
MAKNA *SULUK* PADA LANSIA ANGGOTA JAMAAH TAREKAT NAQSYABANDIYAH

Misykah N. Birohmatika

R. Rachmy Diana

Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email: rachmy.diana@yahoo.com

Abstract

This study aims to know the meaningful of dynamics life through the spiritual process in the elderly of the member of Congregation Jemaah Naqsyabandiyah that has followed suluk. Suluk is ritual series in mysticism to get the next stages or to improve "maqam" for the retire ways from the world and some rituals that are directed by murshid with the sole purpose of approach to Allah SWT. The kind of the research is fenomenologik and the characteristic of the research is Qualitative descriptive. The data are collected using observation and interview. Tematik analysis was used in data analysis. This research took 3 people as informants. The result showed that the semeleh concept emerged from the meaning of mysticism. Semeleh illustrated with submission of life, sobriety, confidence, sincerity to receive God's destiny, readiness to face death and no longer prioritize the worldly affairs. Impacts that arise in the behavior of the discipline, commitment and consistency in worship.

Keywords: Meaning, Suluk

Setiap manusia pasti mengalami berbagai fase perkembangan. Selama tumbuh kembang manusia mengalami berbagai perubahan, baik itu meningkat maupun menurun sesuai dengan tugas-tugas perkembangannya. Rochmah (2005) menyebutkan semua tugas perkembangan akan mencapai puncaknya pada masa dewasa akhir dan masing-masing memperlihatkan bentuk dan hasilnya yang khas. Pada masa lansia, apa yang dicapai pada masa usia dewasa mungkin akan tetap dipertahankan, tetapi beberapa hal lain mungkin akan mulai menurun bahkan menghilang. Tugas baru bagi lansia yang masih berkembang adalah kesiapan menghadapi status pensiun, penurunan kekuasaan, penurunan kemampuan dan kekuatan fisik serta menghadapi kematian. Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an:

Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah yang Maha

mengetahui lagi Maha Kuasa (QS. Ar-Ruum: 54).

Ayat tersebut ditafsirkan oleh Shihab (2007) bahwa manusia mengalami tiga fase dalam kehidupan, yakni (1) keadaan lemah dari proses pembuahan hingga memasuki masa remaja, kemudian (2) menjadi kuat atau memiliki kekuatan saat beranjak dewasa, dan (3) lemah kembali serta beruban yang merupakan tanda-tanda keadaan pada masa lanjut usia. Dalam Tafsir Al-Misbah, masa lansia digambarkan dengan keadaan lemah dan kehilangan banyak potensi terutama secara fisik dan mental.

Pandangan di atas sejalan dengan pernyataan Desmita (2009) yang menerangkan secara umum bahwa masa lanjut usia terjadi banyak penurunan, baik itu dari segi kondisi fisik, sosial, ekonomi maupun psikologis yang saling mempengaruhi satu sama lain. Keadaan tersebut cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan fisik secara umum maupun kesehatan psikologis secara khusus pada lansia. Masalah-masalah tersebut dapat berupa munculnya berbagai penyakit kronis seperti diabetes, panca indera, jantung dan sebagainya, penurunan fungsi dan potensi

seksual, penurunan fungsi kognitif dan psikomotorik, demensia, ketergantungan ekonomi pada uang pensiun atau dari biaya anak-anaknya, konflik dengan anak, pergeseran peran di keluarga dan masyarakat, kebosanan karena tidak diperlukan, ditinggal oleh pasangan hidup, kesepian, rasa tersisih, ketidakikhlasan menerima kenyataan baru seperti penyakit yang tidak kunjung sembuh, dan sebagainya. Selain itu permasalahan yang semakin memberatkan kehidupan lansia adalah depresi, *post power syndrome*, dan *the empty ness* (Achir dkk, 2001).

Penelitian yang dilakukan oleh Basiroh (2007) juga memaparkan bahwa umumnya masalah kesepian adalah masalah psikologis yang paling banyak dialami lanjut usia. Beberapa penyebab kesepian antara lain (1) longgarnya kegiatan dalam mengasuh anak-anak karena anak-anak sudah dewasa dan bersekolah tinggi sehingga tidak memerlukan penanganan yang terlampau rumit, (2) berkurangnya teman/relasi akibat kurangnya aktivitas di luar rumah, (3) kurangnya aktivitas sehingga waktu luang bertambah banyak, (4) meninggalnya pasangan hidup, (5) anak-anak yang meninggalkan rumah karena menempuh pendidikan yang lebih tinggi, anak-anak yang meninggalkan rumah untuk bekerja, dan (5) anak-anak telah dewasa dan membentuk keluarga sendiri. Beberapa masalah tersebut akan menimbulkan rasa kesepian lebih cepat bagi orang lanjut usia. Dari segi inilah individu masa lanjut usia mengalami masalah psikologis yang banyak mempengaruhi kesehatan psikis sehingga menyebabkan lansia kurang bisa menerima kondisi tersebut.

Hasil penelitian Bondan (Chatijah, 2007) tentang pengaruh umur, status depresi dan status demensia terhadap disabilitas fungsional lansia di PSTW Abiyoso dan PSTW Budi Dharma menyatakan bahwa kombinasi umur, status depresi dan status demensia dapat digunakan untuk memprediksi disabilitas fungsional. Selain itu, kontribusi terbesar variabel bebas terhadap variasi disabilitas fungsional lansia berturut-turut adalah demensia, umur dan depresi. Artinya faktor usia, depresi dan

menurunnya proses intelektual serta emosional mempunyai pengaruh besar pada dampak yang akan dihadapi oleh lansia yaitu disabilitas fungsional.

Di Indonesia, pada tahun 2025, jumlah lansia diperkirakan meningkat 4 kali lipat dari jumlah lansia pada tahun 2010. Ironisnya, masalah kesehatan lansia kian menonjol sementara upaya pelayanan kesehatan bagi lansia masih terbatas kuantitas dan kualitasnya ([http://pranaindonesia.wordpress.com/6 Juli 2011](http://pranaindonesia.wordpress.com/6Juli2011)). Masalah ini tentunya mempunyai dampak lebih banyak terjadinya gangguan penyakit pada lansia yang berpengaruh pada gangguan mental pada lansia. Empat gangguan mental yang sering ditemukan pada usia lanjut adalah depresi, insomnia, anxietas, dan delirium. Tingginya angka lansia membutuhkan perhatian khusus, salah satunya adalah gejala depresi. Gejala depresi ini bisa memperpendek harapan hidup dengan mencetuskan atau memperburuk kemunduran fisik. Dampak terbesarnya sering terjadi penurunan kualitas hidup dan menghambat pemenuhan tugas-tugas perkembangan lansia (Hidayati, 2009).

Sampel dari kondisi lansia di Indonesia dapat dilihat dari hasil penelitian tentang kondisi kesehatan mental lanjut usia di Kecamatan Badung Bali menunjukkan bahwa pada umumnya lanjut usia di daerah tersebut tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari, mereka mengeluh mengalami gangguan tidur. Mereka merasa tidak senang dan bahagia dalam masa tuanya, karena berbagai kebutuhan hidup dasar tidak terpenuhi, dan merasa sangat sedih, sangat khawatir terhadap keadaan lingkungannya (Chatijah, 2007). Peneliti menambahkan dari hasil wawancara dengan salah seorang pengikut tarekat *Naqsyabandiyah* di Pondok Pesantren Popongan Klaten. Ia mengaku sebelum mengikuti baiat dan *suluk* kerap kali gelisah dan stress karena menghadapi masa tua yang semakin banyak bermunculan, dari masalah kesehatan hingga masalah keluarga (*Preeliminatory*, 4 Maret 2011).

Masalah-masalah tersebut seharusnya dapat diminimalisasi jika manusia bisa mengintegrasikan dan menginternalisasikan antara keimanan dan

ajaran agamanya dengan pengalaman kehidupan sehari-hari. Artinya, jika manusia khususnya lansia dapat mendalami arti dari kehidupan beragama maka manusia khususnya lansia dapat menghadapi masalah apapun dengan tenang dan dapat terhindar dari gangguan psikologis. Hawari (2004) menyebutkan banyak para pemeluk agama melaksanakan ajarannya hanya secara ritual, sehingga dalam menjalankan kehidupan bermasyarakat tidak menjalankan norma, moral dan etika yang bersumber dari agama. Ini karena mereka kehilangan hikmah dan esensi dari ajarannya tersebut.

Praktek kehidupan sehari-hari menunjukkan banyaknya orang yang menjalankan shalat tetapi masih melakukan perbuatan yang dilarang agama, artinya orang ini tidak mengintegrasikan ibadah shalat dengan kehidupan sehari-hari; ia tidak memahami makna shalat karena tidak mampu menghubungkan arti shalat dalam kehidupan duniawi. Ia memisahkan satu dengan lainnya (dikotomis), yang pada gilirannya orang demikian ini akan mengalami derajat keimanan yang semu; sementara yang dinilai Allah adalah amal seseorang bukan ritualnya (Hawari, 2004). Dalam artian, manusia terkadang kurang seimbang dalam menjalani kehidupan beragama atau tidak ada keseimbangan antara pelaksanaan syari'at dengan jalan tarekat sehingga tidak menemukan sebuah hakikat yang sebenarnya menjadi tujuan hidup dalam beragama.

Berbagai masalah yang telah dipaparkan, menunjukkan bahwa para lansia mengalami penurunan kualitas hidup dan merasa hidupnya tidak bermakna. Perubahan-perubahan yang terjadi hendaknya dapat diantisipasi dan diketahui sejak dini sebagai bagian dari persiapan menghadapi masa tua. Pandangan masa transisi ini juga seharusnya dapat disikapi oleh lansia dengan bijak seiring dengan kedewasaan yang telah dicapai pada masa dewasa dengan cara mengisi waktu luang mereka ke arah yang lebih positif dan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Namun pada kenyataannya, banyak lansia yang mengalami gangguan mental karena tidak mampu mengatasi masalah kehidupannya

yang kian mengalami penurunan. Seharusnya orientasi hidupnya bukan lagi untuk kehidupan materi, namun untuk pemenuhan kebutuhan batiniah dan pendekatan diri kepada Sang Pencipta sebagai benteng pertahanan mental dan bekal dalam mempersiapkan kematian.

Frankl (Gumilar, 2008) mengemukakan bahwa pengalaman spiritual seseorang akan mempengaruhi kepribadian yang matang sehingga hidup jadi bermakna. Selain pengalaman spiritual, makna hidup juga dipengaruhi oleh hubungan dengan orang lain, perkembangan kepribadian, sosial, politik, religiositas dan spiritualitas individu.

Kehidupan spiritual merupakan salah satu dimensi yang memandang keberadaan manusia dalam kehidupan beragama atau bermasyarakat. Penggambaran hidup manusia dari dimensi spiritual menitikberatkan pada kehidupan manusia yang secara *intrinsik* mengandung makna. Agama menawarkan kemungkinan untuk menemukan hidup yang penuh arti, untuk merasa diperkuat oleh Sang Pencipta dalam mengatasi permasalahan hidup sehari-hari dan dalam menanggapi era globalisasi yang cenderung mengikis sisi spiritualitas seseorang (Gumilar, 2008). Karena hal itulah maka proses pencarian makna hidup perlu dibarengi dengan meningkatnya aktivitas spiritual untuk mencapai pangalaman spiritual (Frankl, 2003).

Terkait dengan lansia, Larson (Hawari, 2004) menyatakan bahwa religiositas atau penghayatan keagamaan ternyata besar pengaruhnya terhadap taraf kesehatan fisik dan mental lanjut usia. Ia juga menyebutkan berbagai penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa (a) lansia yang non religious angka kematiannya dua kali lebih besar daripada lansia yang religious, (b) lansia yang religious penyembuhan penyakitnya lebih cepat daripada yang nonreligious, (c) lansia yang religious lebih kebal dan lebih tenang menghadapi operasi, (d) lansia yang religious lebih kuat dan tabah menghadapi stress sehingga gangguan mental emosional jauh lebih kecil, (e) lansia yang religious lebih tabah dan tenang menghadapi saat-saat terakhir (kematian).

Hasil penelitian tersebut di atas, peneliti berusaha mencoba mengaitkan pengalaman spiritual dan religiositas dengan aktivitas ritual keagamaan yaitu aktivitas *suluk* pada Jama'ah Tarekat *Naqsyabandiyah* yang ada di Pondok Pesantren Al-Manshur Popongan Klaten. Peneliti tertarik untuk meneliti mengenai pandangan hidup pada orang tua lanjut usia yang mengikuti tarekat ini. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti, pada bulan-bulan yang dianggap suci oleh umat Islam seperti Ramadhan, Muharram, Maulud dan Rajab, banyak umat Islam yang mayoritas lansia berbondong-bondong dari berbagai penjuru daerah seperti Purwodadi, Demak, Kudus dan sebagainya datang dan *mondok* di Pondok Pesantren Al-Manshur Klaten. Mereka bermaksud mengikuti baiat dan semua kegiatan tarekat selama 10 hari, 20 hari, atau 40 hari (observasi, 26 Februari 2011).

Wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada 26 dan 27 Februari 2011 kepada dua anggota jamaah tarekat *Naqsyabandiyah* menunjukkan bahwa alasan mereka mengikuti aktivitas *suluk* adalah untuk memperbaiki diri, meningkatkan kualitas keimanan karena merasa tidak puas dengan ibadah wajib dan sunah saja dan utamanya adalah ingin mendekatkan diri kepada Allah SWT secara khusus. Peneliti berasumsi keikutsertaan jamaah dalam tarekat ini merupakan sebuah realisasi diri untuk mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa, pemenuhan kebutuhan ruhaniah dan menunjukkan adanya kesiapan menghadapi kematian sehingga menemukan sebuah makna dalam hidupnya.

Adapun realisasi ajaran tarekat ini adalah *suluk*. Menurut penuturan salah satu *badal* atau wakil dari mursyid dari tarekat *Naqsyabandiyah* menjelaskan:

“Suluk itu sebuah ritual untuk menuju tahapan-tahapan berikutnya dalam sebuah ajaran tarekat yang dilakukan dengan cara berkhawatir atau menyepi selama minimal 10 hari atau 20 hari atau 40 hari. Ritualnya itu antara lain mandi taubat, berpuasa, berdzikir dan mengikuti tawajuhan dengan bacaan yang ditentukan oleh mursyid

kepada muridnya pada saat ia melakukan baiat” (26 Februari 2011).

Gambaran fenomena di atas membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai dinamika makna *suluk* yang didapat oleh para lansia anggota jamaah tarekat *Naqsyabandiyah* di Pondok Pesantren Al-Manshur Klaten dari alasan lansia memutuskan untuk mengikuti baiat dan *suluk*, bagaimana dinamika psikologis lansia ketika menjalankan ritual tersebut hingga bagaimana dampaknya pada kehidupan lansia setelah mengikuti *suluk* secara rutin.

Adapun pertanyaan penelitian yang diajukan adalah (1) Faktor apa yang mendorong dan menghambat lansia dalam mengikuti *suluk*, (2) Bagaimana proses spiritual selama mengikuti *suluk*, dan (c) Dampak yang timbul dalam diri informan setelah mengikuti *suluk*?

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, artinya peneliti melihat gejala yang terjadi di masyarakat, mengungkapkan pengalaman dan menguraikan seperti apa adanya tanpa diikuti persepsi peneliti (*verstehen*). Alasannya adalah fokus yang dipilih dalam penelitian ini menyangkut pengalaman puncak lansia yang dalam teori psiko-sufistik merupakan penyatuan manusia dengan Tuhan di mana dibutuhkan eksplorasi yang lebih mendalam agar data yang didapat lebih kaya. Dalam melihat gejala yang terjadi, peneliti berusaha mengungkapkan makna dari fenomena tanpa terlibat secara emosional. Sebagaimana yang dikatakan Moleong (2010), penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek dari berbagai aspek secara holistic dan dengan cara deskripsi pada suatu konteks khusus yang alamiah dan menekankan pada makna. Lebih lanjut Arikunto (Huda, 2009) menjelaskan penelitian kualitatif sebagai bentuk amatan terhadap fenomena di lapangan yang tidak membutuhkan hipotesis dan hasil dari

amatan di lapangan tersebut digambarkan dengan kata-kata atau kalimat-kalimat yang dipisah-pisahkan menurut kategori tertentu untuk memperoleh kesimpulan.

Idrus (2007) juga menambahkan bahwa metode fenomenologi ini menuntut bersatunya subjek penelitian dengan subjek pendukung objek penelitian, melihat satu peristiwa tidak lepas dari konteks sosialnya serta mengakui adanya kebenaran empirik sensual, kebenaran empirik logik, kebenaran empirik etik dan kebenaran transcendental.

Peneliti berupaya melakukan penyelidikan mendalam mengenai proses lansia mencapai kebermaknaan hidupnya melalui jalan *suluk* dengan melihat beberapa hal, di antaranya alasan lansia mengikuti baiat dan *suluk*, bagaimana *suluk* dapat memberikan kontribusi kepada lansia dalam menemukan makna dalam hidupnya (proses dinamika spiritual selama mengikuti *suluk*), dampak apa yang timbul setelah lansia mengikuti *suluk*, pengaruh *mursyid* atau *badal mursyid* terhadap diri subjek dan kendala yang dialami saat mengikuti *suluk*. Khususnya di sini adalah lansia yang mengikuti baiat dan *suluk* tarekat Naqsyabandiah di Pondok Pesantren Al-Manshur Klaten.

Sifat dari penelitian ini adalah deskriptif. Sifat penelitian deskriptif merupakan penggambaran secara mendalam tentang situasi, atau proses yang diteliti (Idrus, 2007). Seperti dalam penelitian ini yaitu menggambarkan atau mendeskripsikan secara mendalam tentang kebermaknaan hidup pada lansia yang mengikuti *suluk* ajaran tarekat *Naqsyabandiah* di Pondok Pesantren Al-Manshur Klaten.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian memiliki peran yang sangat strategis karena pada subjek penelitian itulah data penelitian akan diamati. Subjek sendiri diartikan sebagai seseorang atau sesuatu yang mengenaikannya ingin diperoleh keterangan (Idrus, 2007). Selanjutnya Idrus (2007) menambahkan bahwa dalam penelitian kualitatif, istilah subjek penelitian disebut dengan istilah informan, yaitu orang yang memberikan informasi tentang data yang berkaitan

dengan penelitian.

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah NH, lansia anggota jama'ah tarekat *Naqsyabandiah Al-Mujadadiyah Al-Kholidiyah* yang mengikuti *suluk* di Pondok Pesantren Al-Manshur Klaten. Ciri-ciri subjek atau informan dalam penelitian ini antara lain:

1. Subjek telah mengikuti baiat menjadi jama'ah tarekat *Naqsyabandiyah Al-Mujadadiyah Al-Kholidiyah* di Pondok Pesantren Al-Manshur Popongan Klaten.
2. Subjek berusia 60 tahun ke atas. Peneliti mengambil sampel lansia dengan alasan selain karena mayoritas anggota jamaah tarekat ini adalah lansia, juga karena masa lansia adalah masa yang mengalami banyak penurunan secara fisik maupun psikologis dan saatnya menyadari untuk segera mempersiapkan diri menghadapi kematian dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat dan mendekatkan diri kepada Allah SWT seperti mengikuti aktivitas *suluk* ini.
3. Subjek telah mengikuti *suluk* minimal empat kali dan dilakukan secara periodik setiap tahun. Alasan peneliti memilih batasan ini adalah karena peneliti ingin melihat sisi spiritual subjek-subjek yang memiliki konsistensi dan kontinuitas tinggi dalam beribadah.

Teknik Analisis Data

Bogdan (Sugiyono, 2006) menyatakan bahwa analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain sehingga dapat dengan mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan model analisis interaktif yang diajukan oleh Huberman dan Miles (Sugiyono, 2006). Model interaktif ini terdiri dari tiga hal utama yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Metode Pengambilan Data. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan wawancara dan observasi. Model wawancara yang digunakan adalah semi terstruktur/ bebas terstruktur. Artinya bahwa ada unsur bebas sehingga kewajaran

dalam proses wawancara masih dapat dipertahankan secara maksimal dan memperoleh data yang mendalam (Fitria, 2010). Instrumen yang digunakan dalam wawancara ini adalah pedoman wawancara (Danim, dalam Permatasari, 2010). Peneliti hanya menyiapkan tema-tema wawancara, sementara pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dikembangkan oleh peneliti secara langsung dalam proses wawancara. Dalam pelaksanaannya wawancara dilakukan dengan model percakapan informal tentang kebermaknaan hidup pada lansia anggota jamaah tarekat *Naqsyabandiyah* yang telah mengikuti *suluk*.

Selain wawancara, pengambilan data dilakukan dengan observasi. Adapun hal yang akan menjadi bahan observasi/pengamatan adalah aktivitas dan lingkungan subjek ketika di pondok *suluk*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bagian ini akan menjelaskan bagaimana proses pencapaian makna hidup lansia dengan jalan mengikuti *suluk* dengan melihat beberapa hal, di antaranya alasan lansia mengikuti baiat dan *suluk*, bagaimana *suluk* dapat memberikan kontribusi kepada lansia dalam menemukan makna dalam hidupnya (proses dinamika spiritual selama mengikuti *suluk*) dan dampak apa yang timbul setelah lansia mengikuti *suluk*.

Faktor-faktor Pendorong Lansia Mengikuti Suluk

Berdasarkan hasil wawancara dan hasil observasi yang telah diperoleh, maka peneliti dapat mengungkapkan bahwa faktor yang mendorong lansia mengikuti *suluk* meliputi faktor eksternal dan internal. Adapun faktor internal NH atau alasan NH mengikuti *suluk* seiring dengan tujuan hidup yang ia ungkapkan. Tujuan hidup NH adalah untuk beribadah. Terlebih dengan kondisi masa lansianya, NH telah merasa berkecukupan mengenai tujuan pemenuhan urusan duniawinya seperti telah berhasil menyekolahkan anak-anaknya hingga selesai, menikahkan anak-anaknya menikah,

mempunyai anak dan pekerjaan yang mapan. Hal ini membuat NH merasa tidak ada yang lebih pantas untuk diprioritaskan selain ibadah. NH berkata:

“Nek hajat niku kadose pun mboten wonten, ibadah, urusan dunyo kok koyok kulo pun cukup, anak pun cukup kabeh, pun sekolah kabeh” (kalau hajat sepertinya sudah tak ada, ibadah, urusan dunia kok sepertinya sudah cukup semua, anak sudah cukup semua, sudah sekolah semua).(W8:155-161).

Adapun alasan NH mengikuti *suluk* ialah untuk meningkatkan ibadah dan mendapatkan ketenangan hati. Hal ini sebagaimana terungkap dari pernyataan NH berikut: *“ya untuk meningkatkan ibadah, menenangkan hati”* (W4: 22-23). Berdasarkan alasan ini, dapat diuraikan bahwa motivasi hidup NH terefleksi dari tujuan hidup dan alasan mengikuti *suluk* yang ia ungkapkan sama, yaitu untuk beribadah dan mencapai ketenangan hati. Motivasi tersebut mendorong NH untuk memunculkan perilaku atau melakukan kegiatan-kegiatan yang mengarahkan pada pencapaian tujuan hidup yang telah disebutkan. Kegiatan yang dimaksud adalah *suluk*. NH menjelaskan secara lebih kongkrit, motivasi intrinsiknya adalah ingin menjalankan sebuah amalan ibadah secara teratur, disiplin, dan konsisten (*istiqomah*).

Geh kulo niku nduwe anu, piye bisane saget istiqomah anggane kulo mlampahi amalan seng ajeg, ngoten, biasane kan moco-moco nopo ngoten ga ajeg sak karepe dewe, pengen seng, nek pekerjaan niku seng ajeg (saya sudah punya niat bagaimana supaya bisa istiqomah menjalankan suatu amalan, biasanya kan kalau melakukan sesuatu itu tidak teratur, semau saya, saya ingin sebuah pekerjaan itu saya lakukan dengan teratur). (W8: 43-52).

Motivasi dan melihat usaha yang telah ia realisasikan kegiatan *suluk*, mencerminkan adanya pencapaian makna hidup pada diri NH. Hal ini sesuai dengan definisi kebermaknaan hidup yang diungkapkan oleh Frankl (2003), yakni

motivasi yang kuat yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu kegiatan yang berguna. Motivasi NH ini juga merupakan salah satu komponen dalam meraih kehidupan bermakna, yakni *the will to meaning* (keinginan untuk hidup bermakna) yang artinya kebutuhan manusia yang terus menerus mencari suatu arti untuk memberi suatu maksud bagi eksistensi manusia itu sendiri (Bastaman, 2007). Hal tersebut menunjukkan NH memfungsikan dirinya sebagai *self determining being*, yaitu manusia dalam batas-batas tertentu memiliki kemampuan dan kebebasan untuk menentukan hal-hal yang paling baik bagi dirinya sebagai upaya meningkatkan taraf dan kualitas hidup yang lebih baik (Bastaman, 2007).

Selain itu, kegiatan *suluk* yang dilaksanakan NH setiap tahun menjadi dimensi pemenuhan kehidupan bermakna, yakni kebahagiaan pada batin individu atas. Hal ini akan membuat individu merasa kehidupannya penuh gairah, optimis, tujuan hidupnya terarah dan memiliki tujuan sebagai dampak dari terpenuhinya kebutuhan batin individu (Bastista & Almond, dalam Umar, 2008). Dimensi ini tampak pada motivasi intrinsik NH yang lebih kuat yang ia nyatakan:

“Wah...ngeten niku saking manah mbak, mboten saget diarahke sinten-sinten...geh manah kulo seng ngarahaken kiambak...saking manah niku mboten saget dipengaruhi sinten-sinten” (Wah...itu dari hati mbak, tidak bisa diarahkan oleh siapa-siapa...ya hati saya yang mengarahkan sendiri...dari hati itu tidak bisa dipengaruhi oleh siapapun) (W4: 98-102).

Sementara itu wujud faktor eksternal ialah dukungan keluarga terutama dari pihak suami dan pengaruh dari mursyid. Pengaruh mursyid di sini dapat menjadi salah satu variabel mediator yang menguatkan NH dalam merealisasikan tujuan dan motivasinya yakni meningkatkan ibadah dan meraih ketenangan hati. Pengaruh mursyid yang memberi andil cukup besar dalam pencapaian tujuan NH, tidak terlepas dari posisi NH sebagai murid dalam tarekat yang

mana mempunyai kewajiban-kewajiban terhadap mursyid seperti menyerahkan segala urusan lahir dan batin, harus menaati perintah mursyid, tidak boleh mempergunjingkan mursyid dan lain-lain yang berkepentingan dengan penghormatan terhadap mursyid (Hanafi, 1990).

Selain itu, pengaruh NH memilih mursyid tertentu ini dapat dianalisis bahwa apa yang ada pada diri mursyid, tidak terlepas dari eksistensinya sebagai seorang panutan/tokoh teladan, cocok dengan ada yang dibutuhkan dan dapat memenuhi kebutuhan batin NH. Hasilnya, NH secara konsisten dapat melaksanakan *planning* penemuan makna hidup melalui kegiatan *suluk* tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis menyimpulkan faktor-faktor yang mendorong informan mengikuti *suluk* adalah dari kebutuhan batiniah, dukungan keluarga dan pengaruh mursyid.

Proses Spiritual selama Suluk

Pembahasan tentang proses spiritual berhubungan langsung dengan alur informan mengikuti *suluk* mulai dari proses pembaiatan sampai dengan tahapan/ *maqom* yang sekarang ia capai. Menurut hasil wawancara, NH mengikuti baiat pada tahun 1985, mengikuti *suluk* sebanyak 30 kali dari tahun 1996 sampai tahun 2011. Setiap tahun mengikuti *suluk* 2 kali. Pada tahun 1996, NH memilih dibaiat kembali oleh mursyid tarekat Naqsyabandiyah Mujadadiyah Kholidiyah di Pondok Pesantren Al-Manshur Popongan Klaten yaitu KH. Salman Dahlawi dan kemudian mengikuti *suluk* bersama suaminya dengan alasan lebih mantap dan yakin dengan beliau. Hal ini ia sampaikan sebagai berikut:

Geh, ingkang ngarahaken mriki geh mbah yai umar Ali niku? Rumiye kulo geh anu, Pakdhe, ning kulo dereng mantep, kulo mantep baiat teng mbah yai Salman (iya, yang mengarahkan ke sini dulu ya mbah Kyai Umar Ali itu, paman juga begitu, tapi kok saya belum mantap, saya lebih mantap baiat di Mbah Kyai Salman) (W8: 196-203).

Ini dikuatkan dengan pernyataan NH

ketika ditanya tentang pengaruh mursyid terutama petuahnya bagi diri NH: “*geh, mantep lajeng asrep datang manah, nek wonten nopo ngoten geh mak plong ngoten*” (ya, mantap dan tentram di hati, kalau ada apa gitu rasanya lega) (W8: 27-30)

Sebelum *suluk*, NH belum merasakan ketenangan hati dan merasa belum ada peningkatan dalam beribadah, meskipun sudah melakukan baiat. Muncullah motivasi dari dalam diri untuk meningkatkan tahapan (*maqom*) dalam beribadah. Motivasi ini menurut Davis dan Newstrom (Mujib & Mudzakir, 2002) merupakan motivasi berprestasi, yaitu dorongan untuk mencapai hasil kerja dengan kualitas tinggi. Hasil kerja yang dimaksud adalah ibadah. Ini dapat dilihat dari pernyataan NH yang mengibaratkan *suluk* seperti sebuah jenjang pendidikan yang harus ditempuh untuk mendapatkan tingkatan atau kedudukan tertinggi.

Pas dereng suluk niku kok kadose dereng wonten pripun geh peningkatan (sebelum ikut *suluk* itu kok sepertinya belum ada peningkatan) (W8: 271-274).

Geh, lajeng kulo kaleh bapak, pak kok dewe jek TK pripun to pak? kulo kan ngoten (ya, kemudian saya sama bapak “pak kok kita ini masih TK gimana pak?” saya kan seperti itu) (W8: 277-280).

Geh, diundak'i ben SD barang, kulo kan ngoten, hahha. Ben mundak ngoten, nek enten damelan ngoten geh mboten saget diwakilke ngoten kan (iya, ditingkatkan supaya masuk SD juga, saya kan seperti itu, supaya naik tingkat, kalau pada waktu ada kerjaan kan juga tidak bisa diwakilkan) (W8: 282-288)

Kemudian pada saat mengikuti *suluk*, NH dan suaminya berkomitmen untuk tidak saling bertemu ketika melaksanakan *suluk*. Komitmen ini disepakati dengan tujuan menjaga kekhusyukan dan konsentrasi dalam beribadah.

Kulo pun janji riyen, nek nderek sulukan pokoe dewe-dewe, jenengan dewe, kulo geh

dewe, hhehehhe (saya sudah janji, kalau ikut *suluk* pokoknya harus sendiri-sendiri, kamu sendiri, aku juga sendiri. hehehhe) (W8: 214-218).

Geh, panci piyambake mathuk ngoten....mboten pareng ketemu-ketemu ngoten mboten (ya, memang beliau setuju seperti itu, tidak boleh saling ketemuan) (W8: 223-226).

NH telah melakukan pengikatan diri (*self commitment*) terhadap makna dan tujuan hidup serta meningkatkan pelibatan diri (*self involvement*) dalam merealisasikannya. Ini menunjukkan salah satu ciri bahwa NH telah sampai pada tahap akhir proses penemuan makna hidup (Bastaman, 2007).

NH juga tidak lagi mengingat dan membawa urusan rumah tangga ataupun anggota keluarga yang ada di rumah. NH mengibaratkan *suluk* seperti menjalankan ibadah haji, meskipun berat tapi menjadi ringan karena ada perasaan senang mendapatkan ketenangan dalam beribadah.

Sami haji niko le mbak, haji niku geh ngoten, nate mriko niku pun mboten eleng omah (sama seperti haji itu lho mbak, haji juga seperti itu, saya pernah ke sana itu ya tidak pernah ingat rumah) (W8: 339-343).

Hal tersebut menunjukkan tingkat keseriusan NH dalam mengamalkan dan menghayati ibadah yang sedang ia jalankan. Dalam tahapan proses pencarian makna hidup, perilaku yang nampak pada NH memperlihatkan bahwa NH telah melewati empat fase proses pencarian makna hidup dari tahap derita, tahap penerimaan diri, tahap penemuan makna yakni ketika memutuskan untuk mengikuti *suluk*, tahap realisasi makna yaitu keikatan diri dengan kegiatan terarah untuk pemenuhan makna hidup ketika NH mengikuti *suluk* dengan menyepakati komitmen yang ia bangun sendiri, dan sampai pada tahap Kehidupan Bermakna yakni penghayatan kebermaknaan dan kebahagiaan.

Dampak setelah *Suluk*

Setelah mengikuti *suluk*, hasil yang diperoleh oleh NH adalah merasakan ketenangan batin dan ketentraman hati. Hasil ini sesuai dengan firman Allah SWT sebagai berikut: *(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS. Ar-Ra? ad: 28)*

Selain ketenangan hati, NH juga merasakan hasil bertambahnya kekhusyukan, konsistensi, keteraturan dan kedisiplinan (*istiqomah*) dalam beribadah. Ketenangan hati ini diperoleh berdasarkan sikap informan yang tidak lagi memburu urusan-urusan dan materi-materi duniawi. Bahkan aturan-aturan *suluk* juga diberlakukan di rumah seperti waktu-waktu ibadah *wirid* disamakan waktunya dengan saat *suluk* dan menghindari makanan yang berasal dari daging atau ikan. Pernyataan ini NH sampaikan dalam wawancara sebagai berikut:

“geh, kegiatan teng griyo niku lebih disiplin dan teratur ibadahe, wiridane...kan dipadakke kaleh kegiatan nek pas suluk ngeten niki” (Ya, kegiatan di rumah itu lebih disiplin dan teratur ibadahnya, wiridnya... kan disamakan dengan kegiatan kalau saat *suluk* gini) (W4: 35-38).

Hal ini juga menjadi wujud dari *self commitment* dan *self involvement* NH dalam proses mencapai tujuan hidupnya yakni ibadah, serta menunjukkan bahwa kehidupan keagamaan menjadi salah satu faktor dalam menemukan makna hidup sesuai yang dinyatakan oleh Frankl (Koeswara, 1992). Hasil ini dihayati oleh NH dengan tidak lagi memprioritaskan urusan kehidupan duniawi dan lebih mementingkan ibadah. Sebagaimana yang ia sampaikan dalam wawancara berikut:

Kehidupan enggeh, biasa, tapi kan dateng manah lajeng nyelehke ngoten lho, urusan dunia wes pokoe kosek, nek biyen kan pokoe wes dunia terus, hahaha (biasa saja, tapi dalam hati saya sudah merasakan sebuah ketentraman dan ketenangan, urusan dunia

tidak saya prioritaskan, kalau dulu kan pokoknya dunia terus yang saya kejar. hahaha) (W8: 64-71).

Kebermaknaan hidup yang telah dicapai oleh NH juga muncul melalui indikator kesiapan menghadapi kematian. NH mempersiapkannya dengan memperbanyak ibadah. Kegiatan *suluk* ini menjadi sarana bagi NH dalam memperbanyak bekal persiapan kematian. Ini dapat dilihat dari setiap amalan dalam ajaran tarekat *Naqsyabandiyah* mulai dari baiat sampai dengan *suluk* selalu ada unsur *dzikrul maut* atau mengingat kematian. Sebagai contoh, pada saat *wirid*, posisi rongga mulut diatur seperti jenazah, sebelum baiat posisi tidur pencarian mimpi juga diatur seperti jenazah yang diletakan di liang kubur dengan posisi gelap dan lain-lain.

Dinamika Makna *Suluk*

NH adalah seorang istri dari guru yang telah pensiun. Selain sebagai ibu rumah tangga dahulu NH adalah seorang pedagang. NH mempunyai 6 anak yang semuanya telah menikah, mempunyai anak dan mempunyai pekerjaan yang mapan. NH memiliki 10 cucu. Dalam kesehariannya NH menghabiskan waktu bersama suami dan tinggal bersama anak bungsu, menantu dan cucunya (W4: 65-90). Orang yang paling berpengaruh dalam hidup NH adalah suami. Kegiatan dan keputusan apapun harus sesuai dengan persetujuan suami termasuk mengikuti *suluk*. Setiap tahun NH mengikuti *suluk* bersama suaminya.

Dukungan keluarga terutama dari suami menjadi motivasi ekstrinsik yang mendorong NH mengikuti *suluk* dan merealisasikan tujuan-tujuan hidupnya. Sebaliknya, ketika suami mengalami kendala mengikuti *suluk* yakni harus menunggu masa libur kerja maka NH juga turut merasakannya, tidak bisa mengikuti *suluk* sendiri dengan meninggalkan suaminya yang sedang bekerja. Setelah memasuki masa pensiun, NH tidak merasakan kendala apapun lagi untuk mengikuti *suluk* (W8: 295-301).

Di samping motivasi ekstrinsik, motivasi instrinsik yang dimiliki NH dengan takaran yang lebih kuat. NH merasa

tergeraknya seseorang untuk mengikuti *suluk* itu tidak bisa dipengaruhi orang lain karena niat itu tergerak dari hati masing-masing individu. Motivasi intrinsik NH sendiri adalah ingin menjalankan sebuah amalan ibadah secara teratur, disiplin, konsisten dan *ajeg* (*istiqomah*) untuk meningkatkan kualitas ibadahnya dan meraih ketenangan hati. Motivasi ini terdorong dari tujuan hidup yang telah ia tentukan yakni hidup untuk ibadah (W4: 98-102).

Meminjam istilah Bastaman (2007) dalam formula kebermaknaan hidup yang ia ajukan, motivasi NH menjadi (**N+T**), yakni niat dan tujuan. Niat merupakan hasrat untuk hidup bermakna (*the will to meaning*), sedangkan tujuan yang ia tentukan adalah peningkatan kualitas ibadah dan pencapaian ketenangan hati. Dalam rangka merealisasikan tujuan yang telah ia dambakan, maka NH memilih kegiatan *suluk* sebagai (**U+M+S+L**), yakni Usaha, Metode, Sarana dan Lingkungan.

Oleh Bastaman (2007) dijelaskan bahwa dalam mencapai sebuah cita-cita atau tujuan, maka diperlukan sebuah usaha atau implementasi dengan kerja keras (*work hard*) dan kerja cerdas (*work smart*). Artinya, bekerja dengan menggunakan sistem, metode dan sarana serta kerjasama (*team work*) dengan orang lain. Oleh karena itu yang dimaksudkan sistem di sini adalah aliran tarekat *Naqsyabandiyah Al-Mujadadiyah Al-Kholidiyah*. Aliran tarekat ini disebut sistem karena telah memiliki serangkaian struktur organisasi, aturan-aturan main, kegiatan-kegiatan, cara kerja dan mempunyai banyak anggota. Lebih khusus pada kegiatan *suluk*. *Suluk* menjadi metode atau cara kerja seorang anggota tarekat dalam rangka meningkatkan *maqom* atau tingkatan wiridnya. Selain itu *suluk* juga menjadi sarana yang mengantarkan NH pada tujuannya, karena dalam *suluk* tersebut telah merangkai kegiatan-kegiatan peribadatan secara intens yang berhubungan langsung dengan Allah SWT (*hablumminallah*) seperti dzikir wirid, tawajuhan, ziarah kubur, puasa, tadarus Al-Qur'an dan sebagainya.

Meskipun kegiatan-kegiatan *suluk* begitu intens memperbanyak ibadah *hablum-*

minallah, namun *suluk* juga menguatkan *hablum-minannas* atau terdapat *team work* yang dapat menjadi faktor pendukung NH dalam mencapai tujuannya. *Team work* tersebut antara lain mursyid atau guru yang bekerja sebagai pemimpin dalam mengarahkan setiap amalan ibadah yang akan dilaksanakan dan teman sejawat *suluk* yang juga berperan sebagai partner yang mengontrol sekaligus pembangkit motivasi berkompetisi dalam beribadah. *Team work* yang berada dalam satu tempat dengan aktivitas yang sama dan cara kerja masing-masing yang saling mendukung, membentuk lingkungan dengan daya dukung yang positif dan sangat efektif serta efisien dalam mencapai tujuan yang diharapkan oleh NH.

Selain niat, tujuan, usaha, metode, sarana dan lingkungan, NH juga telah memiliki modal potensi (**P**), yakni akal, religiositas, kemampuan mengubah diri dan ekonomi yang mencukupi. Berdasarkan kegiatan yang dipilih NH untuk mengisi masa tuanya, NH termasuk lansia yang mempunyai pola swa-kelola baik, yakni sudah menerima sepenuhnya diri menjadi tua, memiliki rencana kerja yang mantap dan sudah pula melaksanakannya (Bastaman, 2007). Rencana kerja yang telah ia laksanakan adalah mengikuti *suluk* setiap tahun dua kali.

Uraian proses spiritual yang telah dijabarkan di atas menghasilkan makna *suluk* yang dapat dilihat dari beberapa indikator antara lain kesiapan menghadapi kematian, kebahagiaan yang tercermin dari pencapaian ketenangan hati, kepasrahan disertai keyakinan kepada Allah SWT, tidak lagi memprioritaskan urusan dunia yang pada dasarnya tidak kekal, disiplin, konsisten dan *istiqomah* dalam beribadah termasuk mengikuti *suluk*, ada motivasi untuk selalu meningkatkan ibadah

Beberapa makna *suluk* yang didapat oleh informan tersebut, tentunya memiliki kontribusi besar bagi kehidupan informan secara social, ekonomi, spiritual, emosi, dan sebagainya. Makna *suluk* tersebut dibidik dari segi spiritual menjadi kunci utama perbaikan dari beberapa segi kehidupan. Misal dari segi ekonomi, informan termasuk orang yang berkecukupan. Biaya hidup

informan dan suaminya ditanggung dari uang pensiunan suami, namun informan mengaku sejak mengikuti *suluk* bisa menahan keinginan-keinginan yang berkaitan dengan materi dunia (W8: 64-71). Hal tersebut juga didukung dengan informan yang beranjak memasuki masa lansia dengan beberapa tanggungjawab yang telah dilaksanakan seperti menyekolahkan dan menikahkan semua anaknya serta melaksanakan ibadah haji. Dari segi emosi dan social, informan perlahan merasakan ketenangan dan berkurangnya rasa cemas yang ia rasakan sebelumnya. Kehidupannya semakin hari semakin tertata terutama dalam hal ibadah (W4: 44-46). Informan disiplin dalam memberlakukan aturan-aturan *suluk* meskipun di luar waktu *suluk*.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan pembahasan atas hasil penelitian yang telah ditemukan dari lapangan mengenai aktifitas *suluk* yang dilakukan oleh informan anggota jamaah tarekat *Naqsyabandiyah Al-Mujadadiyah Al-Kholidiyah* di Pondok Pesantren Al-Manshur Popongan, dapat diambil simpulan bahwa *suluk* adalah sebuah wujud dari persiapan kematian oleh para lansia. Informan diliputi rasa kepasrahan hidup, ketenangan hati, keyakinan, keikhlasan menerima takdir Tuhan, kesiapan menghadapi kematian dan tidak lagi memprioritaskan urusan dunia. Dampak yang muncul dalam perilaku adalah kedisiplinan, komitmen dan konsistensi dalam beribadah.

Saran

Peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada para lansia dan masyarakat, *suluk* dapat menjadi pertimbangan untuk mengisi waktu-waktu luang dengan kegiatan yang sangat bermanfaat meningkatkan spiritualitas dan religiositas menuju masa tua yang tenang dan bahagia.
2. Kepada peneliti selanjutnya, agar bisa memperkaya kajian tasawuf dalam penelitian-penelitian selanjutnya. Lebih konkritnya, agar penelitian ini bisa

dikembangkan lebih luas pada subjek selain lansia seperti pada masa dewasa karena akan lebih menarik dan menjadi keunikan serta keistimewaan tersendiri pada penelitian tersebut. Sehingga akan dapat dikomparasikan apakah makna *suluk* pada lansia juga ditemukan pada dewasa yang telah mengikuti *suluk*.

DAFTAR PUSTAKA

- Achir, Y. A. (2001). *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan Pribadi*. Jakarta: UI Press.
- Al-Bamar, K dan Hanafi, I. (1990). *Ajaran Tarekat*. Surabaya: CV. Bintang Remaja Surabaya.
- Agustin, T. W. (1997). *Tarekat Naqsyabandiyah di Pondok Pesantren Al-Manshur Popongan, Tegalondo, Wonosari, Klaten 1953-1990 (Studi Historis-Sosiologis)*. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Adab Institut Agama Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Amar, I. A. (1980). *Di Sekitar Masalah Thariqat (Naqsyabandiyah)*. Kudus: Menara.
- Atjeh, A. 1993. *Pengantar Ilmu Tarekat: Kajian Historis tentang Mistis*. Solo: Ramadhani.
- Basiroh, L. (2007). *Hubungan antara Penerimaan Diri Dengan Kesepian Pada Lanjut Usia*. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Bastaman, H. D. (1996). *Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Paramadina.
- Bastaman, H.D. 2007. *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Bungin, B. (2008). *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Kencana.

- Chatijah, S. (2007). Perbedaan Kebermaknaan Hidup Pada Lanjut Usia yang Tinggal Bersama Keluarga dan Tinggal di Panti Wredha. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Departemen Agama RI. (2007). *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Bandung: CV. Penerbit Diponegoro.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Fitri, M. (2010). *Handout Psikodiagnostika: Observasi dan Wawancara*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Frankl, V. (2003). *Logoterapi. Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensial*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Gumilar, F. U. (2008). Hubungan Antara Kebersyukuran dan Kebermaknaan Hidup. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Hambali. (1968). *Risalatul Mubarakah*. Kudus: Menara Kudus.
- Handayani, P. (2009). Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan Penerimaan Diri pada Lanjut Usia di Kampung Bandar Agung Kecamatan Terusan Nyunyai Kabupaten Lampung Tengah Provinsi Lampung. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Hawari, D. (2004). *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa.
- Hidayati, L. N. (2009). Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Kelurahan Daleman, Tulung, Klaten. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Huda, M. J. N. (2009). *Imajinasi Identitas Sosial Komunitas Reog Ponorogo*. Ponorogo: Tips.
- Hurlock, E.B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Idrus, M. (2007). *Metode Penelitian Ilmu-ilmu Sosial (Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif)*. Yogyakarta: UII Press.
- Koeswara, E. (1992). *Logoterapi: Psikoterapi Victor Frankl*. Bandung: Eresco.
- Moleong, L. J. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P, & Haditono. S.R. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: UGM Press.
- Mujib, A. dan Mudzakir, J. (2002). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Munifah. (1988). Tinjauan Hukum Islam terhadap Aktifitas Suluk Thariqat Naqsyabandiyah Doktren Al-Mashur Popongan Delanggu Klaten. *Risalah*. Tidak diterbitkan. Surakarta: Universitas Nahdlotul Ulama.
- Permatasari, R. F. (2010). Dinamika Penerimaan Diri pada Lansia Penderita Diabetes Milletus Tipe II. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Rochmah, E. Y. (2005). *Psikologi*

- Perkembangan*. Ponorogo: STAIN Ponorogo Press.
- Said, F. (1996). *Hakikat Tarikat Naqsyabandiyah*. Jakarta: PT. Al-Husna Zikra.
- Santrock, J. W. (2007). *Life Span Development*. Jakarta: Erlangga.
- Schultz, D. (1994). *Growth Psychology: Models of The Healty Personality: Psikologi Pertumbuhan: Model-Model Kepribadian Sehat*. Penerjemah: Yustinus. Yogyakarta: Kanisius.
- Shafii, M. (2004). *Psikoanilisis dan Sufisme*. Yogyakarta: Campus Press.
- Shihab, M. Q. (2007). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lantera Hati.
- Siroj, S. A. (2006). *Tasawuf sebagai Kritik Sosial*. Bandung: MIZAN.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Van Bruinessen, M. (1992). *Tarekat Naqsyabandiyah di Indonesia*. Bandung: Mizan.
- Wahyuni, S. (2011). Studi Kasus: Makna Hidup pada Waria. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Yassin, S.S. (2008). Karakteristik Wanita Lanjut Usia di Panti Jompo Aisyiyah Surakarta. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Zaen, M.A. (2011). Hubungan Baiat dan Suluk dengan Pendidikan Kesabaran Tarekat Syadziliyah. *Tesis*. Tidak diterbitkan. Surakarta: Pascasarjana Universitas Nahdhotul Ulama. <http://pranaindonesia.wordpress.com/artikel/waspadai-depresi-pada-lansia/> diakses tanggal 6 Juli 2011 pukul 11.35 WIB.