

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian dan Manfaat Tari Sufi

a. Pengertian Tari Sufi

Tari sufi atau disebut dengan sama adalah sebuah tarian yang dilakukan secara berputar-putar yang bertujuan untuk mendapatkan ketenangan karena di dalamnya terdapat unsur mengingat Allah SWT.¹

Tari sufi atau di Eropa dikenal sebagai *Whirling Darvish* merupakan tarian yang dilakukan oleh para darwis atau penari sufi.² Menurut Chindi Andriyani, tari sufi muncul karena adanya pandangan Rumi yang mengatakan bahwa dasar di dunia ini adalah berputar. Begitupun dengan manusia yang berputar dari yang tidak ada, menjadi ada dan tidak ada.³ Secara ilmiah diakui bahwa kondisi fundamental kita adakah gerak dan revolusi. Tidak ada sebuah objek yang tidak berputar, karena semua makhluk terdiri dari proton, neutron dan elektron bergulir dalam atom. Oleh karena itu gerakan-gerakan ini merupakan upaya perjalanan spiritual manusia, sebuah pendakian melalui kecerdasan dan cinta untuk menghadirkan kesadaran dan kepasrahan kepada Allah SWT.⁴

Tari Sufi atau *Whirling Darvish* atau Sama adalah wujud ungkapan rindu seorang hamba kepada Tuhannya. Di dalam tari sufi seseorang juga akan merasakan kesadaran bahwa dirinya berada dalam kefanaan atau tidak ada dan yang ada hanyalah Allah SWT. Ketika seseorang merasakan fana maka hal ini akan berpengaruh terhadap negasinya egosentris dalam diri sehingga akan mendapatkan ketenangan karena jiwanya dipenuhi dengan cahaya Allah SWT.⁵

¹ William C. Chittick, *Jalan Cinta Sang Sufi, Ajaran-Ajaran Spiritual Jalaluddin Rumi*, (Yogyakarta: Qalam, 2000), 405.

² Sri Mulyati, *Tarekat-Tarekat Muktabarah di Indonesia*, (Jakarta: Kencana, 2004), 338.

³ Chindy Andriani, *Jejak Langkah Sang Sufi Jalaluddin Rumi*, (Yogyakarta: Mueeza, 2017), 93.

⁴ Muhammad Zainal Haq, *Jalaluddin Rumi, Terbang Menuju Keabadian Cinta Hingga Makna di Balik Kisah*, (yogyakarta: Kreasi Wacana, 2011), 86.

⁵ Fanani, Zainal, *Sema (whirling Darvis Dance) Tarian Cinta yang Hilang*, (Yogyakarta: Diva Press, 2011), 26.

Menurut Ian Richard Netton, tari sufi (*whirling darvish*) adalah sebuah tarian mistik yang dilakukan oleh para sufi untuk mendapatkan ketenangan, kedamaian dan keharmonisan jiwa karena di dalam tari sufi terdapat alunan musik dan gerakan tarian yang indah.⁶

Menurut Annemarie Schimmel, tari sufi merupakan bentuk ekspresi rasa cinta yang mendalam kepada Allah SWT. Tarian ini merupakan simbol dari pergerakan jiwa yang berputar, yang disebabkan karena rasa cinta kepada Tuhan.⁷ Maka dapat disimpulkan bahwa Tari Sufi adalah tarian spiritual yang dilakukan para penari sufi sebagai simbol dari pergerakan jiwa, yang disebabkan karena rasa cinta kepada Allah SWT yang dilakukan melalui tarian berputar-putar dan diiringi alunan musik yang indah.

b. Tata Cara atau Adab Tari Sufi

Menurut Ibnu Al-Hujwiri, dalam pengamalannya tari sufi memiliki beberapa ketentuan, yaitu :

Pertama, Seorang Syaikh harus hadir ketika pementasan. *Kedua*, Tempat yang digunakan harus bebas dari orang awam. *Ketiga*, Penyanyi merupakan seseorang yang dihargai. *Keempat*, Mengkosongkan hati dari pikiran duniawi. *Kelima*, Tidak melampaui batas wajar, mengikuti selama pementasan. *Keenam*, Bisa memahami seruan-seruan yang berorientasi pada ekstase. *Ketujuh*, Tidak berinteraksi dengan siapapun yang terlibat, kecuali hanya bertafakur kepada Allah. *Kedelapan*, Keinginan untuk berkonsentrasi berasal dari diri sendiri, dan bukan dari orang lain.⁸

Abdul Muhaya juga menjelaskan beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan tari sufi yaitu adanya niat yang suci, keadaan batin yang terbebas dari keinginan duniawi, kondisi tempat yang mulia, dan berkeinginan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui tari sufi.

Lebih lanjut, Abdul Muhaya mengatakan bahwa waktu yang tepat untuk melakukan tari sufi adalah ketika sedang berkumpul dalam rangka mencari ridha Allah SWT,

⁶ Ian Richard Netton, *Sufi Ritual, The Parallel Universe*, (Great Britain: Curzon, 2000), 37.

⁷ Annemarie Schimmel, *Revisiting Mawlana Rumi and Konya*, (sufi: a journal of sufism, 1988), 7.

⁸ Ibnu Usman Al-Hujwiri, *Kasyf Al-Majub: Menyelami Samudra Tasawuf*, Terj. Ahmad Afandi, (Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2003), 492.

serta diikuti dengan melakukan ibadah-ibadah lainnya seperti dzikir dan wirit.⁹

Selain itu, dalam buku *The Whirling Dervishes* yang ditulis oleh Ira Freid Lander sebagaimana yang kutip oleh Sri Mulyati, menjelaskan bahwa anak yang berusia di bawah 18 tahun yang memiliki keinginan untuk mengikuti tari sufi harus meminta izin dari kedua orang tuanya terlebih dahulu. Baru setelah itu mereka bisa diterima menjadi seorang penari sufi.¹⁰

Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa syarat-syarat dalam pelaksanaan tari sufi yaitu mereka yang telah terlepas dari keinginan duniawi, memiliki niat yang suci atas dasar keinginan sendiri, berkeinginan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, meminta izin kepada orang tua, dilaksanakan ditempat yang mulia dan pada waktu sedang berkumpul dalam rangka mencari ridha Allah SWT.

Tari sufi pada hakikatnya membawa seseorang untuk bersatu dengan cara berputar ke seluruh penciptaan. Tarian ini lebih memfokuskan pada prosesi tarian sema yang bertujuan untuk memberikan gambaran perjalanan spiritual manusia melalui akal dan cinta untuk mencapai kesempurnaan¹¹.

Di dalam buku Ensiklopedi Islam tarian sufi memiliki makna filosofi tersendiri misalnya ketika para darwis mengganti jubah hitam ke jubah putihnya hal tersebut menandakan kematian dan kebangkitan setelah mati. Selain itu menggunakan topi lekan yang berbentuk krucut, topi ini merupakan lambang dari batu nisan. Seruling bulu yang ditiup melambangkan trompet yang ditiupkan malaikat pada Hari Kebangkitan. Pada bagian ini para penari bersenandung.

Busana pusaraku, topi batu nisanku....

Mengapa sosok mayat tidak mau menari di dunia ini.

Ketika suara trompet kematian.

Membangkitkan untuk menari.¹²

Para penari menyebutkan nama Illahiyah, sambil membungkukkan badan. Lalu menarik nafas dan berdiri kembali, sambil berputar para penari memelihara tangan kanannya menghadap ke atas untuk menerima rahmat Ilahi,

⁹ Abdul Muhaya, *Bersufi Melalui Musik: Sebuah Pembelaan Musik Sufi* oleh Ahmad Al-Ghazali, 75-77.

¹⁰ Sri Mulyati, *Tarekat-Tarekat Muktabarah di Indonesia*, 340.

¹¹ Wiliam C. Chittick, *Jalan Cinta Sang Sufi, Ajaran-Ajaran Spiritual Jaluluddin Rumi*, 10.

¹² Ensiklopedia Tematis Spiritual Islam, (Bandung: Mizan, 2003), 382.

dan telapak tangan kiri menghadap ke bawah menganugrahkan energi Ilahi di bumi yang melewati jantung. Terdapat beberapa bacaan pada ritual ini yaitu bacaan adzan, wirid, dzikir, *rawatib* (nyanyian-nyanyian suci), iringan musik dan pembacaan syair keagamaan. Dalam keadaan inilah para penari mengalami ekstase mistikal.¹³

c. Manfaat Tari Sufi

Menurut Nassaruddin Umar terdapat beberapa manfaat dan fungsi tari sufi yang dapat diambil bagi siapapun yang menghendaki batinnya menemukan kelembutan dan ketenangan jiwa, diantaranya :

Pertama, tari sufi membantu dalam melembutkan jiwa yang keras. Dengan mendengarkan serta menghayati instrumen-instrumen musik, lagu dan irama tertentu, maka akan membantu hati kita lebih lembut dan dewasa dalam bersikap. Tari sufi juga akan membantu kita meluruskan pikiran yang salah, membersihkan dan memutihkan hati yang kotor.

Kedua, tari sufi adalah sarana yang akan membantu membuka hijab-hijab akibat terlalu jauh dia terpisah dengan Tuhannya. Kesombongan yang tidak terkendali akibat hati dan pikiran yang mengeras, perlahan tapi pasti akan membuka secara luas perhatiannya kepada Tuhan melalui lantunan syair, lagu dan irama dalam tarian.

Ketiga, melalui penghayatan tari sufi akan mengantarkan kita mendengarkan kembali komitmen spiritual yang pernah diucapkan dihadapan Allah SWT yaitu komitmen untuk selalu meyakini bahwa Allah adalah tuhan kita.

Keempat, tari sufi yang benar-benar meyentuh batin akan dapat menyebabkan tangisan kerinduan yang meluap terhadap Allah.¹⁴

Selain itu, Nasaruddin Umar juga berpendapat bahwa bagi para sufi, ada banyak materi-materi di dalam kehidupan ini yang akan memalingkan manusia dari jalan kebenaran dan jalan menuju ridho Allah. Oleh karena itu, mereka berupaya untuk mencari jalan untuk mencari kedamaian jiwa. Adapun salah satu media yang dapat dijadikan sebagai jalan untuk mendapatkan kedamaian jiwa yaitu dengan tari sufi. Menurut

¹³ Muhammad Zainal Haq, *Jalaluddin Rumi, Terbang Menuju Keabadian Cinta Hingga Makna di Balik Kisah*, 85-87.

¹⁴ Nassaruddin Umar, *Kontemplasi Ramadhan*, (Jakarta: Amzah, 2020), 126-130.

Nasaruddin Umar, tari sufi dapat dijadikan sebagai sarana untuk lebih fokus dalam mendekatkan diri kepada sang pencipta.¹⁵

Pendapat yang sama juga disampaikan oleh Annemarie Schimmel yang mengatakan bahwa tari sufi adalah jalan yang dapat digunakan jiwa yang rindu untuk mencapai atap dimana Sang Tercinta akan menanti.¹⁶ Musik dan gerakan-gerakannya merupakan bentuk ibadah yang hanya ditujukan kepada Allah SWT.¹⁷

Nuraini A. Manan juga mengatakan bahwa tari sufi merupakan aktivitas religius yang dapat membuat jiwa dan raga penuh dengan kebahagiaan dan kedamaian, karena tari sufi merupakan sarana mendekatkan diri kepada Allah.¹⁸

Husain Muhammad menjelaskan bahwa tari sufi adalah tarian yang menciptakan nuansa religiusitas yang membuat para penari menanggalkan semua emosinya serta pikiran-pikiran duniawi yang membuat jiwanya hanyut dalam kecintaan dan kerinduan kepada Tuhan.¹⁹

Sebagaimana yang dikatakan oleh Abdul Muhaya yang mengatakan bahwa tari sufi merupakan tarian spiritual yang membuat para penarinya merasakan kegembiraan yang luar biasa karena telah terbebas dari berbagai urusan duniawi, selain itu tari sufi juga dapat menghilangkan kotoran bati, menenangkan jiwa dan menguatkan cahaya rohani karena tari sufi merupakan alat stimulus yang dapat meningkatkan kecintaan kepada Allah, memurnikan roh dan membuka hijab yang menghalangi seseorang hamba bertemu dengan Allah.²⁰

Abdul Hadi juga mengatakan bahwa tari sufi dapat membawa seseorang dari kegelapan jiwa menuju keriangsan

¹⁵ Nassaruddin Umar, *Kontemplasi Ramadhan*, 123.

¹⁶ Annemarie Schimmel, *Akulah Angin Engkaulah Api, Hidup dan Karya Jalaludin Rumi*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2016), 258.

¹⁷ Annemarie Schimmel, *Dimensi Mistik dalam Islam*, terj. Sapardi Djoko Damono, dkk. (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2000), 228.

¹⁸ Nuraini A Manan, *Seni Ala Sufi dalam Pendekatan Diri Kepada Tuhan dan Implikasinya dalam Psikoterapi Islam*, Jurnal Substantia: UIN Syarif Hidayatullah 19, No. 2 (2012), 258.

¹⁹ Husein Muhammad, *Sang Zahid Mengarungi Sufisme Gus Dur*, (Yogyakarta: LKIS Printing Cemerlang, 2012), 79-80.

²⁰ Abdul Muhaya, *Bersufi Melalui Musik: Sebuah Pembelaan Musik Sufi oleh Ahmad Al-Ghazali*, 95-97.

spiritual seperti mendatangkan ketentraman jiwa, kegembiraan dan kerinduan kepada Allah.²¹

Selain itu, Azra juga mengatakan bahwa tari sufi adalah bentuk meditasi bergerak dalam mendekatkan diri kepada Allah, dimana tari sufi sebagai proses dalam membimbing diri sendiri untuk meningkatkan potensi yang ada baik spiritual, mental, emosi dan juga fisik.²²

Sebagaimana yang dikatakan Falahul Mualim Yusuf bahwa tari sufi merupakan bentuk meditasi yang memiliki banyak manfaat, baik itu penyakit hati maupun mental, yang pada dasarnya dalam proses tari sufi yang dilakukan dapat menjadi sebuah obat dan membersihkan jiwa.²³

Selain pendapat di atas, tokoh sufi klasik Rumi juga telah menjelaskan lebih dulu bahwa tari sufi merupakan makanan untuk para pecinta karena di dalamnya mengandung fantasi ketenangan jiwa, dengan melakukan tari sufi mereka merasakan adanya energi besar yang terkumpul.²⁴ Tarian berputar-putar ini mendorong dan membantu konsentrasi mengingat Tuhan, sehingga para penari tidak merasa pusing seberapa pun lama waktunya.²⁵ Secara Psikologis, akibat perbuatan mengingat Allah ini dalam alam kesadaran akan terjadi penghayatan akan hadirnya Tuhan, perlahan-lahan ia akan merasakan ringan dan tenang perasaannya. Ia tidak akan merasa hidup sendiri, karena yang Tercinta memperhatikan hasrat dan pengabdian yang tulus.²⁶

Jadi dengan tarian sufi ini seseorang akan mengingat dan mendekatkan diri kepada Allah, sehingga ia tidak akan merasakan kesendiriaan. Dengan mengingat dan mencari ridha Allah maka akan menjadikan jiwa tenang dan tentram.

²¹ Abdul Hadi WM, *Musik dan Spiritualitas dalam Islam*, Jurnal Universitas Paramdina 6, No. 1 (2009), 55-57.

²² Azra, *Ensiklopedia Tasawuf*, (Bandung: Angkasa, 2008)

²³ Falahul Mualim Yusuf, *Skripsi: Strategi Komunikasi Komunitas Cafe Rumi Jakarta dalam Menanamkan Nilai-Nilai Tasawuf di Masyarakat Perkotaan*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2017), 65-66.

²⁴ Jalaluddin Rumi, *The Mathnawi of Jalaluddin Rumi*, Jilid IV, Terj. Raylon A. Nicholson (Delhi: Adam Publisher, 1996), 313.

²⁵ Ahmad Saifuddin, *Psikologi Agama: Implementasi Psikologi untuk Memahami Perilaku Agama*, (Jakarta: Kencana, 2019), 270.

²⁶ Hanna Djumhana Bastaman, *Integritas Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), 161.

2. Ketenangan Jiwa

a. Pengertian Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa terdiri atas dua kata yaitu jiwa dan ketenangan. Ketenangan berasal dari kata tenang yang berarti tidak gelisah, tidak gugup walaupun keadaan gawat, tidak susah, tidak tergesa-gesa dan tidak ribut. Secara bahasa Jiwa berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa, nyawa atau alat berfikir. Sedangkan dalam bahasa Arab disebut an-Nafs.²⁷

Imam Ghazali menjelaskan jiwa adalah suatu yang ada pada manusia, yang memahami dan merasakan. Jiwa itu seperti raja, ketika raja itu berbuat adil, maka adillah semua energi pada tubuh manusia.²⁸

Westy Soewanto mengemukakan bahwa jiwa adalah energi yang menjadi penggerak tingkah laku manusia. Jiwa membangun sikap dan sifat yang menggerakkan tingkah laku. Maka jiwa memiliki fungsi yang dapat dilihat dari tingkah laku yang nampak.²⁹

Menurut Zakiyah Daradjat jiwa adalah kehidupan batin manusia yang menjadi elemen kehidupan, pengaruh rohaniah yang abstrak yang menjadi penggerak manusia dan merupakan simbul kesempurnaan manusia (dari hati, pikiran, angan-angan dan perasaan).³⁰

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa jiwa yang tenang adalah jiwa yang tidak gelisah dan merasakan ketentraman batin. Hal ini diperkuat oleh pendapat Ridwan Affandi yang mengatakan bahwa ketenangan jiwa atau jiwa yang tenang merupakan kondisi jiwa yang terbebas dari berbagai permasalahan, perasaan tertekan dan kekhawatiran akibat berbagai persoalan hidup.³¹

Adapun kondisi jiwa yang tenang ini sebagaimana yang terdapat dalam al-Quran surat al-Fajr ayat 27-28. Allah berfirman :

²⁷ Irwanto, dkk, *Psikologi Umum*, (Jakarta: PT Grafindo Pustaka Utama, 1991), 3.

²⁸ Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin, Bab Ajaibul Qalbi*, Terj. Ismail Yakub Jilid 4 (Jakarta: Tirta Mas, 1984), 3.

²⁹ Westy Soewanto, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Bina Aksara, 1988), 15.

³⁰ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1982), 11-12.

³¹ Ridwan Affandi, *Membuka Tirai Kehidupan*, (Bogor: PT Penerbit IPB Press, 2019), 25.

يَتَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعْ إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً
مَّرْضِيَةً ﴿٢٨﴾

Artinya : “wahai jiwa yang tenang”

“Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridho dan diridhoi” (QS. Al Fajr :27-28)³²

Dari ayat di atas, dapat diketahui bahwa ketika jiwa manusia merasakan ketenangan maka akan memperoleh kebahagiaan di sisi Allah SWT dan dimasukkan ke dalam surga-Nya. Orang yang merasakan ketenangan maka akan melakukan segala hal semata-mata hanya untuk mencari ridha Allah SWT. Selain itu, juga mereka akan melakukan sesuatu sesuai dengan perintah Allah SWT, sehingga segala perbutannya akan bermanfaat dengan niat mencari ridha Allah semata dan dengan mengingat Allah mencari ridhonya hati seseorang akan menjadi tenang dan tentram.

Adapun menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky mengatakan bahwa jiwa yang tenang adalah jiwa yang mengantarkan kepada fitrah ilahiyah tuhan. Hal tersebut dapat dilihat pada sikap, perilaku dan perilaku yang tenang, benar dan tepat serta tidak berprasangka buruk.³³

Menurut Imam Ghazali jiwa yang tenang merupakan jiwa yang dihiasi oleh sifat-sifat yang membuat bahagia dan selamat yaitu sifat sabar, syukur, cinta tuhan, takut akan siksa, menantikan pahala dan mempertimbangkan amal perbutannya ketika hidup, dan lain-lain.³⁴

Oleh karena itu, berdasarkan definisi-definisi di atas, maka ketenangan jiwa dapat diartikan sebagai jiwa yang selalu mengantarkan kembali kepada fitrah ilahiyahnya serta terbebaskan dari berbagai permasalahan, perasaan tertekan dan kekhawatiran akibat berbagai persoalan hidup dan juga memiliki sifat atau rasa bahagia, syukur, sabar, dan cinta kepada tuhan.

³² Q.S Al-Fajr 27-28

³³ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: PT Pustaka Baru, 2006), 458.

³⁴ Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin, Bab Ajaibul Qalbi*, 123.

b. Faktor-Faktor yang Memengaruhi ketenangan Jiwa

Menurut Zakiyah Daradjat terdapat beberapa faktor yang menjadi pengaruh ketenangan jiwa yaitu :

1) Faktor Agama

Agama adalah kebutuhan bagi jiwa (psikis) manusia, sebagai pengatur dan pengendali sikap, perilaku dan cara menghadapi permasalahan. Termasuk taat dalam beribadah dan mengingat Allah serta berdzikir dengan penuh ketenangan jiwa.

Hal tersebut didukung oleh pendapat Abdul Kallang yang menjelaskan bahwa ibadah adalah sebagai cara untuk memperoleh ketenangan dan ketentraman. Dengan beribadah kita akan selalu mengingat Allah dan merasakan ketenangan, begitupun sebaliknya ketika kita lupa kepada Allah maka jiwa akan merasakan kering dan gersang.³⁵

2) Terpenuhiya Kebutuhan Manusia

Ketenangan jiwa bisa dirasakan ketika kebutuhan fisik maupun psikis manusia bisa terpenuhi. Jika kebutuhan tersebut tidak dapat terpenuhi maka akan menimbulkan kegelisahan pada jiwa dan hidup menjadi tidak tenang.³⁶

Adapun menurut Kartini Kartono kebutuhan yang harus terpenuhi manusia yaitu:

- a.) Kebutuhan pokok, terpenuhiya kebutuhan pokok manusia akan membuat jiwa menjadi tenang dan membuat kegelisahan-kegelisahan jiwa menjadi berkurang.
- b.) Tercapainya kepuasan, keinginan atas tercapainya kepuasan baik itu kepuasan jasmani, psikis maupun kepuasan rohaninya.
- c.) Status sosial, terpenuhiya rasa cinta kasih dan simpati akan membuat diri merasa aman, optimis, berani, serta percaya diri.³⁷

³⁵ Abdul Kallang, *Teori untuk Memperoleh Ketenangan Hati*, AL-DIN Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan 6, no 1 (2020), 4.

³⁶ Zakiyah Daradjat, *pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), 52.

³⁷ Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, (Bandung: Mandar Muja, 1989), 29-30.

c. Karakteristik Ketenangan Jiwa

Abdul Majid menyebutkan bahwa terdapat beberapa hal yang menjadi tolak ukur ketenangan jiwa yaitu *Pertama*, Kemampuan seseorang dalam menghadapi persoalan dan perubahan zaman. Apabila sedang dalam musibah, maka selalu bertawakal kepada Allah SWT. *Kedua*, Kemampuan seseorang dalam bersabar menghadapi perubahan dan permasalahan hidup yang semakin berat. *Ketiga*, Kemampuan seseorang untuk selalu optimis dan memandang baik dalam menghadapi kehidupan.³⁸

Pendapat ini diperkuat oleh Hamdani Bakran Adz-Dzaky yang mengatakan bahwa seorang akan mencapai tingkat ketenangan jiwa yang sempurna, yaitu : *Pertama*, jiwa mutmainnah (yang tenang) merupakan jiwa yang selalu mengantarkan kepada fitrah Ilahiyah Tuhannya. *Kedua*, Jiwa radhiyah (jiwa yang meridhai) merupakan jiwa yang tulus, dan lapang dada kepada Allah SWT. Dengan sikap lapang dada, ikhlas, tawakal dan sabar dalam melaksanakan perintah-perintah-Nya serta menjauhi segala larangan-Nya dan menerima dengan ikhlas berbagai cobaan yang hadir dalam kehidupannya. *Ketiga*, Jiwa mardhiyah (jiwa yang diridhai) merupakan jiwa yang akan selalu memiliki semangat tinggi dalam berbuat baik dan Allah sangat mencintainya.³⁹

B. Tinjauan Pustaka

Dalam Penelitian ini ada beberapa tinjauan pustaka yang sudah ditulis oleh penulis sebelumnya, baik yang berkaitan dengan variabel 1 yaitu tari sufi maupun yang berkaitan dengan variabel 2 yaitu ketenangan jiwa. Adapun beberapa tinjauan pustaka atau penelitian terdahulu yang berkaitan dengan tari sufi diantaranya :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Emmalia Sutiasasmita tahun 2010 yang berjudul, *“Kecerdasan Spiritual Pada Penari Whirling di Rumi Cafe-Jakarta Selatan”*. Penelitian ini menjelaskan tentang tari sufi yang digunakan untuk

³⁸ Abdul Majid dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001),139.

³⁹ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Prophetic Intelligence*, (Yogyakarta: Islamika, 2005), 335.

mendekatkan diri kepada Allah SWT dan berpengaruh terhadap kecerdasan spiritual penarinya.⁴⁰

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Roisul Falah tahun 2015 yang berjudul, *“Makna Tarian Sufi Jalaluddin Rumi di Pondok Pesantren Roudlotun Ni'mah Kalicari Semarang”*. Penelitian menjelaskan bahwa dalam tari sufi terkandung makna yang membawa dampak bahwa dengan selalu ingat akan kematian maka akan membawa kebaikan didunia serta dengan menghayatinya akan mendatangkan ketenangan jiwa.⁴¹
3. Penelitian yang dilakukan oleh Isna Ivuna tahun 2020 yang berjudul, *“Spiritualitas Remaja Pelaku Tari Sufi di Pondok Pesantren Mambaul Hikam Kecamatan Kasungwara”*. Penelitian menjelaskan bahwa dengan melakukan Tarian sufi dapat mendatangkan kenikmatan dan ketenangan akibat refleksi perasaan terhadap tariannya.⁴²

Penelitian terdahulu dan penelitian yang akan dilakukan memiliki kesamaan dan perbedaan. Persamaan pada penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan adalah objek penelitian dan metode yang digunakan yaitu tari sufi dengan menggunakan metode kualitatif. Sedangkan perbedaannya terdapat pada fokus penelitian yaitu penelitian yang akan datang menggunakan ketenangan jiwa sebagai fokus penelitiannya.

Adapun beberapa tinjauan pustaka atau penelitian terdahulu yang berkaitan dengan ketenangan jiwa diantaranya :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ayu Efitasari tahun 2015 yang berjudul *“Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap ketenangan Jiwa Di Majelis Dzikirin Kamulan Durenan Trenggalek”*. Penelitian ini menjelaskan bahwa dengan berdzikir kita dapat mendekatkan diri kepada Allah dan merasakan tiap-tiap langkahnya ditemani Allah SWT, sehingga seseorang akan merasakan ketenangan pada jiwanya.⁴³
2. penelitian yang dilakukan oleh Rusdi tahun 2006 yang berjudul *“Efektifitas Sholat Taubat dalam Meningkatkan ketenangan*

⁴⁰ Emmalia Sutiasasmita, *Kecerdasan Spiritual Pada Penari Whirling di Rumi Cafe-Jakarta Selatan*, Jakarta: Universitas Indonesia, 2010

⁴¹ Ahmad Roisul Falah, Skripsi: *Makna Tari Sufi Jalaluddin Rumi di Pondok Pesantren Roudlotun Ni'mah Kalicari Semarang*, Semarang: UIN Walisongo, 2015

⁴² Isna Ivuna, Skripsi: *Spiritualitas Remaja Pelaku Tari Sufi di Pondok Pesantren Mambaul Hikam Kecamatan Kesungwaru*, Tulungagung: IAIN Tulungagung, 2020

⁴³ Ayu Efitasari, Skripsi: *Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa*, Tulungagung: IAIN Tulungagung, 2015

Hati”. Penelitian ini menjelaskan bahwa dengan berdzikir kita dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT dan merasakan tiap-tiap langkahnya akan selalu ditemani Allah SWT, sehingga seseorang jiwanya akan merasakan ketenangan jiwa.⁴⁴

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan peneliti sekarang adalah penelitian ini sama-sama menggunakan ketenangan jiwa atau ketenangan hati sebagai fokus masalahnya. Sedangkan perbedaanya terdapat pada objek penelitian yaitu memberikan perlakuan berupa pelatihan tari sufi sebagai solusi yang peneliti tawarkan dalam meningkatkan ketenangan jiwa.

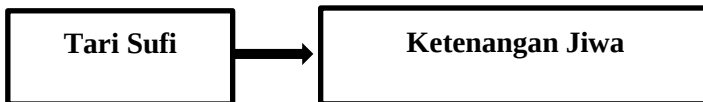
C. Kerangka Berfikir

Berawal dari permasalahan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari, membuat seseorang berfikir untuk mencari solusinya. Akibat permasalahan tersebut membuat jiwa seseorang menjadi tidak tenang, sehingga permasalahan yang dialami tidak akan terselesaikan atau justru semakin memperburuk masalah.

Berdasarkan keadaan tersebut, maka seseorang perlu mendekatkan diri kepada Tuhan melalui tari sufi sebagai mediana. Karena dengan melakukan tari sufi diharapkan dapat fokus dan berkonsentrasi dalam mengingat Allah SWT, sehingga Allah terasa dekat dan selalu menemani di setiap langkahnya. Ketika seseorang merasa dekat dengan Allah maka dia tidak akan merasakan kesendirian justru hidupnya akan menjadi tenang dan tentram. Seseorang akan bertawakal kepada Allah, sabar dan selalu optimis dalam menghadapi kehidupan. Permasalahan yang biasa dilalui dan diselesaikan akan membuat jiwa menjadi tenang.

Gambar 2.1

Berikut peneliti melukiskan dalam skema kerangka berfikir sebagai berikut :



⁴⁴ Rusdi, *Efektifitas Sholat Taubat Dalam Meningkatkan Ketenangan Hati*, Jurnal Psikologi Islam, Vol 2, No. 2 (2016)