BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Strategi Coping

1. Pengertian Strategi Coping

Dalam Kamus Psikologi Strategi berarti prosedur yang diterima dan dipakai dalam suatu upaya untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu, seperti pemecahan suatu masalah. Strategi merupakan satu metode umum untuk memecahkan permasalahan-permasalahan.[1]

Sedangkan pengertian Coping berasal dari kata *cope* yang secara bahasa berarti menanggulangi atau menguasai. Sedangkan menurut istilah, menangani suatu masalah menurut suatu cara; sering kali dengan cara menghindari, melarikan diri dari, atau mengurangi kesulitan dan bahaya yang timbul.[2]

Jadi dapat disimpulkan secara teoritis, usaha yang dilakukan individu untuk mencari jalan keluar dari masalah agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi disebut dengan *coping strategy*. Ada banyak pengertian strategi coping yang diungkapkan oleh para ahli. Awal pengertian coping dikemukakan oleh Lazarus, ia menyebutkan bahwa coping merupakan strategi untuk memanajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, dan coping merupakan

[1] Kartini Kartono, Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, (Bandung: Pionir Jaya, 2000), hal. 488
[2] *Ibid*., hal. 97

semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (*distress demands*).[3]

Tuntutan-tuntutan ini bisa bersifat internal dan eksternal. Tuntutan internal seperti adanya konflik peran, misalnya seorang wanita harus memilih keluarga atau kariernya. Tuntutan eksternal, misalnya berupa kemacetan, konflik interpersonal, stress pekerjaan, dan sebagainya. Coping menghasilkan dua tujuan, *pertama* individu mencoba untuk mengubah hubungan antara dirinya dengan lingkungannya agar menghasilkan dampak yang lebih baik. *Kedua*, individu biasanya berusaha untuk meredakan, atau menghilangkan beban emosional yang dirasakannya.

Matheny, dkk mendefinisikan coping sebagai segala usaha, sehat maupun tidak sehat, positif maupun negatif, usaha kesadaran atau ketidaksadaran, untuk mencegah, menghilangkan, atau melemahkan, stressor, atau untuk memberikan ketahanan terhadap dampak stress.

Murphy yang mengatakan bahwa tingkahlaku coping sebagai usaha untuk mengatasi suatu situasi baru yang secara potensional dapat mengancam, menimbulkan frustasi, dan tantangan.

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

---

[3] Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal. 96

setiap permasalahan yang ada. Intinya, apabila kita dapat mengatasi setiap masalah yang ada dan dapat mengevaluasi kembali setiap inti dari setiap permasalahan yang ditemui, 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.[4]

Dari beberapa pengertian diatas dapat difahami bahwa strategi coping berarti suatu usaha individu untuk menyelesaikan berbagai masalah yang menekan dirinya sesuai dengan pengalaman, keadaan dan waktu yang dihadapi individu tersebut.

2. Proses Terjadinya Coping

Lazarus mengatakan bahwa ketika individu berhdapan dengan lingkungan yang baru atau perubahan lingkungan (situasi yang penuh tekanan), maka akan melakukan penilaian awal (*primary appraisal*) untuk menentukan arti dari kejadian tersebut. Kejadian tersebut dapat diartikan sebagai hal positif, netral atau negatif. Setelah penilaian awal terhadap hal-hal yang mempunyai potensi untuk terjadinya tekanan, maka penilaian sekunder (*secondary appraisal*) akan muncul. Penilaian sekunder adalah pengukuran terhadap kemampuan individu dalam mengatasi tekanan yang ada. Setelah memberikan memberikan penilaian primer dan sekunder, individu akan melakukan penilaian

[4] *Ibid.*, Hal. 97-98

ulang (*re-appraisal*) yang akhirnya mengarah pada pemilihan strategi coping untuk penyelesaian masalah yang sesuai dengan situasi yang dihadapinya.

Keputusan pemilihan strategi coping dan respon yang dipakai individu untuk menyelesaikan masalah tergantung dengan dua faktor, yaitu faktor eksternal yang mencakup ingatan pengalaman dari berbagai situasi dan dukungan sosial, serta seluruh tekanan dari berbagai situasi yang penting dalam kehidupan. Dan, faktor internal yaitu gaya coping yang biasa digunakan individu dalam kehidupan sehari-hari dan kepribadian individu tersebut.[5]

3. Bentuk Strategi Coping

Menurut Rita L. Atkinson dkk coping merupakan suatu proses yang digunakan oleh seseorang untuk menangani tuntutan yang menimbulkan suatu tekanan (*stressor*).[6] Kecakapan menangani tuntutan tersebut memiliki dua bentuk utama diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Strategi Terfokus Masalah (*Problem Focused Coping*)

Strategi Terfokus Masalah (*Problem Focused Coping*) ialah apabila seseorang dapat memfokuskan pada masalah atau situasi spesifik yang telah terjadi, sambil mencoba menemukan cara untuk

[5] *Ibid.*, hal. 102-103

[6] Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson, Edward E. Smith, Daryl J.Ben, *Pengantar Psikologi Edisi Kesebelas Jilid Dua, (terjemahan Dr.Widjaja Kusuma),* (Batam: Interaksara, 1987, hal. 378

mengubahnya atau menghindarinya dikemudian hari.[7] Individu berusaha untuk mengurangi stressor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi.[8]

b. Strategi Terfokus Emosi (*Emotion Focused Coping*)

Strategi Terfokus Emosi (*Emotion Focused Coping*) ialah apabila seseorang dapat berfokus untuk menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stres, walaupun situasi sendiri tidak dapat diubah.[9] Individu berusaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Coping ini cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang *stressful*, yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya. Menurut Sarafino *emotion focused coping* merupakan pengaturan respon emosional dari situasi yang penuh stress. Biasanya individu mengatur respon emosinya dengan cara berpikir dan memberikan penilaian mengenai situasi yang *stressful* serta mencari dukungan emosi dari sahabat atau

[7] *Ibid.*, Hal. 378
[8] Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen* ..., hal. 105
[9] Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson, Edward E. Smith, Daryl J.Ben, *Pengantar Psikologi*..., hal. 378

keluarga, melakukan aktifitas yang disukai, dan tak jarang dengan menggunakan obat-obatan dan alkohol.[10]

Billings dan Moos mengkategorikan perilaku coping menjadi dua macam, *pertama* sebagai metode coping aktif atau menghindar (*avoidant*). *Kedua,* coping dilihat sebagai respon fokus, yaitu orientasi pada masalah (*problem oriented*) dan orientasi pada emosi (*emotional oriented*).

Folkman dan Lazarus, juga mengkategorisasikan menjadi dua macam coping, yaitu *coping instrumental* yang berorientasi pada penyelesaian masalah dan *coping paliatif* yang berorientasi pada menghilangkan beban emosi.

4. Aspek-aspek dari Bentuk Strategi Coping

a. Aspek-aspek *Problem Focused Coping*

Folkman dan Lazarus mengidentifikasikan beberapa aspek *problem focused coping* yang didapat dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut adalah[11]:

1) *Seeking informational support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter, psikologi, atau guru.
2) *Confrontive coping*, melakukan penyelesaian masalaha secara kongkret.

[10]Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen* ..., hal. 104-105
[11] *Ibid.*, Hal. 108-109

3) *Planful problem solving*, menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.

b. Aspek-aspek *Emotional Focused Coping*

Folkman dan Lazarus mengidentifikasikan beberapa aspek *emotional focused coping* yang didapat dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut[12]:

1) *Seeking social emotional support*, yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari oranglain.
2) *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
3) *Escape avoidance*, yaitu menghayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu melakukan fantasi andaikan permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau menggunakan alkohol yang berlebih.
4) *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.

[12] *Ibid.*,

5) *Accepting responsibility*, yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.

6) *Positive reappraisal*, yaitu mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius.

B. Murid

1. Pengertian Murid

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, murid berarti orang yang sedang berguru. [13] Berguru dalam kamus diartikan sebagai orang yang banyak memberi pelajaran.[14] Orang yang memberikan banyak pelajaran bisa disebut dengan pendidik, pendidik berarti orang yang mengajarkan, memelihara dan memberikan latihan (ajaran, tuntunan, pimpinan) mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran.[15] Dalam hal ini tugas didalamnya menuntut proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan yang telah diberikan seorang pendidik.

Sedangkan dalam tasawuf murid adalah pengikut suatu tarekat. Murid yaitu orang yang menghendaki pengetahuan dan petunjuk dalam segala amal ibadahnya. Murid-murid itu tidak hanya berkewajiban mempelajari segala sesuatu yang diajarkan atau melakukan segala

---

[13] Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hal. 765

[14] *Ibid*., hal 377

[15] *Ibid.*, hal. 263

sesuatu yang dilatihkan guru kepadanya, yang berasal daripada ajaran-ajaran suatu tarekat, tetapi harus patuh kepada beberapa adab dan akhlak, yang ditentukan untuknya baik terhadap syeikhnya, baik terhadap dirinya sendiri, baik terhadap saudara setarekatnya serta baik terhadap orang-orang Islam yang lain.[16] Segala sesuatu yang bertali dengan itu diperhatikan sungguh-sungguh oleh guru suatu tarekat, karena keberhasilan perjalanan suluk tarekat yang ditempuh murid bergantung pada kepribadian tersebut.

Dalam tasawuf pendidik (guru) disebut dengan istilah mursyid yakni yang memberikan segala latihan dan arahan jalan menuju Tuhan untuk muridnya. Mursyid ialah orang yang menunjukkan jalan yang benar; yang baik hidupnya; yang berbakti kepada Tuhan.[17] Guru (*mursyid*) adalah manusia sempurna yang sekurang-kurangnya telah pernah menempuh semua fase perjalanan spiritual. Menjadi seorang guru bukanlah sekedar pengakuan belaka, ia harus dicapai melalui didikan seorang guru yang sempurna. Guru sejati mempunyai silsilah guru-guru spiritual yang berpangkal pada Nabi.[18]

2. Akhlak Murid Terhadap Mursyid

Akhlak harus teraktualisasi dalam diri seorang murid, agar dia dapat merealisasikan tujuannya. Tujuan yang utama seorang murid ialah mendapatkan jalan yang dekat menuju Allah SWT. Akhlak seorang

---

[16] Prof. Dr. H. Abubakar Aceh, *Pengantar Ilmu Tarekat*, (Jakarta: Ramadhani, 1963), hal. 84-85

[17] Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar* ..., (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hal.. 765

[18] Javad Nurbakhsy, *Tenteram Bersama Sufi*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta), hal. 20

murid terhadap mursyidnya terbagi kedalam dua macam yakni akhlak-akhlak batin dan akhlak-akhlak lahir, diantaranya sebagai berikut[19] :

a. Akhlak-akhlak batin

1) Seorang murid harus pasrah dan taat kepada mursyidnya dalam semua perintah dan nasihatnya. Akhlak ini sebagai bentuk kepasrahan kepada orang yang memiliki kekhususan dan pengetahuan, setelah meyakininya secara kuat berdasarkan alasan-alasan pemikiran seperti keyakinan yang kokoh terhadap izinnya, kompetensinya, kekhususannya, kearifannya, kesantunannya bahwa dia telah menggabungkan antara syariat dan hakikat, dan seterusnya.
2) Seorang murid tidak boleh menentang mursyidnya dalam metode yang digunakannya untuk mendidik murid-muridnya. Seorang murid hendaknya tidak mengkritik segala tindakan mursyidnya. Karena hal ini dapat melemahkan kepercayaan kepada mursyidnya, serta memutuskan interaksi batin dan ikatan jiwa dengan mursyidnya.
3) Seorang murid tidak boleh meyakini bahwa mursyidnya adalah orang yang maksum. Meskipun seorang mursyid memiliki keadaan yang sempurna, tapi ia tetaplah manusia biasa yang terkadang berbuat salah.
4) Seorang murid hendaknya meyakini kesempurnaan mursyidnya dan kompetensinya dalam mendidik dan memberikan bimbingan. Keyakinan ini dibentuk sejak awal ia memutuskan untuk menjadi murid dari seorang mursyid.
5) Seorang murid harus bersifat jujur dan ikhlas dalam bergaul dengan mursyidnya.
6) Seorang murid hendaknya mengagunkan dan menjaga kehormatan mursyidnya.
7) Seorang murid hendaknya mencintai mursyidnya dengan cinta yang maksimal, dengan syarat tidak mengurangi kecintaannya kepada Allah. Justru semakin cinta kepada Allah sebagai wujud ketakwaannya.
8) Seorang murid hendaknya tidak berpaling kepada mursyid yang lain, agar dirinya tidak bimbang diantara dua mursyid.

b. Akhlak-akhlak Lahiriah[20]

1) Seorang murid hendaknya menaati segala perintah dan larangan mursyidnya.

---

[19] Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, (Jakarta: Qisthi Press, 2005), hal. 61-64
[20] *Ibid*,. Hal. 64-65

2) Seorang murid hendaknya menjaga ketenangan di majlis mursyidnya. Apabila murid bergaul dengan mursyid tanpa dibarengi dengan akhlak dan penghormatan, maka ia tidak akan memperoleh ilmu, pertolongan dan berkah mereka.
3) Seorang murid hendaknya bergegas membantu mursyidnya.
4) Seorang murid hendaknya selalu menghadiri majlis mursyidnya.
5) Seorang murid hendaknya bersabar atas sikap-sikap mursyidnya yang merupakan bagian dari pendidikan, seperti kekerasannya, keberpalinganya dan sebagainya.
6) Seorang murid hendaknya tidak menyampaikan ucapan-ucapan mursyidnya kepada manusia, kecuali sesuai dengan kadar pemahaman dan nalar mereka.

3. Akhlak Murid terhadap Rekan-rekannya

Abu Hafash an-Nisaburi berkata. "Tasawuf semuanya adalah akhlak. Setiap waktunya mempunyai akhlak. Setiap keadaan mempunyai akhlak. Barangsiapa berakhlak, maka dia telah mencapai derajat orang-orang mulia. Dan barangsiapa tidak berakhlak, maka dia jauh meskipun dia menyangka dekat, tertolak meskipun dia menyangka diterima." Adapun beberapa akhlak murid terhadap rekan-rekannya sebagaimana berikut[21]:

a. Seorang murid harus senantiasa menjaga kehormatan rekan-rekannya, baik dihadapan maupun didepan rekannya.
b. Seorang murid hendaknya selalu menasehati rekan-rekannya untuk mengajari yang bodoh, membimbing yang tersesat dan memperkuat yang lemah diantara mereka.
c. Seorang murid hendaknya bersikap rendah hati dihadapan rekan-rekannya, berlaku adil terhadap mereka dan menolong mereka sebisa mungkin.
d. Seorang murid hendaknya selalu berbaik sangka terhadap rekan-rekannya, tidak menyibukkan diri untuk mencari kesalahan-kesalahan mereka dan menyerahkan segala urusan mereka kepada Allah SWT.
e. Seorang murid hendaknya memaafkan rekan-rekannya apabila meminta maaf.

[21] *Ibid.*, Hal. 66-67

f. Seorang murid hendaknya membela rekan-rekannya apabila mereka disakiti atau dirusak kehormatannya.
g. Seorang murid hendaknya tidak meminta kepemimpinan atas rekan-rekannya. Sebab, orang yang meminta kekuasaan tidak akan diberi kekuasaan.

Inilah beberapa akhlak yang harus dipelihara dan dijaga oleh seorang murid. Karena semua ajaran tasawuf adalah akhlak terpuji yang harus dijaga oleh murid untuk menyempurnakan amalan-amalan tasawuf yang diberikan mursyidnya.

C. Tarekat Syadziliyah

1. Pengertian Tarekat

Asal kata tarekat dalam bahasa Arab ialah thariqah yang berarti jalan, keadaan, aliran atau garis pada sesuatu. Tarekat adalah jalan yang ditempuh para sufi. Dapat pula digambarkan sebagai jalan yang berpangkal dari syariat sebab jalan utama disebut *syar'i* sedangkan anak jalan disebut *thariq*. Kata turunan ini menunjukkan bahwa menurut anggapan para sufi, pendidikan mistik merupakan cabang bagi setiap muslim. Tidak mungkin ada anak jalan apabila tidak ada jalan utama tempat berpangkal. Pengalaman mistik tidak mungkin didapat apabila perintah syariat yang mengikat itu tidak ditaati.[22]

Tarekat mempunyai beberapa arti lain yakni jalan yang lurus, tradisi sufi atau jalan spiritual (tasawuf), dan persaudaraan sufi. Tarekat

[22] Samsul Munir Amin, *Ilmu Tasawuf*, (Jakarta: Teruna Grafica, 2012), hal. 294

juga berarti organisasi sosial sufi yang memiliki anggota dan peraturan yang harus ditaari, seta berpusat pada hadirnya seorang mursyid.[23]

Menurut Harun Nasution, tarekat berasal dari kata *thariqah* yang artinya jalan yang harus ditempuh oleh seorang calon sufi agar ia berada sedekat mungkin dengan Allah. Thariqah kemudian mengandung arti organisasi (tarekat). Setiap thariqah mempunyai syaikh, upacara ritual dan dzikir tersendiri.[24]

Tarekat juga berarti jalan atau cara untuk mencapai *maqamat* dalam rangka mendekatkan diri kepada Tuhan. Al Ghazali dalam Al-Munqidz min Ad-Dalal menjelaskan bahwa tarekat itu awal, syarat-syaratnya adalah penyucian hati secara keseluruhan dari apa saja selain Allah SWT. Kunci pembukanya laksan takbir awak shalat yang menenggelamkan hati dalam dzikir kepada Allah dan berakhir fana di dalamNya.[25]

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa tarekat merupakan suatu organisasi atau kumpulan para pencari jalan menuju kedekatan kepada Allah, demi mencapai suatu ketenangan dan penyucian jiwa dengan suatu cara-cara amalan ibadah yang telah diajarkan oleh seorang guru mursyid suatu tarekat tersebut.

2. Tarekat Syadziliyah

Tarekat Syadziliyah adalah aliran tarekat yang dinisbahkan kepada pendirinya Abu Hasan Ali Asy-Syadzili (593-656H). Ia adalah

[23] *Ibid*,. Hal. 294
[24] *Ibid*,.
[25] *Ibid*,. Hal. 295

seorang sufi Sunni yang berasal dari Syadziliyah, Tunisia. Nama lengkapnya adalah Ali bin Abdullah bin Abdul Jabbar Abu Hasan Asy-Syadzili. Pada umumnya, tarekat ini dipengaruhi oleh ajaran dan pemikiran Al-Ghazali. Tarekat ini mempunyai silsilah sampai kepada Hasan putra Ali bin Abi Thalib dari Nabi Muhammad SAW. Tarekat ini tergolong mudah dalam pengamalannya dan dengan mudah membawa pengikutnya kepada *jadzab, mujahadah,* hidayah, *asrar* dan karamah.[26]

Tarekat Syadziliyah memulai keberadaannya dibawah salah satu Dinasti Al-Muwahidun di Hafsiyah, Tunisia. Tarekat ini kemudian berkembang dan tubuh subur di Mesir dan Timur dibawah kekuasaan Dinasti Mamluk. Berdasarkan ajaran yang diturunkan Asy-Syadzili kepada muridnya kemudian terbentuklah tarekat yang dinisbahkan kepadanya, yaitu tarekat Syadziliyah. Tarekat ini berkembang pesat antara lain di Tunisia, Mesir, Aljazair, Sudan, Syiria, Semenanjung Arab, dan Indonesia (khususnya di wilayah Jawa Tengah dan Jawa Timur.[27]

Tarekat Syadziliyah tidak meletakkan syarat-syarat yang berat kepada muridnya, kecuali mereka harus meninggalkan semua perbuatan maksiat, memelihara segala ibadah yang wajib, melakukan ibadah sunnah, melakukan dzikir sebanyak mungkin, membaca istighfar 100 kali, dan membaca shalawat 100 kali.

---

[26] *Ibid,*. Hal. 310
[27] *Ibid,*.

Tarekat syadziliyah merupakan tarekat yang terkenal dengan variasi hizbnya. Hizb ialah bacaan wirid tertentu yang dibaca oleh para pengikut tarekat dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah SWT.[28]

Ini ajaran tarekat ini dikelompokkan dalam lima hal, yaitu bertakwa kepada Allah SWT; konsisten mengikuti sunnah, berbuat baik kepada makhluk, ridha kepada Allah SWT, dan kembali kepada Allah pada waktu senang atau susah.[29]

3. Pokok-pokok Dasar Ajaran Tarekat Syadziliyah

Menurut Purnawan Buchori, pokok ajaran tarekat syadiziliyah sebagaimana berikut[30]:

a. Taqwa kepada Allah SWT lahir batin, yaitu secara konsisten (isitiqomah), sabar dan tabah selalu menjalankan segala perintah Allah SWT serta menjauhi semua larangan-Nya dengan berlaku *wara'*[31], baik ketika sendiri maupun pada saat dihadapan orang lain.
b. Mengikuti sunnah-sunnah Rasulullah SAW dalam ucapan dan perbuatan, yaitu dengan cara selalu berusaha sekuat-kuatnya untuk senantiasa berucap dan beramal seperti yang dicontohkan oleh nabi Muhammad SAW, serta selalu waspada agar senantiasa menjalankan budi pekerti luhur.
c. Mengosongkan hati dari segala sesuatu selain Allah SWT, yaitu dengan cara tidak memperdulikan makhluk dalam kesukaan atau kebencian mereka diiringi dengan kesabaran dan berpasrah diri kepada Allah SWT (tawakal).
d. Ridha kepada Allah SWT baik dalam kekurangan maupun kelebihan, yaitu dengan cara senantiasa ridha, ikhlas, qana'ah, dan tawakal dalam menerima pemberian Allah SWT.
e. Kembali pada Allah dalam suka maupun duka, yaitu dengan cara secepatnya segera berlari dan kembali kepada Allah SWT dalam segala keadaan, baik dalam suasana suka maupun duka.

---

[28] *Ibid,*. Hal. 311
[29] *Ibid,*.
[30] *Ibid,*. hal. 84-85
[31] Wara' adalah berhati-hati terhadap semua yang haram, makruh maupun subhat.

Di sisi lain, menurut K.H Aziz Masyhuri ajaran-ajaran dan amalan dalam tarekat Syadziliyah adalah sebagai berikut.[32]

a. Istighfar
   Maksud istighfar adalah memohon ampun kepada Allah dari segala dosa yang telah dilakukan seseorang. Esensi istighfar adalah tobat dan kembali kepada Allah, kembali dari hal-hal yang tercela menuju hal-hal terpuji.
b. Shalawat Nabi
   Membaca shalawat Nabi Muhammad SAW dimaksudkan untuk memohon rahmat dan karunia bagi Nabi SAW agar pembacanya juga mendapatkan balasan limpahan rahmat dari Allah SWT.
c. Dzikir
   Dzikir adalah perintah Allah pertama kali yang diwahyukan melalui malaikat Jibril kepada Muhammad, ketika ia menyepi (*khalwat*) di gua Hira'. Dzikir yang diamalkan ahli tarekat Syadziliyah adalah dzikir *nafi itsbat* yang berbunyi "*laa ilaha illa Allah*", dan diakhiri dengan mengucapkan "*Sayyiduna Muhammad Rasulullah SAW*", dan diamalkan pula dzikir *ism dzat* yang dengan mengucap dzikir *nafi itsbat* yang dibunyikan secara perlahan dan dibaca panjang, dengan mengingat maknanya yaitu tiada dzat yang dituju kecuali hanyalah Allah, dibaca sebanyak tiga kali, dan diakhiri dengan mengucapkan "*Sayyidina Muhammad Rasulullah*". Kemudian diteruskan dzikir *nafi itsbat* tersebut sebanyak seratus kali.
d. Wasilah[33] dan Rabithah[34]
   Dalam tradisi tarekat Syadziliyah, orang-orang yang dipandang paling dekat dengan Allah adalah Nabi Muhammad SAW, kemudian disusul para nabi lain, al-khulafa' al-rasyidun, tabi'in, tabi' al-tabi'in, dan masyayikh atau para mursyid. Diantara bentuk-bentuk tawassul yang diajarkan dan biasa dilakukan pada tarekat Syadziliyah adalah membaca surat al-fatihah yang ditujukan kepada arwah suci (*arwah al-muqaddasah*) dari Nabi Muhammad SAW sampai mursyid yang mengajar atau menalqin dzikir.
e. Wirid[35]
   Adapun wirid yang dianjurkan adalah penggalan ayat al-Qur'an surat at-Taubah (9:128-129) dan wirid ayat kursi yang dibaca

---

[32] Lutfi Nurul Jannah, *Skripsi Motivasi Menjalani Ajaran Tarekat Syadziliyah Pada Remaja di Pondok PETA Tulungagung*, IAIN Tulungagung, 2014, hal. 32-36

[33] Wasilah atau tawassul adalah segala sesuatu yang dengannya dapat mendekatkan pada yang lain. Dalam tarekat wasilah adalah upaya yang dilakukan untuk mendekatkan diri kepada Allah atau cara yang dilakukan agar pendekatan diri kepada Allah dapat segera berhasil.

[34] Rabithah adalah menghubungkan ruhaniyah seorang murid kepada guru atau mursyidnya.

[35] Wirid adalah suatu amalan yang harus dilaksanakan secara terus menerus (*istiqamah*) pada waktu-waktu tertentu, seperti setiap selesai mengerjakan shalat lima waktu, sepertiga malam yang akhir, pagi atau sore atau waktu-waktu tertentu lainnya.

minimal 11 kali setelah shalat fardlu. Dan wirid-wirid lain, yang antara murid yang satu dengan yang lainnya berbeda-beda sesuai dengan kebijaksanaan mursyid.

f. Adab (etika murid)

Adab murid dapat dikategorikan ke dalam empat hal, yaitu adab murid kepada Allah, adab murid kepada mursyidnya, adab murid kepada dirinya sendiri dan adab murid kepada ikhwan dan sesama muslim.

g. *Hizib*[36]

Hizib yang diajarkan tarekat Syadziliyah jumlahnya cukup banyak, dan setiap murid tidak menerima hizib yang sama, karena disesuaikan dengan situasi dan kondisi ruhaniyah murid sendiri dan kebijaksanaan *mursyid*.

Adapun hizib-hizib tersebut antara lain *hizib al-Asyfa'*, *hizib al-Aafi*, atau *al-autat*, *hizib al-Bahr*, *hizib al-Baladiyah*, atau *al-Birbihatiyah*, *hizib al-Barr*, *hizib an-Nasr*, *hizib al-Mubarak*, *hizib as-Salamah*, *hizib an-Nur*, dan *hizib al-Kahfi*. *Hizib-hizib* tersebut tidak boleh diamalkan oleh semua orang, kecuali telah mendapat izin atau ijazah dari mursyid atau seorang murid yang ditunjuk mursyid untuk mengijazahkannya.

h. Zuhud

Pada hakikatnya, zuhud adalah mengosongkan hati dari selain Tuhan. Mengamalkan Tarekat tidak harus meninggalkan kepentingan duniawi secara lahiriah.

i. *Uzlah* dan suluk

Uzlah adalah mengasingkan diri dari pergaulan masyarakat atau khalayak ramai, untuk menghindarkan diri dari godaan-godaan yang dapat mengotori jiwa, seperti menggunjing, mengadu domba, bertengkar, dan memikirkan keduniaan. Dalam pandangan Syadziliyah, untuk mengamalkan tarekat seorang murid tidak harus mengasingkan diri (*uzlah*) dan meninggalkan kehidupan duniawi (*al-zuhud*) secara membabi buta.

Suluk adalah suatu perjalanan menuju Tuhan yang dilakukan dengan berdiam diri di pondok atau zawiyah. Suluk di pondok pesulukan dalam tradisi tarekat Syadziliyah dipahami sebagai pelatihan diri (*training centre*) untuk membiasakan diri dan menguasai kata hatinya agar senantiasa mampu mengingat dan berdzikir kepada Allah, dalam keadaan bagaimana, kapan, dan dimanapun.

Adapun amalan-amalan yang diajarkan tarekat Syadziliyah adalah membaca istighfar, membaca shalawat Nabi, membaca dzikir yang didahului dengan wasilah dan rabithah. Juga membaca hizib, antara lain *hizb al-Asyfa'*, *hizib al-Aafi*, atau *al-autat*, *hizib al-Bahr*, *hizib*

---

[36] *Hizib* adalah suatu doa yang cukup panjang, dengan lirik dan bahasa yang indah yang disusun seorang ulama besar.

al-Baladiyah, atau *al-Birbihatiyah*, *hizib al-Barr*, *hizib an-Nasr*, *hizib al-Mubarak*, *hizib as-Salamah*, *hizib an-Nur*, dan *hizib al-Kahfi*.

Dari beberapa uraian tentang ajaran-ajaran dan amalan dalam tarekat Syadziliyah dapat disimpulkan bahwa ajaran-ajaran dan amalan dalam tarekat Syadziliyah itu adalah istighfar, shalawat Nabi, dzikir, wasilah dan rabithah, wirid, adab murid, hizib, zuhud, uzlah dan suluk.

4. Tarekat Syadziliyah di Pondok PETA Tulungagung

Pondok yang dikenal dengan nama pondok PETA (Pesulukan Thoriqot Agung) itu merupakan sebuah pondok pesulukan (*zawiyah*) yang dirintis oleh Hadratusy Syaikh Al-Mukarom Romo K.H Mustaqim bin Muhammad Husain. Perjuangan Syaikh Mustaqim dalam menegakkan nilai-nilai Islam *ahl sunnah wal jamaah*, yaitu dengan mengajarkan tarekat dan dzikir sirri diteruskan oleh putra beliau K.H Abdul Djalil bin Mustaqim, setelah beliau wafat digantikan putranya yakni K.H Charir Sholachuddin bin Abdul Djalil Musaqim.

Tarekat Syadziliyah diterima oleh Syaikh Mustaqim bin Muhammad Husain dari Syaikh Abdur Razaq bin Abdillah, Termas, Pacitan pada sekitar tahun 1940. Rantai silsilah tarekat ini mulai dari Syaikh Sholchuddin bin Abdul Djalil sampai kepada Syaikh Abul Hasan Asy Syadzili adalah sebagai berikut Syaikh Sholachuddin bin Abdul Djalil Mustaqim menerima baiat dari Syaikh Abdul Djalil bin Mustaqim dari Syaikh Mustaqim bin Husain dari Syaikh Abdurrazaq bin Abdillah at Turmusi dari Syaikh Ahmad, Ngadirejo, Solo dari Sayyidisy Syaikh Ahmad Nahrowi Muhtarom al Jawi tsummal Makky

dari Sayyidisy Syaikh Muhammad Sholih al Mufti al Hanafi al Makky dari Sayyidisy Syaikh Muhammad Ali bin Thohir al Watri al Hanafi al Madani dari Sayyidisy Syaikh al ‘Allamah asy Syihab Ahmad Minnatulloh al ‘adawi asy Syabasi al Azhary al Mishry al Maliky dari Sayyidisy Syaikh al ‘Arif Billah Muhammad al Bahiti dari Sayyidisy Syaikh Yusuf asy Syabasi adh Dhohiri dari Al Ustas Sayyid Muhammad ibnul Qosim al Iskandary al Ma’ruf Ibnush Shobagh dari Syaikh al ‘Allamah Sayyid Muhammad bin Abdul Baqi’ az Zurqoni al Maliky dari Sayyidisy Syaikh an Nur ‘Ali bin Abdurrahman al Juhri al Mishry al Maliky dari Sayyidisy Syaikh al ‘Alamah Nurudin Ali bin Abi Bakri al Qorofi dari Syaikh al Hafidh al Burhan Jamaluddin Ibrahim bin Ali bin Ahmad al Qurosyi asy Syafi’i al Qolqosyandi dari Syaikh al ‘Alamah asy Syihab Taqiyyuddin Abil Abbas Ahmad bin Muhammad bin Abu Bakar al Muqdisi asy Syahir bil Wasithi dari Syaikh al ‘Alamah Shodruddin Abil Fatkhi Muhammad bin Muhammad bin Ibrahim al Maidumi al Bakry al Mishry dari Syaikh al Quthubuzzaman Sayyid Abul Abbas Ahmad bin Umar al-Anshori al Mursi dari Quthubul Muhaqqiqin Sulthonil Auliya Sayyidinasy Syaikh Abil Hasan Asy Syadzily.[37]

D. Ajaran dan Amalan Tarekat Syadziliyah di Pondok PETA

Dalam ajaran dan amalan, Tarekat Syadziliyah sejatinya tidak jauh berbeda dengan ajaran dan amalan tarekat-tarekat lain yang ada di

[37] Purnawan Buchori, *Manaqib Sang Quthub Agung*, (Tulungagung: Pondok PETA, 2007), hal. 87-90

Indonesia. Semuanya mengarahkan pada ibadah *amaliyah* yang bersifat pendekatan diri kepada Allah SWT dengan memperbanyak dzikir dan shalawat. Namun secara detail pokok-pokok ajaran tersebut sebagaimana berikut[38]:

1. Memiliki semangat tinggi di atas bertumpu, karena dengan semangat tinggi maka akan naik pula tingkat derajat seseorang.
2. Berhati-hati atau waspada terhadap segala yang haram, karena barangsiapa yang meninggalkan segala yang diharamkan Allah SWT maka akan menjaga pula kehormatannya.
3. Baik dalam *khidmat* (bakti) sebagai hamba, karena barangsiapa yang menjaga kebaikan dan kebenaran dalam taatnya kepada Allah SWT, niscaya akan tercapailah tujuannya dalam kebesaran dan kemuliaan-Nya.
4. Menunaikan segala yang di*fardhu*kan, karena barangsiapa yang melaksanakan tugas dan kewajibannya dengan baik, niscaya akab bahagialah hidupnya.
5. Menghargai/menjunjung tinggi nikmat-nikmat dari Allah SWT, karena barangsiapa menjunjung tinggi nikmat dan mensyukurinya, maka dia akan menerima tambahan-tambahan nikmat yang lebih besar.

Selain ajaran-ajaran yang disampaikan, pengikut tarekat Syadziliyah juga dianjurkan untuk melakukan amalan-amalan yang disesuaikan pokok-pokok ajaran tarekat. Asy-Syekh Abu Hasan asy Syadziliy mengajarkan

[38] Di peroleh dari arsip pondok PETA yang berupa laporan Kuliah Kerja Lapangan Islamologi tentang "Tarekat Syadziliyah di Pesulukan Thoriqot Agung (PETA)" Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya Program Studi Arab Universitas Indonesia tahun 2013, hal. 22-25

hizb Bahri dan juga *hizb Nashor*. Kedua *hizb* ini seringkali digunakan oleh kaum muslim di dunia terlebih lagi para ulama-ulama besar walau mereka tidak mengikuti tarekat sang Syekh. *Hizb Bahri* berarti *hizb* yang diterima asy Syekh langsung dari Rasulullah SAW berkaitan dengan keadaan lautan yang tidak ada anginnya.

Selain *hizb bahri* ada juga amalan-amalan yang lain yang dilakukan oleh pengikut tarekat Syadziliyah diantaranya sebagai berikut[39]:

1. Amaliyah aurod: pertama-tama membaca basmalah dan al-Fatihah *lillahi ta'ala*. Kemudian membaca dua kalimat syahadat 100 kali, dan takbir 100 kali. Dilanjutkan hadiah fatihah yang masing-masing ditunjukkan kepada Nabi Muhammad, Abu Bakar as-Sidiq, Umar bin Khattab, Ustman bin Affan, Ali bin Abi Thalib, Hasan dan Husein, Mbah Penjalu, Walisongo, asy-Syekh Abdul Qodir al-Jilani, asy-Syekh Abdur Rozaq, asy-Syekh Abdus Salam, Asy-Syekh Abu Hasan asy Syadzily, dan tambahan beberapa ulama untuk kyai *minassholihin*, asy Syekh Solachuddin bin Abdul Djalil Mustaqim, asy Syekh Abdul Djalil bin Mustaqim, asy Syekh Mustaqim bin Husein, kedua orangtua, kemudian secara jamak ditujukan kepada nabi Adam dan ibu Hawa, para nabi dan rosul, para syuhada, sholihin, auliya'il 'arifin, ulama'il 'amilin, makaikatil muqorrobin, semua mukmin laki-laki dan perempuan, semua orang islam laki-laki dan perempuan, dan yang terakhir ditujukan pada Nabi Khidir as.

[39] Purnawan Buchori, *Manaqib Sang Quthub Agung*, (Tulungagung: Pondok PETA, 2007), hal. 90-91

Kemudian membaca istighfar 100 kali, shalawat Syadziliyah (ada juga yang menyebut shalawat Kawamil) 100 kali, dzikir nafi isbat 100 kali yang diawali dzikir 3 kali secara perlahan-lahan, kemudian membaca *laa ilaaha illa-Laah Muhammadur Rasulullah shalallohu 'alaihi wa sallam*, al-Fatihah dan diakhiri dengan membaca doa. Doa yang dibaca bisa doa tawasul atau doa apa saja yang sesuai tuntunan syariat.

2. Puasa *Riyadhoh*: puasa selama 41 hari. Dianjurkan puasa itu dilakukan di pondok PETA yang biasa disebut dengan *suluk*, selama 41 hari secara terus menerus. Pada masa *mursyid* K.H Mustaqim bin Husein amalan puasa selama 41 hari ini diwajibkan dilakukan di pondok PETA, namun pada masa K.H Abdul Djalil pelaksanaan tetap di pondok namun boleh di*cicil* pelaksaannya, kemudian pada masa K.H Solachuddin diberi keringanan boleh melaksanakan sebagian puasanya di pondok dan sebagian lagi dirumah masing-masing, kebijakan tersebut dilakukan karena banyak murid yang memiliki pekerjaan dan kesibukan yang tidak memungkinkan untuk tinggal di pondok PETA lebih lama.
3. *Riyadhah* berkelana: selain berpuasa, dalam tarekat ini juga diajarkan untuk berkelana sebagai bentuk *riyadhah*. Berkelana ditujukan untuk mencari ilmu di semua tempat dan hidup dengan sederhana. Hal ini lah yang dalam pondok PETA disebut dengan *zuhud*.

Proses *Riyadhah* tersebut merupakan hal yang wajib ditempuh bagi seorang murid tarekat. Seperti tarekat lain, tarekat syadziliyah memiliki

amalan-amalan atau *amaliyah* rutin yang harus dilaksanakan. Amalan-amalan tersebut terdiri dari amalan harian, amalan mingguan, amalan bulanan, dan amalan tahunan. Setiap murid wajib mengamalkan amalan yang telah di*ijazah*kan dari *mursyid*. Pelaksanaannya bisa dilakukan dirumah masing-masing, ataupun dimasjid, dan waktu pelaksanaannya pun tidak ditentukan secara khusus. Berikut merupakan *amaliyah* murid tarekat PETA:

1. Amalan harian, disesuaikan dengan amalan yang diberikan *mursyid* pada murid dan pelaksanaanya wajib sesuai perintah *mursyid*.
2. Amalan mingguan, biasa dilaksanakan pada malam Selasa dan malam Jumat (*khsusiyah*) dengan wirid *Qadiriyah* dan *Syadziliyah*. Pelaksanaannya meliputi pembacaan wirid dan shalat-shalat *sunnah*. Biasanya setelah shalat fardhu membaca wirid Qadiriyah, dilanjutkan shalat hajat, shalat taubat, shalat witir dan diakhiri dengan dzikir pembacaan wirid *Syadziliyah*. Amalan mingguan dilaksanakan di semua cabang yang telah tercatat dalam *database* pondok dan dipimpin oleh imam yang ditunjuk oleh *mursyid*.
3. Amalan bulanan atau *lapanan* yang dilaksanakan setiap malan Jumat kliwon. Pelaksanaannya diisi dengan amalan shalat-shalat sunat seperti shalat hajat 12 rakaat dengan 6 kali salam, shalat taubat 4 rakaat dengan 2 kali salam, shalat witir 3 rakaat dengan 2 kali salam, kemudian wirid fatihah 1 kali, syahadat 100 kali, takbir 100 kali, pembacaan hadiah fatihah, istighfar 100 kali, dan shalawat 100 kali.

4. Amalan tahunan yang dilaksanakan pada setiap awal bulan *Muharram* untuk memperingati wafatnya Syekh Mustaqim yang sekaligus dinyatakan sebagai hari berdirinya pondok Pesulukan Tarekat Agung (PETA).

E. Penelitian Terdahulu

1. Dian Noviana Putra, Skripsi Strategi Coping terhadap Stress terhadap Mahasiswa Tunanetra di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2013. Metode pendekatan ini menggunakan metode penelitian kualitatif, pengumpulan data melalui hasil wawancara, observasi dan dokumentasi. Penelitian ini mengeksplorasi tentang berbagai macam tuntutan yang harus dipenuhi mahasiswa difabel khususnya tunanetra, sehingga ketika mahasiswa tersebut tidak dapat memenuhi tuntutan tersebut rentan mengalami stress. Oleh karena itu mahasiswa difabel harus memiliki strategi yang dapat digunakan untuk menghadapi tekanan yang disebut dengan coping. Hasil penelitian dari kedua mahasiswa difabel yaitu sama, keduanya menggunakan *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping*.
2. Muhammad Arista Akbar, Skripsi Gambaran Stress dan Strategi Coping pada Orangtua dengan Anak Tunaganda, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Depok, 2008. Metode pendekatan pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif dimana pengumpulan data melalui hasil wawancara. Penelitian ini untuk melihat gambaran stress dan

strategi coping dengan anak tunaganda. Orangtua yang memiliki anak tunaganda memiliki peran dan tugas yang berat dibanding dengan orangtua yang memiliki anak normal. Penelitian ini membahas mengenai berbagai masalah yang dapat menjadi sumber stressor pada orangtua yang memiliki anak tunaganda, dimana biasanya orangtua mengkhawatirkan kemandirian dan masa depan anaknya. Berbagai sumber stress yang dialami orangtua, cara coping yang paling banyak digunakan adalah *planful problem solving* yang merupakan bagian dari *problem focused coping*.

3. Badruzaman, Skripsi Strategi Coping Stress Orang Tua yang Memiliki Anak Pecandu Narkoba, UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2010. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus serta menggunakan wawancara terstruktur dan observasi untuk memperoleh data penelitian. Hasil penelitian terhadap ketiga orangtua A, B dan C yang diteliti terdapat kesamaan dalam strategi coping yang digunakan, yaitu *problem focused coping*. Orangtua berperan aktif dalam kesembuhan anaknya dari kecanduan narkoba dengan membawa ketempat rehabilitasi dan mendukung terapi secara berkala. Disisi lain juga ditemukan strategi *emtional focused coping*, dalam hal ini orangtua pecandu mengontrol perasaan diri agar tidak merasa berat dengan permasalahan yang sedang dihadapi.

Perbedaan penelitian ini dari ketiga penelitian diatas ialah mengenai subyek penelitian, dimana subyek merupakan murid tarekat. Strategi coping merupakan cara yang dilakukan individu untuk mengatasi masalah, setiap individu memiliki cara tersendiri dalam menyelesaikan maupun menghadapi suatu pernasalahan. Tidak sedikit orang yang mengalami stress ketika tertimpa suatu masalah, dan pada akhirnya menimbulkan perilaku yang menyimpang. Sedangkan, dalam ajaran tarekat ini individu tersebut (murid tarekat) diajarkan untuk selalu siap dalam menghadapi suatu permasalahan. Amalan tarekat bertujuan untuk membimbing murid agar sampai pada hati yang tenang dan terang, sehingga segala masalah dapat diatasi dengan baik dan sikap positif. Hasil wawancara yang dilakukan kepada pengurus pondok PETA, ia menyatakan bahwa salah satu tujuan *ijazah* amalan dan melakukan *suluk* untuk persiapan diri dalam menghadapi permasalahan hidup, dengan begitu individu akan lebih tenang menghadapi permasalahannya. Namun, ada beberapa murid yang kondisi emosinya masih tidak stabil ketika menghadapi suatu masalah. Hal tersebut tergantung dengan kepribadian, pengalaman, faktor usia dan jumlah amalan *ijazah* yang telah diterima. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui gambaran strategi coping murid tarekat Syadziliyah di Pondok PETA Tulungagung sesuai dengan jumlah amalan yang diterima, lama mengikuti tarekat dan pernah menjalani *suluk*.