

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Strategi Coping

##### 1. Pengertian Strategi Coping

Strategi bermakna prosedur atau suatu 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. Dan secara istilah berarti menangani suatu masalah menurut suatu cara, seperti cara menghindari, melarikan diri dari, atau mengurangi tekanan dan kesulitan.<sup>1</sup>

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 strategy*. Awal pengertian *coping* dikemukakan oleh Lazarus, ia menyatakan bahwa coping merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, dan coping merupakan

---

<sup>1</sup> Kartini Kartono, Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, (Bandung: Pionir Jaya, 2000), hal. 488

semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (*distress demand*).<sup>2</sup>

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. Ahli lain mengemukakan tentang coping adalah Matheny, dkk. mendefinisikan coping sebagai segala usaha, sehat maupun tidak sehat, positif maupun negative, usaha kesadaran atau ketidaksadaran, untuk mencegah, menghilangkan, atau melemahkan stressor, atau memberikan ketahanan terhadap dampak stress.

Murphy mengatakan bahwa tingkah laku coping sebagai segala usaha untuk mengatasi suatu situasi baru yang secara potensial dapat mengancam, menimbulkan frustrasi, 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 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

---

<sup>2</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal. 96

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.<sup>3</sup>

Dari uraian diatas telah dijelaskan mengenai strategi coping, sehingga dapat dipahami pengertian tentang ini adalah suatu usaha untuk mengatasi, menyelesaikan dan solusi entah itu bersifat positif atau negatif, untuk menghadapi suatu permasalahan individu yang menekan dirinya sesuai dengan pengalaman, situasi dan kondisi yang dialami individu tersebut.

## 2. Proses Terjadinya Coping

Lazarus, ketika individu berhadapan 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 yang positif, netral, atau negative. Setelah penilaian awal terhadap hal-hal yang mempunyai potensi untuk terjadinya tekanan, maka penilaian skunder (*secondary appraisal*) akan muncul. Penilaian skunder adalah pengukuran terhadap kemampuan individu dalam mengatasi tekanan yang ada.

Penilaian skunder mengandung makna pertanyaan, seperti apakah saya dapat menghadapi ancaman dan sanggup menghadapi tantangan terhadap kejadian. Setelah memberikan penilaian primer dan skunder, individu akan melakukan penilaian ulang (*re-appraisal*) yang akhirnya mengarah pada

---

<sup>3</sup> *Ibid.*, hal. 97-98

pemilihan strategi coping untuk penyelesaian masalah yang sesuai dengan situasi yang dihadapinya.<sup>4</sup>

Keputusan pemilihan strategi dan respons yang dipakai individu untuk menyelesaikan masalah tergantung dengan dua faktor, yaitu faktor eksternal yang mencakup ingatan pengalaman dari berbagai situasi dan dukungan social, 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 kepribadiannya.<sup>5</sup>

### **3. Bentuk Strategi Coping**

Ada dua strategi coping yang dipakai, apakah strategi coping yang berfokus pada permasalahan ataupun pemilihan strategi coping untuk mengatur emosi. Kedua strategi coping tersebut dapat bertujuan untuk menekan ketegangan yang disebabkan oleh situasi tekanan dari lingkungan maupun dapat mengatur hal-hal negatif, sehingga hasil dari proses coping tersebut dapat menciptakan berfungsinya kembali aktifitas yang biasa dilakukan.<sup>6</sup>

Menurut Rita L. Atkinson dkk coping merupakan suatu proses yang digunakan oleh seseorang untuk menangani tuntutan yang menimbulkan

---

<sup>4</sup> *Ibid.*, hal. 102-103

<sup>5</sup> *Ibid.*, hal. 103

<sup>6</sup> *Ibid.*, hal. 103

suatu tekanan (*stressor*).<sup>7</sup> Seni menangani tuntutan tersebut memiliki dua bentuk utama antaranya adalah:

a. Strategi Terfokus Pada Emosi (*Emotion Focused Coping*)

Adalah suatu masalah suatu usaha untuk mengontrol respons emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu mengubah kondisi yang *stressful*, dilakukan oleh individu untuk mengatur emosinya. Menurut Safarino, *emotion focused coping* merupakan pengaturan respons emosional dari situasi yang penuh stress. Individu dapat mengatur respons emosinya dengan berbagai cara antaranya seperti mencari dukungan emosi dari sahabat atau keluarga, melakukan aktifitas yang disukai (hobi), bahkan ada cara yang tidak baik dengan menggunakan alkohol dan obat-obatan. Cara lain yang biasa digunakan individu dalam pengaturan emosinya adalah dengan berpikir dan memberikan penilaian mengenai situasi yang *stressful*. Sebagai contoh, ketika terjadi perceraian pada sepasang suami istri maka yang sering terjadi adalah pikiran yang mengatakan bahwa, “Aku sesungguhnya tidak benar-benar membutuhkannya, dan aku tetap dapat hidup tanpanya.”<sup>8</sup>

b. Strategi Terfokus Pada Masalah (*Problem Focused Coping*)

*Problem focused coping* adalah usaha seseorang yang dimana ia dapat menyelesaikan suatu permasalahannya dengan memfokuskan pada masalah atau situasi spesifik yang telah terjadi, sambil mencoba menemukan cara

---

<sup>7</sup> Rita L. Atkinson, dkk, *Pengantar Psikologi Edisi Kesebelas Jilid Dua*, (terjemahan Dr. Widjaja Kusuma), (Batam: Interaksara, 1987), hal. 378

<sup>8</sup> *Opcit.*, hal. 104-105

untuk mengubahnya atau menghindarinya dikemudian hari.<sup>9</sup> Model dari penyelesaian menggunakan strategi ini cenderung menilai atau mempersepsikan bahwa sumber daya yang dimilikinya mampu mengarahkannya untuk melakukan tindakan langsung dan konstruktif berdasarkan masalah yang dihadapi yang terkait dengan penyelesaian masalah, baik dengan cara mempertahankan tingkah laku maupun mengubah penilaian terhadap masalah yang sedang dihadapinya.<sup>10</sup> Dalam hal ini individu akan berusaha untuk mengurangi stressor, dengan mempelajari cara-cara atau ketrampilan-ketrampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Individu juga akan cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi.<sup>11</sup>

Folkman dan Lazarus, juga mengkategorisasikan coping menjadi dua macam, yaitu *coping instrumental* yang berorientasi pada penyelesaian masalah, dan *coping paliatif* yang berorientasi pada menghilangkan beban emosi. Tentang strategi coping, jika dibedakan tentang bagaimana seorang individu menyelesaikan permasalahannya ada dua macam pengertian dan perbedaanya, jika *emotion focused coping* terfokus pada pengontrolan emosi, namun *problem focused coping* terfokus pada masalah spesifiknya.

---

<sup>9</sup> Rita L. Atkinson, dkk, *Pengantar Psikologi...*, hal. 378

<sup>10</sup> Sulis Mariyanti, *Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek Dari Stressor Serta Implikasinya Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul*, <http://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/psiko/article/view/1462&hl=id-ID> diakses pada 28 Agustus 2018 pukul 07.33 WIB

<sup>11</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi...*, hal. 105

#### 4. Aspek-aspek dari Strategi Coping

##### a. Aspek-aspek *Emotional Focused Coping*

Folkman dan Lazarus mengidentifikasi beberapa aspek *emotional focused coping* yang didapat dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut:<sup>12</sup>

- 1) *Seeking social emotional support*, yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun social dari orang lain.
- 2) *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
- 3) *Escape avoidance*, yaitu mengkhayal 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 meyelesaikan masalah.
- 5) *Accepting responsibility*, yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.

---

<sup>12</sup> *Ibid.*, hal. 108

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

b. Aspek-aspek *Problem Focused Coping*

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

- 1) *Seeking informational support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, atau guru.
- 2) *Confrontive coping*, melakukan penyelesaian masalah secara konkret.
- 3) *Planful problem-solving*, menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.<sup>13</sup>

## B. Lansia

### 1. Pengertian Lansia

Hurlock mengatakan lanjut usia adalah periode perkembangan yang bermula pada usia 60 tahun yang berakhir dengan kematian. Masa lanjut usia (lansia) atau menua merupakan tahap paling akhir dari siklus kehidupan seseorang.

WHO menyatakan masa lanjut usia menjadi empat golongan, yaitu usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun, lanjut

---

<sup>13</sup> *Ibid.*, hal 108-109



usia tua (*old*) 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun. Menurut Setyonegoro lanjut usia dibagi menjadi 3 batasan umur, yaitu *young old* (usia 70-75 tahun), *old* (usia 75-80 tahun), dan *very old* (usia > 80 tahun).<sup>14</sup>

Berdasarkan berbagai sumber dan pendapat di atas tentang pengertian lansia, sehingga dapat disimpulkan bahwa lansia merupakan seseorang yang berusia di atas 60 tahun.

## 2. Masalah Umum Pada Lansia

Usia lanjut merupakan tahapan usia yang pasti akan dilewati makhluk hidup, tidak terkecuali manusia. Tahap usia lanjut manusia sangat terlihat dengan berbagai ciri-ciri yang muncul. Ciri-ciri tersebut dalam ilmu psikologis sering dihubungkan dengan perubahan degenerative, seperti pada kulit, tulang, jantung, pembuluh darah, paru-paru, saraf dan jaringan tubuh lainnya. Mereka juga akan lebih rentan terhadap berbagai penyakit, sindroma dan kesakitan dibandingkan orang dewasa lain.<sup>15</sup>

Sebagian lansia tidak mampu untuk menerima penuh kesabaran dan keikhlasan akan hal yang sudah diraihnya, pada sebagian lagi tidak terpenuhinya berbagai kebutuhan hidupnya ternyata membawa dampak psikologis yang sangat membahayakan bagi kelangsungan hidupnya, misalnya hilangnya semangat

---

<sup>14</sup> Ananda Ruth Naftali, dkk, *Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian*, [https://www.researchgate.net/publication/322161683\\_Kesehatan\\_Spiritual\\_dan\\_Kesiapan\\_Lansia\\_dalam\\_Menghadapi\\_Kematian](https://www.researchgate.net/publication/322161683_Kesehatan_Spiritual_dan_Kesiapan_Lansia_dalam_Menghadapi_Kematian) & hl=id-ID diakses 28 Agustus 2018 pukul 07.41 WIB

<sup>15</sup> Aliah B. Purwakania Hasan, "*Psikologi Perkembangan Islam mengungkap rentang kehidupan manusia dari prakelahiran hingga paska kematian*" (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2006), hal. 117

gairah hidup, dilanda krisis makna, stress, depresi, atau bahkan keputusan yang akan menyeret pada tindakan bunuh diri.<sup>16</sup>

Dalam bukunya psikologi lanjut usia, Siti Partini Sudirman mengungkapkan paling tidak memiliki empat masalah yang umumnya muncul pada lanjut usia, yakni (1) masalah ekonomi, (2) masalah sosial dan budaya, (3) masalah kesehatan, (4) masalah psikologis.<sup>17</sup>

Beberapa permasalahan yang dapat menimbulkan keputus-asaan, stress, kecemasan, depresi dan emosi negatif, seperti sedih, marah, jengkel, kecewa, jenuh, tidak dapat dihindari individu. Hal ini disebabkan karena perubahan kehidupan yang semakin cepat dan kompleks.

Senada dengan hal tersebut dalam Al-Qur'an juga telah disebutkan akan adanya penurunan kemampuan pada manusia lanjut usia khususnya penurunan pada kemampuan otak, sebagaimana digambarkan dalam surah An-Nahl 16:70 yang artinya:

*Allah menciptakan kamu, kemudian mewafatkan kamu; dan diantara kamu ada yang dikembalikan kepada umur yang paling lemah (pikun), supaya dia tidak mengetahui lagi sesuatupun yang pernah diketahuinya. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Kuasa.<sup>18</sup>*

Munculnya penurunan kemampuan pada lansia tak ayal apabila beberapa masalah mulai merundung manusia lanjut usia, diantara beberapa masalah

---

<sup>16</sup> Samsul Munir Amin dan Haryanto Al Fandi, *Energi Dzikir*, (Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2008), hal. 185-186

<sup>17</sup> Siti Partini Sudirman, *Psikologi Lanjut Usia*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2011), hal. 9

<sup>18</sup> Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Tajwid*, (Solo: Mushaf Al-Quran Ma'sum Qur'an For umat, 2009), hal. 219

tersebut adalah masalah ekonomi, sosial budaya, kesehatan dan psikologis.<sup>19</sup> Dalam perkembangan kognitif periode lansia, juga terjadi berbagai penurunan khususnya dalam hal kemampuan berfikirnya. Mereka lebih banyak mengingat masa lalu dan sering melupakan apa yang baru diperbuatnya. Selain itu kemampuan untuk memusatkan perhatian, berkonsentrasi dan berfikir logis menurun, bahkan seringkali terjadi loncatan gagasan. Selain itu, pada masa ini mereka juga merasa usianya telah semakin mendekati akhir kehidupan, sehingga mereka lebih banyak mengingat kematian daripada sebelumnya.<sup>20</sup>

## C. Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah

### 1. Pengertian Tarekat

Secara bahasa (*lughatan*) Thariqah berarti perjalanan seseorang, cara atau alirannya. Para ulama tasawuf membedakan thariqah dalam pengertian metoda menjalankan syari'at dan thariqah sebagai lembaga/jama'ah dzikir atau paket-paket dzikir. Beberapa pendapat tentang tarekat dari berbagai tokoh tasawuf sebagai berikut:

- a. Menurut Al-Malibari (Syaikh Zainuddin bin Ali Al-Mubarri Al-Malibari. Yang dimuat kitabnya "*Kifaytul Atqiya wa Minhajul Al-Ashfiya*" yang dimaksud tarekat adalah *menjalankan amal yang lebih baik berhati-hati tidak memilih kemudahan syara', seperti sifat wara' serta ketetapan hati yang kuat seperti latihan-latihan.*

---

<sup>19</sup> Siti Partini Sudirman, *Psikologi Lanjut Usia*, (Yogyakarta, Gajah Mada University Press, 2011), hal. 9

<sup>20</sup> *Opcit.*, hal. 141

- b. Menurut Zahri, mengatakan bahwa tarekat adalah jalan atau petunjuk dalam melakukan ibadah sesuai dengan ajaran yang dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW dan dikerjakan oleh sahabat nabi, Tabiin dan Tabiit Tabiin turun temurun sampai pada guru-guru/ulama'-ulama' (bisa disebut *mursyid*) sambung menyambung dan berantai sampai pada masa kita ini.<sup>21</sup>
- c. 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 laksana takbir awal sholat yang menenggelamkan hati dalam dzikir kepada Allah dan berakhir fana di dalamNya.<sup>22</sup>

Tarekat menurut para sufi adalah; Istilah bagi paket-paket dzikir berdasarkan model kurikulum pembelajaran. Tarekat juga merupakan himpunan tugas-tugas perbaikan temporal-kondisional yang didasarkan pada pokok-pokok latihan pembelajaran yang dijadikan sebagai media untuk mencapai kesucian jiwa dan kedamaian kalbu, yaitu kesucian jiwa dari berbagai kotoran dari penolakan terhadap penyakit-penyakit hati.

Dengan kata lain tarekat adalah media untuk membersihkan wilayah batin dari berbagai serangga dan pepohonan berduri yang membahayakan pertumbuhan tanaman keimanan. Wabah yang bisa menghilangkan pertumbuhan tanaman keimanan ialah kemusyrikan (*syirik*), arogansi (*takkabur*), berbangga

---

<sup>21</sup> Ismail Nawawi, *Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah*, (Surabaya: Karya Agung 2008), hal. 21-22

<sup>22</sup> Samsul Munir Amin, *Ilmu Tasawuf*, (Jakarta: Teruna Grafica, 2012), hal. 295

diri (*ujud*), marah, dendam (*hiqdu*) hasut (*hasud*), cinta dunia (*hub al dunnya*), kikir, ambisi harta kekayaan, mengejar karir, ingin terpandang manusia (*riya'*).

Setelah itu mengupayakan pemutusan segala sesuatu yang berada di belakang segala hasrat seksual (*syahwat*) yang diharamkan, serta mengurung diri dari berbagai tuntutan maksiat dan kemungkaran.<sup>23</sup> Dalam suatu ajaran tarekat seorang murid atau penganut tarekat diwajibkan mengamalkan suatu amalan yang telah diberikan oleh sang guru (*mursyid*). Latihan-latihan tarekat atau ketasawufan ini dikerjakan seorang murid untuk mencapai ketenangan jiwa dan membuka jalan untuk mencapai jalan Tuhan.

Dari berbagai pengertian diatas sehingga dapat disimpulkan bahwa tarekat ialah suatu jama'ah atau perkumpulan, atau organisasi yang memiliki visi untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT sedekat-dekatnya demi mencapai ketenangan jiwa dan kesucian kalbu yang tinggi. Dan misi dari tarekat itu sendiri adalah menjauhi sifat dan perbuatan yang buruk serta menjalankan amalan-amalan ibadah yang telah diajarkan dan diijazahkan oleh seorang guru suatu tarekat.

## **2. Asal Usul Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah**

Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah ialah sebuah tarekat gabungan dari Tarekat Qodiriyah dan Tarekat Naqsyabandiyah (TQN). Tarekat ini didirikan oleh Syaikh Ahmad Khatib Sambas (1802-1872) yang dikenal

---

<sup>23</sup> *Opcit.*, hal. 24-25

sebagai penulis kitab *Fath Al-Arifin*. Sambas adalah nama sebuah kota sebelah utara Pontianak Kalimantan Barat.

Syaikh Naquib Al-Attas mengatakan bahwa TQN tampil sebagai sebuah tarekat gabungan karena Syaikh Sambas adalah seorang syaikh dari kedua tarekat dan mengajarkannya dalam satu versi yaitu mengajarkan dua jenis dzikir sekaligus yaitu dzikir yang dibaca keras (*jahar*) dalam Tarekat Qodiriyah dan dzikir yang dilakukan di dalam hati (*khafi*) dalam tarekat Naqsyabandiyah.<sup>24</sup>

Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah adalah modifikasi khusus dua tarekat, sehingga terbentuk sebuah tarekat yang mandiri yang berbeda dengan tarekat induknya. Keberadaan tarekat ini sudah diakui sah keberadaannya di Nusantara. Pada tanggal 10 Oktober 1957 para kiai mendirikan suatu badan federasi bernama *Pucuk Pimpinan Jam'iyah Ahli Thoriqoh Mu'tabarah*, dan menentukan TQN sebagai tarekat yang *mu'tabar* (sah).<sup>25</sup>

Seperti Tarekat lainnya, tarekat ini menekankan pada para pengikutnya untuk menjaga kewajiban ibadah wajib umumnya, dan ibadah sunnah dengan kuat khususnya, termasuk dalam hal berdzikir kepada Tuhan.

---

<sup>24</sup> *Ibid.*, hal. 45-46

<sup>25</sup> Zamkhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren Studi tentang Pandangan Hidup Kyai*, (Jakarta: LP3ES, 1982), hal. 135

### 3. Ajaran Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah

Ajaran-ajaran tarekat ini akan berkaitan dengan hal-hal sebagai berikut yaitu; *Suluk* dan *Rabithah*, *Mursyid* dan *Murid*, *Dzikir*, *Muraqabah* dan *Ajaran lain*.<sup>26</sup>

a. Pengertian *Suluk* yaitu:

1) Istilah *Suluk* (merambah jalan kesufiyan), menurut Syaikh Muhammad bin Ibrahim Ibnu Ibad dalam kitab *Syarah Hikam* mengatakan bahwa; “Hakekat suluk adalah (*madzmumah*) dari kemaksiatan lahir batin dan mengisinya dengan sifat-sifat terpuji (*mahmudah*), dengan melakukan ketaatan lahir batin. Sedangkan yang dimaksud dengan “*Salik*” adalah orang yang menuju Allah melalui jalan yang ditempuh oleh hamba-hamba Allah untuk mengenal dan melakukan pengabdian kepadanya Jalan yang mencapai langsung dari Allah SWT setelah menyaksikan kesempurnaan Allah dengan segala sifat-sifatnya yang menyandarkan diri kepada nama-nama Allah.”<sup>27</sup>

2) Menurut Al-Kurdi, *suluk* atau *khalawat* atau *Uzlah* dalam kitabnya “*Tanwirul Qulub Fi Mu’amalati ‘Alamul Al-Ghuyub* “menyebutkan 20 langkah-langkah, yaitu:

a) Berniat *ikhlas*, tidak *riya’* dan kemegahan (*sum’ah*) lahir dan batin.

---

<sup>26</sup> Ismail Nawawi, *Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah...*, hal. 52

<sup>27</sup> *Ibid.*, hal. 52-53

- b) Meminta idzin do'a dari Syaikh, tidak boleh memasuki rumah suluk tanpa idzinnya selama ia dalam pengawasan dan pendidikan.
- c) "*Uzlah*" (mengasingkan diri), membiasakan jaga (kurang tidur) dan membiasakan lapar dan berdzikir menjelang suluk.
- d) Memasuki tempat khalwat dengan melangkah kaki kanan, seraya memohon perlindungan kepada Allah darigodaan setan, dan membaca bismillah dan surat An-Nas tiga kali. Kemudian melangkahkan kaki kiri dan membaca do'a yang diberikan oleh sang guru/mursyid. Kemudian berdiri tegak di musholla seraya mengucapkan do'a yang diberikan oleh guru. Sesudah membaca do'a, lalu sholat dua rakaat, di rakaat pertama dibacanya sesudah Al-Fatihah, ayat Al-Kursi. Di rakaat kedua sesudah Al-Fatihah surat Al-Baqarah ayat 285. Dan sesudah salam membaca Yaa Fattaah sebanyak 500 kali, kemudian berdzikir menurut yang diajarkan Syaikh.
- e) Senantiasa berwudu
- f) Jangan cita-citanya untuk memperoleh keramat
- g) Jangan menyandarkan belakang ke dinding
- h) Terus-menerus rupa guru terbayang dimatanya
- i) Berpuasa<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> *Ibid.*, hal. 56



- j) Diam, kecuali dzikrullah, dan sesuatu yang terkait dengan itu menurut Syara' karena hal itu akan menyia-nyiakan khalwat dan melenyapkan cahaya hati
- k) Tetap waspada menghadapi musuh yang empat, yakni setan, dunia, hawa nafsu dan syahwat dengan menyebutkan sesuatu yang dilihat kepada gurunya
- l) Hendakya jauh dari gangguan suara-suara
- m) Tetap menjaga sholat Jum'at dan sholat Jama'ah karena tujuan pokok dari khalwat ialah mengikuti Nabi SAW
- n) Jika terpaksa keluar, haruslah menutupi kepala sampai ke leher, dengan memandang ke tanah
- o) Jangan tidur, kecuali sudah sangat mengantuk dan harus bersuci (berwudu). Jangan tidur karena hendak istirahat, bahkan jika sanggup, jangan meletakkan rusuk ke lantai, dan tidurlah dalam keadaan duduk
- p) Menjaga pertengahan antara lapar dan kenyang
- q) Jangan membukakan pintu kepada orang yang meminta berkat kepadanya, kecuali kepada Syaikh
- r) Semua nikmat yang diperolehnya harus dianggapnya berasal dari Syaikh, sedang Syaikh peroleh dari Nabi SAW
- s) Menghilangkan (*menafikan*) getaran dan lintasan dalam hati, baik buruk maupun baik, karena lintasan-lintasan itu akan memecah belah hati dari kesatuan hasil dzikir

- t) Melanggengkan dzikir dengan cara yang telah diperintahkan oleh gurunya sampai ia diperintahkan keluar.<sup>29</sup>
- 3) Pengertian tentang *Rabithah*, adalah; perantara guru atau (*Syaikh*), yaitu murid berwasilah pada guru (*Syaikh*). Menurut Al-Khalidi *Rabithah* adalah menghadirkan rupa guru atau *Syaikh* ketika hendak berdzikir.
- 4) *Mursyid* dan *Murid* adalah selalu berhubungan dan harus menjadi adab-adabnya. Istilah *Mursyid* menurut Said Hawa adalah yang menunjukkan manusia kepada hidayah Allah dan melakukan da'wah Islamiyah. *Mursyid* merupakan pewaris orang-orang kamil (*kamilun*), dan pewaris para nabi (*anbiya'*).<sup>30</sup> *Murid*, dalam pemahaman ahli tarekat adalah pengikut suatu aliran tarekat. Secara definitive, murid adalah orang yang menghendaki pengetahuan dan petunjuk dalam segala amal ibadahnya. *Murid* itu tidak hanya berkewajiban mempelajari segala sesuatu yang dilatihkan guru/*mursyid* padanya, tapi juga berkewajiban patuh kepada dua orang baik terhadap *syaikh/mursyid* maupun terhadap dirinya sendiri, dan saudara-saudaranya satu aliran serta orang islam lainnya.<sup>31</sup>
- b. *Dzikir*, merupakan ajaran tarekat *Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah* yang ketiga, dalam ajaran tarekat ini terdapat dua jenis dzikir sebagaimana

---

<sup>29</sup> *Ibid.*, hal. 56-57

<sup>30</sup> *Ibid.*, hal. 74

<sup>31</sup> *Ibid.*, hal. 86

diungkapkan oleh Al-Kurdy dalam kitab *Tanwir al-Qulub fi Mua'ammalati'allum Al-Guyub* yang intinya yaitu:

- 1) *Dzikir Nafi Isbat*, adalah dzikir kepada Allah dengan menyebut kalimat *tahlil*, bunyinya sebagai berikut; “*Laa ilaha illallaah*”. Dikerjakan oleh *Salik* setelah sholat lima waktu berjumlah 165 kali. Dan setiap dzikirnya dihadapkan kepada halusnya hati (*Lathifatul Al-Qalbi*), kemudian diarahkan ke Lathaif yang lain secara tertib.<sup>32</sup>
  - 2) *Dzikir Ism Dzāt* atau *Dzikir Ismu Mufrad* atau *Lafal Jalalah* adalah dzikir kepada Allah dengan menyebut “*Allah Allah Allah*” dalam hati atau secara (*sir/khafi*).<sup>33</sup>
- c. *Muraqabah*, merupakan salah satu ajaran tasawuf yang bertujuan memantapkan segi hakekat untuk mencapai *ma'rifatullah*. Secara bahasa (*lughatan*), berarti mengamati-amati, atau menantikan sesuatu dengan penuh perhatian. Tetapi dalam ilmu tasawuf mempunyai arti: “*Terus menerus kesadaran seorang hamba atas pengawasan Tuhan terhadap semua keadaannya*”.<sup>34</sup>
- d. Selain keempat ajaran pokok yang telah disebutkan diatas, Tamim (KH. Ramli Tamim) dan Aqib mengatakan bahwa masih ada ajaran lain yang bersifat tidak mengikat. Seperti *dzikir anfas*, *tafakur* dan perilaku serta sikap mental kesufiyan pada umumnya. *Dzikir anfas* adalah dzikir untuk menyebut nama Allah dengan lidah batin (*sirri atau khafi*) yang disertakan

---

<sup>32</sup> *Ibid.*, hal. 99-103

<sup>33</sup> *Ibid.*, hal. 104

<sup>34</sup> *Ibid.*, hal. 116

dengan *ritme nafas* (keluar masuknya nafas) pada semua keadaan. Sedangkan *Tafakur* adalah memikirkan dan merenungkan makna, hakikat dan hikmat dibalik sesuatu untuk menemukan keagungan Allah dan kekuasaanNya dalam rangka memurnikan “*Tahidul Rububiyah*” dan “*Tahidul Uluhiyah*”. Dengan pemikirannya itu akan menambah ke-Imanan manusia kepada Tuhan yang Maha Kuasa, Tuhan penguasa alam semesta, memperkuat ke-Islaman dan ke-Ihsanan.<sup>35</sup>

#### 4. Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah di Desa Podorejo

Di Jawa Timur terdapat sebuah pondok yang didirikan oleh KH. Jemhadil A’la bin Mishron, beliau disapa dengan nama Mbah Jamhur.<sup>36</sup> Pondok tersebut terletak di kabupaten Tulungagung, tepatnya di desa Podorejo kecamatan Sumbergempol, yang berjarak sekitar 8 km dari jantung kota.

Di tempat itu selain menjadi pondok pesantren juga mengajarkan ajaran tarekat. Tarekat yang sudah lama hingga banyak pengikutnya sampai saat ini adalah tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah. Yaitu sebagai tempat untuk menampung murid-murid tarekat yang sedang menjalani *suluk*.

Tarekat disana adalah cabang dari pusat Surabaya yang dibawa oleh KH. Usman Al-Ishaqi sekitar tahun 1976 M. Pada saat itu ajaran tarekat

---

<sup>35</sup> *Ibid.*, hal. 124-125

<sup>36</sup> Wawancara dari salah satu santri pondok pesantren Darunnajah desa Podorejo, pada tanggal 19/05/2018, pukul 20.30 WIB

diterima oleh H.Ghofur yang sebagai pengasuh pondok. Hingga sampai saat ini yang menjadi pengasuh pondok adalah Bpk Supriyono, yang menjadi pengurus tarekat adalah Bpk Marsaid, Bpk Suradi, Bpk Khariri, dan sebagai pembimbing tarekat atau *mursyid* saat ini adalah Mbah Yai Maskur Zuhdi dan Mbah Yai Agus Tajudin.

Untuk tahun ini pengikutnya ada sekitar 100 lebih, setiap tahunnya selalu ada peningkatan anggota, namun yang aktif 60 orang, ya namanya orang sudah tua sering sakit-sakitan dan rentan akan penyakit, karena kebanyakan pengikut adalah para orang lansia/tua.<sup>37</sup>

#### **D. Kerangka Berpikir**

Stratragi Coping dilakukan individu untuk mencari jalan keluar dari masalah agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Setiap individu pasti memiliki permasalahan dalam hidupnya serta memiliki cara tersendiri dalam menyelesaikannya. Khususnya mereka para lansia yang pasti mengalami kemunduran, belum lagi permasalahan lainnya yang menyebabkan mereka kesulitan dalam menghadapi hidup.

Pastinya seseorang yang mengikuti tarekat akan berbeda strategi copingnya dengan yang tidak mengikuti, karena mereka diajarkan untuk selalu siap menghadapi suatu permasalahan. Amalan tarekat bertujuan untuk membimbing

---

<sup>37</sup> Wawancara dengan pengurus tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah, pada tanggal 10/05/2018, pukul 14.00-15.30 WIB

pengikutnya agar sampai pada hati yang tenang dan terang, sehingga segala masalah dapat diatasi dengan baik dan sikap positif.

Oleh karenanya sudah tentu apabila para penganut tarekat, khususnya TQN akan memiliki kehidupan keagamaan yang lebih mantap dan memiliki karakteristik perilaku keagamaan yang khas yang sangat mempengaruhi strategi coping mereka dalam menghadapi kesulitan hidup.

TQN menjadi menarik untuk dilihat dalam situasi tersebut. Setiap individu (penganut) memiliki strategi coping sendiri, ditambah mereka diberi pengajaran dan amalan-amalan dari tarekat tersebut.

