

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Abad ke-21 saat ini dipenuhi dengan segala teknologi yang serba modern, berbagai macam usaha untuk memudahkan kegiatan manusia pun dilakukan. Kecanggihan teknologi sangat berdampak pada kegiatan manusia di dalamnya yang semakin tidak mengenal jarak dan waktu, beberapa pekerjaan dapat diselesaikan dalam satu waktu dan dalam satu tempat. Dengan begitu padatnya kesibukan duniawi mengakibatkan kebanyakan masyarakat yang hidup di zaman modern seperti ini teracancam sisi spiritualitasnya, bukan hanya di kota-kota besar saja melainkan fenomena ini merambah hingga ke pelosok-pelosok desa. Bahkan tempat-tempat yang harusnya memiliki religiusitas tinggi seolah-olah bukan lagi hal yang penting.

Contohnya adalah sebuah kasus yang terjadi di tahun 2019 sempat menggegerkan Gorontalo yaitu perilaku seorang laki-laki berusia 52 tahun berinisial T yang melakukan tindakan pencabulan pada 13 santriwati yang merupakan santri dimana T adalah pimpinan dari pondok pesantren tersebut. Kejadian ini terjadi di Desa Mustika Kecamatan Paguyuman Kabupaten Boalemo Gorontalo pukul 01.00 WITA pada hari minggu tanggal 18 Juli 2019. Pencabulan ini terjadi ketika T melihat beberapa santriwati keluar dari kamar mereka dan lalu lalang di depan kamar, kemudian T memanggil para santriwati tersebut dan dikumpulkan sambil bertanya apakah santriwati tersebut pernah dipegang-pegang oleh pacarnya sambil T memperagakannya dengan menyentuh bagian tubuh para santriwati tersebut khususnya pada bagian-bagian terlarang. Para orangtua santriwati tersebut setelah mendapat aduan dari anak mereka, dengan cepat mereka melaporkan T ke Polres Boalemo, pelaku kemudian ditangkap dan dijatuhi hukuman maksimal 15 tahun penjara¹. Kabar yang mengecewakan ini justru terjadi

¹ Ajis Khalid, "Pimpinan Pesantren di Gorontalo Diduga Cabuli 13 Santriwati", (Di Posting pada Rabu 11 September 2019), <https://news.detik.com/berita/d-4701716/pimpinan-pesantren-di-gorontalo-diduga-cabuli-13-santriwati>, (Diakses 2 April 2020, pukul 21.00)

dimana seharusnya orang-orang di dalam lingkungan tersebut memiliki tingkat spiritualitas yang lebih baik, apalagi di lingkungan pesantren sudah jelas mereka mempelajari ilmu agama. Hal ini membuktikan bahwa hawa nafsu manusia dapat mengalahkan nilai-nilai keagamaan yang sudah tertanam dalam diri.

Sejak awal 2020 wabah penyakit Covid-19 menyerang seluruh belahan dunia, penyebaran ini juga menjadi sangat masif di pertengahan tahun 2020. Covid-19 ini juga menjadi pemicu lain psikis individu di zaman modern ini terganggu. Sebelum pandemik ini sangat mudah ditemui orang-orang yang mengalami stress akibat tekanan pekerjaan, pendidikan, atau karena lingkungan seperti macet dan lain-lain. Selama wabah Covid-19 ini tingkat stress meningkat, hanya karena membaca berita mengenai korban Covid kemudian muncul kepanikan dan ketakutan. Takut tertular atau menularkan, kecemasan juga lebih sering muncul karena perekonomian terganggu. Lebih jauh lagi bahkan Covid-19 ini dapat menimbulkan Obesif Compulsif, dimana penderitanya melakukan hal yang sama secara berulang. Dari kondisi ini peneliti menemukan banyak orang-orang yang menyerah dalam hidupnya karena di PHK atau bisnisnya hancur akibat pandemik ini, padahal seharusnya tempat kita bergantung dan mengadu hanyalah Allah SWT. Konsep sabar, ikhlas serta tawakal sedikit demi sedikit terlupakan. Ada pula orang-orang yang takut mati, padahal mati itu adalah sebuah takdir dari Allah yang tidak bisa kita hindari. Nilai-nilai keislaman lainnya seperti pengendalian diri, kosongnya nilai-nilai agama dapat timbul akibat kondisi psikis yang terganggu.

Dari hal itu banyak orang yang sadar bahwa kondisi tersebut butuh solusi. Maka, banyak orang-orang yang menghadiri kajian baik online maupun offline, melakukan hobi agar menjadi rileks, termasuk melakukan olahraga seperti yoga. Yoga berhasil menjadi olahraga fisik yang juga menyentuh ranah pikiran (*mind*). Di Indonesia yoga sudah tidak asing dan mudah ditemukan sanggar yoga di kota besar maupun kota-kota kecil, namun Pujiastuti Sindhu seorang yogini sekaligus founder dari Rumah Yoga Leaf menjabarkan bahwa praktik yoga saat ini sudah tidak lagi kental dengan nilai spiritualitas karena lebih banyak orang yang melakukan yoga hanya untuk olahraga saja.

Ditengah-tengah fase kejenuhan dalam dunia yoga Pujiastuti Sindhu mendalami Tasawuf dan menjadi seorang salik, dalam perjalanan yang panjang tersebut kemudian ia merasakan jatuh cinta pada seorang Sufi berasal dari Turki yang selalu ia baca sya'ir-sya'irnya, sufi tersebut bernama Jalaluddin Rumi. Dari sya'ir-sya'ir tersebutlah ia kemudian terinspirasi mengkombinasikan Tasawuf dengan yoga melalui syai'r Jalaluddin Rumi yang dikolaborasikan dengan gerakan-gerakan dalam yoga. Yoga jenis ini adalah pertama di Indonesia, karena hal tersebutlah penulis merasa tertarik untuk menggali lebih dalam mengenai **Nilai-Nilai Tasawuf Pada Program Rumi Yoga di Rumah Yoga Leaf Bandung.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini di fokuskan pada tiga hal yang menjadi konsentrasi penelitian, yaitu :

1. Apa itu Rumi Yoga?
2. Apa saja Nilai-nilai Tasawuf pada Rumi Yoga ?
3. Bagaimana peran Rumi Yoga dalam meningkatkan praktik nilai-nilai Tasawuf dalam kehidupan sehari-hari bagi pesertanya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan yang telah dipaparkan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apa itu Rumi Yoga di Yoga Leaf Bandung.
2. Untuk mengetahui nilai-nilai Tasawuf pada Rumi Yoga .
3. Untuk mengetahui peran Rumi Yoga dalam meningkatkan praktik nilai-nilai Tasawuf dalam kehidupan sehari-hari bagi pada pesertanya.

D. Manfaat Penelitian

Serangkaian proses dan hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

A. Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah kajian yang relevan dan informatif dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang tasawuf mengenai nilai-nilai tasawuf. Penelitian ini juga di harapkan sebagai pendukung pengembangan keilmuan di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.

B. Praktis

- a. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai nilai-nilai tasawuf dalam Yoga yang di bentuk dalam Rumi Yoga, di Yoga Leaf Bandung.
- b. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bahwa terdapat nilai-nilai tasawuf dalam praktik Yoga dan nilai itu dapat di praktikan sebagai tingkah laku pada kehidupan sosial.

E. Hasil Penelitian Terdahulu

Sebagai bahan tinjauan penelitian penulis mengungkapkan dan mencari tahu lebih dalam mengenai penelitian yang serupa, penulis menemukan bahwa penelitian mengenai Nilai-Nilai Tasawuf Pada Rumi Yoga Di Yoga Leaf Bandung belum pernah dilakukan. Dibawah ini merupakan hasil penelitian dan karya ilmiah yang sudah dipublikasikan yang berkesinambungan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti :

1. Skripsi yang di tulis oleh Subhan Murtado tahun 2015, dengan judul *“Implementasi Nilai-Nilai Tasawuf di Pondok Pesantren Dalam Upaya Menghadapi Era-Globalisasi (Studi Kasus di Pondok Pesantren Al-Fatah Temboro Magetan)”* dipublikasikan oleh Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Subjek skripsi ini dengan subjek penelitian yang akan penulis teliti memiliki kesamaan yaitu membahas mengenai nilai-nilai tasawuf. Isi dari skripsi ini adalah menjelaskan implementasi nilai-nilai tasawuf yang ada di Pondok Pesantren Al-Fatah Temboro yang di wujudkan melalui takhalli (menghilangkan sikap ketergantungan terhadap kehidupan duniawi dalam diri) , tahalli (mengisi diri dengan sifat-sifat terpuji yaitu dengan ketaatan lahir dan juga batin) dan tajalli (terbukanya pembatas antara seorang hamba dengan Tuhannya). Proses implementasi ini didukung oleh keberadaan tarekat Naqsabandiyah Qholidiyah yang menjadikan pesantren sebagai pusat jama'ah tabligh, sehingga nilai-nilai tasawuf tersebut dilakukan oleh para kyai sebagai suri tauladan bagi para santri.
2. Skripsi yang di tulis oleh Dani Erlangga tahun 2017, dengan judul *“Yoga Dalam Agama Hindi Dan Pengaruhnya Terhadap Tingkat Spiritualitas (Studi Sekolah*

Tinggi Agama Hindu Lampung)” dipublikasikan oleh Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Skripsi ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu sama-sama membahas mengenai Yoga dan Agama. Skripsi ini berisi tentang kegiatan Yoga yang dijadikan mata kuliah di Sekolah Tinggi Agama Hindu, hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Hindu Lampung mendapatkan pengalaman keagamaan yang sangat luar biasa dari kegiatan yoga tersebut. Mahasiswa menjadi memiliki suatu keyakinan ketika mereka melakukan gerakan yoga, pikiran dan jiwa mereka mengalami suatu keadaan yang menenangkan dan menambah keyakinan mereka terhadap ajakan agama Hindu. Dan pihak kampus berhadapan agama Hindu dapat terapkan di dalam kehidupan mereka.

3. Skripsi yang ditulis oleh Nenden Endah R tahun 2010, dengan judul “*Pengaruh Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Wanita Bekerja Di Sanggar Yoga Leaf Bandung (Studi Terhadap Wanita Bekerja Yang Mengikuti Yoga Dan Tidak Mengikuti Yoga)*”. Dipublikasikan oleh Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Skripsi ini memiliki tempat penelitian yang sama-sama dengan penelitian yang akan penulis lakukan, yaitu di Yoga Leaf Bandung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi-Ekperimental*, dengan menggunakan rancangan *Non Equivalent Control Group Design*. Teknik analisis untuk menguji hipotesis pada penelitian ini menggunakan statistik “*Test U Mann-Whitney*” dengan taraf signifikansi 0,05. Skripsi ini berisi tentang yoga dapat menjadi usaha untuk mengurangi stress yang dialami oleh wanita yang bekerja, hasil dari penelitian diketahui bahwa terjadi perubahan tingkat stress lebih rendah pada wanita bekerja yang mengikuti yoga. Apabila dibandingkan wanita bekerja yang mengikuti yoga dengan yang tidak mengikuti yoga, tingkat stress wanita bekerja yang mengikuti yoga lebih rendah.
4. Jurnal yang ditulis oleh Asep Kurniawan tahun 2013 dalam Jurnal Al-Tahrir, Vol. 13, No. 1 dengan judul, “*Penanaman Nilai-Nilai Tasawuf Dalam Rangka Pembinaan Akhlak Di Sekolah Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Keagamaan*”. Jurnal ini sama-sama membahas mengenai nilai-nilai tasawuf seperti penelitian yang akan penulis lakukan. Isi dari jurnal ini adalah mengenai penanaman nilai-

nilai tasawuf untuk mendekatkan diri kepada Allah, karena Asep Kurniawan merasa bahwa orientasi pendidikan saat ini lebih cenderung pada materialistik, individualistik juga sekularistik. Melalui program ekstrakurikuler berupa ; Pelatihan ibadah perorangan dan jama'ah, tadabbur dan tafakur alam dan pesantren kilat di pesantren diharapkan dapat mengembalikan kondisi krisis spiritualisme yang di alami oleh siswa. Pendidikan melalui program tersebut menekankan pada peran *ihsan* dalam perbuatan yang kemudian akan memunculkan akhlak yang baik pada siswa.

5. Jurnal yang di tulis oleh Arum Sukma Kinasih tahun 2010 dalam Buletin Psikologi Volume 18, No.1, yang di publish oleh Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada dengan judul "*Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup*". Jurnal ini sama-sama membahas Yoga seperti penelitian yang akan di lakukan oleh peneliti. Dalam jurnal ini dibuktikan bahwa yoga dapat meningkatkan kerja sistem tubuh, sistem syaraf dan seluruh tubuh. Hal ini berdampak positif bagi psikologis dan spiritualitas seseorang, sehingga individu yang melakukan yoga dapat merasakan fokus, dapat memaknai kehidupan dengan positif dan hidup sepenuhnya saat ini. Dari sisi spiritual juga meningkat seperti mampu menghargai diri sendiri, orang lain, lebih dekat dengan Tuhan dan memiliki hidup yang bermakna.
6. Jurnal yang di tulis oleh Faridah Aini, Luh Putu Dietha Septi Dyah KD dan Dwi Novitasari tahun 2016 dalam Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK) Volume IX, No. 2, September dengan judul "*Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Stress Pada Remaja Dalam Persiapan Menghadapi Ujian Nasional*". Jurnal ini sama-sama membahas Yoga seperti penelitian yang akan di lakukan oleh peneliti. Jurnal ini berisi bahwa dalam menghadapi ujian nasional banyak remaja yang mengalami stress, melalui latihan senam yoga ternyata menunjukkan perbedaan yang signifikan terhadap menurunnya tingkat stress pada sekelompok siswa SMA Negeri 2 Unggaran. Apabila di ukur oleh angkat didapatkan bahwa sebelum diberikan senam yoga pada sekelompok siswa yaitu rata-rata tingkat stressnya 19,30 dan setelah diberikan senam yoga menjadi 13,73.