berkaitan dengan pengalaman religiusitas, pengalaman dekat dengan Tuhan, dan pemahaman akan Tuhan. Asset spiritual ini akan memberikan kekuatan dan kedekatan dengan Tuhan, dan pemahaman individu sebagai manusia, yang akan menimbulkan kesadaran pada diri individu bahwa

[11] *Ibid*., hal. 248

ia makhluk yang tidak sempurna dan membutuhkan kekuatan serta pertolongan di luar dirinya, yaitu Tuhan.[12]

Do'a, dzikir, shalat atau memuji nama Allah SWT bisa digunakan sebagai coping preventif maupun coping kombatif. Sebagai tindakan preventif, yaitu dapat menguatkan dimensi spiritual individu, memberikan keyakinan akan pertolongan Allah SWT dan dengan pendalaman keagamaan individu memperoleh ketenangan serta kedamaian jiwa. Sebagai tindakan kombatif, yaitu dapat menurunkan tingkat ketegangan dengan menimbulkan relaksasi, optimisme, mengembangkan faktor-faktor jiwa yang sehat.

Uraian teori diatas sesuai dengan temuan penelitian terhadap ketiga subjek sebagai pengikut TQN. Ajaran dan amalan yang diberikan mursyid sangat penting dalam membantu menghadapi dan menyelesaikan suatu permasalahan. Sehingga membuat diri subjek lebih tenang dan siap menghadapi permasalahannya. Ketiga subjek mengakui bahwa peran TQN sangat penting dalam kehidupannya. Kemampuan menghadapi masalah menjadi lebih kuat dan sabar.

Dinamika psikologis melalui kegiatan spiritual seperti shalat, berdo'a, atau berdzikir akan membuat individu menjadi lebih tenang dan damai. Pada keadaan meditatif yang bekerja aktif adalah susunan syaraf simpatis sehingga menyebabkan menurunnya tekanan darah dan detak jantung, ketegangan otot-otot tubuh menjadi menurun sehingga menjadi rileks, serta kadar glukosa dalam darah dan konsumsi energi mengalami penurunan. Pengaruh inilah

[12] *Ibid*., hal. 249

yang menjadikan kondisi psikologis individu lebih tenang, santai, damai, dan konsentrasi meningkat. Menurut hasil penelitian Subandi, keadaan meditatif memunculkan gelombang *alpha* pada otak yang muncul jika keadaan individu tenang.[13] Hal ini menjadikan sebuah temuan bahwa individu akan merasa tenang dan sabar ketika menghadapi masalah jika memasrahkan diri pada Allah SWT.

Teori diatas ditemukan dari hasil wawancara pada ketiga subjek. Menurut pengakuan ketiga subjek bahwa hubungan spiritual terjalin ketika seorang panganut atau murid tarekat bersungguh-sungguh mengamalkan amalan atau ajaran yang telah diberikan dengan mengharap Ridha Allah SWT, dan meyakini bahwa TQN akan mengantarkan penganutnya dihadapan Tuhan. Dengan demikian, kedamaian dan ketenangan hati dapat diraih.

[13] *Ibid*., hal. 232-233