

## Ketahanan Keluarga Dalam Bingkai Spiritualitas Tarekat: Studi Fenomenologi Pada Pasangan Pengamal Tarekat

*Ismatul Izzah<sup>1</sup>, Candra Indraswari<sup>2</sup>, Iqbal Ardhy Latansa<sup>3</sup>*

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

e-mail: \*[ismatul.izzah@uin-suka.ac.id](mailto:ismatul.izzah@uin-suka.ac.id), [candra.indraswari@uin-suka.ac.id](mailto:candra.indraswari@uin-suka.ac.id),  
[19107010133@student.uin-suka.ac.id](mailto:19107010133@student.uin-suka.ac.id)

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: April 2026

Revised: August 2026

Accepted: April 2026

**Abstract.** Spirituality is an important factor contributing to family resilience. One form of spiritual practice that continues to evolve in contemporary society is the Tarekat, a community that represents the esoteric dimension of Islam, namely Sufism. This study aims to describe family resilience among couples practicing tarekat. The method used is qualitative with a phenomenological approach. The informants were 4 couples selected using purposive and snowball sampling techniques based on predetermined criteria. Data collection utilized semi-structured interviews and thematic analysis. The findings identified 5 main themes: the transcendence of marital meaning based on sufistic values within the couple's relationship; dzikir and the mursyid's counsel as religious coping; the mursyid and tarekat community as sources of support; the subjugation of the ego and effective dialogical communication; and psychological and financial resilience through an attitude of *legowo* (sincere acceptance). These findings indicate the transformation of ego-consciousness into divine consciousness within the family. Spiritual practices, the *mursyid's* guidance, and adherence to sufistic values serve as the primary drivers in reconstructing the couple's relationship, subjugating the personal ego, managing conflict and communication, and building psychological and financial resilience amidst life's challenges to shape family resilience among tarekat practitioners.

**Keywords:** Family Resilience, Married Couples, Spirituality, Tarekat

**Abstrak.** Spiritualitas merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap ketahanan keluarga. Salah satu bentuk praktik spiritual yang berkembang sampai saat ini adalah tarekat sebagai komunitas yang merepresentasikan dimensi esoterik dalam islam yaitu tasawuf. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan ketahanan keluarga pada pasangan pengamal tarekat. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan penelitian adalah 4 pasangan yang ditentukan menggunakan teknik *purposive* dan *snowball sampling* berdasarkan kriteria yang ditetapkan. Pengambilan data menggunakan wawancara semi terstruktur dan analisis tematik. Hasil penelitian mengidentifikasi 5 tema utama yaitu transendensi makna pernikahan berbasis nilai sufistik dalam relasi pasangan, dzikir dan nasehat mursyid sebagai koping religius, mursyid dan komunitas tarekat sebagai sumber dukungan, penundukan ego dan komunikasi dialogis efektif, resiliensi psikologis dan finansial melalui sikap *legowo*. Temuan ini menunjukkan transformasi kesadaran ego menjadi kesadaran ilahiah dalam keluarga. Amalan spiritual, bimbingan mursyid, dan ketaatan nilai sufistik menjadi penggerak utama memaknai ulang relasi pasangan, menundukkan ego personal, mengelola konflik dan komunikasi, serta membentuk resiliensi psikologis dan finansial di tengah tantangan kehidupan guna membentuk ketahanan keluarga pengamal tarekat.

**Kata Kunci:** Ketahanan Keluarga, Pasangan Suami Istri, Spiritualitas, Tarekat

Angka perceraian di Indonesia tahun 2025 mencapai 438.168 kasus, mengalami kenaikan 10% persen dari tahun 2024 yaitu sebanyak 399.921 kasus. Kenaikan angka tersebut mengakhiri tren pelemahan sejak tahun 2022 ketika perceraian sempat menyentuh angka 448.126 kasus, lalu turun ke angka 408.347 pada tahun 2023. Berdasarkan data yang sama, penyebab perceraian yang kembali mengalami kenaikan, masih didominasi oleh faktor perselisihan dan pertengkaran dalam rumah tangga mencapai 282.326 kasus, dan faktor tekanan ekonomi dengan 105.727 kasus (Tirta, n.d.). Fenomena tersebut mencerminkan lemahnya kemampuan keluarga dalam menghadapi tekanan dan konflik dalam hidup. Selain itu, tingginya angka perceraian mengindikasikan bahwa keharmonisan keluarga yang menjadi tujuan dalam pernikahan masih menyisakan permasalahan yang membutuhkan perhatian. Dalam psikologi, kondisi tersebut berkaitan dengan konsep ketahanan keluarga (*family resilience*) yaitu kemampuan keluarga untuk bertahan, dan kemampuan membangun sistem keyakinan, pola organisasi dan komunikasi yang adaptif (Walsh, 2016).

Kehidupan rumah tangga yang ideal ditandai dengan terpenuhinya berbagai fungsi keluarga secara terpadu dan harmonis, meliputi fungsi keagamaan, ekonomi, pendidikan, perlindungan, keamanan, sosial, dan budaya. Apabila fungsi-fungsi tersebut dapat dijalankan dengan baik, maka akan terbentuk ketahanan keluarga yang kuat (Salamah, 2006). Bagi keluarga, materi adalah sesuatu yang penting, namun kebutuhan batin atau spiritual bagi suatu keluarga juga sangat penting, karena kebahagiaan dan keharmonisan serta kenyamanan dalam keluarga juga berada dalam hati setiap anggotanya (Rahmat & Atmadja, 1992).

Isu ketahanan keluarga tidak dapat dilepaskan dari dimensi spiritualitas yang melekat dalam kehidupan berumah tangga. Di tengah kompleksitas tantangan rumah tangga modern, spiritualitas kerap menjadi ruang bagi pasangan untuk memaknai persoalan hidup dan membangun kekuatan batin bersama. Fenomena inilah yang melatarbelakangi pentingnya mengkaji ketahanan keluarga, karena sebelum bermuara pada keretakan atau keutuhan rumah tangga, cara pasangan memaknai persoalan tersebut sesungguhnya dibentuk oleh sistem keyakinan dan praktik spiritual yang mereka anut (Mahoney et al., 2023).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki peran signifikan dalam membangun ketahanan keluarga, terutama dalam membantu individu memaknai pengalaman hidup dan mengelola tekanan psikologis. Studi menunjukkan bahwa spiritualitas berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga serta mengurangi kerentanan psikologis melalui

dukungan makna dan regulasi emosi (Rohmi & Setiawan, 2026). Selain itu, dalam konteks keluarga Muslim, spiritualitas juga berfungsi sebagai sistem nilai yang memperkuat identitas dan relasi keluarga (Suraiya et al., 2025). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa dimensi religius dan spiritual memiliki peran yang sangat penting sebagai fondasi utama dalam membangun ketahanan keluarga, karena internalisasi nilai-nilai keimanan, ibadah, serta makna spiritual mampu memperkuat hubungan keluarga dan membantu menghadapi berbagai tekanan kehidupan (Luthfan et al., 2024). Nilai-nilai religius seperti kesabaran, tawakal dan ibadah bersama menjadi fondasi utama dalam menjaga ketahanan keluarga (Ridlwani & Susgaleni, 2023).

Salah satu bentuk praktik spiritual dalam Islam yang masih berkembang hingga saat ini adalah tarekat. Tarekat merupakan sistem pembinaan spiritual yang terstruktur melalui bimbingan seorang guru yang disebut mursyid (Usman, 2018). Mursyid memiliki peran sentral sebagai pembimbing spiritual yang mengarahkan murid menjalankan amalan-amalan seperti dzikir, wirid dan riyadhah sebagai upaya membersihkan diri dan mendekatkan diri kepada Tuhan (Pratama, 2018). Praktik dzikir dan wirid yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan membentuk pengalaman batin dan disiplin spiritual yang mendalam bagi para pengikutnya (Wardi et al., 2024).

Praktik amaliah tarekat berkontribusi meningkatkan spiritualitas dan kesalehan individu yang berampak pada perilaku seseorang dalam konteks individu maupun sosial dalam kehidupan sehari-hari (Lenwinsky et al., 2025). Dalam konteks kehidupan keluarga, praktik tarekat tidak hanya berfungsi sebagai ibadah individual, tetapi juga berpotensi membentuk pola pikir, emosi, dan perilaku dalam relasi suami istri (Aziz & Mangestuti, 2021). Praktik tasawuf yang menekankan penyucian hati dan pengendalian diri juga berkontribusi dalam menciptakan hubungan yang harmonis antara suami dan istri (Faiq et al., 2025).

Perlu ditegaskan bahwa tasawuf dan tarekat merupakan dua konsep yang saling berkaitan namun tidak identik. Tasawuf merupakan dimensi batin (esoteris) dalam Islam yang menekankan penyucian jiwa, pendekatan diri kepada Tuhan, dan penghayatan nilai-nilai spiritual secara universal (Amin, 2003). Tarekat, di sisi lain, merupakan bentuk institusionalisasi dari tasawuf, yaitu jalan atau metode yang terstruktur untuk mempraktikkan tasawuf melalui bimbingan seorang mursyid, silsilah keguruan yang jelas, serta rangkaian amalan dzikir dan wirid tertentu yang diwariskan secara turun-temurun (Usman, 2018). Dengan kata lain, tasawuf adalah dimensi nilai

dan penghayatan, sedangkan tarekat adalah wadah organisasi dan metode praktik yang mengantarkan seseorang menghayati nilai-nilai tasawuf tersebut secara sistematis dan komunal.

Meskipun penelitian-penelitian terdahulu terkait dampak praktik tasawuf terhadap perilaku individu dan sosial dalam konteks umum dan keluarga telah dilakukan, namun studi empiris yang mengkaji praktik tarekat dan ketahanan keluarga masih relatif terbatas, khususnya dalam perspektif psikologi integratif yang menggabungkan aspek psikologis dan spiritual dengan dinamika ketahanan keluarga. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji ketahanan keluarga pada pasangan pengamal tarekat dengan menggunakan metode fenomenologi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi Islam, khususnya terkait peran spiritualitas dalam membangun ketahanan keluarga, serta memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai integrasi antara aspek psikologis dan spiritual dalam kehidupan rumah tangga.

## **Metode**

### ***Metode Penelitian***

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian adalah mengungkap dan menjelaskan secara terperinci dan mendalam mengenai pengalaman subjek tentang ketahanan keluarga pada pasangan pengamal tarekat, sehingga dibutuhkan pendekatan yang mampu menangkap makna subjektif dari sudut pandang dan keyakinan langsung subjek yang mengalaminya sendiri (*first-hand experience*) (Herdiansyah, 2015). Selain itu, pendekatan fenomenologi bertujuan untuk mengungkap esensi pengalaman melalui proses refleksi dan interpretasi terhadap perspektif informan (Moustakas, 1994), sehingga relevan digunakan untuk memahami pengalaman pasangan pengamal tarekat dalam membangun ketahanan keluarga berbasis spiritual.

### ***Teknik pengumpulan data***

Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur merupakan salah satu teknik pengambilan data dalam penelitian kualitatif yang memungkinkan peneliti mengajukan pertanyaan yang telah disiapkan sekaligus memberikan ruang untuk melakukan eksplorasi lebih mendalam berdasarkan jawaban yang diberikan oleh informan

(Creswell, 2010). Hal tersebut sesuai dengan pendapat Patton (2002) yang menyatakan bahwa dalam wawancara semi terstruktur meskipun peneliti menggunakan panduan wawancara namun tetap fleksibel untuk mengajukan pertanyaan sesuai dengan alur percakapan yang telah terbangun dengan informan.

Panduan wawancara disusun berdasarkan teori ketahanan keluarga yang dikemukakan oleh Walsh (2006) yang memuat aspek-aspek ketahanan keluarga dan teori koping spiritual yang dikemukakan oleh Pargament, Koenig & Perez (2000) yang memuat dua dimensi koping spiritual yaitu koping spiritual positif dan koping spiritual negatif. Panduan wawancara disusun berdasarkan hal-hal seperti aktivitas atau ritual yang dilakukan sebagai pengamal tarekat, dampak dari ritual yang dilakukan, dan bagaimana para pengamal tarekat menghadapi tekanan dan konflik dalam rumah tangga. Wawancara dilakukan secara langsung kepada informan dan didokumentasikan menggunakan alat perekam, serta dilaksanakan dalam 3 sesi. Sebelum melaksanakan wawancara, informan telah menandatangani dan menyetujui surat pernyataan kesediaan menjadi narasumber.

### ***Informan penelitian***

Teknik penentuan informan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan menentukan informan melalui kriteria dan ciri-ciri khusus agar memperoleh pemahaman yang kaya dan mendalam dari individu yang memiliki pengalaman langsung dengan fenomena yang dikaji (Creswell, 2010). Hal tersebut selaras dengan pendapat Patton (2002) yang menyatakan bahwa *purposive sampling* berfokus pada kasus yang mengandung informasi penting untuk diteliti secara intensif.

Adapun kriteria yang ditetapkan kepada informan ini adalah sebagai berikut: 1) pasangan yang telah menikah dengan usia pernikahan minimal 10 tahun, 2) pasangan pengamal tarekat dalam tarekat yang sama, 3) menjadi pengamal tarekat dan aktif minimal 3 tahun. Kriteria usia pernikahan minimal 10 tahun ditetapkan dengan dua alasan. Pertama, penelitian tentang durasi pernikahan dan risiko perceraian menunjukkan bahwa risiko perceraian meningkat pada tahun-tahun awal pernikahan, mencapai puncaknya pada periode tertentu kemudian mengalami penurunan secara bertahap seiring bertambahnya masa pernikahan (Kulu, 2014)). Kedua, merujuk pada kerangka teori siklus kehidupan keluarga, rentang usia pernikahan tersebut secara umum menandakan bahwa keluarga telah melampaui tahap pembentukan awal serta tahap pengasuhan anak usia dini, yang dikenal sebagai fase-fase transisi yang rentan memicu krisis relasional. Pada

tahap perkembangan berikutnya, keluarga cenderung telah mencapai kondisi yang relatif lebih stabil dalam hal pola relasi interpersonal maupun pembagian peran antar anggota (Carter & McGoldrick, 1999). Dengan demikian, kriteria usia pernikahan minimal 10 tahun dipandang relevan dan strategis untuk mengungkap pola-pola ketahanan keluarga yang telah terbentuk secara konsisten dan mapan.

Adapun penetapan kriteria aktif mengamalkan tarekat minimal selama 3 tahun didasarkan pada penelitian terdahulu pada populasi sejenis, yaitu pengamal tarekat, yang menetapkan batas minimal keikutsertaan selama beberapa tahun dengan tujuan agar kematangan pengalaman spiritual informan memadai untuk dikaji secara mendalam (Moala, 2021). Selain itu, rentang waktu tersebut juga selaras dengan hasil penelitian mengenai pembentukan kebiasaan, yang mengungkapkan bahwa suatu perilaku yang dilakukan secara berulang dan konsisten dapat terbentuk dalam kurun waktu 18 hingga 254 hari, atau setara dengan kurang lebih delapan bulan (Lally et al., 2010). Berdasarkan kedua landasan tersebut, durasi dua tahun dipandang memadai untuk memastikan bahwa praktik amalan tarekat berupa dzikir dan wirid telah terinternalisasi secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari informan.

Secara teknis, penentuan informan diawali dari mursyid tarekat sebagai informan kunci (*key informant*) yang kemudian merekomendasikan pasangan-pasangan pengamal tarekat lain yang memenuhi kriteria penelitian, sehingga pelaksanaan *purposive sampling* ini secara teknis dibantu dengan teknik *snowball*. Meskipun demikian, setiap calon informan yang direkomendasikan tetap diseleksi berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sebelum ditetapkan sebagai informan penelitian. Informan dalam penelitian ini berjumlah 4 pasangan pengamal tarekat yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Semua informan telah mendapatkan penjelasan terkait prosedur pengambilan data beserta hak-hak sebagai informan sebelum pengambilan data dilaksanakan.

Informan dalam penelitian ini adalah pasangan IA (60 tahun) dan KN (55 tahun) dengan usia pernikahan 36 tahun, pasangan GU (49 Tahun) dan AW (49 tahun) dengan usia pernikahan 20 tahun, pasangan TP (35 tahun) dan MF (33 Tahun) dengan usia pernikahan 10 tahun, dan pasangan SM (43 tahun) dan AT (43 tahun) dengan usia pernikahan 15 tahun.

*Tabel 1. Demografi Informan*

| No | Nama | Usia     | Usia Pernikahan | Durasi sebagai pengamal tarekat |
|----|------|----------|-----------------|---------------------------------|
| 1  | IA   | 60 Tahun | 36 Tahun        | 35 Tahun                        |
| 2  | KN   | 55 Tahun | 36 Tahun        | 21 Tahun                        |
| 3  | GU   | 49 Tahun | 20 Tahun        | 17 Tahun                        |
| 4  | AW   | 49 Tahun | 20 Tahun        | 10 Tahun                        |
| 5  | SM   | 43 Tahun | 15 Tahun        | 12 Tahun                        |
| 6  | AT   | 43 Tahun | 15 Tahun        | 5 Tahun                         |
| 7  | TP   | 35 Tahun | 10 Tahun        | 15 Tahun                        |
| 8  | MF   | 33 Tahun | 10 Tahun        | 4 Tahun                         |

### ***Teknik Analisis Data***

Studi ini menggunakan analisis data tematik karena metode tematik merupakan metode yang efektif untuk mengidentifikasi pola makna dalam data melalui proses penyematan kode dan pengembangan tema yang sistematis (Braun & Clarke, 2006). Selain itu, analisis tematik merupakan salah satu pendekatan yang paling banyak digunakan dalam penelitian kualitatif karena mampu menggabungkan fleksibilitas analitis dengan ketelitian metodologis (Ahmed et al., 2025).

Terdapat lima langkah dalam analisis menggunakan analisis tematik (Braun & Clarke, 2008). Pertama, familiariasi data dengan cara membaca dan memahami seluruh transkrip wawancara secara mendalam, berulang dan mencatat ide-ide awal yang muncul. Kedua, membuat kode awal dengan mengidentifikasi bagian penting dari data lalu memberi makna dan label. Ketiga, pencarian tema dengan mengelompokkan kode dan label yang telah didapatkan sebelumnya berdasarkan kesamaan makna menjadi tema yang lebih abstrak. Keempat, peninjauan tema dengan cara meninjau dan memastikan kembali tema-tema yang sudah ditemukan untuk memastikan kesesuaian dengan data dan konsistensi antar tema. Kelima, mendefinisikan dan menamai tema dengan cara memberi nama setiap tema dengan ringkas dan representatif sesuai makna yang terkandung di dalamnya.

Secara aktual, korpus data penelitian ini terdiri dari transkrip wawancara mendalam dengan 4 pasangan suami-istri (8 informan) pengamal tarekat. Analisis data dieksekusi menggunakan teknik Analisis Tematik model Braun dan Clarke (2008) yang berlangsung dalam lima tahapan prosedural yang sistematis. Pertama, membaca seluruh transkrip wawancara secara berulang untuk memperoleh pemahaman mendalam serta mencatat gagasan-gagasan awal. Kedua, melakukan

pengkodean pada potongan pernyataan informan yang relevan dengan regulasi emosi dan ketahanan keluarga, seperti kode "*tenang saat menghadapi masalah*", "*tidak gengsi meminta maaf apabila bersalah*", "*menyadari pasangan hidup sebagai amanah*", dan "*mengingat wejangan Mursyid saat menghadapi masalah*". Ketiga, pencarian kandidat tema dengan cara kode-kode awal tersebut kemudian dikelompokkan berdasarkan pola kesamaan makna pada tingkat kasus individual maupun secara lintas kasus di antara keempat pasangan untuk membentuk kandidat tema utama dan sub tema. Keempat, peninjauan ulang tema dengan melakukan evaluasi kembali terhadap kandidat tema untuk memastikan koherensi antara ekstrak data *verbatim* dengan keseluruhan korpus data penelitian, serta memisahkan kategori deskriptif awal (seperti profil dan krisis keluarga) dari tema makna yang hakiki. Kelima, perumusan dan penamaan tema dengan merumuskan esensi teoretis-spiritual dari setiap tema dan memberikan penamaan abstrak-konseptual yang tepat (seperti *transendensi makna pernikahan*, *religious coping*, *penundukan ego*, dan *resiliensi keluarga berbasis qona'ah dan tawakkal*). Keenam, penyusunan laporan dengan menyalin narasi analitis yang mengintegrasikan bukti empiris berupa kutipan *verbatim* informan dengan literatur teoretis (psikologi integratif dan tasawuf) menjadi tema akhir yang dilaporkan pada bagian hasil dan pembahasan.

## Hasil

Analisis tematik terhadap data wawancara menghasilkan lima tema yang menggambarkan ketahanan keluarga pada pasangan pengamal tarekat, yaitu: (1) transendensi makna pernikahan melalui *cognitive reframing* berbasis nilai sufistik; (2) dzikir dan nasehat mursyid sebagai coping religius, (3) mursyid dan komunitas tarekat sebagai sistem dukungan sosial spiritual; (4) penundukan ego dan komunikasi dialogis yang efektif; (5) resiliensi psikologis dan finansial melalui sikap *legowo* (qana'ah dan tawakkal). Kelima tema tersebut muncul secara konsisten dari empat pasangan (delapan informan) meskipun dengan variasi penghayatan dan konteks permasalahan yang berbeda-beda pada setiap pasangan.

### **Transendensi makna pernikahan melalui restrukturisasi kognitif berbasis nilai sufistik dalam relasi pasangan**

Tema pertama dalam penelitian ini adalah transendensi makna pernikahan melalui restrukturisasi kognitif berbasis nilai sufistik. Tema ini menggambarkan bagaimana para informan memaknai pernikahan dalam relasi pasangan. Hal tersebut bersumber dari keyakinan teguh ajaran

tarekat mereka tentang esensi dari pasangan hidup yaitu suami istri. Ketahanan keluarga pada pasangan pengamal tarekat tercermin dari upaya restrukturisasi kognitif dalam relasi pasangan yang dilakukan secara terus menerus, khususnya saat menghadapi konflik dan kesulitan dalam berumah tangga sehingga mengubah potensi konflik yang pemicu keretakan menjadi sarana introspeksi dan perbaikan diri. Selain itu komitmen relasional berdasarkan kesadaran bahwa pasangan adalah amanah yang harus dijaga membuat interaksi dengan pasangan lebih berorientasi pada nilai ibadah, dibandingkan dominasi ego.

*"Dia seorang perempuan, seorang istri, dia adalah bagi welingan. Jadi ini Tuhan kasih saya itu tanggung jawab itu... Oh Tuhan kasih saya beliau ini, rawat dia, kasih sayang dia, nafkahi dia" (GU:694-698).*

*"Karena namanya pasangan itu sebenarnya hakikatnya kan satu. Satu menjadi dua... jodoh itu bagi saya itu bukan orang lain. Itu adalah diri saya sendiri. Saya itu dijadikan oleh Allah sebagai Dzat-Nya. Lha pasangan saya itu sebagai sifat-Nya. Itu harus sinergi antara Dzat dan Sifat. Seperti itu. Jadi kita harus bisa merasakan seperti itu untuk menjaga nilai harmonisasi rumah tangga" (IA:245-250).*

*"...dalam bertarekat itu kan sering disampaikan oleh guru mursyid itu bahwa sesungguhnya jodoh itu adalah dirimu sendiri, bukan orang lain. Hanya saja itu diperlihatkan dalam orang lain, semacam itu, dan dipisahkan oleh dua orangtua yang berbeda" (SM:128-130).*

*"Istri itu adalah cerminan diri. Nggak usah kaget bila ada salah satu sifat dari istrimu itu nek kowe gak cocok. Karena kuwi dirimu sendiri. Berawal dari itu, jadi yo uwes, menurutku semua yang ada di istriku itu baik." (TP/W1:164-167)*

Informan IA dan KN, SM dan AT, TP dan MF, memiliki keyakinan bahwa pasangan adalah cermin diri sehingga pasangan sejatinya adalah diri sendiri namun dalam wujud yang berbeda, yang dipisahkan oleh dua orangtua yang berbeda. Mereka meyakini bahwa dzat Allah SWT mewujudkan pada suami, sementara sifat Allah SWT mewujudkan pada istri sehingga keduanya seperti mata uang yang tidak mungkin terpisah dan oleh karenanya keduanya harus selalu melakukan sinergi. Keyakinan dan kesadaran tersebut membuat informan selalu introspeksi diri dan menyadari posisi pasangan bagi dirinya sehingga keharmonisan rumah tangga tetap terjaga. Sementara pasangan GU dan AW selalu menanamkan keyakinan bahwa pasangan hidup adalah amanah yang harus dijaga, dirawat dan dikasihi karena itu merupakan salah satu wujud bakti terhadap Tuhan.

## Praktik dzikir dan nasehat mursyid sebagai koping religius

Tema kedua dalam penelitian ini adalah praktik dzikir dan nasehat mursyid sebagai koping religius. Dalam tradisi tarekat, apabila seseorang telah masuk tarekat, maka akan mendapatkan rangkaian dzikir dan wirid yang harus diamalkan setiap hari baik secara personal maupun secara komunal yang merupakan media untuk membersihkan hati. Dzikir dan wirid tertentu yang diajarkan mursyid dan diamalkan dengan konsisten oleh informan memiliki fungsi sebagai media katarsis emosional yang menurunkan kecemasan, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, dan mencapai ketenangan batin dalam menghadapi potensi konflik saat berinteraksi dengan pasangan. Selain itu, internalisasi nasehat mursyid diserap sebagai pedoman perilaku untuk mengendalikan amarah dan mencegah tindakan destruktif saat terjadi ketegangan.

*Dadi nek judeg ngono kadang nggih jenenge hidup itu, nek setelah ngamalke zikir itu lebih gampang, lebih cepet pulih. Kalau dulu nek enten masalah ngoten, wis pusing, nek sejak itu pokok mengke enek masalah nopo niku luwih cepet kita kembali stabil. Dados nek enten masalah, lebih tenangnya itu lebih cepet, nek mbalike, kembali normal lagi”(AW:319-327).*

*Tadinya ga karuan, jadi terhibur, uniknya di tarekat itu. Jadi kalau lagi rapenak atine, ya wis dzikir aja. Perintah e dzikir aja. Cara, teknik dzikir kan macam-macam, ada yang dibaca ribuan, ada yang dihayati, dirasakan. Terserahlah, kreatif e murid-murid, gurunya hanya pesan, eling dzikir, ya sudah. Dzikir kulo kalih turu, Kulo nek dzikir ngeten niku, yo gapopo. (GU/753-758)*

*”kadang wejangannya terlalu jauh, sehingga kita kadang ngga paham, tapi kita berusaha mengingat, ketika kita ada problem, kita baru ingat itu, yang dimaksud beliau mengatakan itu seperti ini. Karena ketika itu ketemu kan jadi solusi hidup, problemnya apa solusinya ini. Mungkin nek pas marah-marahan ya, opo nyapo gitu, ngga bisa juga langsung kita temukan solusinya, Dadi dasar-dasar wejangan dari guru kita tetep kita ingat”(GU:248-256)*

*Misalnya kondisi marah dan sebagainya itu ya ingat pesan dari guru mursyid, itu bukan siapa-siapa, itu dirimu sendiri, semacam itu.” (SM:135-137). ”Khususnya ya mungkin itu setelah, mungkin juga efek dari bertarekat. Menyadari, ee ternyata marah itu yo salah, ngga baik. Itu tadi dulu, kalau sekarang mboten.” (AT:317-320).*

*”Nah, kulo niku mau marah, mau.. istilahnya, ee... sampek KDRT dan lain sebagainya, itu nggeh yang saya lihat itu, bahwasannya Istri itu adalah cerminan diriku. Oh berarti, 'Trah aku ki yo isek koyo ngono to asline?' Aku harus merubah diriku sendiri.” (TP:202-205). Sebenarnya ini kan setiap malem, kulo jadwalkan mujahadah bareng. Entah itu 1 jam lah minimal, apa 30 menit, 2 jam itu harus ada duduk bersama, setidaknya target itu 5000 sholawat, yo nek pas kesel yo 2000.” (TP:537-539) Kalo sewaktu ada masalah dalam*

*hubungan rumah tangga kita tu setidaknya itu terasa punya pegangan dan ada yang membimbing.'" (MF:324-326).*

*"Sebab setelah melampaui proses baiat thoriqoh, amalan dzikir dan latihan ketauhidan itu rasanya beda. Hati jadi lebih tenang, thuma'ninah. Dulu kalau ada masalah gampang emosi atau kemrungsung, sekarang bisa lebih sabar dan nyegoro."(KN/62-66). "ngopeni istri dan keluarga itu pahalanya besar. Jangan sampai kita sibuk wiridan sunnah sendiri tapi istri ditelantarkan. Melayani pasangan dengan baik itu ya bagian dari jalan menuju Allah." (W1/IA/80-84)*

Informan KN, GU, AW, TP dan MF merasakan bahwa dzikir yang mereka dapatkan dari mursyid dan kemudian mereka amalkan memiliki dampak positif dalam kehidupan sehari-hari. KN merasa bahwa setelah mengamalkan dzikir dengan rutin hati menjadi lebih tenang, lebih sabar, menerima, dan mudah terbawa emosi negatif saat menghadapi masalah. Hal yang sama juga dirasakan AW, setelah mengamalkan dzikir, tiap kali mengalami masalah mudah untuk kembali tenang dan stabil. Berbeda dengan informan TP dan MF, mujahadah yang dilakukan bersama berdampak pada kuatnya perasaan memiliki pegangan dan bimbingan saat mengalami masalah rumah tangga, sehingga lebih merasa tegar. Sementara pada informan GU, dzikir selalu dilakukan saat mengalami emosi-emosi negatif dengan cara yang tidak selalu sama, seringnya sambil tiduran tergantung kenyamanan.

Internalisasi nasehat mursyid diserap sebagai pedoman perilaku untuk mengendalikan amarah dan mencegah tindakan destruktif saat terjadi ketegangan. Hal tersebut sesuai dengan pengalaman TP saat marah segera mengingat wejangan guru tentang esensi pasangan hidup sehingga tidak terjadi hal-hal yang menyakiti pasangannya baik secara fisik dan mental. Informan SM juga memiliki pengalaman yang sama, setiap kali marah teringat pesan mursyid tentang esensi pasangan dan sifat marah yang tidak baik, sehingga ada perubahan frekuensi marah yang cukup signifikan. Sementara bagi IA, sebagai mursyid beliau memiliki keyakinan bahwa melayani dan menemani istri dan keluarga itu hukumnya wajib, maka melayani dan menemani istri itu menjadi menjadi keharusan yang harus diutamakan dibandingkan aktifitas lain.

### **Penundukan ego dan komunikasi dialogis yang efektif**

Tema ketiga yang muncul dari penelitian ini adalah penundukan ego dan komunikasi dialogis yang efektif. Pengalaman menjadi pengamal tarekat dengan dzikir sebagai aktifitas yang konsisten dilakukan berdampak pada kemampuan informan mengikis gengsi dan kesombongan pribadi sehingga individu menjadi lebih berani mengambil inisiatif meminta maaf terlebih dahulu

dan membangun komunikasi dialogis yang empatik, santun pasca konflik serta melakukan tindakan aksi nyata untuk membangun kembali keharmonisan keluarga, alih-alih mempertahankan ego masing-masing. Secara konseptual, hal tersebut merupakan gambaran bentuk penundukan ego.

*"Kalau saya keliru, saya harus minta maaf. Minta maaf, saya salah saya marah, gitu. Ga enak hati sama Tuhan kan. "Nah itu, luar biasanya disitu. Menghilangkan keegoan, kegengsian, karena kita bertauhid, ber-Tuhan. (GU:704-707).*

*"Dadi marahnya bapak niku hanya diem, pokok diem. Tetep saya ki ngerti, bapak ki enek masalah. Mbuh itu masalah nek kantor, mbuh masalah dengan orang, mbuh masalah dengan saya. Meneng, wajahnya itu kelihatan koyo kuuesel, mengko nek wis longgar mungkin karo ngopi, karo ngrokok dia menceritakan opo masalahnya" (AW:397-402).*

*"Minta maaf, mbak. Cuman kadang aku ki yoo pinginku ki kalo kita dah minta maaf, yaudah biasa lagi. Kalo Mas ki gak. Minta maafyo dimaafin, cuman buat biasa lagi ki sek ada. butuh waktu" (MF:235-237).*

*"Jangan suami itu menuntut istri meminta maaf kepada suami. Tuntutlah dirimu sendiri sebagai suami minta maaf lah kepada pasangan. Pemimpin rumah tangga kalau gengsi itu bukan pemimpin namanya. Itu penguasa. Namanya pemimpin ya memberi contoh yang baik didahului minta maaf, suami minta maaf duluan" (IA:433-440).*

*"Kalau ada ganjalan ya diselesaikan hari itu juga di dalam kamar, empat mata. Jangan sampai keluar kamar, apalagi sampai anak atau orang tua tahu. Itu aib bersama yang harus dijaga. Kalau kelihatan capek, ya tak pijiti. Kalau lagi agak emosi, ya dirayu atau diajak jalan pagi" (KN:170-174).*

*"Ya kita juga selesainya ya minta maaf, langsung minta maaf. Saya sampaikan maksud saya bagaimana.. Karena kalau ada masalah itu selalu ngobrol berdua. Saya orangnya kalau ada permasalahan nek iso ndang diselesaikan. Nggak seneng larut, soal e nek larut-larut ngeni ngendi-ngendi, anake, kabeh malih keliru. Yo ojo suwe-suwe, nek pomo ngambek jangan lama-lama." (SM:314-316).*

*"Saya sendiri kan juga berusaha, agar istri itu nda terlalu capek, termasuk nyuci dan sebagainya itu, nda bolehlah berlebihan. Kan saya sendiri juga mengkhawatirkan nek kecapean kan bawaannya ngambek, makanya termasuk nyuci itu saya ambil. Tanggungjawab nyuci baju itu saya ambil." (SM:329-331).*

Apabila terjadi masalah atau konflik dalam rumah tangga, keempat pasangan informan memilih untuk berinisiatif meminta maaf terlebih dahulu pada pasangannya dan membuka jalur komunikasi yang efektif lewat musyawarah dan tindakan aksi yang nyata. Informan IA merasa harus meminta maaf terlebih dahulu kepada KN sebagai konsekuensi seorang suami dan pemimpin

dalam rumah tangga dengan kewajiban menjadi teladan dan memberikan bimbingan kepada istri, lalu kemudian musyawarah bersama untuk menyelesaikan masalah agar tidak berlarut-larut. Hal tersebut juga terjadi pada informan GU yang tidak segan meminta maaf terlebih dahulu kepada istri dengan keyakinan bahwa sebagai seorang pengamal tarekat harus siap untuk mengikis ego sebagai konsekuensi dari tauhid seorang hamba kepada Tuhan, lalu setelahnya bermusyawarah dengan istri untuk menyelesaikan masalah yang mereka alami.

Kondisi pengelolaan konflik yang agak berbeda terjadi pada informan SM dan MF. Informan SM sebagai suami, setelah meminta maaf kepada istri, SM mengambil alih beberapa tugas rumah tangga yang biasa dikerjakan istri misalnya membersihkan rumah dan mencuci baju dengan tujuan agar istri tidak kelelahan, karena apabila istri dalam kondisi lelah, potensi munculnya konflik akan lebih besar. Sementara informan MF setelah meminta maaf, memilih memberi waktu jeda yang leluasa pada pasangan untuk mengelola emosinya sampai stabil dengan pertimbangan karakter suami yang lemah lembut dan pendiam.

### **Mursyid dan komunitas tarekat sebagai sumber dukungan sosial dan spiritual**

Tema selanjutnya yang muncul dalam penelitian ini adalah keberadaan mursyid dan komunitas tarekat sebagai sumber dukungan sosial dan spiritual. Tema ini menggambarkan bagaimana ekosistem komunitas tarekat yang terdiri dari keberadaan mursyid, kegiatan rutin bersama dan interaksi sesama jama'ah sebagai saudara memberikan penguatan mental dan spiritual dalam menjaga keharmonisan keluarga. Dalam tradisi tarekat, guru tidak hanya menjadi simbol pembimbing spiritual namun sekaligus simbol hubungan antara orangtua dan anak dimana simbol-simbol tersebut memiliki implikasi pada peran yang berbeda pula.

*"Juga, kalau memang ada persoalan, kita ada komunitas, bisa omong-omongan, diskusi, sharing kan, solusinya bagaimana, rumah tangga ya, khususnya ya". (GU:110-113).*

*"Di tarekat saya iku nek guru itu ketika di dalam, membicarakan satu khususnya, problem pribadi, artinya wushul-nya. Tapi kalau sudah di luar, jadi orang tua. Nek orang tua ki bisa bab ekonomi, bab sosial, bab kehidupan, itu orang tua" (GU:815-817).*

*"Yo nek saya, karena berthariqah itu memang hikmat besar bagi saya itu merasakan kehadiran guru itu penting sekali. Jadi, pastilah dalam rumah tangga itu ada masalah, tapi ketika kita ada guru yang senantiasa siap membimbing, khususnya rohani kita, insya Allah permasalahan seberat apapun itu nanti akan segera terpecahkan. Jadi selalu berada di bawah bimbingan guru." (SM:362-374).*

*"Kalo satu tujuan, satu bendera, satu pembimbing, niku kan enak. Nek dalam kehidupan dunia ngoten, tujuan kulo mbak." (TP:330-331). Ya bisaku belajar kan dari mas TP, dari*

*keluargane Abah yang seorang mursyid. Bisa dapet pembelajaran-pembelajaran seperti kayak pembelajaran interaksi sosial sama orang, terus kehidupan keluarga." (MF:41-44).*

*"Yo maksute tamu, upamane seng biasane kumpulan jama'ah muji tiap jumat legi ngonoiku yo seng tak rasakne ki yo paseduluran lahir bathin neng aku, akupun lahir batin melayani dan mempersiapkan ubo rampene. Awal-awale yo pancene terah buerat, tapi pengalaman akhire bertekad nek dikasih usia panjang arep melayani sebaik-baiknya"(KN:628-632).*

Informan GU dan AW, TP dan MF, SM dan AT merasakan dampak positif kehadiran mursyid dalam kehidupan mereka. Informan GU dan SM rutin menghadap mursyid untuk mendapatkan wejangan, karena menurut mereka mursyid tidak hanya sebagai pembimbing spiritual mendekatkan diri kepada Tuhan, namun sekaligus pembimbing dalam semua aspek kehidupan termasuk ekonomi, sosial dan keluarga. Sementara informan MF karena berstatus sebagai menantu dari mursyid, dan tinggal di rumah yang sama maka setiap saat dapat mendapatkan bimbingan dan pelajaran tentang tauhid, sosial dan keluarga.

Para informan, sebagai jama'ah tarekat rutin menghadiri jadwal pertemuan 35 hari sekali yaitu malam Jum'at legi sesuai penanggalan jawa dengan aktifitas di dalamnya yaitu dzikir bersama, makan bersama dan ceramah atau wejangan dari mursyid yang dilaksanakan di kediaman mursyid. Informan GU merasakan bahwa acara tersebut menjadi sarana berbagi dukungan dan solusi dalam permasalahan khususnya permasalahan keluarga sesama jama'ah. Sementara bagi informan KN, sebagai istri mursyid merasakan ikatan persaudaran yang sangat erat kebersamaan dalam naungan agama melintasi etnis, suku dan juga ikatan darah. Oleh karenanya KN dengan sepenuh hati melayani tamu dan mempersiapkan acara sebaik-baiknya.

### **Resiliensi psikologis dan finansial melalui Sikap *Legowo* (Qana'ah dan Tawakkal)**

Tema terakhir yang ditemukan dalam penelitian ini adalah Resiliensi Psikologis dan finansial melalui sikap *legowo* (qona'ah dan tawakkal). Tema ini menggambarkan tentang daya tahan mental dan stabilitas keluarga dalam menghadapi krisis khususnya krisis ekonomi awal pernikahan serta tekanan sosial) dibangun di atas pilar qana'ah (merasa cukup) dan tawakkal (kepasrahan total), yang secara drastis menurunkan beban psikologis. Sikap merasa cukup dan bersyukur (*qana'ah*) membantu pasangan beradaptasi menghadapi tekanan ekonomi masa-masa awal pernikahan dan setelahnya tanpa memicu benturan domestik. Kemudian sikap kepasrahan

total (*tawakkal*) kepada takdir Allah membentuk daya tahan mental pasangan saat menghadapi krisis kehidupan

*"Meskipun dalam hal ekonomi itu kita sering eneke mung kuwi. Tapi Insya Allah tidak ada hal yang, istilahe, kritis gitu. Saya yakin sama Yang Kuasa, jenenge makhluk itu mesti dikei, dijatahlah karo Gusti Allah itu mesti dijatah. Ketika sudah berumahtangga, punya anak itu kita punya keyakinan mesti ada jalan atau mesti ada rezeki yang kita terima. Tergantung rasa syukur kita kan, semacam itu. Alhamdulillah juga di usia 40, luar biasa syukur, nda pernah ngira, ngga menyangka iso gawe omah, Terus di usia 40 juga alhamdulillah ikut juga P3K, bagi saya itu sudah luar biasa. Dari yang kita tidak mengira dan menyangka, tapi yakin Gusti Allah iku wis noto." (SM:182-195).*

*"O ya sudah, wis. Kalau memang belum ada solusinya harus kita menerima takdir, oya sudah belajar legowo. Pokoknya dari Jenengan, Ya Allah, kulo niki nek dari Jenengan, gapopo. Walau toh, aku ki yo emoh jane, tapi memang dari Jenengan yowis. Keyakinan kita itu. Sehingga hati kita itu cenderung ringan lah, rileks aja. terkadang yo angel juga, yo mandek. Ga ada solusi, tapi yo sudah, yakino saya bahwa saya mengakui Dia sebagai Tuhan, maka Dia akan memberi petunjuk, bisa jadi lewat orang lain. Bisa jadi lewat situ Beliau memberi jawaban" (GU:310-327).*

*"Apalagi dulu istilahnya sama-sama dari nol kan? Sama-sama dari awal, kita ekonomi masih awal. Selama 5 tahun itu awal-awal ki pas orang nanya misalnya, 'Kapan punya momongan?' itu tu kan aku rasanya kayak 'Ish... Orang ki kok tanya-tanya ae to?' Kayak gak tahan, Kayak rasanya kayak beban gitu tu. Nah setelah ikut toriqoh itu perasaanku ki ya rasaku, ketika ada orang tanya aku ki iso njawab santai. Maksude aku dah, aku ki pasrah. Allah mau kasih apa enggak aku pasrah. Pokoknya semua terserah Allah, kalo misalnya Allah menakdirkan aku dapet ya aku dapet, kalo aku gak dapet ya udah." (MF:276-281).*

*"Soal rezeki atau kebutuhan ekonomi, sekarang rasanya lebih legowo dan nrimo. Ndak pernah merasa bingung atau takut kekurangan, karena yakin semuanya sudah diatur sama Allah." (W1/KN/210-213).*

*"Hidup itu dijalani sak mlakune (mengalir saja) sesuai aturan Allah. Gusti Allah itu kalau memberi ujian pasti sudah satu paket sama solusinya. Jadi tidak perlu cemas berlebihan." (W1/IA/225-229).*

Pasangan KN dan IA merasa lebih mampu untuk berlapang hati dan tidak mudah bingung dengan kondisi ekonomi yang naik turun dengan 3 orang anak yang semuanya membutuhkan biaya pendidikan. Mereka teguh memegang keyakinan bahwa tujuan hidup yang sesungguhnya adalah memahami esensi Tuhan menciptakan manusia, jadi permasalahan ekonomi yang menghimpit adalah salah satu bentuk ujian dari Allah SWT yang sudah dipersiapkan juga solusinya oleh Allah SWT. Dalam proses pengasuhan anak, KN juga berusaha sabar dan menerima perilaku anak-anak

dan kondisi-kondisi yang tidak diharapkan muncul, tidak mudah marah dan jengkel. Hal tersebut sama dengan yang dialami oleh informan GU dan AW, sikap *legowo* dan optimisme bahwa Allah akan memberi petunjuk dan solusi menjadi dasar dari daya tahan mereka dalam menghadapi permasalahan kehidupan.

Informan SM dan AT yang berprofesi sebagai guru honorer, sempat merasakan merasakan beratnya himpitan permasalahan ekonomi, namun kesabaran dan rasa menerima mereka terhadap kondisi dan keyakinan akan pertolongan Allah SWT membuat mereka lebih tegar dan tenang menjalani kehidupan, hingga akhirnya berhasil diterima sebagai guru P3K dan mulai membangun rumah meskipun harus pelan-pelan.

Informan TP dan MF setelah pernikahan tahun kelima belum juga merasakan kehadiran anak dalam pernikahan mereka meskipun mereka telah melakukan banyak usaha. Beban psikologis dan moral mereka tentu saja berasal dari orang sekitar. Dengan sikap menerima dan kepasrahan atas takdir Allah SWT setelah usaha-usaha yang mereka lakukan, membuat mereka tidak terganggu lagi dengan tekanan memiliki anak dari keluarga dan orang sekitar karena mereka yakin semuanya merupakan ketentuan Tuhan.

### Diskusi

Bagian ini mendiskusikan temuan penelitian dengan berfokus pada pertanyaan utama, yaitu bagaimana praktik tarekat memperkuat ketahanan keluarga pada pasangan pengamalnya. Berdasarkan hasil wawancara kepada 4 pasangan informan pengamal tarekat, penelitian ini mengidentifikasi lima tema yang saling berkaitan dalam membangun ketahanan keluarga, yaitu: (1) transendensi makna pernikahan melalui cognitive reframing berbasis nilai sufistik; (2) dzikir dan nasihat mursyid sebagai koping religius; (3) mursyid dan komunitas tarekat sebagai sistem dukungan sosial spiritual; (4) penundukan ego dan komunikasi dialogis yang efektif; dan (5) resiliensi psikologis dan finansial melalui sikap *legowo* (*qana'ah* dan *tawakkal*).

Pasangan pengamal tarekat menunjukkan kemampuan memaknai permasalahan rumah tangga sebagai bagian dari proses spiritual dan ujian kehidupan. Praktik dzikir, wirid, serta internalisasi ajaran dari guru mursyid memberikan kerangka makna religius yang kuat dalam menghadapi konflik, sebagaimana terlihat dari sikap informan yang cenderung lebih tenang, sabar, dan mampu menerima kondisi dengan lapang dada. Dengan demikian, spiritualitas dalam tarekat berperan sebagai sumber kekuatan psikologis yang memperkuat ketahanan keluarga, sejalan

dengan temuan bahwa praktik spiritual dan koping religius berkontribusi signifikan atas peningkatan resiliensi psikologis serta kemampuan individu dan keluarga dalam menghadapi tekanan hidup secara adaptif (Du, 2024; Altuner & Çankaya, 2025; Prasetyo et.al, 2024).

Restrukturisasi kognitif yang dilakukan informan dalam memaknai pasangan sebagai amanah dan cermin diri ini sejalan dengan teori penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) dalam psikologi stres dan koping, yang menjelaskan bahwa cara individu memaknai suatu peristiwa secara kognitif menentukan respons emosional dan perilaku yang muncul terhadap peristiwa tersebut (Lazarus & Folkman, 1984). Ketika pasangan dimaknai sebagai amanah Ilahi, potensi konflik yang muncul cenderung dinilai ulang sebagai ujian atau sarana perbaikan diri, bukan ancaman terhadap keutuhan rumah tangga. Temuan ini juga sejalan dengan konsep *sanctification of marriage* dalam psikologi agama, yaitu proses memandang pernikahan dan pasangan hidup sebagai sesuatu yang sakral, yang secara empiris terbukti berkaitan dengan komitmen pernikahan yang lebih kuat serta penyelesaian konflik yang lebih konstruktif (Mahoney et al., 1999; Aman et al., 2021).

Keterlibatan dalam tarekat memberikan dampak signifikan terhadap kondisi psikologis individu. Praktik spiritual terbukti meningkatkan regulasi emosi, menurunkan stres, serta meningkatkan kesejahteraan mental. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa aktivitas religius berkaitan dengan penurunan depresi dan kecemasan serta peningkatan resiliensi (Koenig et al., 2020; Yoo, 2022). Studi neuropsikologi juga mengungkap bahwa praktik meditasi dan dzikir memengaruhi area otak yang berkaitan dengan emosi dan kesadaran diri (Saracé et al., 2022).

Fenomena ini dapat dibaca secara lebih spesifik melalui kerangka koping religius yang dikemukakan oleh Pargament (2002), yang membedakan antara koping religius positif (*positive religious coping*) dan koping religius negatif (*negative religious coping*). Praktik dzikir, internalisasi nasihat mursyid, serta sikap qana'ah dan tawakkal yang ditemukan pada keempat pasangan informan menunjukkan ciri-ciri koping religius positif, yaitu didasarkan pada relasi yang aman dengan Tuhan, keyakinan bahwa hidup memiliki makna, serta keterhubungan spiritual dengan sesama, sebagaimana tercermin dari sikap informan yang tenang, sabar, dan berorientasi mencari solusi ketika menghadapi masalah rumah tangga maupun tekanan (Dzikra et al., 2025). Pola ini berbeda dari koping religius negatif yang biasanya ditandai oleh perasaan dihukum atau ditinggalkan Tuhan, konflik dengan komunitas keagamaan, atau penolakan terhadap tanggung

jawab pribadi yang berkorelasi dengan kondisi kesehatan mental yang lebih buruk (Kadiyono et al., 2025)

Dukungan sosial dari komunitas tarekat turut memperkuat ketahanan keluarga pada pasangan pengamal tarekat. Dalam teori *buffering effect*, dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung terhadap stres dengan memperkuat sumber daya coping individu (Cohen & Wills, 1985). Keterlibatan emosional antar anggota (salik) membentuk ikatan batin yang menjadi sumber kekuatan kolektif dan memperkuat komitmen spiritual bersama (Afifah & Endrizal, 2025; Lenwinsky et al., 2025). Selain dukungan dari komunitas tarekat secara umum, keberadaan guru mursyid sebagai figur pembimbing turut memperkuat struktur sosial dalam keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dalam komunitas religius berfungsi sebagai penyangga stres dan meningkatkan kesejahteraan subjektif individu dalam aktivitas spiritual dan kehidupan sehari-hari (Fatiq & Nasrullah, 2024). Hal tersebut diperkuat oleh penelitian sebelumnya (Rahayu et al., 2025) bahwa keberadaan guru mursyid dan komunitas spiritual berperan sebagai sumber dukungan sosial penting yang memperkuat stabilitas emosional dan ketahanan mental individu. Fleksibilitas dan dukungan ini memungkinkan keluarga untuk tetap stabil meskipun menghadapi tekanan ekonomi, kesehatan, maupun konflik interpersonal.

Kemampuan pasangan pengamal tarekat dalam menundukkan ego dan mengambil inisiatif meminta maaf terlebih dahulu, sebagaimana ditemukan dalam penelitian ini, dapat dipahami melalui konsep *fana'* dalam tasawuf, yaitu lenyapnya dominasi ego personal dalam kesadaran ketuhanan. Kajian yang mengintegrasikan tasawuf dengan psikologi transpersonal menunjukkan adanya paralel konseptual antara *fana'* dan *self-transcendence* dalam psikologi Barat, di mana keduanya berfungsi sebagai proses psikologis yang berkontribusi pada regulasi emosi dan rekonstruksi identitas diri (Mufidah et al., 2023). Praktik dzikir yang dilakukan secara konsisten oleh informan tampak mengikis dominasi ego personal, sejalan dengan konsep *tazkiyatun nafs* dimana *nafs* (ego) dipandang sebagai penghalang spiritual yang harus disucikan melalui tahapan *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli* (Putra, 2025).

Penundukan ego tersebut termanifestasi dalam pola komunikasi yang terbuka, empatik, dan konstruktif. Pasangan pengamal tarekat cenderung menyelesaikan konflik secara tertutup, menghindari eskalasi konflik, serta tidak segan untuk meminta maaf. Hal tersebut sejalan dengan konsep komunikasi efektif dalam teori ketahanan keluarga yang menekankan pentingnya kejelasan pesan, empati, dan kolaborasi dalam pemecahan masalah. Penelitian sebelumnya juga

menunjukkan bahwa komunikasi keluarga yang terbuka dan empatik berperan dalam meningkatkan keterhubungan emosional serta memperkuat kemampuan keluarga dalam beradaptasi terhadap berbagai tantangan kehidupan (Zamralita et al., 2024; Zhang et al., 2024)).

Penelitian ini juga menemukan bahwa resiliensi psikologis dan finansial informan dalam menghadapi tekanan hidup, seperti krisis ekonomi di awal pernikahan maupun tekanan sosial terkait penantian kehadiran anak, dibangun di atas sikap qana'ah (merasa cukup) dan tawakkal (kepasrahan kepada Allah). Kajian psikologi Islam kontemporer menunjukkan bahwa qana'ah, yang dipupuk melalui muhasabah, rasa syukur, dan tawakkal, secara empiris terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis dan resiliensi individu dalam menghadapi tekanan hidup (Irawan et al., 2025). Dengan demikian, qana'ah dan tawakkal pada pasangan pengamal tarekat dalam penelitian ini berfungsi sebagai orientasi kognitif-spiritual yang memungkinkan mereka menerima ketidakpastian hidup tanpa harus kehilangan stabilitas psikologis maupun keharmonisan rumah tangga.

Secara keseluruhan, temuan-temuan di atas menunjukkan bahwa praktik tarekat tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas keagamaan, tetapi juga sebagai mekanisme coping psikologis yang adaptif. Nilai-nilai spiritual yang diajarkan dalam tarekat membantu individu dalam mengelola emosi, mengurangi stres, serta meningkatkan makna hidup, sehingga tarekat dapat dipahami sebagai bentuk spiritual coping yang berkontribusi terhadap ketahanan keluarga. Hasil penelitian ini turut memperkuat temuan sebelumnya bahwa spiritualitas sebagai bagian dari sistem keyakinan keluarga memiliki hubungan positif yang signifikan dengan peningkatan resiliensi keluarga serta kemampuan keluarga untuk beradaptasi dan mempertahankan kesejahteraan dalam situasi krisis (Islamia & Marliani, 2023).

### **Kesimpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa ketahanan keluarga pada pasangan pengamal tarekat terbentuk melalui lima mekanisme psikologis-spiritual yang saling berkaitan. Pertama, pasangan melakukan restrukturisasi kognitif dengan memaknai pasangan hidup sebagai amanah sekaligus cerminan diri, sehingga potensi konflik cenderung dinilai ulang sebagai sarana introspeksi dan perbaikan diri, bukan sebagai ancaman terhadap keutuhan rumah tangga. Kedua, praktik dzikir dan internalisasi nasihat mursyid berfungsi sebagai koping religius positif yang menurunkan kecemasan, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, serta menjadi pedoman perilaku dalam

mengendalikan amarah dan mencegah tindakan destruktif. Ketiga, keberadaan mursyid dan komunitas tarekat menjadi sumber dukungan sosial dan spiritual yang berfungsi sebagai penyangga terhadap tekanan ekonomi, kesehatan, maupun konflik interpersonal, sekaligus memperkuat struktur sosial dalam keluarga. Keempat, penundukan ego yang tercermin dari inisiatif meminta maaf terlebih dahulu dan komunikasi dialogis yang terbuka merupakan wujud konkret dari proses fana' dan tazkiyatun nafs, yang bermuara pada pola komunikasi empatik dan konstruktif dalam menyelesaikan konflik rumah tangga. Kelima, sikap qana'ah dan tawakkal membentuk orientasi kognitif-spiritual yang memungkinkan pasangan menerima ketidakpastian ekonomi maupun tekanan sosial tanpa kehilangan stabilitas psikologis dan keharmonisan rumah tangga.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa praktik tarekat tidak sekadar aktivitas ritual keagamaan, melainkan berfungsi sebagai mekanisme koping spiritual yang terintegrasi yang membangun ketahanan keluarga melalui penguatan sistem keyakinan, pola komunikasi dialogis, serta dukungan sosial-spiritual dari komunitas. Dengan demikian, ketahanan keluarga pada pasangan pengamal tarekat merupakan hasil sinergi antara dimensi psikologis individu, relasi interpersonal pasangan, dan struktur komunitas spiritual yang menaunginya.

#### *Saran*

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan informan dengan jumlah yang lebih besar dengan latar belakang sosial, budaya, komunitas tarekat dan gaya kepemimpinan mursyid yang berbeda sehingga dapat memberikan pemahaman dan gambaran yang komprehensif tentang ketahanan keluarga pada pasangan pengamal tarekat dalam konteks yang lebih luas. Temuan penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi konselor keluarga Islam untuk merancang strategi, modul dan intervensi berbasis spiritualitas sufistik.

### Daftar Pustaka

- Afifah, Z., & Endrizal. (2025). Menggali pengalaman spiritual pengikut Tarekat Naqsyabandiyah Al-Khalidiyah dalam tradisi Suluak: Studi fenomenologi sosial di Nagari Mungka, Kabupaten Lima Puluh Kota, Provinsi Sumatera Barat. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisiplin*, 9(8). <https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jpim/article/view/14286>
- Ahmed, S. K., Mohammed, R. A., Nashwan, A. J., Ibrahim, R. H., Abdalla, A. Q., Ameen, B. M. M., & Khahir, R. M. (2025). Using thematic analysis in qualitative research. *Journal of Medicine, Surgery, and Public Health*, 6, 100198. <https://doi.org/10.1016/j.glmedi.2025.100198>
- Altuner, K., & Çankaya, S. (2025). The relationship of religious coping with psychological well-being, psychological resilience, and grief severity in women who had experienced perinatal loss in Türkiye. *Journal of Religion and Health*, 64(1), 571–589. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02240-z>
- Aman, J., Abbas, J., Lela, U., & Shi, G. (2021). Religious affiliation, daily spirituals, and private religious factors promote marital commitment among married couples: does religiosity help people amid the covid-19 crisis?. *Front. Psychol.* 12:657400. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.657400>
- Amin, S. (2003). *Tasawuf kontekstual: Solusi problem manusia modern*. Pustaka Pelajar.
- Aziz, R., & Mangestuti, R. (2021). Membangun keluarga harmonis melalui cinta dan spiritualitas pada pasangan suami istri di Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 14(2), 129–139. <https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.2.129>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Carter, B., & McGoldrick, M. (1999). *The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives* (3rd ed.). Allyn & Bacon.
- Creswell, J. W. (2010). *Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Pustaka Pelajar.
- Dzikra, O. C., Umayah, U., Meidyansyah, R., Zubaidah, Z., Adam, Y., & Iloakasia, A. J. (2025). Islamic Spirituality based Self-guidance Model for Managing Stress among Working College Students. Al-Musyrif: *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 8(1), 92–106. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v8i1.2502>
- Du, L.-J. (2024). The associations between religiosity and resilience when individuals are challenged by risk factors of suicide and mental illness. *Front. Public Health* 12:1442248. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1442248>
- Faiq, M. N., Hamim, M., & Ratno, D. (2025). Rumah tangga sakinah perspektif tasawuf simpatik (studi pada tarekat idrisiyyah tasikmalaya). *Ahwaluna | Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 7(2), 15–27. <https://doi.org/10.70143/ahwalunajurnalhukumkeluargaislam.v6i2.540>

- Fatig, D. F. N., & Nasrullah, N. (2024). Eksplorasi peran dukungan sosial dan rasa syukur dalam meningkatkan subjective well being santri penghafal al-qur'an di Pesantren Malang. *Journal of Education Research*, 5(4), 6048–6056. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.1878>
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Salemba Humanika.
- Islamia, I., & Marliani, R. (2023). Exploring family strength: Vulnerability factors and the role of spirituality in family resilience during COVID-19 pandemic. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 6(1), 69–80. <https://doi.org/10.24042/00202362048300>
- Kadiyono, A. L., Siswadi, A. G. P., Ashriyana Sulistiobudi, R., & Komala, E. S. (2025). When coping becomes sacred: Positive and negative religious coping in the link between school stress, bullying, and student mental health. *Cogent Education*, 12(1), 2580589. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2025.2580589>
- Koenig HG, Al-Zaben F, VanderWeele TJ. (2020) Religion and psychiatry: recent developments in research. *BJPsych Advances*. 26(5): 262-272. <https://doi.org/10.1192/bja.2019.81>
- Kulu, H. (2014). Marriage duration and divorce: The seven-year itch or a lifelong itch? *Demography*, 51(3), 881–893. <https://doi.org/10.1007/s13524-013-0278-1>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lenwinsky, S. W., Kurniawan, A. F., & Ghufon, I. A. (2025). Systematic literature review: Pengaruh praktik tarekat terhadap tingkat spiritualitas dan kesalehan individu muslim di Indonesia. *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(2), 1085–1095. <https://doi.org/10.57250/ajsh.v5i2.1139>
- Luthfan, M. A., Fadhilah, N., Samiaji, Selvia, L., Bari, A., Sukino, & Zaenuddin. (2024). Penguatan ketahanan keluarga muslim melalui internalisasi nilai-nilai aqidah, ibadah dan moderasi beragama. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(4), 898–911. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i4.22386>
- Mahoney, A., Chinn, J. R., & McGraw, J. S. (2023). Positive psychology and religiousness/spirituality in the context of couples and families. In E. B. Davis, E. L. Worthington, & S. A. Schnitker (Eds.), *Handbook of positive psychology, religion, and spirituality* (pp. 445–459). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5\\_28](https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5_28)
- Maola, Mochammad. (2021) Makna hidup pelaku tasawuf. *Riayah*, 6(2), 151-159. <https://doi.org/10.32332/riayah.v6i2.3556>
- Mufidah, W., Chintya Dewi, W., & Maliki Abitolkha, A. (2023). Integrasi sufisme dan psikologi transpersonal dalam pembentukan kesehatan mental. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(2), 63–74. <https://doi.org/10.32492/idea.v7i2.1124>
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56(4), 519–543.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods* (3rd ed.). Sage Publications, Thousand Oaks, CA.

- Prasetyo, Y. B., Faridi, F., Masruroh, N. L., Melizza, N., Kurnia, A. D., Wardoyo, S. S. I., Huriyah, T., & Latif, R. A. (2024). Path analysis of the relationship between religious coping, spiritual well-being, and family resilience in dealing with the covid-19 pandemic in Indonesia. *Asian Journal of Social Health and Behavior*, 7(1), 1–10. [https://doi.org/10.4103/shb.shb\\_375\\_23](https://doi.org/10.4103/shb.shb_375_23)
- Pratama, A. R. I. M. (2018). Urgensi dan signifikansi mursyid bagi murid dalam tarekat. *Jurnal yaqzhan: Analisis Filsafat, Agama dan Kemanusiaan*, 4(1). <https://doi.org/10.24235/jy.v4i1.3189>
- Putra, F. (2025). Perbandingan konsep ego dalam tasawuf dan psikoanalisis sigmund freud. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 15(2), 101–110.
- Rahayu, W. S., Bahar, R., & Nurdin, A. (2025). Peran ilmu tasawuf dalam meningkatkan kesehatan mental dan spiritualitas generasi z: Studi di Pesantren Idrisiyyah. *Nathiqiyyah*, 8(1), 79–87. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v8i1.1614>
- Rahmat, J., & Atmadja, M. G. (1992). *Keluarga muslim dan masyarakat modern*. Remaja Rosdakarya.
- Ridlwani, M. K., & Susgaleni, F. (2023). Peran nilai-nilai religius dalam membangun ketahanan keluarga pekerja migran indonesia (PMI) di Tulungagung pada era digital. *Jurnal sociopolitico*, 5(1), 39–52. <https://doi.org/10.54683/sociopolitico.v5i1.150>
- Rohmi, F., & Setiawan, A. A. (2026). The relationship between spirituality and resilience among families with mental illness in Indonesia. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 37. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2025.102192>
- Salamah, U. (2006). *Sosialisme tarekat: Menjejak tradisi dan amaliah spiritual sufisme*. Mizan.
- Saraei, M., Newberg, A. B., Hosseini, S. R., Bayati, T., & Batouli, S. A. H. (2023). Comparing the three states of dhikr, meditation, and thinking about God: An fMRI study. *Religion, Brain & Behavior*, 13(1), 5–17. <https://doi.org/10.1080/2153599X.2022.2108888>
- Suraiya, R., Jauhari, N., Widodo, P., & Amini, A. (2025). The role of spirituality in shaping muslim family resilience amidst the digital identity crisis an analysis of maqasid syariah. *Al-Wadh'iyyah: Journal of Sharia Law and Legal Studies*, 1(3), 124–130. <https://journal.zmsadra.or.id/index.php/jslls/article/view/235>
- Tirta, E. B. E. (2026, 26 Maret). Jumlah perceraian di RI melonjak, banyak disebabkan judi—zina. CNBC Indonesia. <https://www.cnbcindonesia.com/research/20260326143904-128-721609/jumlah-perceraian-di-ri-melonjak-banyak-disebabkan-judi--zina>
- Usman, A. (2018). Fenomena tarekat di zaman now: Telaah atas ajaran dan amalan TQN Suryalaya. *Dakwah: Jurnal Kajian Dakwah Dan Kemasyarakatan*, 22(2), 198–216. <https://doi.org/10.15408/dakwah.v22i2.12068>
- Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience* (2nd ed.). Guilford Press.
- Wardi, M., Mudiuddin, & Wahyudi, H. F. (2024). Pengalaman dzikir dan kontemplasi dalam bimbingan spiritual tarekat tijaniyah di Madura, Indonesia. *Bulletin of Indonesian Islamic Studies*, 3(2), 72–84. <https://doi.org/10.51214/biis.v3i2.1354>

- Yoo, J. (2022). Online religious involvement, spiritual support, depression, and anxiety during the covid-19 pandemic. *Religions*, 13(11), 1052. <https://doi.org/10.3390/rel13111052>
- Zamralita, Z., Wilis, A. P. L., & Angelina, S. (2024). The role of family resilience on family functioning with family communication as mediator in generation z. *Jurnal Komunikasi*, 16(2), 508–524. <https://doi.org/10.24912/jk.v16i2.30434>
- Zhang, Y., Hu, Y., & Yang, M. (2024). The relationship between family communication and family resilience in Chinese parents of depressed adolescents: A serial multiple mediation of social support and psychological resilience. *BMC Psychology*, 12(1), 33. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01514-7>