

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan paparan analisis data diatas, maka dapat disimpulkan mengenai Strategi Coping Murid Tarekat Syadziliyah Pondok Pesulukan Tarekat Agung (PETA) Tulungagung sebagai berikut:

1. Gambaran strategi coping murid tarekat syadziliyah yang telah didapat dari ketiga subyek ialah *positive reappraisal* aspek *emotional focused coping*. *Possitive reappraisal* berarti kemampuan individu dalam mengatasi masalah dengan mencoba untuk membuat suatu arti positif dengan sifat religius. Hal ini dilakukan subyek dalam mengatasi setiap permasalahan yang sedang dihadapi, dengan cara mengamalkan amalan yang telah diberikan *mursyid* dengan tujuan agar mendapatkan ketenangan batin sehingga akan lebih siap dalam setiap mengatasi permasalahan. Pemilihan strategi coping ketiga subyek dipengaruhi dari beberapa hal yakni lama mengikuti tarekat, jumlah amalan yang diberikan serta usia subyek penelitian.
2. Peranan amalan tarekat syadziliyah terhadap strategi coping individu sangatlah penting. Dimana amalan yang telah diijazahkan *mursyid* menjadikan individu lebih tanggap, sabar dan tenang setiap menghadapi suatu permasalahan. Subyek meyakini bahwa dengan

mengamalkan amalan dan ajaran tarekat yang telah diajarkan, menjadikan ketenangan batin yang luar biasa sehingga semua permasalahan terasa ringan. Ketiga subyek menyatakan bahwa amalan tersebut dapat meminimalisir tingkat tekanan yang dialami individu ketika menghadapi permasalahan.

B. Saran

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui strategi coping murid tarekat Syadziliyah Pondok Pesulukan Tarekat Agung (PETA) Tulungagung. Penulis ingin menyampaikan beberapa saran dan masukan diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi Murid Tarekat

Setiap individu memiliki suatu permasalahan yang beragam, sehingga menimbulkan stress. Individu yang memiliki banyak masalah tidak jarang memiliki sikap yang tidak stabil dan kearah perilaku negatif, namun menempuh jalan tasawuf dengan mengikuti tarekat merupakan salah satu solusi untuk menetralsir tingkat stressor yang dihadapi. Meski telah mendapatkan amalan, beberapa murid terkadang masih kurang dapat mengontrol kondisi emosionalnya dalam kondisi tertentu. Hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor usia, lamanya mengikuti tarekat maupun intensitas individu dalam mengamalkan *ijazah* dari *mursyid*. Dengan demikian, seharusnya murid tarekat yang telah mendapatkan amalan dari *mursyid* sebaiknya lebih rutin dalam

mengamalkannya sehingga segala permasalahan dapat diatasi dengan tenang dan perilaku yang positif.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian tentang strategi coping murid tarekat syadziliyah di Pondok PETA ini merupakan suatu permasalahan yang masih memerlukan penelitian lebih lanjut, dan meneliti hal-hal yang menarik pada murid tarekat terkait dengan gambaran dinamika kepribadian maupun konsep diri individu yang telah mengikuti tarekat.

Harapan untuk peneliti yang selanjutnya, dapat lebih menyempurnakan penelitian sebelumnya serta melanjutkan penelitian yang lebih menarik dengan tujuan menambah referensi keilmuan bidang tasawuf psikoterapi.