

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis diatas maka dapat disimpulkan mengenai Strategi *coping* Lansia, Tarekat *Qodiriyah Wa Naqsabandiyah* (TQN) Dalam Menghadapi Kesulitan Hidup (*Adversities*) Di Desa Podorejo, Kecamatan Sumbergempol, Kabupaten Tulungagung sebagai berikut:

1. Gambaran Strategi *Coping* Lansia Penganut TQN Dalam Mengatasi Kesulitan Hidup Di Desa Podorejo, Kecamatan Sumbergempol, Kabupaten Tulungagung.

Gambaran strategi *coping* yang telah didapat dari ketiga subjek ialah cenderung kepada kategori *emotional focused coping* dengan aspek *positive reappraisal*. *Positive reappraisal* berarti kemampuan individu dalam mengatasi masalah dengan mencoba untuk membuat suatu arti positif dengan sifat religius. Hal ini dilakukan subjek dalam mengatasi setiap permasalahan yang sedang dihadapi, dengan cara mengamalkan amalan dan ajaran dari TQN dengan tujuan agar mendapatkan ketenangan batin sehingga akan lebih siap dalam menghadapi dan mengatasi permasalahan. Pemilihan strategi coping pada ketiga subjek dipengaruhi dari beberapa hal yakni faktor umur, dan lamanya mengikuti tarekat.

2. Peranan Amalan TQN yang Diajarkan Terhadap Strategi *Coping* individu di Desa Podorejo, Kecamatan Sumbergempol, Kabupaten Tulungagung Mengatasi Kesulitan Hidup.

Peranan amalan atau ajaran dari TQN terhadap strategi coping individu sangatlah penting. Secara umum amalan yang dilakukan penganut TQN adalah *Suluk* dan *Rabithah*, *Mursyid* dan *Murid*, *Dzikir*, *Muraqabah*. *Suluk* adalah (merambah jalan kesufiyan), hakekat *suluk* adalah mengosongkan diri dari sifat-sifat tercela (*madzmumah*) dari kemaksiatan lahir batin dan mengisinya dengan sifat-sifat terpuji (*mahmudah*), *Rabithah* atau *Wasilah* adalah perantara guru atau (*Syaikh*), yaitu murid berwasilah pada guru (*Syaikh*). *Rabithah* adalah menghadirkan rupa guru atau *Syaikh* ketika hendak berdzikir. *Mursyid* dan *Murid* maksudnya selalu berhubungan dan harus menjadi adab-adabnya. *Dzikir*, merupakan ajaran yang ketiga, secara umum dzikir yang dilakukan yaitu dzikir *nafi isbat* dan *ismu dzat*, mengenai dzikir khusus mereka tidak mau mengungkapkan apa yang menjadi amalan mereka, karena ini bagian dari rahasia ajaran TQN. Selanjutnya *muraqabah* yakni ajaran tasawuf yang bertujuan memantapkan segi hakikat untuk mencapai *ma'rifatullah*.

Ketiga subjek mengaku bahwa dengan menjadi penganut TQN sangatlah besar manfaat dan kebaikan yang didapatkan, salah satunya menjadikan ketiga subjek lebih tenang, kepasrahan kepada Allah SWT, sabar dalam menghadapi masalah kesulitan hidup.

Ketiga subjek meyakini bahwa dengan mengamalkan amalan dan ajaran TQN yang telah didapat akan menjadikan ketenangan batin yang luar biasa sehingga semua permasalahan terasa ringan.

## **B. Saran**

### 1. Bagi pondok Darunnajah.

Bagi Kepala pondok Darunnajah Ngadirogo, Podorejo, Sumbergempol, hal yang perlu mendapatkan perhatian adalah kebijakan sistem pondok yaitu peningkatan kedisiplinan dalam menjalankan amaliyah dan tertib untuk pengadministrasian. Mulai saat ini agar memberlakukan sistem keadministrasian dengan baik.

### 2. Bagi penganut TQN

Menempuh jalan tasawuf dengan mengikuti tarekat merupakan salah satu solusi untuk menetralsir tingkat stressor yang dihadapi. Dengan demikian, seharusnya murid atau penganut tarekat yang telah mendapatkan amalan dari TQN sebaiknya lebih rutin dalam mengamalkannya sehingga segala permasalahan dapat diatasi dengan tenang dan perilaku yang positif.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Dalam penelitian ini saya menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang mengambil tiga subjek dan tiga informan yaitu satu-satu untuk masing-masing subjek, ketiga subjek semuanya berumur enam puluh tahun keatas yang mengalami kesulitan menghadapi atau menjalani kehidupannya khususnya masalah yang dialami pada lansia (kemunduran),

sedangkan informan adalah keluarga atau orang yang mengenal dekat subjek. Saya rasa banyak hal yang belum saya lakukan dalam penelitian ini, salah satunya masih minimnya informan yang didapat, sebab semakin banyak informan yang didapat maka akan semakin kuat data yang diperoleh. Selain itu sekiranya perlu dilakukan penelitian lanjutan agar hasilnya lebih spesifik atau juga dapat menggunakan metode kuantitatif agar hasil data dari penelitian tentang ini lebih mendalam dan rinci untuk memahami strategi coping lansia yang mengikuti TQN.