

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam pemenuhan kebutuhan duniawi, manusia hanya berfokus pada pencapaian materi dan status, mereka terus-menerus bekerja keras untuk memenuhi kebutuhan tersebut, hal ini dapat membuat seseorang merasa stress, dan kelelahan secara mental karena tidak ada rasa kedamaian dalam hidup mereka. Sehingga tak sedikit dari mereka lupa untuk memperhatikan hal-hal yang penting dalam hidupnya, terutama kebutuhan spiritual. Secara mendasar kebutuhan spiritual memberikan rasa damai serta keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari.

Ketika kebutuhan spiritual terabaikan, seseorang akan mengalami berbagai faktor permasalahan yang dapat mengganggu kualitas hidup mereka. Faktor permasalahan tersebut antara lain seperti kecemasan, kegelisahan, frustrasi, depresi, kehilangan semangat hidup.¹ Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa manusia membutuhkan kebutuhan spiritual agar kehidupan seseorang tetap seimbang dan terjaga.

Islam memiliki khazanah spiritualisme yang sangat berharga yaitu tasawuf.² Menurut Imam Al-Junaidi tasawuf diartikan sebagai upaya manusia untuk meninggalkan akhlak tercela dengan berupaya untuk selalu

¹Audah Mannan, "Esensi Tasawuf Akhlaki Di Era Modernisasi," *Aqidah-Ta : Jurnal Ilmu Aqidah* 4, no. 1 (2018): 45.

²Sutoyo Sutoyo, "Tasawuf Hamka Dan Rekonstruksi Spiritualitas Manusia Modern," *Islamica: Jurnal Studi Keislaman* 10, no. 1 (2015): 36.

mengerjakan akhlak-akhlak yang mulia. Tasawuf diartikan juga oleh Zakari Al-Anshari yaitu upaya untuk pembersihan jiwa, upaya memperbaiki budi pekerti, serta pembentukan lahir batin manusia untuk mencapai kebahagiaan dan ketenangan jiwa yang ia inginkan.³

Ketenangan jiwa adalah keadaan di mana individu memiliki jiwa yang tenang dengan diwarnai sifat-sifat yang menyebabkan bahagia, serta keseimbangan dalam setiap fungsi dari jiwanya dan hal-hal itu berjalan secara harmonis. Adapun jiwa yang tenang yang terdapat dalam al-qur'an surat al-Fajr ayat 27-28. Allah berfirman :

اَرْجِعِيْ اِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٧﴾ يَّائِيَّتِهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٨﴾

Artinya : “wahai jiwa yang tenang” “Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridho dan diridhoi” (QS. Al Fajr :27-28)⁴

Dari ayat di atas, dapat dijelaskan bahwa ketika manusia merasakan ketenangan pada jiwanya maka akan memperoleh kebahagiaan di sisi Allah SWT dan dimasukkan ke dalam surga-Nya. Saat merasakan ketenangan jiwa pada seseorang maka segala sesuatu yang hal yang dilakukan semata-mata hanya untuk mencari ridha Allah SWT, sehingga apa yang diperbuat akan bermanfaat dengan mencari ridha Allah semata dengan memningat Allah, seseoarnag akan menjadi tenang dan tentram.

Ketenangan jiwa menurut Ibnu Sina itu berfokus pada konsep jiwa

³Adib Aunillah Fasya, “Konsep Tasawuf Menurut Imam Al-Ghazali,” *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy* 2, no. 2 (2022): 66.

⁴Q.S Al-Fajr 27-28. sumber <https://quran.nu.or.id/>

sebagai suatu kesempurnaan awal yang penting dalam mencapai ketenangan jiwa. Jiwa dalam istilah berasal dari Bahasa arab yaitu *Nafs* diterjemahkan dalam Bahasa Inggris artinya *spirit/soul*. Menurut Imam Al-Ghozali ketenangan jiwa adalah jiwa tenang dengan diwarnai sifat-sifat yang menyebabkan selamat dan bahagia. Imam Al- Ghozali juga berkata bahwa jiwa adalah suatu zat atau substansi (*zauhar*) yang berdiri dengan sendirinya dan bukan suatu keadaan atau aksiden (*'ardh*).⁵

Mahasiswa seringkali dihadapkan dengan tekanan dan tantangan dari berbagai aspek kehidupan, baik di dalam kampus maupun di luar kampus seperti tuntutan akademis, tekanan sosial, dan ekspektasi pribadi, hal tersebut menjadi sumber munculnya permasalahan yang mengganggu kesehatan mental mahasiswa. Dalam konteks ini, Program Studi Tasawuf Psikoterapi menyediakan kelas-kelas yang tidak hanya berfokus pada aspek akademis saja, akan tetapi juga pada kesehatan mental dan spiritual mahasiswa.

Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi di Universitas Islam Negeri Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung merupakan program pendidikan tinggi yang berfokus pada pengkajian dan pengembangan ilmu tasawuf serta psikoterapi. Program ini bertujuan untuk mencetak sarjana yang mampu memberikan solusi atas masalah kejiwaan melalui pendekatan psikologis dan sufistik.

Kelas Tari Sufi adalah program dari komunitas yang mengajarkan gerakan tari yang berasal dari tradisi tasawuf dalam Islam. Kelas ini bertujuan

⁵Rahmat Ilyas, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa," *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 8, no. 1 (2017): 96.

untuk menggabungkan gerakan fisik, musik, dan praktik spiritual. Dalam kelas Tari Sufi, peserta diajarkan gerakan berputar yang diiringi musik islami dan disertai dzikir untuk menciptakan pengalaman meditatif yang bertujuan untuk memperkuat hubungan spiritual dengan tuhan serta merasakan kedamaian dan ketenangan.

Tari Sufi atau dikenal dengan (*Whirling Dervishes*) diartikan sebagai tarian religius dari Timur Tengah. Tarian ini merupakan inspirasi dari filsuf dan penyair Turki yang bernama Maulana Jalaludin Rumi untuk mengenang sahabatnya yaitu Syamsuddin. Bagi al-Rumi, rasa cinta akan menimbulkan kerinduan yang akhirnya akan melahirkan ekspresi luar biasa. Tarian yang bernapaskan Islami ini mempunyai motif gerak berputar seraya melantunkan Asma-asma Allah dan Rasulullah SAW.⁶

Menurut Krisgianti Dkk. Tari Sufi adalah tarian Islam yang berasal dari turki karya seorang sufi bernama Maulana Jalaludin Rumi yang diciptakan sebagai perwujudan dari bentuk ekspresi kecintaan manusia terhadap Sang Pencipta Allah Subhanahu wa ta'ala dan Nabi Muhammad. Tari Sufi ini memiliki cara dengan berdzikir untuk mendekatkan diri kepada Allah⁷

Sebagai tarian religius, Tari Sufi mampu mengekspresikan pesan-pesan agama dan nilai-nilai estetikanya yang dapat membuat penarinya memperoleh kenikamatan yang bersifat bathiniah, karena setiap gerakan Tari Sufi memiliki makna tersendiri untuk menemukan tujuan hidup yang hakiki, sehingga sang

⁶Rista Dewi Opsanti, "Nilai-nilai Islami Dalam Pertunjukan Tari Sufi Pada Grup "Kesenian Sufi Multikultur " Kota Pekalongan," *Jurnal Seni Tari* 3, no. 1 (2014):4.

⁷Krisgianto Krisgianto et al., "Tari Sufi Sebagai Media Terapi Psikologis Dalam Ranah Islam," *Kontekstualita* 37, no. 2 (2023)

penari mampu merasakan ketenangan jiwa dalam tariannya.

Dengan Tari Sufi yang dimaksudkan, kita memperoleh ketenangan jiwa. Sebagaimana dalam penelitian Krisganto Dkk. Bisa dikatakan Tari Sufi juga sebagai terapi dalam mengubah tingkah laku, mental, dan fisik dari yang buruk menjadi baik untuk penarinya dan mendatangkan kedamaian jiwa yang dapat dirasakan yang ditransfer melalui gerakan memutar dan lantunan syair.

Dari pengamatan penelitian sementara dengan melakukan observasi dan wawancara kepada anggota kelas Tari Sufi, menyimpulkan bahwa dengan ikut kelas Tari Sufi dan melaksanakan latihan Tari Sufi secara rutin mereka merasakan kedamaian dan ketenangan.

Dilihat dari latar belakang di atas penelitian ini ingin mengungkapkan mengenai bagaimana makna ketenangan jiwa dan bagaimana pengalaman ketenangan jiwa pada mahasiswa yang mengikuti kelas Tari di Komunitas Central Of Sufism Research and Therapy (CSRT) Universitas Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Dengan banyaknya tekanan dan tantangan dari berbagai aspek kehidupan sehingga tidak dipungkiri mahasiswa dapat mengalami kecemasan, hilangnya kefokusannya yang dapat mengganggu kegiatan lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian melalui media sosial, terdapat banyak lokasi peadepokan tari sufi khususnya di Jawa Timur. Peneliti memilih kelas Tari Sufi di Komunitas Central Of Sufism Research and Therapy (CSRT) Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung sebagai tempat lokasi penelitian karena populasi yang spesifik yaitu mahasiswa, berbeda dengan

padepokan tari Sufi di tempat lain seperti di padepokan Tari Sufi Jalaluddin Rumi Tulungagung yang memiliki anggota dari berbagai kalangan, namun di kelas ini berfokus pada mahasiswa yang memiliki pengalaman bagaimana tari Sufi dapat membantu mahasiswa mencapai ketenangan jiwa.

Keunikan lokasi penelitian ini terletak pada pendekatan yang memadukan ilmu tasawuf, psikologi, dan seni tari sebagai metode terapi. Kelas tari sufi di Komunitas Central Of Sufism Research and Therapy (*CSRT*) UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, mahasiswa tidak hanya belajar teori tentang ketenangan jiwa dari perspektif tasawuf dan psikologi, tetapi juga langsung mempraktikkannya melalui gerakan tari sufi. Dengan begitu, mahasiswa bisa merasakan sendiri manfaat terapi spiritual secara langsung, sekaligus mendapatkan pemahaman yang utuh tentang integrasi antara ilmu, praktik spiritual, dan seni dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, program ini secara aktif menyelenggarakan berbagai kegiatan terapi berbasis tasawuf yang mendapat pengakuan positif dari kalangan akademisi maupun masyarakat sekitar seperti bazar terapi bekam, terapi pijat, gurah, dan terapi pijat relaksasi, menjadikannya sebagai pusat pengembangan tasawuf psikoterapi.⁸

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang penulis kemukakan tersebut maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian adalah di kelas Tari Sufi Komunitas Central Of Sufism Research and Therapy (*CSRT*) Universitas Islam

⁸Hasil observasi dan wawancara dengan mbk Melida selaku ketua *CSRT* tanggal 17 Februari 2025

Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

1. Bagaimana makna ketenangan jiwa menurut perspektif pelaku tari sufi di Komunitas Central Of Sufism Research and Therapy (CSRT) Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
2. Bagaimana pengalaman ketenangan jiwa pada pelaku Tari Sufi di Komunitas Central Of Sufism Research and Therapy (CSRT) Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah

1. Mengetahui makna ketenangan jiwa menurut pelaku tari sufi di kelas Tari sufi Komunitas Central Of Sufism Research and Therapy (CSRT) Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
2. Mendalami dan memahami pengalaman ketenangan jiwa pada pelaku Tari Sufi di kelas Tari sufi Komunitas Central Of Sufism Research and Therapy (CSRT) Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis
 - a. Sebagai sumber rujukan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya pada Komunitas Central Of Sufism Research and Therapy (CSRT).
 - b. Untuk bahan referensi bagi pihak-pihak/peneliti yang akan melakukan penelitian sejenis.
 - c. Penelitian ini diharapkan mampu membantu dalam hal pengembangan

ilmu pengetahuan kaitannya dengan pengalaman spiritual, ketenangan jiwa dan Tari Sufi.

2. Manfaat Praktis

Adapun secara praktis anatara dapat memenerikan manfaat bagi:

a. Bagi Anggota Kelas Tari Sufi

Diharapkan bisa menjadi support dan motivasi bagi penari sufi agar selalau semangat dan penuh keyakinan dalam melaksanakan kegiatan di kelas Tari Sufi.

b. Bagi pelatih Tari Sufi

Penelitian ini diharapkan bis amenjadi motivasi dan mendukung pelatih agar pelaksanaan Tari Sufi ini bisa selalu dikembangkan dan dijalankan secara istiqomah.

c. Lembaga

Menambahkan bahan Pustaka bagi Universitas islam Negri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, berupa penelitian pada bidang tasawuf psikoterapi.

1) Peneliti

Diaharapkan dapat menambah wawasan menegnai ilmu pengetahuan, pengalaman, dan pengembangan berpikir.

2) Peneliti selanjutnya

Penelitian ini bisa digunakan sebagai sumber rujukan dan kajian Pustaka untuk penelitian lain kaitanya menegnai ketenangan jiwa melalui Tari Sufi secara kompleks dan mendalam.

E. Penegasan Istilah

Agar mudah dalam menganalisa judul peneliti, peneliti akan menjelaskan arti istilah yang terkanjung dalam judul skripsi:

1. Pengalaman

Yaitu pengetahuan atau keterampilan yang diperoleh seseorang melalui interaksi langsung dengan lingkungan, peristiwa, atau situasi tertentu. Pengalaman bisa bersifat Subjektif, atau objektif, terkait dengan pembelajaran dari kejadian nyata. Dalam psikologi, pengalaman berperan penting dalam pembentukan kepribadian, pola pikir, dan pengambilan keputusan. Dalam tasawuf, pengalaman sering dikaitkan dengan perjalanan spiritual seseorang dalam mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang diri dan Tuhan.⁹

2. Ketenangan

Keadaan batin yang bebas dari kegelisahan, kecemasan, atau tekanan emosional, sehingga seseorang merasa damai, tenteram, dan stabil. Ketenangan bisa bersumber dari berbagai faktor, seperti keyakinan spiritual, keseimbangan emosional, atau lingkungan yang mendukung. Dalam konteks psikologi dan tasawuf, ketenangan sering dikaitkan dengan kondisi jiwa yang selaras dengan nilai-nilai kebajikan, kesabaran, dan penerimaan terhadap

3. Jiwa

Jiwa memiliki istilah yang banyak yaitu *nafs*, *al-lubbu*, *ar-ruh* dan *as-*

⁹Muhammad Thaufan Arifuddin, "Pengalaman Spiritual Menurut Jalaluddin Rumi," Kumparan, 2023.

sirrru. Dalam istilah jiwa yang sudah disebutkan tingkatan jiwa yang paling tinggi adalah *nafs* dan yang paling rendah yaitu *as-sirrru*. Jiwa dalam bahasa arab adalah *nafs* diterjemahkan dalam Bahasa Inggris *soul/spirit*. jiwa diartikan sebagai roh manusia yang menyebabkan hidup yang berkaitan dengan perasaan, pikiran, angan-angan, atau yang lainnya. Jiwa merupakan sesuatu ghaib yang mana keberadaanya tidak bisa dilihat oleh manusia secara langsung, keberadaan jiwa hanya diketahui dengan petunjuk dari Tuhan Al-Qur'an dan as-sunnah.¹⁰ Al-Ghazali mengartikan jiwa sebagai zat atau substansi (*zauhar*) yang berdiri dengan sendirinya dan bukan suatu keadaan atau aksiden (*'ardh*).¹¹

4. Tari Sufi

Tari sufi atau disebut dengan *sema* adalah tarian spiritual yang diciptakan oleh tokoh sufi Maulana Jalaluddin Ar-Rumi dengan gerakan berputar yang dipercaya sebagai ekspresi menyampaikan rasa cinta kepada Allah SWT.¹²

5. Kelas Tari Sufi

Kelas tari sufi adalah sebuah wadah atau ruang bagi mahasiswa tasawuf psikoterapi sebagai pembelajaran di mana peserta mempraktikkan tari sufi sebagai bentuk ekspresi spiritual dan terapi psikologis yang berasal dari tradisi tasawuf. Tari sufi sendiri merupakan tarian ritual yang melibatkan

¹⁰Amir Reza Kusuma, "Konsep Jiwa Menurut Ibnu Sina Dan Aristoteles," *TASAMUH: Jurnal Studi Islam* 14, no. 1 (2022): 62.

¹¹Rahmat Ilyas, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa," 96.

¹²Slamet Nugroho, "Makna Tarian Sufi Perspektif Komunitas Tari Sufi Dervishe Pekalongan," *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy* 1, no. 1 (2021): 71.

gerakan berputar secara berulang, yang bertujuan untuk menyatukan diri dengan Allah dan menenangkan jiwa melalui perpaduan gerak, musik, dan zikir. Dalam kelas ini, belajar teknik tari, tetapi juga menjalani proses meditasi aktif yang membantu mengurangi stres, meningkatkan kesadaran spiritual, dan memperkuat hubungan batin dengan Sang Pencipta.¹³

6. CSRT (*Center of Sufism Research and Therapy*)

komunitas yang berdiri pada tahun 2017 oleh mahasiswa Program Studi Tasawuf Psikoterapi untuk mewadahi bakat dan minat dalam bidang tasawuf maupun psikoterapi di Program Studi Tasawuf Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang terbagi menjadi dua kelas, yaitu kelas terapi dan kelas tari sufi.¹⁴

7. Studi Fenomenologi

Penelitian ini merupakan suatu pendekatan yang fokus mempelajari pengalaman hidup seseorang secara mendalam, dengan tujuan untuk memahami bagaimana individu tersebut merasakan dan menghayati pengalaman-pengalaman yang dialaminya. Penelitian ini berupaya menggali bagaimana individu memberikan makna secara subjektif terhadap fenomena atau kejadian yang terjadi dalam kehidupannya, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih personal dan mendalam mengenai realitas yang dialami oleh subjek Penelitian.¹⁵

¹³Wawancara rizki selaku ketua kelas tari sufi tanggal 27 Februari 2025

¹⁴Wawancara Pak Syauqi selaku direktur CSRT di Tulungagung 28 April 2025.

¹⁵YF La Kahija, *Penelitian Fenomenologis Jalan Memahami Hidup*, 2017, 22.

F. Sistematika Pembahasan

Penulisan ini bertujuan untuk menjelaskan bagian dari masing-masing bab. Adapun sistematika penulisan skripsi ini dibagi dalam lima bab, untuk lebih rincinya dapat dijelaskan sebagai berikut.

- BAB I Pendahuluan,** pada bab ini berisi tentang uraian mengenai latar belakang masalah, fokus penelitian, tujuan penelitian, tujuan penelitian, dan kegunaan penelitian
- BAB II Kajian Pustaka,** Dalam bab ini akan menggunakan teori- teori yang akan digunakan sebagai acuan dalam pembahasan yang akan diteliti, meliputi : Ketenangan Jiwa, kriteria ketenangan jiwa, faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa, Tari Sufi, tata cara Tari Sufi, manfaat Tari Sufi, Pengalaman ketenanagan jiwa melalui Tari Sufi serta penelitian terdahulu.
- BAB III Metode Penelitian,** berisi tentang prosedur penelitian yang meliputi : Jenis dan pendekatan penelitian, setting penelitian, subyek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, pengujian keabsahan data dan teknik analisis data.

- BAB IV Hasil Penelitian,** berisi tentang hasil penelitian yang berisi gambaran umum Komunitas Central Of Sufism Research and Therapy (*CSRT*) beserta profilnya, hasil observasi dan pemaparan dari wawancara mendalam yang diperoleh berdasarkan dari rumusan masalah yang menjadi fokus penelitian.
- BAB V Pembahasan,** bab ini berisi tentang penjelasan dan dukungan temuan terkait dengan fokus penelitian yang diperoleh dari hasil analisis wawancara dan observasi. Yang kemudian dibandingkan dengan teori yang terdapat di bab 2
- BAB VI Penutup,** Pada bagian ini berisi tentang kesimpulan dan saran-saran.