

ABSTRAK

Rd. Resti Hendarwati : Nilai-Nilai Tasawuf Pada Program Rumi Yoga Di Yoga Leaf Bandung

Zaman modern artinya melahirkan manusia-manusia yang modern pula, namun sayangnya perkembangan teknologi tidak sejalan dengan perkembangan manusianya terutama pada sisi spiritualitas. Padatnya kesibukan duniawi seolah-olah menjadi cara jitu untuk menjauhkan manusia dari Sang Pencipta. Konsep sabar, ikhlas, tawakal serta zuhud sedikit demi sedikit mulai terlupakan. Akhirnya banyak yang mencari solusi dari masalah tersebut, salah satunya adalah mengikuti Yoga. Tetapi kebanyakan Yoga saat ini hanya dijadikan olahraga fisik, Pujiastuti Shindu kemudian merumuskan Rumi Yoga yang menyatukan antara syair dari Jalaluddin Rumi dan gerakan-gerakan yoga yang kontemplatif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seperti apa metode Rumi Yoga, nilai-nilai tasawuf apa saja yang ada para Rumi Yoga dan bagaimana peran Rumi Yoga dalam meningkatkan praktik nilai-nilai tasawuf pada para pesertanya.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Dalam proses penelitian ini peneliti melakukan observasi partisipasi, wawancara serta menghimpun dokumentasi yang dibutuhkan. Informan dalam penelitian ini berjumlah 4 orang peserta Rumi Yoga, 2 orang yang telah cukup lama mengikuti Rumi Yoga dan 2 orang lainnya peserta yang baru mengikuti Rumi Yoga.

Menurut Gordon Allport, nilai ialah keyakinan seseorang yang menyebabkan ia bertindak berdasarkan pilihannya. Nilai-nilai tasawuf yang dapat dipraktikan dalam kehidupan sehari-hari menurut al-Qusyairi yaitu sabar, tawakal, zuhud dan wara'. Yoga berasal dari bahasa sanskerta kuno yaitu "yuj" yang berarti *union* (penyatuan). Yoga berarti penyatuan antara *atma* (diri) dan *brahmana* (Yang Maha Kuasa). Teknik-teknik dasar dalam yoga meliputi pranayama (teknik bernafas), mudra, bandha dan asana.

Hasil dari penelitian ini yaitu, Rumi Yoga ini dapat membantu meningkatkan praktik nilai-nilai tasawuf, pada saudari AD Rumi Yoga meningkatkan praktik nilai-nilai zuhud, pada saudari KN Rumi Yoga meningkatkan praktik nilai-nilai ikhlas, pada saudari NM Rumi Yoga meningkatkan praktik nilai-nilai sabar sedangkan pada saudari NV Rumi Yoga meningkatkan praktik nilai-nilai zuhud dan tawakal. Selain itu Rumi yoga bermanfaat bagi fisik dan psikis pesertanya. Beberapa peran Rumi Yoga bagi pesertanya yaitu : memberikan pemahaman baru dan menambah pemahaman dari nilai-nilai tasawuf (sabar, tawakal, zuhud dan wara') meningkatkan praktik nilai-nilai tasawuf tersebut, memberikan makna baru terhadap pengendalian masalah.

Kata Kunci : nilai-nilai tasawuf, nilai-nilai sufistik, yoga, Rumi Yoga