

**TARI SUFI SEBAGAI *HEALING* UNTUK
MENGATASI STRESS (STUDI KASUS
KOMUNITAS DERVISHE PEKALONGAN)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
Dalam Tasawuf dan Psikoterap



Oleh :

LAILATUL HIDAYAH
NIM. 3317014

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2024**

**TARI SUFI SEBAGAI *HEALING* UNTUK
MENGATASI STRESS (STUDI KASUS
KOMUNITAS DERVISHE PEKALONGAN)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
Dalam Tasawuf dan Psikoterap



Oleh :

LAILATUL HIDAYAH
NIM. 3317014

**PROGRAM STUDI TASA WUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2024**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lailatul Hidayah
NIM : 3317014
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushulludin, Adab, dan Dakwah

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**TARI SUFI SEBAGAI HEALING DALAM MENGATASI STRESS (STUDI KASUS KOMUNITAS DERVISHE PEKALONGAN)**” adalah benar-benar karya penulis sendiri, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah penulis sebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya. Apabila dikemudian hari terbukti skripsi ini ternyata hasil plagiasi, penulis bersedia memperoleh sanksi akademik dengan dicabut gelarnya.

Pekalongan, 6 Januari 2024

Yang menyatakan



LAILATUL HIDAYAH

NIM. 3317014

NOTA PEMBIMBING

Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag

Lamp : 5 (Lima) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdri. Lailatul Hidayah

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi

di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Lailatul Hidayah

NIM : 3317014

Judul : **Tari Sufi Sebagai *Healing* Untuk Mengatasi Stress (Studi Kasus Komunitas Devishe Pekalongan)**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 20 Desember 2023

Pembimbing,



Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag

NIP. 19741118 200003 2 001



PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri

K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **LAILATUL HIDAYAH**

NIM : **3317014**

Judul Skripsi : **TARI SUFI SEBAGAI HEALING UNTUK
MENGATASI STRESS (STUDI KASUS KOMUNITAS
DERVISHE PEKALONGAN)**

yang telah diujikan pada Hari Selasa, 27 Februari 2024 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II

Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag
NIP. 197409182005011004

Dr. Muhamad Rifa'i Subhi, M.Pd.I
NIP. 198907242020121010

Pekalongan, 7 Juli 2023

Disahkan Oleh

Dekan



Prof. Dr. H. Sam'ani, M.Ag
NIP. 197305051999031002

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan buku ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No. 158 tahun 1987, dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Reoublik Indonesia No.0543b/U/1987.

Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam Bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam Bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam kamus linguistic atau kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

1. Konsonan

Fonem-fonem konsonan Bahasa Arab yang dalam system tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, Dalam transliterasi itu sebagian dilambangkan dengan huruf sebagian dilambangkan dengan tanda dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	S	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	H	Ha (dengan titik di bawah)
Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De

د	Zal	Z	Zeī (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ya
ص	Sad	s	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	D	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	T	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah		Apostrof
ي	Ya	Y	Ya

2. Vokal

Vokal tunggal	Vokal rangkap	Vokal panjang
ا= a		ا= a
ا= i	ا ي= ai	ا ي= i
ا= u	ا و= au	ا و= u

3. Ta Marbutah

Ta Marbutah hidup dilambangkan dengan /t/

Contoh :

مرآة جميلة ditulis *mar'atun jamilah*

Ta marbutah mati dilambangkan dengan /h/

Contoh :

فاطمة ditulis *Fatimah*

4. *Syaddad* (Tasydid, Geminasi)

Tanda geminasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddad* tersebut.

Contoh :

ربنا ditulis *rabbana*

البرر ditulis *al-birr*

5. Kata sandang (artikel)

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf syamsiyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya yaitu bunyi /I/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh:

الشمس	Ditulis	<i>Asy-syamsu</i>
الرجل	Ditulis	<i>ar-rojulu</i>
السيدة	Ditulis	<i>As-sayyidah</i>

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf qomariyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /I/ diikuti terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang

Contoh :

القمر	Ditulis	<i>al-qamar</i>
-------	---------	-----------------

البديع	Ditulis	<i>al-badi</i>
الجلال	Ditulis	<i>al-jalal</i>

6. Huruf Hamzah

Hamzah yang berada di awal kata tidak ditransliterasikan akan tetapi jika hamzah tersebut berada di tengah kata atau di akhir kata, huruf hamzah itu ditransliterasikan dengan apostrof (/')/

Contoh :

امرت	Ditulis	<i>Umirtu</i>
شيء	Ditulis	<i>Syai'un</i>

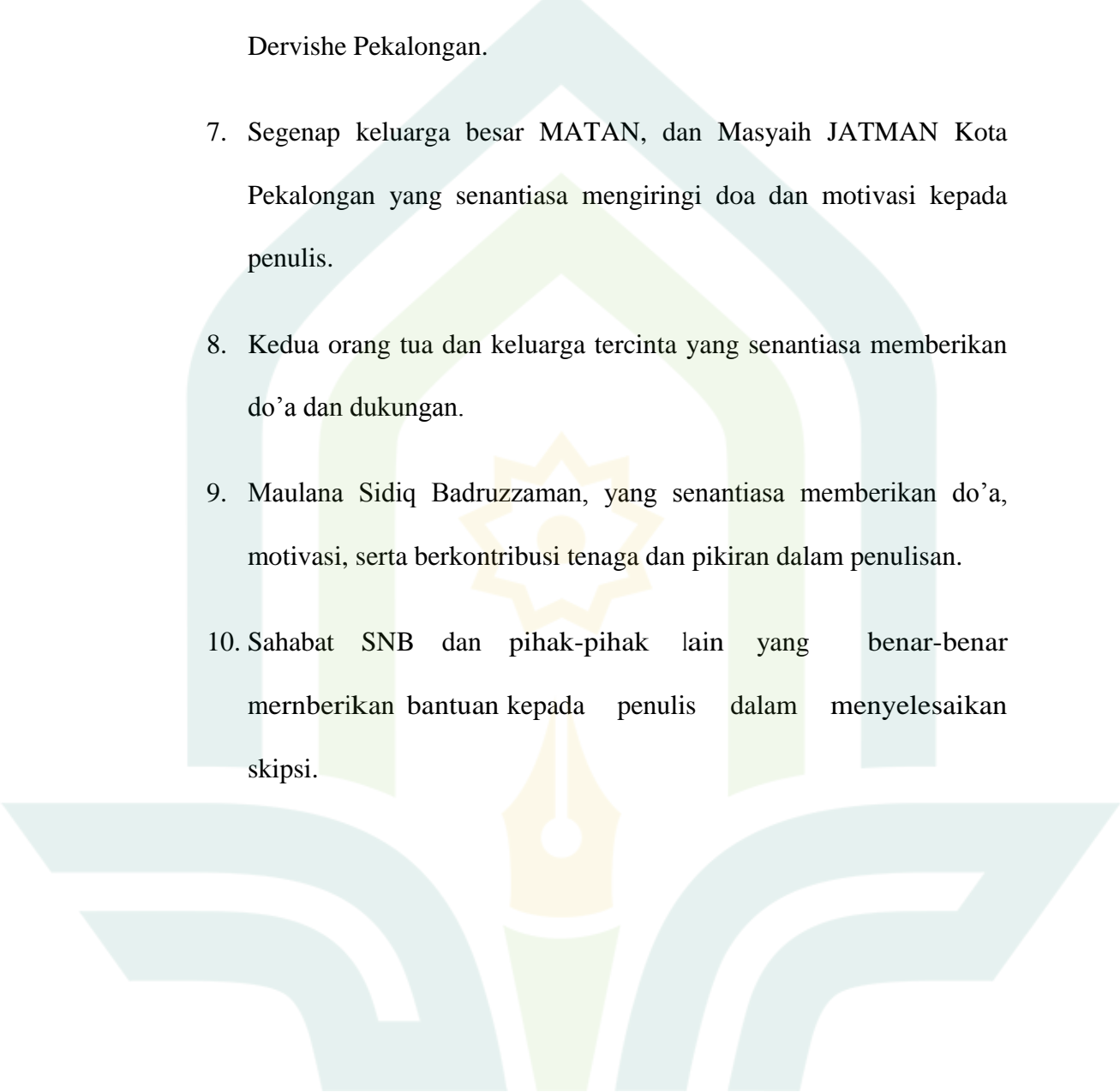
PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

“Dengan Menyebut Nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang” Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang dengan rahmat, taufiq, hidayah serta inayah-Nya skripsi ini dapat peneliti selesaikan. Shalawat serta salam tetap tercurahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan pengikut-pengikutnya hingga akhir zaman.

Sebagai rasa cinta dan kasih, skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Rektor UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan, Bapak Prof. Dr. H. Zaenal Arifin, M.Pd.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan dakwah, Bapak Prof. Dr. H. Sam’ani, M.Ag.
3. Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Ibu Cintami Farmawati, M.Psi, Psikolog.
4. Dosen Pembimbing Akademik, Dr. H. Amat Zuhri, M.Ag.
5. Dosen Pembimbing Skripsi, Ibu Dr. Hj. Tri Astutik Haryati, M.Fil.i.

- 
6. Dr. Hc. Habib Muhammad Luthfi Ali Yahya dan K.H Amin Maulana Budi Harjono, serta segenap keluarga besar Komunitas Dervishe Pekalongan.
 7. Segenap keluarga besar MATAN, dan Masyaih JATMAN Kota Pekalongan yang senantiasa mengiringi doa dan motivasi kepada penulis.
 8. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan do'a dan dukungan.
 9. Maulana Sidiq Badruzzaman, yang senantiasa memberikan do'a, motivasi, serta berkontribusi tenaga dan pikiran dalam penulisan.
 10. Sahabat SNB dan pihak-pihak lain yang benar-benar memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.

Motto

"Sehebat apapun ide, sebaik apapun perencanaan, sekuat apapun tekad dan kemauan, puncak yang mampu diraih hanyalah sebatas menjalankan titah dan ketetapan Gusti Allah"



ABSTRAK

Hidayah, Lailatul. 2023. *Tari Sufi Sebagai Healing Dalam Mengatasi Strss (Studi Kasus Komunitas Dervishe Pekalongan)*. Pembimbing Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag.

Kata Kunci: Tari sufi, *Healing*, Stress.

Tari sufi merupakan salah satu seni religious Islami yang cukup populer di Pekalongan. Tari sufi mulai berkembang dan memiliki wadah yang berbentuk komunitas di Kota Pekalongan diberi nama Komunitas Dervishe Pekalongan. Komunitas ini bertujuan untuk mendakwahkan agama islam seluas-luasnya melalui media entertainment. Bagi anggota Komunitas Dervishe Pekalongan, tari sufi selain menjadi sebuah karya seni yang efektif untuk media dakwah, juga efektif jika digunakan sebagai media *healing* untuk berbagai solusi masalah Kesehatan fisik maupun psikologis terutama yang berkaitan dengan stress.

Dalam penelitian ini, terdapat dua rumusan masalah. Rumusan masalah pertama membahas mengenai bagaimana tari sufi menjadi media *healing* di Komunitas Dervishe Pekalongan. Rumusan masalah kedua membahas tentang bagaimana tari sufi dalam mengatasi stress di Komunitas Dervishe Pekalongan.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, observasi, serta dokumentasi. Teknik analisis data dilakukan dengan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Disimpulkan bahwa tari sufi di Komunitas Dervishe Pekalongan dapat menjadi media *healing* dalam mengatasi stress. Tari sufi memiliki efektifitas jika dilakukan untuk media *healing* untuk mengatasi stress dengan beberapa unsur didalamnya seperti zikir, meditasi, wudlu, tawasul, gerakan berputar (*whirling*), makna kostum, dan silaturahmi.

Kata Pengantar

Puji Syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat-Nya kepada kita semua, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW, semoga kelak kita mendapat syafaat serta berkumpul dengan beliau dan sholihin. Selanjutnya, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan, Bapak dProf. Dr. H. Zaenal Arifin, M.Pd
2. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan dakwah, Bapak Prof. Dr. H. Sam'ani, M.Ag
3. Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Ibu Cintami Farmawati, M.Psi, Psikolog
4. Dosen Pembimbing Akademik, Dr. H. Amat Zuhri, M.Ag
5. Dosen Pembimbing Skripsi, Ibu Dr. Hj. Tri Astutik Haryati, M.Fil.i
6. Dr. Hc. Habib Muhammad Luthfi Ali Yahya dan K.H Amin Maulana Budi Harjono, serta segenap keluarga besar Komunitas Dervishe Pekalongan
7. Segenap keluarga besar MATAN, dan Masyaih JATMAN Kota Pekalongan yang senantiasa mengiringi doa dan motivasi kepada penulis.
8. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan do'a dan dukungan.
9. Maulana Siddiq Badruzzaman, yang senantiasa memberikan do'a, motivasi, serta berkontribusi tenaga dan pikiran dalam penulisan
10. Sahabat SNB dan pihak-pihak lain yang benar-benar mernberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	v
PERSEMBAHAN.....	ix
MOTTO.....	xi
ABSTRAK.....	xii
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Kegunaan Penelitian	4
E. Kajian Teori	5
F. Metode Penelitian	12
G. Sistematika Penulisan Skripsi.....	17
BAB II SUFI <i>HEALING</i>, TARI SUFI, DAN DEVINISI STRESS	19
A. Sufi Healing.....	19
B. Tari Sufi.....	25
C. Devinisi Stres.....	29
BAB III PELAKSANAAN TARI SUFI SEBAGAI <i>HEALING</i> DALAM MENGATASI STRES DI KOMUNITAS DERVISHE	

PEKALONGAN	36
A. Profil Dervishe Pekalongan	36
B. Pelaksanaan Tari Sufi di Komunitas Dervishe Pekalongan.....	42
C. Tari Sufi Sebagai Healing Dalam Mengatasi Stres Di Komunitas Dervishe Pekalongan	47
BAB IV ANALISIS PELAKSANAAN TARI SUFI SEBAGAI <i>HEALING</i> DALAM MENGATASI STRES (STUDI KASUS KOMUNITAS DERVISHE PEKALONGAN)	53
A. Analisis Pelaksanaan Tari Sufi Sebagai Sebuah <i>Healing</i> di Komunitas Devieshe Pekalongan	53
B. Analisis Tari Sufi Dalam Mengatasi Stress di Komunitas Dervishe Pekalongan.....	58
BAB V PENUTUP.....	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tari sufi dikenal sebagai sebuah kesenian asal timur tengah yang memiliki makna religious. Hal ini disebabkan karena praktik tari sufi disertai dengan bacaan zikir dan sholawat. Bagi masyarakat awam, praktik tari sufi dengan gerakan berputar yang berdurasi tidak sebentar bukan hal yang mudah dipraktikan. Tari sufi adalah tarian ritual yang diciptakan oleh seorang filsuf dan penyair Turki yang bernama Maulana Jalaluddin Rumi pada tahun 1250 di Turki. Maulana Jalaluddin Rumi menciptakan tarian ini sebagai upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT serta bentuk ekspresi rasa cinta dan kasih sayang seorang hamba kepada Sang Pencipta dan kepada sosok tauladan yang sempurna yaitu Nabi Muhammad SAW.¹ Sebagai sebuah kesenian yang juga berkembang di Indonesia, tari sufi masih dianggap sebagai sebuah ajaran yang cukup unik dalam pandangan sebagian masyarakat. Hal ini karena individu yang melakukan tari sufi berputar dengan durasi yang cukup lama dan ia tidak merasakan pusing atau jatuh, namun justru individu yang melakukan tari sufi akan merasa mendapatkan ketenangan dalam jiwa atau psikologisnya.

Tarian ini mulanya tercipta dari kesedihan mendalam seorang ulama sufi bernama Maulana Jalaludin Rumi yang kehilangan gurunya, yakni Syekh Syam at-Tibrizi. Guru besar tari sufi, Maulana Amin Budi Harjono menyampaikan sebagai berikut:

“Dulu ketika Maulana ditinggal gurunya untuk menghadap Tuhan, beliau sedih yang luar biasa. Karena saking sedihnya, beliau berzikir sambil berputar-putar hingga jubah yang dikenakan tampak mekar seperti tenur tari sufi yang kita lihat sekarang. Hal tersebut kemudian diikuti oleh murid-murid yang

¹ Safran Rusmalla, *Koreografi Tari Sufi Komunitas Dzikir Zhauwiyah Kecamatan Kartosuro Kabupaten Sukoharjo* (Skripsi Institut Seni Indonesia Surakarta, 2019), hlm.1

melihat tingkah Maulana Rumi. Tari sufi akhirnya tercipta sebagai tarian untuk mengenang kematian sekaligus zikirnya mengusir kegalauan. Sehingga yang ada hanya Tuhan.”.

Tari sufi seperti yang telah dijelaskan diatas, dapat menjadi sebuah metode untuk mengatasi kesedihan. Tari sufi akhirnya menjadi salah satu metode *sufi healing* atau penyembuhan berbasis tasawuf dalam mengatasi masalah psikologis. *Sufi Healing* merupakan sebuah metode penyembuhan yang menyelesaikan berbagai masalah kesehatan dengan menggunakan dzikir, baik kesehatan fisik maupun psikis. *Sufi Healing* menjadi pendamping medis dalam upaya penyembuhan bagi Masyarakat juga memiliki nilai lebih yakni dapat memenuhi kebutuhan spiritualitas, meningkatkan keimanan dan ketakwaan.² Disamping bertujuan untuk menuju kesembuhan, pasien juga melakukan serangkaian proses di dalamnya, sekaligus sebagai upaya peningkatan spiritualitas. Pasien melaksanakan serangkaian proses untuk menuju kesembuhan atas kemauan sendiri tanpa paksaan. Bagi kaum sufi, membantu seseorang untuk sembuh dianggap sebagai nilai yang amat penting dalam sebuah pelayanan kemanusiaan.³

Dalam hal ini, penulis memilih pembahasan tari sufi sebagai metode *healing* untuk menangani stress. Alasannya, dewasa ini masyarakat sering salah arti terhadap konsep *healing* dan stress. Masyarakat awam sering mengartikan *healing* sebagai kegiatan jalan-jalan atau membelanjakan uang dengan dalih “*self reward*” atau apresiasi diri. Stress dikenal sebagai permasalahan yang sering dijumpai oleh setiap orang. Stress menjadi permasalahan yang cukup sering menjadi sebuah keluhan rutin bagi masyarakat baik dari kalangan remaja, dewasa, pria, maupun wanita. Padahal, secara takaran psikologis, stress yang dikeluhkan belum tentu sudah mencapai tingkat stress yang sebenarnya. Stress merupakan bentuk ekspresi tubuh manusia atas segala tuntutan yang dihadapinya, dan

² Amin Syukur, *Sufi Healing Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta : Penerbit Erlangga, 2012), hlm,3-4

³ *Ibid*, h.5

pengorganisasian tubuh manusia untuk melakukan gerakan pembelaan.⁴

Dervishe Pekalongan merupakan komunitas perkumpulan para penari sufi di Kota dan Kabupaten Pekalongan. Anggota komunitas Dervishe Pekalongan dikenal sebagai ahli zikir karna setiap gerakan tari sufi yang dilakukan disertai dengan zikir. Berzikir membawa efek tenang, seperti yang disebutkan dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28. Bagi anggota komunitas Dervishe Pekalongan, tari sufi selain sebagai menjadi media penyaluran seni dan bakat, juga menjadi sufi *healing* ketika sedang dilanda stress. Baik stress karna tuntutan pekerjaan maupun stress karena jenuh akibat kepadatan aktivitas sehari-hari. Dervishe Pekalongan merupakan sebuah komunitas tari sufi di kota Pekalongan yang dalam hal ini menjadi subjek penelitian. Anggota komunitas yang nantinya menjadi informan dan akan memberikan informasi mengenai kebenaran tentang tari sufi menjadi sebuah metode *healing* untuk mengatasi stress. Berdasarkan pengalaman penulis yang dalam hal ini juga merupakan pelaku dari tari sufi atau bisa disebut *Darwis* dan juga hasil wawancara dengan beberapa anggota dari komunitas tari sufi Pekalongan, gerakan menari sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan memperbaiki suasana hati seseorang apalagi. Terlebih iringan musik bernuansa islami yang biasanya mengiringi juga membuat pikiran dari pelaku tari sufi maupun yang menyaksikan menjadi segar kembali. Hal ini disampaikan dalam wawancara sebagai berikut:

“Tari sufi selain berpengaruh bagi kesehatan fisik juga berpengaruh pada kondisi jiwa seseorang. Gerakan berputar-putarnya yang berlawanan dengan jarum jam sesuai dengan gerakan tawaf ketika mengelilingi ka’bah memiliki makna yang dalam sehingga berpengaruh untuk jiwa seseorang untuk merasa lebih dekat dengan Tuhan. Gerakan berputar juga menimbulkan banyak keringat sehingga racun-racun dalam tubuh ikut keluar.”⁵

⁴ E.P Gintings, *Mengantisipasi Atres dan Penanggulangannya* (Yogyakarta : Penerbit Andi, 1999), hlm.7

⁵ Wawancara Kiai Budi, guru besar tari sufi pada tanggal 23 Februari tahun 2022

Tari sufi merupakan metode mendidik jiwa agar lebih dalam untuk mengenal Sang Pencipta, sehingga akan tercermin jiwa serta akhlak yang indah pada diri seorang Darwis atau pelaku tari sufi. Hal ini terbukti oleh beberapa santri di sebuah pondok pesantren yang memiliki ketergantungan pada obat-obatan terlarang yang berhasil sembuh dari ketergantungannya dalam mengonsumsi obat-obatan terlarang dengan ikhtiar terapi dzikir tari sufi. Pesantren tersebut berada di daerah Tembalang Semarang dibawah asuhan Amin Maulana Budi Harjono yang juga merupakan presiden tari sufi Nusantara.⁶ Tari sufi menjadi metode yang efektif untuk menghilangkan keresahan jiwa atau stress. Maka dari itu hal ini akan dibahas dalam penelitian mengenai **TARI SUFI SEBAGAI HEALING UNTUK MENGATASI STRES (STUDI KASUS KOMUNITAS DERVISHE PEKALONGAN)**.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tari sufi menjadi sebuah metode *healing* di komunitas Dervishe Pekalongan?
2. Bagaimana gambaran stress yang dapat diatasi dengan tari sufi di komunitas Dervishe Pekalongan.

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menjelaskan bagaimana tari sufi menjadi sebuah metode *healing* di komunitas Dervishe Pekalongan .
2. Untuk menjelaskan bagaimana gambaran stress yang dapat diatasi dengan tari sufi di komunitas Dervishe Pekalongan.

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi pemahaman, pemikiran, dan informasi pengembangan dalam keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi khususnya dalam proses penyembuhan stres dengan metode tasawuf pada praktik tari sufi.

2. Secara Praktis

⁶ *Ibid*, h.4

Penelitian ini menambahkan wawasan bagi penulis di bidang ilmu pengetahuan terutama dalam implementasi tasawuf, serta diharapkan dapat bermanfaat bagi praktisi dibidang Tasawuf dan Psikoterapi dan praktisi tari sufi atau *Darwis* diseluruh Nusantara terkhusus pada komunitas Dervishe Pekalongan untuk mengembangkan *sufi healing* atau penyembuhan dengan pendekatan tasawuf sebagai media penyembuhan melalui terapi dari tari sufi.

E. Kajian Teori

Kajian teori berisi telaah pustaka, penelitian terdahulu, dan kerangka berpikir. Berikut merupakan penjelasannya:

1. Telaah Pustaka

Dalam pembahasan telaah pustaka, terbagi atas dua poin. Poin pertama membahas tari sufi sebagai *healing*, dan poin kedua membahas tentang stress.

a. Tari sufi sebagai *Healing*

Tarian sufi merupakan tarian ekspresi *mahabbah* atau kecintaan pada Tuhan, dengan gerakan estetik ditambah dengan paduan iringan music dan nyanyian religius. Pernyataan ini diungkapkan oleh mayoritas pelaku tari sufi. Di daerah Konya, Turki, tarian sufi rutin ditampilkan secara formal sebagai simbol untuk mengenang kematian Maulana Jalaludin Rumi pada bulan Desember. Tari sufi disetiap gerakannya, musik yang mengiringnya, bahkan kostum yang digunakan dalam ritualnya memiliki makna khusus, yang didalam terkandung sebuah ajaran dari salah satu Tarekat, yakni Tarekat Maulawiyah. Tarekat Maulawiyah merupakan ajaran yang dibawa oleh Maulana Jalaludin Rumi, yang juga penggagas tari sufi.⁷

Berdasarkan hasil pengamatan dan praktik langsung, dalam praktik tari sufi di komunitas Dervishe Pekalongan, seorang *Darwis* atau penari sufi terlebih dahulu melakukan beberapa ritual sebelum menari yakni berwudhu dan ber-*tawashul* sebanyak tiga atau tujuh kali. *Tawasul* atau mengirim fatimah yang pertama ditujukan kepada Syekh Abdul Qadir Jailani, Syekh Maulana Jalaludin Rumi, dan mursyid thoriqoh lain yang dianut para penari sufi, serta guru-guru yang telah

⁷ Slamet Nugroho, Makna Tarian Sufi Prespektif Komunitas Dervishe Pekalongan, Jurnal Sufism and Psychotherapys, vol.1 no.1. 2021

wafat. Fatihah yang kedua ditujukan kepada guru-guru penari sufi yang masih hidup seperti Habib Muhammad Luthfi Yahya, Habib Abdullah Baghir Al Athas, Kiai Amin Maulana Budi Harjono, dan guru-guru penari sufi lainnya. Fatihah yang ketiga ditujukan kepada orang tua atau saudara penari sufi yang telah wafat. Fatihah yang keempat ditujukan untuk kedua orang tua para penari sufi yang masih hidup. Fatihah yang kelima ditujukan kepada saudara se-iman para penari sufi. Fatihah yang keenam ditujukan kepada saudara se-bangsa dan se-tanah air para penari sufi. Fatihah yang ketujuh ditujukan untuk diri sendiri.

Bagi penari sufi, praktik tari sufi tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan ruhani saja, namun juga memiliki dampak positif bagi Kesehatan jasmani. Banyak pengakuan dari pelaku tari sufi bahwa tari sufi dapat meredakan bahkan melawan penyakit fisik seperti magh, asma, jantung lemah, vertigo, dan kegemukan. Selain itu juga penyakit psikologis seperti stress positif, kecanduan narkoba dan minuman keras. Praktik tari sufi dapat mengalihkan rasa sakit yang dirasakan oleh fisik seseorang, kegelisahan, atau kecemasan yang dirasakan dengan nikmatnya memuji Tuhan dan Rasul-Nya. Hal ini tentu membuktikan bahwa tari sufi dapat menjadi salah satu metode sufi *healing*.

Menurut sebagian anggota Dervishe Pekalongan dan anggota Tari Sufi Nusantara lainnya, berputar-putar ketika menari sufi tidaklah berdampak pusing, hal yang sifatnya duniawi jauh lebih membuat pusing. Beberapa anggota Dervishe Pekalongan juga melakukan praktik tari sufi ketika menghadapi kondisi yang membuat pikiran kacau, tidak teratur, sehingga timbul adanya stress. Hal ini disampaikan dalam wawancara sebagai berikut:

“Aku kalo pusing mikirin urusan dunia, apapun itu, biasanya meluangkan waktu untuk sendiri. Menepi dan mencari ruang kemudian aku *whirling*, setelah itu, pikiran jauh lebih tenang dan bugar Kembali.”⁸

Tari sufi dilakukan dengan sepenuh hati untuk meniti jalan mendekatkan diri kepada Tuhan yang memberi ujian, sekaligus Tuhan pula yang akan memberikan jalan keluar bagi hamba-Nya. Dengan

⁸ Wawancara Ahlis, 23 Januari 2023

demikian, tari sufi selain menjadi sebuah praktik tasawuf juga menjadi sebuah metode psikoterapi.

b. Stres

Stress adalah tampaknya kondisi yang terjadi pada suatu kontak sosial antar perorangan, dan seseorang dengan kelompok, yang disebabkan oleh kesan mengenai situasi yang muncul dari berbagai sumber, seperti tuntutan psikologis, sistem biologis, dan sosial pada diri seseorang. Sehingga menyebabkan tumbuhnya kondisi yang membuat jiwa seseorang menjadi terganggu. Selain itu, stress juga dapat ditimbulkan karena persoalan hidup yang dihadapi oleh setiap individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Persoalan-persoalan yang dapat membuat suatu individu mengalami stress dapat berupa permasalahan fisik, permasalahan sosial, dan permasalahan pribadi.

Aspek-aspek yang menimbulkan stress ada dua macam, yaitu aspek psikologis dan aspek fisik. Aspek psikologis terdiri dari gejala kognisi, emosi, dan tingkah laku. Sementara aspek fisik adalah reaksi yang dialami oleh individu akibat menurunnya kondisi individu tersebut yang menimbulkan rasa sakit pada organ tubuhnya. Stress yang berlebihan dapat berpengaruh pada keseimbangan kesehatan fisik. Sehingga, setiap individu harus mempunyai cara atau strategi agar stress yang ia alami bisa berkurang atau hilang. Berikut terdapat beberapa strategi yang bisa digunakan dalam rangka mengurangi stress dalam diri seseorang:

1. Coping atau strategi dalam menghadapi stress.
2. Meningkatkan dukungan sosial.
3. Memperbaiki kontrol diri.
4. Meditasi (menenangkan pikiran).
5. Memodifikasi kebiasaan dan tingkah laku pada hal-hal positif.⁹

Berdasarkan penjelasan strategi mengurangi stress diatas, jika dihubungkan dengan praktik tari sufi sebagai *healing* dalam mengatasi stress. Pertama, zikir dalam tarian sufi dapat mengalihkan pikiran dan bathin pelaku tari sufi untuk berfokus pada Tuhan.

⁹ Nisrina Hasna Rachmania, Stres Mempengaruhi Kesehatan? (Artikel Universitas Pendidikan Indonesia), Vol.7 No. 1 2021 hlm.1

Sehingga permasalahan stress yang dihadapi pelaku tari sufi teralihkan. Hal ini menunjukkan bahwa tari sufi dapat menjadi coping stress. Kedua, didalam komunitas tari sufi, semua anggota layaknya keluarga, sehingga Ketika satu sama lain terkena musibah atau masalah, antar anggota akan saling bahu membahu untuk membantu dan mendoakan agar masalah tersebut dapat segera teratasi. Ketiga, dalam praktik tari sufi, para pelaku diajarkan untuk mengontrol pikiran agar tahan pusing ketika berputar-putar dengan durasi yang panjang. Hal ini juga dipraktikkan dalam menghadapi masalah, para penari sufi dihimbau untuk tidak mudah terbawa suasana sehingga mampu mengontrol emosi. Keempat, zikir dan sholawat sebagai media meditasi dalam tari sufi memberikan efek ketenangan dalam diri seorang pelaku tari sufi. Kelima, buah dari zikir dan sholawat yang dilakukan penari sufi menjadikan para pelaku tari sufi selalu ingat kepada Tuhan-Nya, sehingga selalu berusaha untuk menjauhi larangan-Nya dan melaksanakan perintah-Nya dengan memperbanyak hal positif.

Menurut Berne dan Selye, ada beberapa jenis stres berdasar pada efeknya yaitu :

- a. Eustress (good stress) merupakan stres yang menimbulkan stimulasi dan kegairahan, sehingga memiliki efek yang bermanfaat bagi individu yang mengalaminya.
- b. Distress merupakan stres yang memunculkan efek yang membahayakan bagi individu yang mengalaminya. Misalnya, tuntutan yang tidak menyenangkan atau berlebihan yang menguras energi individu sehingga membuatnya lebih mudah jatuh sakit.
- c. Hiperstress, yaitu stres yang berdampak luar biasa bagi yang mengalaminya. Contohnya, stres akibat serangan teroris.
- d. Hypostress merupakan stres yang muncul karena kurangnya stimulasi. Contohnya, stres karena bosan atau pekerjaan rutin.¹⁰

¹⁰ Muhimmatul Khasanah, *Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam*, (Jurnal Ummul Qura Vol XIII, No. 1, 2019), hlm.106

Berdasarkan penjelasan mengenai macam-macam stress tersebut, praktik tari sufi di komunitas Dervishe Pekalongan digunakan sebagai *healing* untuk mengatasi jenis stress *Eusstress*, *Distress*, dan *Hypostress*. Ketiga golongan stress tersebut masuk pada tingkatan stress ringan dan sedang.

2. Penelitian Terdahulu

Dari beberapa kajian tari sufi yang penulis dapatkan, terdapat banyak penelitian yang telah mengkaji metode tari sufi ini dari segala aspek. Untuk mengetahui aspek yang serta penempatan yang dilakukan penulis, berikut ini review dari beberapa penelitian terdahulu. Diantaranya sebagai berikut :

Pertama, penelitian berupa skripsi yang ditulis oleh Safran Rusmala, yang berjudul, “*Koreografi Tari Sufi Komunitas Dzikir Zhauwiyah Kecamatan Kartosuro Kabupaten Sukoharjo*”. Penelitian ini memberikan penjelasan bahwa gerakan tari sufi memiliki arti yang sama dengan gerakan perputaran segala partikel yang terdapat di alam semesta berputar ke arah kiri mengelilingi pusat system tata surya. Selain itu, dalam penelitian ini juga disebutkan bahwa Tari Sufi memiliki fungsi utama yakni sebagai ekspresi seni, dan fungsi pendukung adalah sebagai sarana spritual, meditasi, terapi dan media dzikir dan dakwah.¹¹ Persamaan dengan penelitian penulis adalah, kedua penelitian ini sama-sama memasukan unsur tari sufi sebagai media terapi zikir. Sedangkan perbedaan kedua penelitian ini adalah pada objek penelitiannya. Pada penelitian penulis, berfokus pada tari sebagai media terapi untuk mengatasi stress, namun pada peneliyian ini berfokus pada koreografi serta manfaatnya dari berbagai aspek tidak hanya dari segi terapi namun juga dari segi meditasi, seni, praktik spiritual, dan dakwah.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Fian Ryskyan Pambuka, yang berjudul: “*Proses Penyembuhan dengan Metode Tasawuf (Sufi Healing) Pada Pelaku Tari Sufi di Surakarta.*” Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tari sufi memberikan energi positif bagi tubuh,

¹¹ Safran Rusmala, “*Koreografi Tari Sufi komunitas Dzikir Zhauwiyah Kecamatan Kartosuro Kabupaten SUkoharjo*” Skripsi : Fakultas Seni pertunjukan Institut Seni Surakarta.2019 hlm.vii

pikiran, dan perasaan.¹² Penelitian ini memiliki persamaan yakni sama-sama membahas tari sufi sebagai media *sufi healing* atau penyembuhan dengan metode tasawuf. Namun perbedaannya terletak pada objek yang dikaji. Penelitian penulis membahas manfaat tari sufi dalam mengatasi stress, sedangkan penelitian ini banyak membahas manfaat tari sufi dari segi kesehatan dan menjadi sebuah terapi penyakit medis.

Ketiga, terdapat pada jurnal penelitian yang dilakukan oleh Krisgianto dan kawan-kawan yang berjudul: “*Tari Sufi Sebagai Media Terapi Psikologis Dalam Ranah Islam*”. Penelitian ini menjelaskan tari sufi dari segi tasawuf, budaya, seni, dan berfokus pada perannya dalam media terapi psikologis.¹³ Berdasarkan hasil penelitian tersebut dengan penelitian penulis memiliki persamaan dalam hal permasalahan dan metode yang dipakai untuk memecahkan masalah, yakni tari sufi sebagai media terapi. Sedangkan perbedaannya terletak pada objek penelitiannya. Jika penelitian ini membahas peran tari sufi sebagai media terapi psikologis, sedangkan penelitian penulis lebih spesifik membahas praktik tarian sufi dalam mengatasi salah satu masalah psikologis yakni stress.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Roisul Falah, yang berjudul “*Makna Tarian Sufi Jalaluddin Rumi Di Pondok Pesantren Roudlotun Ni'mah Kalicari Semarang*”. Dalam penelitian ini, berisi tentang praktik tari sufi sebagai media pembinaan akhlak dan terapi spiritual bagi santri yang berlatar belakang anak-jalanan, anak-anak nakal yang gemar minum minuman keras serta menggunakan obat terlarang, dan juga mantan pekerja seks komersial. Persamaan dengan penelitian penulis pada bagian terapi, tari sufi dalam kedua penelitian sama-sama berperan dalam upaya terapi, namun perbedaannya apabila penelitian penulis berfokus pada

¹² Fian Ryskyan Surya Pambuka, “Proses Penyembuhan Dengan Metode Tasawuf (*Sufi Healing*) Pada Pelaku Tari Sufi di Surakarta” *Skripsi Fakultas Ushulludin dan Dakwah*, (Surakarta : Perpustakaan UIN Surakarta,2020)hlm.25

¹³ Krisgianto, dkk. *Opcit*, “*Tari Sufi Sebagai Mesia Terapi Psikologis dalam Ranah Islam*’... hlm.110-111

tari sufi sebagai terapi dalam mengatasi stress, namun pada penelitian ini membahas makna tari sufi beserta manfaatnya untuk terapi yang lebih luas, seperti terapi kecanduan obat terlarang, dan terapi spiritualitas untuk meninggalkan perbuatan buruk dan mendekatkan diri kepada Allah.

3. Kerangka Berpikir

Kerangka pemikiran dalam sebuah penelitian, mengungkapkan masalah yang diteliti kemudian dipecahkan dari berbagai persoalan. Kerangka pikir dapat berupa kerangka teori dan dapat berupa pula kerangka penalaran logis. Kerangka pikir merupakan uraian ringkas tentang teori yang digunakan dan cara menggunakan teori tersebut dalam menjawab penelitian. Kerangka berpikir bersifat operasional, diturunkan dari satu atau beberapa teori pernyataan logis.¹⁴

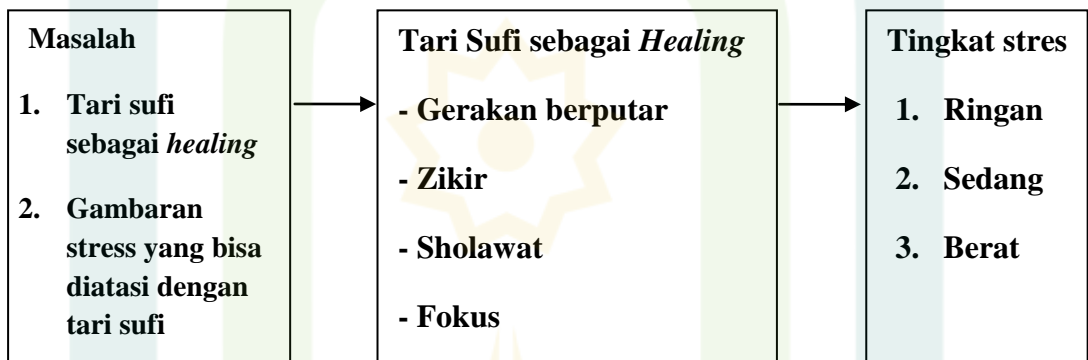
Sufi Healing dikenal sebagai metode penyembuhan yang menyelesaikan berbagai masalah kesehatan dengan menggunakan dzikir. Disamping bertujuan untuk menuju kesembuhan, pasien juga melakukan serangkaian proses di dalamnya, sekaligus sebagai upaya peningkatan spiritualitas. Pasien dalam melaksanakan serangkaian proses yang diupayakan untuk menuju kesembuhan merupakan sesuatu yang dilakukan atas kemauan sendiri tanpa paksaan.¹⁵ Dalam tasawuf, terdapat salah satu metode *sufi healing* atau penyembuhan di mana prosesnya adalah dengan menggunakan zikir yang disertai dengan gerakan. Metode penyembuhan ini biasa disebut dengan tari sufi. Tari sufi sendiri merupakan salah satu jenis tarian yang diciptakan oleh seorang *mursyid thoriqoh* asal Turki yang bernama Syekh Maulana Jalaludin Rumi. Gerakan tari sufi dilakukan dengan cara berzikir sambil berputar dengan diiringi oleh alunan musik yang bernuansa religi. Selain itu, koreografi gerakan tari sufi juga melalui beberapa tahapan. Diawali dengan berwudhu, kemudian bertawasul kepada guru-guru, orang tua, saudara se-iman dan se-bangsa dan tanah air, serta untuk diri sendiri.

¹⁴Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Kencana, 2011), hlm. 76

¹⁵ Amin Syukur, *Sufi Healing Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta : Penerbit Erlangga, 2012), hlm,3-4

Lalu seorang *Darwis* memulai tariannya dengan menundukkan setengah badan seperti orang yang sedang rukuk sembari menyilangkan kedua tangan di depan dada, kemudian berdiri tegap dan mulai berputar seraya mengangkat tangan kanan dengan telapak tangan terbuka, juga mengangkat tangan kiri dengan telapak tangan menutup dan kaki kiri sebagai tumpuan. Tahapan tersebut dilakukan dengan iringan sholawat atau zikir.

Pengaruh tari sufi tidak hanya menjadi sebuah laku thoriqoh saja, namun juga sebagai media dakwah dan terapi bagi penarinya untuk merubah perilaku dari yang buruk menjadi baik, juga dapat menjadi terapi bagi kesehatan fisik dan psikologis. Dalam penelitian kali ini, objek kajian dibatasi pada pembahasan mengenai praktik tari sufi sebagai *healing* dalam mengatasi stress. Serta subjek penelitian yang merupakan komunitas Dervishe Pekalongan.



Gambar 1.1

F. Metode Penelitian

Dalam metode penelitian, terbagi atas tiga poin, poin pertama membahas jenis dan pendekatan penelitian, poin kedua membahas sumber data dalam penelitian, dan poin terakhir membahas teknik pengumpulan data. Berikut merupakan penjelasannya:

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian lapangan dengan pendekatan psikologi dan tasawuf. Penelitian lapangan ini dipilih karena peneliti melakukan observasi langsung ke tempat peristiwa yang akan diteliti, guna

mengamati dan mendapatkan hasil. Upaya ini bertujuan untuk mengungkap fakta mengenai tari sufi sebagai *healing* dalam mengatasi stres bagi komunitas Dervish Pekalongan (Studi atas penari sufi di Kota Pekalongan). Sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Metode penelitian kualitatif merupakan metode dalam penelitian yang digunakan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian.

Penelitian dengan pendekatan tasawuf melalui praktik tari sufi relevan dengan program studi yang diambil peneliti. Dalam hal ini, peneliti melakukan pengumpulan data yang berupa tulisan maupun hasil wawancara dari Darwis atau penari sufi yang ada di Kota Pekalongan. Hal tersebut dilakukan oleh peneliti, untuk mendapatkan informasi mengenai realitas kehidupan seorang Darwis di Kota Pekalongan, serta melakukan pengamatan untuk mengetahui dan memahami tari sufi sebagai *healing* dalam mengatasi stres bagi komunitas Dervish Pekalongan (Studi atas penari sufi di Kota Pekalongan).

2. Sumber Data

Terdapat dua jenis sumber data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

a. Sumber Data Primer

Sumber data yang pertama digunakan adalah sumber data primer. Sumber data primer merupakan sumber data utama atau inti yang berkaitan dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini, sumber data primer yang digunakan adalah anggota dari komunitas Dervishe Pekalongan yang berjumlah 38 orang. Selanjutnya, sumber data primer yang telah didapatkan ini akan dijadikan sebagai informan atau subjek dalam penelitian ini yang membahas mengenai sufi *healing* dengan metode tari sufi dalam mengatasi stres.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data lain yang digunakan adalah sumber data sekunder. Sumber data sekunder sendiri merupakan sumber atau rujukan ilmiah yang berasal dari buku maupun penelitian lain. Dalam sebuah penelitian, sumber data sekunder dibutuhkan sebagai data pendukung dari sumber data primer yang telah ada. Sumber data sekunder yang

digunakan dalam penelitian ini adalah buku, jurnal, serta penelitian lain yang berkaitan dengan *sufi healing*.¹⁶ Diantaranya adalah buku-buku, internet, serta dokumen-dokumen pendukung lain yang relevan dengan penelitian yang dibahas yakni mengenai tari sufi sebagai salah satu metode *sufi healing* untuk meredakan stress. Sumber data sekunder juga bisa digunakan sebagai bahan acuan untuk melengkapi data dalam penelitian ini.

3. Teknik pengumpulan Data

a. Observasi (Pengamatan)

Observasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara mencatat informasi mengenai fenomena yang muncul, mempertimbangkan keterkaitan antaraspek dalam fenomena yang dikaji, dan mendalami fenomena tersebut secara akurat.¹⁷ Tidak semua permasalahan dalam penelitian bisa dikaji dengan teknik observasi, namun hanya permasalahan yang memiliki karakteristik tertentu saja yang dapat mengumpulkan masalah dengan teknik observasi.¹⁸ Secara praktik, teknik observasi atau pengamatan dalam penelitian dilakukan dengan tujuan untuk melihat, mengamati, serta menggali data mengenai tari sufi sebagai *healing* untuk mengatasi stres (studi atas kasus komunitas tari sufi di Pekalongan Jawa Tengah).

Teknik observasi yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini terdiri atas tiga bentuk. Pada tahap awal, penelitian bersifat tertutup. Hal ini bertujuan agar subjek yang diteliti tidak mengetahui bahwa kegiatan yang sedang subjek lakukan sedang diamati. Kemudian, teknik selanjutnya yang digunakan adalah tidak berstruktur. Selanjutnya, teknik observasi yang dilakukan adalah dalam suasana alamiah. Kegiatan observasi dalam penelitian ini dilakukan dengan melaksanakan pengamatan secara langsung dari

¹⁶ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), hlm. 143.

¹⁷ Wina Sanjaya, *Penelitian Pendidikan Jenis, Metode dan Prosedur*, (Jakarta: Prenada Media Grup, 2013), hlm. 270.

¹⁸ Imam Gunawan, *op.cit*, hlm. 160

kegiatan yang dilakukan oleh subjek penelitian. Pengamatan yang telah dilakukan tersebut kemudian dicatat dan dihubungkan dengan kondisi dari pelaku tari sufi yang berkaitan dengan sufi healing dalam mengatasi stres.

b. Interview (Wawancara)

Wawancara merupakan proses terjadinya kontak sosial antar dua orang atau lebih, yang menimbulkan tanya jawab lisan yang mengarahkan percakapan tersebut masalah tertentu dan yang bertujuan untuk memperoleh data atau informasi sebanyak-banyaknya, serta sejelas mungkin kepada subjek penelitian.¹⁹

Dalam penelitian ini, peneliti akan mewawancarai *darwis* (penari sufi) di Kota Pekalongan yang dibatasi hanya kepada 15 orang *darwis* dari sejumlah anggota yang kurang lebih 50 anggota. Wawancara akan dilakukan secara langsung dengan *darwis* di komunitas Dervishe Pekalongan untuk memperoleh data dan informasi mengenai tari sufi sebagai *healing* bagi komunitas Dervish Pekalongan.

c. Dokumentasi

Teknik pengumpulan data selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah dokumentasi. Dokumentasi merupakan nama lain dari analisis tulisan atau analisis terhadap isi visual dari suatu dokumen. Dalam sebuah dokumen, di dalamnya berisi catatan peristiwa yang sudah berlalu yang berbentuk tulisan, gambar, atau karya monumental dari seseorang. Teknik dokumentasi yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dari sumber non insani.²⁰

4. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan upaya yang dilakukan dalam rangka membuat suatu karangan, dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milah data menjadi satuan yang

¹⁹ Samiaji Sarosa, *Penelitian Kualitatif: Dasar-Dasar*, (Jakarta: Indeks, 2012), hlm. 44.

²⁰ Bungaran Antonius Simanjutak dan Soedjinto Sosrodiharjo, *Metode Penelitian Sosial (edisi revisi)*, (Jakarta : Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014), hlm.12

dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan kemudian memutuskan apa yang dapat dibukukan dari data tersebut.²¹ Analisis data menggunakan deskriptif analisis dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Reduksi Data

Reduksi data merupakan tahapan pertama yang harus dilakukan oleh peneliti dalam analisis data suatu penelitian dengan metode kualitatif. Reduksi data mempunyai tujuan untuk mempertajam, memilih, memfokuskan dan menyeleksi, serta menyusun sebuah data, sehingga akan ditemukan kesimpulan akhir di dalamnya. Dalam penelitian ini, peneliti akan memilah data yang telah diambil di lapangan untuk selanjutnya mengelompokkan data tersebut menjadi dua kelompok, yaitu data yang akan dibutuhkan dalam penelitian dan tidak dibutuhkan dalam penelitian.

b. Penyajian data

Setelah pengumpulan data dan kemudian data direduksi sesuai dengan fokus penelitian, langkah selanjutnya yang harus dilakukan adalah mendisplay atau menampilkan data. Data display sendiri merupakan penyajian data dalam bentuk matriks, network, chart atau grafik, dan sebagainya.

Terdapat beberapa bentuk penyajian data dalam penelitian kualitatif. Diantaranya adalah dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, dan dalam bentuk diagram atau sejenisnya. Dengan *mendisplaykan* atau menampilkan data, maka hal ini akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi dan melakukan perencanaan kerja pada tahap selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami dalam tampilan data tersebut. Peneliti akan lebih mudah dalam memahami apa yang terjadi dan sejauh mana data yang telah diperoleh, sehingga dapat ditentukan langkah selanjutnya yang berkaitan dengan penyajian data dalam penelitian ini.

c. Penarikan/Verifikasi Kesimpulan

²¹ *Ibid*, Hlm. 16-17

Dari permulaan pengumpulan data, peneliti kualitatif mulai memutuskan apakah “makna” dari sesuatu dalam penelitian ini. Kemudian mencatat keteraturan, pola-pola, penjelasan, konfigurasi yang mungkin, alur kausal, dan proposisi-proposisi di dalamnya. Makna akan muncul dari data yang telah teruji kepercayaannya, kekuatannya, dan konfirmabilitas atau validitasnya.

Setelah tahap-tahap tersebut, peneliti akan mendapatkan hasil dari penelitian berdasarkan analisis data yang telah diperoleh dari hasil wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini maupun dokumen pendukung lain di dalamnya.

G. Sistematika Penulisan Skripsi

Dalam rangka mempermudah penjelasan dan juga penelaahan pokok-pokok masalah yang akan dibahas di penelitian ini, maka perlu adanya penyusunan sistematika penulisan dalam penelitian, sebagai berikut:

1. Bagian Awal

Bagian awal adalah bagian mulai dari sampul sampai dengan bagian sebelum bab pendahuluan. Secara rinci bagian awal meliputi: halaman sampul luar, halaman judul, halaman surat pernyataan keaslian, nota pembimbing, halaman pengesahan, pedoman transliterasi, halaman persembahan, halaman motto, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, dan daftar gambar serta daftar lampiran.

2. Bagian Pokok

Berdasarkan metodenya, bagian inti dalam skripsi terbagi menjadi dua, yaitu bagian inti skripsi kualitatif dan bagian skripsi kuantitatif. Pada bagian skripsi di penelitian ini yang menggunakan metode kualitatif, meliputi lima bab. Di dalamnya terdapat pendahuluan, tinjauan pustaka, metode penelitian, hasil penelitian dan pembahasan, serta kesimpulan dan saran.

Bab I Pendahuluan, berisi tentang penjelasan-penjelasan yang berhubungan dengan masalah yang dibahas dalam bab-bab. Penjelasan-penjelasan tersebut dirinci dengan urutan: 1) Latar Belakang Masalah, 2) Rumusan Masalah, 3) Tujuan Penelitian, 4) Kegunaan Penelitian, 5) Teori dan Metode Penelitian dan 6) Sistematika Penulisan.

Bab II Tinjauan Pustaka yang memuat hasil informasi mengenai tari sufi, *healing*, dan stress baik dari segi pengertian dan keterkaitannya.

Bab III Data tentang gambaran umum penari sufi di komunitas Dervishe Pekalongan, berisi sejarah awal berdirinya komunitas, sarana dan prasarana komunitas, visi misi, serta struktur kepengurusan. Sub bab kedua membahas mengenai pelaksanaan tari sufi di Komunitas Dervishe Pekalongan yang meliputi waktu pelaksanaan, tata cara tari sufi, dan tujuan tari sufi. Pada sub bab ketiga, membahas tentang tari sufi sebagai *healing* dalam mengatasi stres di Komunitas Dervishe Pekalongan. Sub bab ini memuat jenis stress yang dialami *Darwis*, serta penjelasan mengenai *healing* dalam tari sufi untuk menatasi stress yang dialami *Darwis*.

Bab IV Analisis Tari sufi sebagai metode *healing* di Komunitas Dervishe Pekalongan. Pada sub bab pertama, pembahasannya adalah mengenai analisis hasil penelitian tentang unsur-unsur dalam tari sufi yang menjadi sebuah metode *healing* di komunitas Dervishe Pekalongan. Pada sub bab kedua, membahas tentang bagaimana gambaran tari sufi dapat mengatasi stress di Komunitas Dervishe Pekalongan.

Bab V Penutup yang meliputi simpulan dan saran.

2. Bagian Akhir

Pada bagian akhir ini terdiri atas daftar pustaka dan lampiran.²²

²² Tim Penyusun Pedoman Skripsi, *Pedoman Pnulisan Skripsi* (IAIN Pekalongan Press, 2019) hlm. 27-28

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan penulis terkait tari sufi sebagai media *healing* dalam mengatasi stress di Komunitas Dervishe Pekalongan, maka dapat disimpulkan:

1. Bahwa tari sufi dapat menjadi sebuah *healing* atau pengobatan dengan beberapa unsur yang ada didalam tari sufi. Unsur tersebut diantaranya, yang pertama zikir yang megiringi gerakan tari sufi. Zikir selain menjadi upaya mengingat Allah juga dapat memberikan efek tenang. kedua meditasi, tari sufi dengan gerakannya yang membutuhkan kefokusannya yang dari proses focus tersebut kemudian menjadi sebuah meditasi bagi penari sufi. Ketiga berwudhu sebelum melakukan tari sufi, berwudhu diharapkan menjadi upaya pembersih jiwa selain menjadi sarana membersihkan diri dari hadast kecil, berwudhu juga memberikan efek tenang. Keempat bertawasul, bertawasul kepada para guru, orangtua, keluarga, kerabat, saudara se-iman dan setanah air membuat seseorang terhubung secara ruhaniyah. Kelima silaturahmi yang terjalin antar anggota komunitas tari sufi, serta silaturahmi antara penari sufi (*Darwis*) dengan masyarakat, serta pemaknaan kostum dan gerakan tari sufi. Beberapa hal tersebut memberikan pengaruh terhadap ketenangan jiwa dan kesehatan fisik *Darwis* yang kemudian dapat menjadi media *healing* atau metode penyembuhan stress yang efektif bagi anggota Komunitas Dervishe pekalongan.

2. Tari sufi di komunitas Dervishe Pekalongan dapat menjadi sarana untuk mengatasi stress dengan beberapa unsur *healing* yang telah disebutkan diatas. Tingkat stress yang dialami anggota Komunitas Dervishe Pekalongan terbagi atas dua macam, yakni *Eustress* dan *Hypostress*. *Eustress* atau stress positif dialami oleh anggota Komunitas Dervishe Pekalongan yang berada diusia sekolah sampai kuliah. Mereka biasanya mengalami stress akibat banyaknya tugas sekolah dan kuliah. Stress tersebut berdampak positif karena akibat stress tersebut membuahkan hasil untuk masa depan pendidikan yang cerah bagi anggota Komunitas Dervishe Pekalongan. Sedangkan *Hypostress* atau stress akibat banyaknya tuntutan pekerjaan dan rasa bosan dari pekerjaan. *Hypostress* dialami oleh anggota Komunitas Dervishe Pekalongan yang berada pada usia dua puluh tahun keatas atau usia kerja. Namun beberapa anggota Komunitas Dervishe Pekalongan yang masih diusia sekolah juga mengalami *Hypostress* karena mereka selain berstatus sebagai pelajar dan mahasiswa, juga merangkap peran sebagai seorang pekerja paruh waktu.

B. SARAN

Sesudah melaksanakan penelitian ini, oleh karena itu penulis memberikan saran untuk semua pihak yang terlibat, saran yang penulis berikan sebagai berikut:

1. Bagi program studi Tasawuf dan Psikoterapi, diharapkan dapat menjadikan tari sufi sebagai implementasi ajaran tasawuf yang dapat digunakan sebagai media psikoterapi bagi pengembangan kelimuan mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi.
2. Untuk pembina dan ketua Komunitas Dervishe Pekalongan agar kembali mengaktifkan kegiatan rutin Komunitas Dervishe Pekalongan, terlebih masa pandemic telah berakhir. Supaya jalinan antar anggota komunitas dapat terbina dengan baik kembali, dan masyarakat Pekalongan sekitarnya yang ingin belajar tari sufi mendapatkan wadah untuk mendalami tari sufi.
3. Untuk anggota Komunitas Dervishe Pekalongan agar selalu mengamalkan ajaran-ajaran tasawuf yang telah diajarkan guru-

guru, serta menjaga nama baik guru, orang tua dan komunitas dimanapun berada. Selain itu, anggota Komunitas Dervishe Pekalongan diharapkan bisa istiqomah mempraktikkan tari sufi baik sebagai sarana dakwah bagi masyarakat maupun sarana *healing* bagi diri sendiri.

4. Bagi orang tua dan keluarga anak-anak tari sufi, agar selalu memberikan support kepada para *Darwis* untuk selalu mendakwahkan tari sufi dan mengupayakan kesembuhan (*healing*) dengan tari sufi.
5. Bagi Masyarakat yang ingin belajar tari sufi, agar bisa mengikuti akun media sosial Tari Sufi Nusantara dan Dervishe Pekalongan supaya dapat mengikuti kegiatan yang diadakan oleh komunitas tari sufi. Selain itu, dengan mengikuti akun Tari Sufi Nusantara, masyarakat ikut serta dalam mendukung dakwah islam melalui seni religious tari sufi.



Daftar Pustaka

- E.P Gintings. 1999. *Mengantisipasi Atres dan Penanggulangannya* (Yogyakarta : Penerbit Andi).
- Syukur Amin. 2012. *Sufi Healing Terapi dengan Metode Tasawuf*, Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Safran Rusmalla, *Skripsi: Koreografi Tari Sufi Komunitas Dzikir Zhauwiyah Kecamatan Kartosuro Kabupaten Sukoharjo* (Surakarta : Institut Seni Indonesia 2019).
- Slamet Nugroho, *Jurnal Sufism and Psycotherapys: Makna Tarian Sufi Prespektif Komunitas Dervishe Pekalongan*, (Vol.1 no.1. 2021).
- Krisgianto dkk, “*Tari Sufi Sebagai Terapi Psikologis Dalam Ranah Islam*”,(Jurnal Sosial Keagamaan : Universitas Sebelas Maret Vol.37 No.2), 2022.
- Nisrina Hasna Rachmania, *Stres Mempengaruhi Kesehatan? (Artikel Universitas Pendidikan Indonesia)*, (Vol.7 No. 1 2021).
- Khasanah Muhimmatul, *Jurnal Ummul Qura: Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam*, (Vol XIII, No. 1, 2019).
- Fian Ryskyan Surya Pambuka, *Skripsi: Proses Penyembuhan Dengan Metode Tasawuf (Sufi Healing) Pada Pelaku Tari Sufi di Surakarta*, (Surakarta : Perpustakaan UIN Surakarta,2020).
- Noor Juliansyah. 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Kencana)
- Ghony M. Djunaidi dan Fauzan Al Mansur. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Ar Ruzz Media).
- Gunawan Imam. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara).
- Sanjaya Wina. 2013. *Penelitian Pendidikan Jenis, Metode dan Prosedur*, (Jakarta: Prenada Media Grup).
- Sarosa Samiaji. 2012. *Penelitian Kualitatif: Dasar-Dasar*, (Jakarta: Indeks).

- Simanjutak Bungaran Antonius dan Soedjinto Sosrodiharjo.2014. *Metode Penelitian Sosial (edisi revisi)*, (Jakarta : Yayasan Pustaka Obor Indonesia).
- Tim Penyusun Pedoman Skripsi. 2019. *Pedoman Pnulisan Skripsi* (IAIN Pekalongan Press).
- Rohmah Ainun Nur. 2023. *Sejarah Perkembangan Seni Tari Sufi Di Turki Pada Era Reformasi (1925-1950)*, (Sripsi : UIN K.H Achmad Shidiq Jember.
- Wardani Diah Kusuma. 2021, *Makna Wudhu dalam Kehidupan menurut Al-Qur'an dan Hadis, Jurnal Riset Agama*, Volume 1, Nomor 1.
- Dahlan Ahmad dkk. 2022. *Pemaknaan Tawasul Bil Dzāt Dalam Penggunaan Teknologi: Studi Fenomenologi, Jurnal Pendidikan Islam*, Vol.11, No.01.
- Ibdartiawan Qurnia Syaifudin. 2025. *Pesan Silaturahmi Dalam Film Rayya Cahaya Di Atas Cahaya (Analisis Semiotik)*, Skripsi: UIN Sunan Kalijaga.
- Noor Izzati dkk. 2019. *International Journal of Islamic Thought : Stres Menurut Sarjana Barat dan Islam, Stress According to the Western and Muslim Scholars* Vol, 16.

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP
IDENTITAS PRIBADI**

Nama : Lailatul Hidayah
tanggal lahir : Pekalongan, 18 November 1999
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jalan Karya Bakti Gang Sunan Giri RT.06
RW.V Kelurahan Mesono, Kecamatan Pekalongan Barat, Kota
Pekalongan.

A. IDENTITAS ORANGTUA

Nama Ayah : Ahmad Zainuri
Pekerjaan : Buruh
Nama Ibu : Nur Rohmah
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Agama : Islam
Alamat : Jalan Karya Bakti Gang Sunan Giri RT.06
RW.V Kelurahan Mesono, Kecamatan Pekalongan Barat, Kota
Pekalongan.

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD N Pringlangu lulus tahun 2010
2. Mts Al Amin Binagriya Indah Pekalongan lulus tahun 2014
3. MAN 1 Kota Pekalongan lulus tahun 2017

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenar -
benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.