



EKSPLORASI MAKNA SIMBOLIK TARI SUFI SEBAGAI INTERVENSI KONSELING MULTIKULTURAL

Tiara Retno Wulandari¹, Widayat Mintarsih²

Bimbingan Penyuluhan Islam, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

tiararw23@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi makna simbolik Tari Sufi, serta mengkaji potensinya sebagai media intervensi dalam konseling multikultural. Tari Sufi sebagai praktik spiritual dalam tradisi tasawuf tidak hanya dipahami sebagai bentuk ekspresi religius, tetapi juga sebagai gerakan meditasi dinamis yang memiliki nilai terapeutik bagi keseimbangan psikologis individu. Artikel ini menggunakan metode *literature review*, yakni menganalisis berbagai artikel, buku, dan penelitian akademik yang membahas Tari Sufi, terapi berbasis budaya, dan konseling multikultural. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gerakan berputar dalam Tari Sufi mampu menghasilkan kondisi kesadaran baru, meningkatkan regulasi emosi, dan ketenangan batin. Sejumlah literatur menegaskan bahwa Tari Sufi dapat membantu mengurangi stres, menenangkan kecemasan, mendukung pemrosesan trauma, serta memberikan pengalaman transformatif melalui praktik spiritual yang mendalam. Selain itu, nilai-nilai sufistik seperti penyerahan diri, cinta ilahi, dan kesadaran batin memiliki kemiripan dengan konsep mindfulness, sehingga relevan untuk intervensi konseli berbasis spiritual. Temuan penelitian menunjukkan bahwa Tari Sufi berpotensi menjadi intervensi konseling multikultural melalui penggabungan aspek spiritual, emosional, dan fisik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis konseli.

Kata Kunci: *Intervensi Spiritual, Tari Sufi, Konseling Multikultural*

Abstract

This study aims to explore the symbolic meaning of Sufi Dance and examine its potential as an intervention medium in multicultural counseling. Sufi Dance, as a spiritual practice in the Sufi tradition, is understood not only as a form of religious expression but also as a dynamic meditation movement that has therapeutic value for an individual's psychological balance. This article uses a literature review method, analyzing various articles, books, and academic research discussing Sufi Dance, culture-based therapy, and multicultural counseling. The results indicate that the rotating movements in Sufi Dance can produce a new state of consciousness, improve emotional regulation, and promote inner calm. Numerous literature confirms that Sufi Dance can help reduce stress, calm anxiety, support trauma processing, and provide transformative experiences through profound spiritual practices. Furthermore, Sufi values such as self-surrender, divine love, and inner awareness have similarities with the concept of mindfulness, making them relevant for spiritual-based counseling interventions. The research findings indicate that Sufi Dance has the potential to be a multicultural counseling intervention by combining spiritual, emotional, and physical aspects to improve the psychological well-being of clients.

Keywords: *Spiritual Intervention; Sufi Dance; Multicultural Counseling*

PENDAHULUAN

Masyarakat modern yang multikultural ditandai oleh dinamika interaksi budaya yang semakin kompleks, sehingga menuntut paradigma layanan konseling untuk adaptif terhadap keberagaman nilai, norma, dan spiritualitas klien. Konseling multikultural menekankan integrasi sensitivitas budaya dengan pendekatan psikoterapeutik untuk mengatasi masalah klien. Seni tradisional seperti tari sufi, yang kaya akan makna simbolik dan dimensi spiritual Islam, berpotensi menjadi media intervensi bagi konseling multikultural yang menjembatani aspek psikologis, budaya, dan rohani.

Tari sufi merupakan salah satu bentuk ekspresi spiritual yang muncul dari praktik tasawuf dalam agama Islam. Tari sufi ini merupakan representasi dari rasa cinta, kasih, dan sayang seorang hamba kepada Allah Swt dan Nabi Muhammad saw. Salah satu ajaran Nabi Muhammad Saw untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt yaitu melalui dzikir. Rumi mengembangkan metode zikir dengan melibatkan gerakan berputar, sehingga tercipta tari sufi (Nugroho 2021). Tari ini berasal dari negara Turki, yang diciptakan oleh ajaran Jalaluddin Rumi, seorang sufi besar dari Persia pada abad ke-13. Gerakan berputar tari sufi bukan sekedar tarian, melainkan menggambarkan siklus kehidupan menuju fana' (kefanaan diri) dan baqa' (keabadian ilahi). Hal ini menjadi bentuk ibadah yang meleburkan batas antara hamba dan Sang pencipta. Melalui iringan musik yang lembut dan lantunan puisi mistik, tari ini menjadi bentuk ibadah yang membawa ke dalam kondisi transendental, dimana batas antara diri dan Sang pencipta seakan melebur.

Tari sufi bukan sekadar ritual keagamaan, tetapi berperan sebagai sarana meditasi, refleksi diri, dan ekspresi cinta ilahi. Bagi para darwis (penari sufi), setiap gerak adalah doa dan setiap putaran adalah bentuk penyerahan total kepada Sang Pencipta. Namun, seiring dengan globalisasi dan pertukaran budaya, tari sufi mulai dikenal dan diapresiasi oleh masyarakat berbagai belahan dunia, termasuk di negara-negara Barat. Fenomena ini menjadikan tari sufi tidak hanya sebagai warisan spiritual Islam, tetapi sebagai media lintas budaya yang mengandung nilai-nilai universal tentang ketenangan, kedamaian, dan keseimbangan batin.

Beberapa dekade terakhir, pendekatan konseling lintas budaya semakin menekankan pentingnya memahami keragaman nilai, kepercayaan, dan ekspresi budaya klien. Konseling tidak lagi dipandang hanya sebagai proses rasional dan verbal, tetapi juga sebagai ruang di mana pengalaman spiritual dan budaya seseorang dapat dieksplorasi secara terapeutik. Dalam konteks ini, tari sufi muncul sebagai salah satu bentuk terapi yang berpotensi untuk membantu individu mengelola stres, menemukan makna hidup, serta menumbuhkan kesadaran diri. Gerakan berputar

yang ritmis dan berkesinambungan dapat membantu seseorang mencapai keadaan mindfulness dan mencapai kedamaian batin yang mendalam. Hal ini serupa dengan efek meditasi dalam tradisi lain.

Pendekatan semacam ini sangat relevan dalam konseling lintas budaya, dimana konselor harus peka terhadap berbagai sistem nilai dan ekspresi spiritual yang dimiliki klien. Dalam layanan konseling, konselor sering kali berhadapan dengan individu yang memiliki latar belakang kebudayaan dan agama yang berbeda. Apabila konselor tidak memahami konteks budaya tersebut, proses konseling dapat kehilangan makna dan efektivitasnya. Konselor dapat menggunakannya sebagai jembatan untuk membangun hubungan terapeutik yang lebih empatik dan kontekstual dengan memahami segala nilai yang terkandung pada tari sufi seperti cinta, kerendahan hati, penyerahan diri, dan pencarian makna. Selain aspek spiritual, tari sufi juga dapat dipandang dari perspektif psikologis. Gerakan berputar secara perlahan dapat memicu keseimbangan antara tubuh dan pikiran, memperlancar aliran energi, serta membantu individu mengatasi kecemasan dan ketegangan emosional.

Kajian literatur terdahulu menunjukkan bahwa seni tari memiliki nilai terapeutik signifikan dalam intervensi psikologis. Menurut (Krisgianto et al. 2022) mengungkapkan bahwa tari sufi sebagai media terapi psikologis yang menciptakan ketenangan batin melalui gerakan berputar-putar, sehingga dapat meningkatkan fokus dan kesadaran spiritual. Sedangkan, (Opsantini 2014) dalam *Jurnal Seni dan Tari* mendeskripsikan nilai-nilai Islami dalam pertunjukan tari sufi, termasuk simbolisme gerakan yang merefleksikan doa dan pemujaan, yang berpotensi memperkuat proses penyembuhan emosional.

Penelitian (Darmawani, Laksana, and Dedy 2023) dalam *Jurnal Ghaidan* membahas konseling kelompok melalui tari Sambut, yang menunjukkan potensi tari tradisional dalam ekspresi emosional dan integrasi sosial. Penelitian (Komala 2022), menemukan nilai multikultural dalam pelatihan tari Nusantara, yang menanamkan toleransi dan kepekaan budaya. Meskipun demikian, literatur terdahulu tersebut belum mengintegrasikan makna simbolik tari sufi secara khusus sebagai intervensi konseling multikultural yang menggabungkan psikospiritualitas dengan adaptasi lintas budaya.

Artikel ilmiah ini membahas tentang eksplorasi makna simbolik tari sufi sebagai dasar pengembangan model intervensi konseling multikultural yang lebih kontekstual dan holistik. Makna simbolik tersebut mencakup gerakan-gerakan dalam Tari Sufi yang dapat dipahami sebagai ekspresi ketundukan, pencarian ketenangan batin, dan kedekatan dengan Sang pencipta. Penelitian ini melengkapi kajian terdahulu dengan menawarkan cara pandang baru yang menggabungkan unsur seni, budaya, dan spiritualitas dalam kerangka konseling yang relevan dengan realitas masyarakat

majemuk di Indonesia. Permasalahan utama dalam artikel ini adalah bagaimana makna simbolik tari sufi dapat dijadikan dasar penyusunan intervensi konseling multikultural yang peka terhadap budaya dan berorientasi pada penguatan dimensi psikospiritual klien.

Tujuan artikel ini adalah menggambarkan dan menganalisis makna simbolik tari sufi serta kemungkinan penerapannya sebagai intervensi dalam konseling multikultural. Artikel ini juga bertujuan menyusun kerangka konseptual sederhana mengenai langkah-langkah pemanfaatan tari sufi dalam layanan konseling, sehingga dapat menjadi rujukan bagi praktisi dan peneliti selanjutnya untuk mengembangkan pendekatan konseling berbasis seni dan spiritualitas. Dengan demikian, kajian ini diharapkan dapat berkontribusi pada berlangsungnya praktik layanan konseling yang lebih memperhatikan budaya dan kebutuhan spiritual klien.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan *literatur review* dengan sumber informasi yang diambil dari hasil review berbagai artikel akademis yang relevan dengan topik Tari Sufi dan Konseling Multikultural. Data diperoleh dari berbagai database online lainnya. Misalnya, Google Scholar, buku, dan platform jurnal lainnya. Seleksi literatur meliputi literatur jurnal yang relevan dengan penelitian dan memenuhi syarat untuk dianalisis. Data yang diperoleh dari hasil literatur, kemudian dianalisis untuk mengeksplorasi makna tari sufi sebagai intervensi dalam konseling multikultural.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Tari Sufi

Tarian Sufi (Whirling Dervishes) adalah tarian religius, terinspirasi dari Filsuf dan Penyair asal Turki yang bernama Maulana Jalaluddin Rumi. Tarian yang bersifat spiritual ini muncul sejak terjalannya ikatan spiritual antara dua sahabat dekat, al-Rumi dan Syamsuddin. Setelah menghabiskan waktu 6 bulan bersama, mereka akhirnya dapat mengubah kehidupan al-Rumi sepenuhnya. Setelah peristiwa kehilangan Syamsuddin, al Rumi mengadakan pertemuan-pertemuan sama' untuk mengenang sahabatnya tersebut. Dari pertemuan-pertemuan sama' ini, maka terbentuklah suatu lembaga tasawuf yang memiliki ciri khas tarian berputar yang dipimpin oleh al-Rumi. Tarian ini dipandang sebagai suatu bentuk ekspresi dari rasa cinta, kasih dan sayang yang Maha Tinggi dari seorang hamba kepada Sang Robbi (Opsantini 2014).

Disisi lain, tari sufi digambarkan sebagai tarian yang berkaitan dengan kematian, yang berarti bahwa dalam kenyataannya setiap manusia pasti akan mati. Gambaran tersebut disampaikan dari kostum yang dikenakan oleh para penari. Tenur warna putih pada pakaian mencerminkan kain kafan

yang menjadi pakaian jenazah saat di alam kubur. Sedangkan, topi panjang menggambarkan batu nisan yang terletak di atas gundukan makam. Tari sufi juga bisa diibaratkan sebagai orang yang sedang melakukan tawaf di Mekkah. Gerakan berputar dalam tari sufi sama halnya dengan tawaf (mengelilingi ka'bah) di Mekkah (Kristina 2019). Tarian sakral ini biasanya dilakukan oleh para Darwish (Fuqara') dalam berbagai pertemuan mereka, sebagai bentuk dukungan eksternal terhadap upacara ritual mereka lakukan.

Ibnu Al-Hujwiri menyebutkan beberapa aturan dalam tari sufi, yang meliputi: kehadiran seorang Syaikh selama pertunjukan, lokasi penyelenggaraan yang terbuka atau bebas dihadiri oleh masyarakat awam, penyanyi harus sosok yang dihormati, pemurnian hati dan pikiran-pikiran dari hal-hal duniawi, tidak melampaui batas wajar yang telah ditentukan selama pertunjukan berlangsung, memiliki kemampuan untuk mengenali dorongan-dorongan menuju ekstase, tidak berkomunikasi dengan pihak lain yang terlibat dalam tarian atau fokus hanya kepada Allah Swt., motivasi dan konsentrasi harus bersumber dari dalam diri sendiri, bukan pengaruh dari orang lain. Para penari sufi mengenakan atribut atau busana yang khas termasuk Sikke yaitu topi panjang, Hirqa yaitu tunik yang berwarna putih, tennur yaitu rok lebar yang berwarna putih dan jubah hitam (Nugroho 2021).

Instrumen musik yang digunakan dalam tari sufi, yaitu : (1) Bonang Barung dan Bonang Penerus, (2) Tiga jenis saron yang disesuaikan, yaitu: saron barung, saron demung dan saron peking, (3) Slentem, (4)Gambang (5) Kenong,(6) Ketuk dan Kempyang (7) Kendhang, (8) Gong dan Kempul (9) Suling (10) Marawis, (11) Calung (Fallah, Sumaryanto, and Wadiyo 2023). Sementara itu, bacaan yang diucapkan ketika melaksanakan tari sufi yaitu dzikir. Dzikir merupakan suatu aktivitas mengingat Allah Swt. yang dapat dipakai sebagai salah satu media komunikasi antara hamba dengan Sang pencipta. Dua dzikir utama yang harus dibaca dalam tari sufi yaitu, Asmaul Husna dan shalawat untuk Nabi Muhammad Saw.

Tari Sufi merupakan salah satu bagian dari budaya Islam yang memiliki nilai spiritual yang tinggi. Di Indonesia, dimana mayoritas penduduknya adalah menganut agama Islam. Budaya tarian ini diterima keberadaannya oleh masyarakat karena memiliki nilai spiritualnya sangat bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Budaya dapat dipahami sebagai struktur masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Masyarakat yang berbudaya, selalu meyakini bahwa setiap penciptaan akan sesuai memiliki latar belakang, makna, dan tujuan tersendiri. Tari Sufi menjadi cerminan bagi masyarakat agar berbahasa dan berperilaku yang baik serta terpuji. Tarian yang identik dengan gerakan berputar-putar ini hadir ditengah budaya masyarakat yang mulai terbawa dengan keindahan duniawi hingga lupa akan kehidupan di akhirat. Hal ini disebabkan karena kurangnya rasa cinta

kepada Allah Sang Pencipta Alam Semesta. Melalui Tari Sufi ini, masyarakat yang mulai goyah dengan jati dirinya dapat mendekatkan diri kepada Allah Swt (Krisgianto et al. 2022).

Berdasarkan penjelasan tersebut, bahwa tari Sufi merupakan tradisi spiritual yang berakar dari pengalaman batin Maulana Jalaluddin Rumi yang kemudian berkembang menjadi bentuk ibadah penuh makna melalui gerakan berputar. Setiap unsur dalam tari sufi ini mengandung makna mendalam, mulai dari kostum yang menggambarkan kesadaran akan kematian hingga gerakannya yang menyerupai tawaf. Aturan-aturan tari Sufi menekankan kemurnian hati, kehadiran guru, dan fokus sepenuhnya kepada Allah. Dengan iringan instrumen khas dan dzikir, tarian ini menjadi sarana mendekatkan diri kepada Tuhan. Selain itu, tari Sufi dipandang sebagai budaya Islam yang bernilai religius tinggi, memberikan manfaat spiritual dan psikologis, serta mengingatkan manusia untuk kembali pada jati diri dan kehidupan akhirat.

Gerakan Tari Sufi

Menurut (Rusmalla and Widyawati 2019) dalam hasil penelitiannya, ada beberapa teknik pada tari sufi, diantaranya :

- a. Menyilangkan kedua tangan di depan dada dengan penuh kepasrahan, lalu membungkuk dalam posisi rukuk sebagai bentuk memberi penghormatan atau meminta ijin kepada guru tarekat.
- b. Kemudian berdiri tegak dengan posisi tangan masih menyilang di dada dan mengatur pernafasan, sembari berdzikir dan menghirup udara. Saat menghirup nafas dalam hati berdzikir “Hu” dan saat mengeluarkan nafas, maka dalam hati berdzikir “Allah”, kemudian dilanjut berdo’a “Madad Ya Allah, Madad Ya Rasullullah” yang berarti “memohon dukungan ya Allah, memohon dukungan ya Rasullullah”.
- c. Tubuh berputar berlawanan arah jarum jam secara perlahan-lahan, kemudian kedua tangan diturunkan secara perlahan-lahan, sampai berada di depan perut dan posisi jari tangan membentuk simbol “cinta”, kemudian secara perlahan-lahan diangkat sampai mencapai dada, dan akhirnya tangan direntangkan.
- d. Telapak tangan sebelah kanan menghadap ke atas, sedangkan telapak tangan sebelah kiri menghadap ke bawah.
- e. Pandangan mata dan konsentrasi diarahkan pada ibujari sebelah kiri, terus berputar, sambil terus berdzikir dalam hati dengan menyebut nama “Allah”.
- f. Ketika hampir selesai, posisi kedua tangan kembali seperti awal, yaitu menyilang di depan dada dan ketika selesai membungkuk seolah seperti orang rukuk untuk memberikan penghormatan dan sebagai tanda tarian telah berakhir.

Senada dengan yang dikemukakan oleh (Opsantini 2014) terdapat beberapa gerakan dalam tari sufi, yaitu berputar, berputar ke arah kiri seperti putaran saat tawaf di Ka'bah.

- a. Gerakan awal, pertama-tama penari mulai berjalan dengan kedua telapak tangan di dada dengan posisi tangan kanan berada di atas dan posisi tangan kiri menuju tengah panggung;
- b. Gerakan kedua, saat lantunan sholawat berbunyi tanpa iringan musik, penari berputar perlahan-lahan ke arah kiri secara perlahan dengan melepas tangan yang masih di dada. Ketika musik masuk, penari secara perlahan sedikit merentangkan tangan dengan posisi tangan kanan membentuk sudut siku sejajar dengan kepala dan telapak tangan menghadap ke atas, sementara posisi tangan kiri sejajar dengan telinga dan posisi telapak tangan menghadap ke bawah;
- c. Gerakan ketiga, penari bertransisi dari putaran lambat menjadi lebih cepat, semakin cepat putarannya kedua tangan direntangkan dengan tangan kanan sejajar dengan kepala dan telapak tangan kanan menghadap ke atas, sedangkan posisi tangan kiri sejajar dengan bahu dan telapak tangannya menghadap ke bawah;
- d. Gerakan terakhir, pada saat musik mulai melambat, penari berputar secara perlahan, tangan yang awalnya direntangkan kemudian secara perlahan disilangkan kembali ke dada seperti pada posisi awal, dan penari satu persatu meninggalkan panggung.

Teknik dan gerakan tari Sufi pada dasarnya menunjukkan rangkaian gerakan spiritual yang terstruktur. Gerakan diawali dengan menyilangkan tangan di dada sebagai simbol kepasrahan dan penghormatan, disertai dzikir untuk menenangkan jiwa dan memusatkan hati. Putaran dilakukan berlawanan arah jarum jam, mengikuti simbol tawaf di Ka'bah, dengan posisi tangan kanan ke atas dan tangan kiri ke bawah yang menggambarkan hubungan hamba dengan Sang Pencipta dan sesama makhluk. Penari kemudian mempercepat putaran hingga mencapai puncak kekhusyukan, sebelum kembali memperlambat gerakan dan menutup tarian dengan posisi awal. Secara keseluruhan, rangkaian gerakan ini mencerminkan proses pembersihan diri, penyatuan hati dengan Allah Swt., serta perjalanan spiritual yang penuh makna.

Makna Tari Sufi

Ketika tangan kanan terentang ke samping dengan telapak tangan menghadap ke atas sebagai simbol hamba (abid) yang memohon kedekatan diri dengan Sang pencipta, sementara tangan kiri lurus ke samping menengadah ke bawah sebagai simbol khalifah, yang menyalurkan kasih kepada makhluk lainnya. Kaki kiri seolah menancap (istiqa'mah) sambil berputar di tempat dan kaki kanan yang sering diangkat ikut berputar. Busana penari sufi yang mirip rok panjang melebar bagaikan kipas yang terhampar. Gerakan berputar yang dikenal dengan tari sufi ini berputar di tempat dan

saling mengelilingi satu sama lain, menggambarkan sirkulasi dan rutinitas kehidupan (Devri Veldi) (Umar 2022).

Selain itu, menurut (Kristina 2019) gerakan tari dimulai dengan ibu jari kaki kanan menginjak ibu jari kaki kiri, yang menggambarkan pengendalian nafsu atau menekan ego. Selanjutnya, tangan disilangkan di dada dengan posisi tangan kiri di bawah dan tangan kanan di atas bermakna pengakuan diri akan ketidakberdayaan di hadapan Allah SWT. Setelah itu, posisikan tubuh menunduk seperti seseorang yang ruku' dalam sholat untuk memberikan penghormatan pada guru atau pemimpin. Terakhir, mulai berputar melawan arah jarum jam secara perlahan. Kemudian, seiring mereka berputar semakin lama semakin cepat sampai mencapai puncak kesempurnaan. Gerakan ini merepresentasikan alam semesta yang senantiasa berputar mengikuti dan mengelilingi garis edarnya masing-masing.

Dapat disimpulkan bahwa makna tari Sufi tercermin melalui gerakan yang menggambarkan hubungan hamba dengan Tuhannya dan tanggung jawab manusia sebagai khalifah. Posisi tangan, gerakan kaki yang berputar, serta pakaian yang melebar menunjukkan permohonan kedekatan kepada Allah Swt., penyaluran kasih kepada sesama, dan perjalanan hidup yang terus berputar. Tahapan gerak seperti menginjak jempol kaki untuk menahan ego, tangan bersedekap sebagai simbol ketidakberdayaan, serta putaran berlawanan jarum jam melambangkan keteraturan alam semesta. Secara keseluruhan, tari sufi merupakan ekspresi spiritual yang menuntun manusia pada kerendahan hati dan kesadaran akan kedudukannya sebagai makhluk Allah Swt.

Pengertian Konseling Multikultural

Menurut Sue dkk (dalam Basit et al. 2023) konseling multikultural juga dikenal sebagai konseling lintas budaya, yang merujuk pada suatu hubungan konseling yang terdiri dari dua peserta atau lebih, yang memiliki perbedaan dalam latar belakang budaya, nilai-nilai dan gaya hidup. Konseling multikultural adalah proses konseling yang memperhatikan berbagai aspek dari konseli, termasuk ras, etnis, budaya, dan gender. Pendekatan ini sangat penting untuk memahami latar belakang budaya serta pengalaman pribadi konseli yang beragam, serta bagaimana kebutuhan psikososial mereka dapat dikenali melalui proses konseling (Yuliana, Saraswati, and Habsy 2025).

Menurut (Mufidah et al. 2023) konseling lintas budaya meliputi interaksi antara konselor dan klien yang berasal dari latar belakang budaya yang berbeda. Hal ini menjadikan proses konseling sangat rentan terhadap kemungkinan adanya bias budaya pada pihak konselor yang dapat menyebabkan konseling tidak berjalan secara efektif. Agar konseling berjalan efektif, maka konselor dituntut untuk memiliki kepekaan terhadap budaya dan melepaskan diri dari bias-bias

budaya, mengerti dan dapat mengapresiasi diversitas budaya, dan memiliki keterampilan-keterampilan yang responsif secara kultural (Nur'aini 2021).

Adanya berbagai jenis budaya menjadikan konseling harus terus meningkatkan integrasi budaya yang berbeda antar bangsa, etnis atau budaya lainnya. Beberapa ciri kebudayaan dari sudut pandang psikologis (Nabila et al. 2024) adalah:

- a. Kebudayaan sebagai suatu konsep abstrak yang merupakan aspek kebudayaan yang diamati bukan hanya kebudayaan itu sendiri melainkan perbedaan tingkah laku manusia dalam aktivitas dan tindakan, pemikiran, ritual, tradisi dan materi sebagai produk tingkah laku manusia.
- b. Kebudayaan sebagai kelompok konseptual adalah kebudayaan yang timbul ketika terjadi pertemuan antar manusia, yang akan menghasilkan pola perilaku, norma, kepercayaan, pemikiran dan gagasan yang adaptif.
- c. Kebudayaan diinternalisasikan oleh anggota-anggota kelompok, menjadikan kebudayaan sebagai produk yang dipedomani oleh individu-individu yang bertemu dalam satu kelompok, sehingga kebudayaan merupakan alat pengikat bagi individu-individu yang memberikan ciri-ciri keanggotaan suatu kelompok yang berbeda dengan individu-individu dari kelompok budaya lain. Kebudayaan diinternalisasikan oleh seluruh individu anggota suatu kelompok sebagai tanda keanggotaan kelompok secara sadar atau naluri tanpa disadari.

Berdasarkan ketiga ciri kebudayaan di atas, kebudayaan diartikan sebagai seperangkat sikap, nilai, keyakinan, perilaku, pemikiran dan gagasan yang dianut oleh sekelompok orang yang mengalami perubahan melalui proses komunikasi budaya tertentu sebagai konstruksi individu dan sosial yang mengandung makna.

Pemahaman mengenai kebudayaan sebagai salah satu sistem nilai yang terinternalisasi menjadi sangat penting dalam konteks konseling multikultural. Konselor tidak hanya dituntut memahami bahwa setiap individu dibentuk oleh konstruksi sosial budayanya, tetapi juga harus mampu menafsirkan bagaimana nilai, kepercayaan, dan pola pikir tersebut memengaruhi cara konseli melihat masalah, mengekspresikan emosi, dan mencari penyelesaian. Dalam banyak kasus, persoalan psikologis tidak dapat dipisahkan dari dinamika budaya yang melatarbelakangi perilaku individu, sehingga konselor harus memandang konseli sebagai bagian dari sebuah sistem budaya yang lebih luas.

Tari Sufi Sebagai Media Intervensi Konseling Multikultural

Konseling multikultural merupakan layanan konseling yang menekankan pemahaman dan penghormatan terhadap latar budaya, spiritual, nilai, dan kepercayaan klien. Adanya keberagaman budaya menjadi alasan perlunya integrasi metode intervensi yang relevan secara kultural. Intervensi

yang sejalan dengan nilai budaya atau spiritualitas konseli cenderung meningkatkan kenyamanan, keterbukaan, dan efektivitas proses konseling. Disinilah pentingnya pendekatan-pendekatan kreatif seperti seni, musik, gerak tubuh, ritual tradisional, dan praktik spiritual tertentu. Ekspresi spiritual atau ritual adalah bagian dari identitas dan cara individu dalam menghadapi tekanan psikologis. Spiritualitas merupakan identitas fundamental individu yang menandakan tingkat tertinggi perkembangan, dimana seseorang mampu mengeksplorasi makna dan tujuan hidupnya, sehingga dapat menjalani hidup dengan keadaan mental yang sehat. Spiritualitas tidak sekedar bagian integral dan signifikan dalam pengalaman individu, tetapi juga sebagai bagian dari perkembangan individu itu sendiri (Imaduddin 2017). Integrasi spiritualitas dalam layanan konseling ketika dimanfaatkan dengan tepat, maka hal ini dapat menjadi metode pendekatan yang efektif. Konseli yang berasal dari budaya yang memiliki tradisi simbolik atau praktis spiritual tertentu biasanya lebih mudah terhubung dengan metode yang sesuai dengan identitas budaya mereka.

Pada titik ini, konselor dapat memanfaatkan intervensi berbasis budaya sebagai jembatan antara pengalaman batin konseli dan proses terapeutik. Salah satu contoh pendekatan yang dapat digunakan adalah praktik seni dan spiritual seperti Tari Sufi, yang memiliki dimensi simbolik, emosional, dan transendental. Pendekatan seperti ini bukan sekedar aktivitas fisik, tetapi juga sarana untuk mengakses kesadaran diri, menenangkan pikiran, serta mempertemukan nilai-nilai budaya dengan kesejahteraan psikologis.

Beberapa telaah literatur yang mendukung penelitian ini dirangkum dalam tabel berikut untuk memperlihatkan secara lebih sistematis kontribusi Tari Sufi dapat dijadikan sebagai intervensi Konseling Multikultural:

Tabel 1. Ringkasan Penelitian tentang Tari Sufi

Peneliti dan Tahun	Tujuan Penelitian	Hasil Penelitian
(Krisgianto et al. 2022)	Menganalisis perkembangan yang dialami dari perspektif psikologis oleh para penari sufi yang pernah mengalami gangguan psikologis dan dapat berhasil hilang melalui tari sufi	Tari sufi dapat dimanfaatkan sebagai media terapi psikologis bagi individu yang mengalami masalah duniawi, sehingga seorang yang melakukan tari sufi berpotensi mendapat dampak positif bagi kehidupannya. Mereka mengemukakan bahwa setelah mereka melakukan tari sufi secara rutin ada ketenangan batin, stabilitas emosional, dan perbaikan kondisi psikologis.
(Firdasari and	Mengeksplorasi potensi	Whirling Darwish tidak sekedar

Iksan 2025)	<p>terapeutik dari praktik Whirling Darwish, yaitu sebuah bentuk meditasi dinamis yang berasal dari tradisi sufi Mevlevi dengan menggali bagaimana gerakan berputar dalam praktik tersebut dapat berfungsi sebagai sarana untuk penyembuhan psikologis dan transformasi diri.</p>	<p>merepresentasikan ekspresi spiritual, tetapi juga menyimpan kekuatan dalam psikoterapi yang mencakup aspek kesadaran transformatif, pengaturan emosi, kesadaran tubuh (embodied mindfulness), serta rekonstruksi makna diri. Dalam kerangka terapi transpersonal, pengalaman kondisi yang diubah melalui gerakan ritmis ini menciptakan a ruang pemulihan psikologis yang mendalam. Selain itu, interaksi antara musik spiritual, pola gerakan, dan ritme internal juga turut berkontribusi untuk menciptakan integrasi psikosomatis yang bermanfaat bagi keseimbangan emosional dan pengelolaan trauma.</p>
(Harel, Cohen, and Turjeman 2021)	<p>Studi ini secara empiris mengevaluasi pengalaman subjektif batin para darwis Sufi whirling (SWD) untuk mendapatkan pemahaman tentang pengalaman klien yang berekspresi melalui putaran bebas dan kompetensi budaya terapis gerakan tari dan psikoterapis yang bekerja dengan klien Sufi Muslim.</p>	<p>Tari Sufi menarik mereka ke dalam kondisi tubuh-pikiran yang hadir dan tanpa penghakiman, mendorong mereka untuk tunduk dan berserah diri hingga mereka bangkit melampaui pemisahan dan dualitas dunia ini menuju pengalaman kesatuan dan keutuhan. Putaran Sufi dapat meningkatkan fokus tubuh-pikiran, pengaturan diri, efek positif, kesatuan, dan keutuhan.</p>
(Mufidah et al. 2023)	<p>Mengkaji keterkaitan antara sufisme dengan psikologi transpersonal dengan mengidentifikasi</p>	<p>Praktik kontemplatif sufi seperti muraqabah dan dzikir memiliki kesamaan yang signifikan dengan teknik mindfulness dalam psikoterapi modern, sehingga menegaskan nilai</p>

	kesamaan konseptual antara fana' dan gagasan self-transcendence dari Maslow, serta antara baqa' dan konsep individuasi dari Jung	terapeutiknya yang potensial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi prinsip-prinsip sufistik dengan psikologi transpersonal dapat merekonstruksi paradigma psikoterapi modern menuju model intervensi kesehatan mental yang lebih holistik dan berorientasi spiritual.
--	--	---

Berdasarkan hasil penyajian tabel tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa Tari Sufi merupakan praktik spiritual sekaligus gerakan meditasi dinamis yang memiliki potensi terapeutik luas, terutama bagi individu yang mengalami tekanan emosional, gangguan psikologis, maupun kehilangan keseimbangan batin. Sejumlah penelitian mengungkap bahwa gerakan berputar dalam Tari Sufi tidak hanya menjadi ekspresi religius, tetapi juga menciptakan kondisi kesadaran baru yang memfasilitasi ketenangan, regulasi diri, dan pemulihan psikis. Penelitian (Krisgianto et al. 2022), menegaskan manfaat psikologis Tari Sufi dalam mengurangi tekanan batin dan meningkatkan stabilitas emosi. Sementara itu, (Firdasari and Iksan 2025) memperluas pemahaman ini dengan menunjukkan bahwa Whirling Darwish mampu membangun kesadaran tubuh, membantu pemrosesan trauma, serta mendukung perubahan diri yang transformatif.

Temuan serupa juga dinyatakan oleh (Harel et al. 2021) yang menekankan bahwa pengalaman whirling membawa individu pada kondisi hadir sepenuhnya tanpa penilaian, memperkuat hubungan tubuh-pikiran, dan mendorong rasa kesatuan diri. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya kompetensi budaya terapis ketika bekerja dengan klien yang memiliki latar sufi atau Muslim. Di sisi lain, penelitian (Mufidah et al. 2023) memberikan landasan teoretis dengan menunjukkan bahwa praktik spiritual sufi, seperti dzikir dan muraqabah memiliki kesamaan dengan teknik mindfulness, serta dapat menjembatani konsep antara psikologi transpersonal dan spiritualitas Islam. Hal ini menunjukkan bahwa aspek sufistik, termasuk Tari Sufi merupakan pendekatan terapeutik yang holistik, integratif, dan sensitif budaya, sehingga berpotensi besar untuk diadaptasikan dalam praktik konseling multikultural. Dengan menggabungkan unsur tubuh, pikiran, dan spiritualitas, maka Tari Sufi dapat menjadi sarana efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mendukung proses transformasi diri klien.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa eksplorasi makna simbolik Tari Sufi mengungkap gerakan berputar sebagai representasi perjalanan spiritual menuju penyatuan dengan Sang pencipta. Simbolisme seperti tangan kanan menghadap ke atas untuk memohon rahmat ilahi dan tangan kiri menghadap ke bawah untuk menyalurkan kasih kepada makhluk, serta kostum yang melambangkan kesadaran, kematian, dan tawaf di Ka'bah. Potensi Tari Sufi sebagai media intervensi konseling multikultural terbukti melalui kemampuannya menghasilkan kondisi kesadaran baru, regulasi emosi, dan integrasi tubuh-pikiran, sebagaimana didukung berbagai literatur yang menunjukkan manfaat terapeutik seperti pengurangan stres, pemrosesan trauma, dan peningkatan stabilitas emosional.

Nilai-nilai sufistik yang terdapat dalam Tari Sufi seperti penyerahan diri, cinta ilahi, dan kesadaran batin dalam Tari Sufi memiliki kesamaan dengan mindfulness serta psikologi transpersonal, menjadikan hal tersebut relevan untuk konseli dari latar budaya yang beragam. Integrasi berbagai elemen ritual, dzikir, dan gerakan ritmis ini memfasilitasi transformasi diri yang holistik, dimana praktik semacam Whirling Dervishes tidak hanya sebagai ekspresi religius saja, tetapi juga sarana pemulihan psikis yang mendalam. Secara keseluruhan, Tari Sufi diposisikan sebagai intervensi multidimensional yang responsif dalam konseling multikultural yang menggabungkan beberapa aspek, yaitu aspek spiritual, emosional, dan fisik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis serta mendukung proses kesadaran diri konseli.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar pemanfaatan Tari Sufi dalam konseling multikultural dikembangkan melalui model intervensi yang lebih terstruktur dan sesuai kebutuhan konseli. Konselor perlu memahami nilai-nilai sufistik dan simbolisme gerakan agar penerapan intervensi sesuai dengan konseli. Penelitian lanjutan juga penting dilakukan untuk menguji efektivitas Tari Sufi terhadap aspek psikologis seperti stres, kecemasan, dan kesadaran diri. Selain itu, adaptasi berbagai gerakan perlu disesuaikan dengan keberagaman budaya konseli agar intervensi tetap menyeluruh. Penyusunan panduan praktis serta kolaborasi dengan komunitas Sufi dianjurkan untuk memastikan pelaksanaan Tari Sufi dalam konseling berlangsung secara aman, bermakna, dan relevan bagi berbagai konseli.

DAFTAR PUSTAKA

- Basit, Abdul, Gusril Kenedi, Afnibar, and Ulfatmi. 2023. "Konseling Lintas Budaya." *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 6(4):4097–4106.
- Darmawani, Evia, Robert Budi Laksana, and Adrianus Dedy. 2023. "Konseling Kelompok Melalui

- Tari Sambut Dalam Meminimalisir Kecanduan Game Online Pada Anak Sanggar Tari Seruni Palembang.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam & Kemasyarakatan* 7(2):123–29. doi: <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v7i2.18862>.
- Fallah, Saiful, Totok Sumaryanto, and F. Wadiyo. 2023. “Bentuk Dan Estetika Penyajian Musik Grup ‘ Kesenian Sufi Multikultur ’ Di Kota Pekalongan.” *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni (JISHS)* 1(4):911–21. doi: <https://doi.org/10.62379/jishs.v2i1.1126>.
- Firdasari, Auliya Adiba Rahma, and Iksan. 2025. “Dimensi Psikoterapi Dalam Gerakan Whirling Darwish: Studi Analisis Literatur Review.” *Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin* 15(2):413–28. doi: <https://doi.org/10.36781/kaca.v15i2.960>.
- Harel, Keren, Johanna Czamanski Cohen, and Nataly Turjeman. 2021. “The Spiritual Experience of Sufi Whirling Dervishes: Rising Above the Separation and Duality of This World.” *The Arts In Psychotherapy* 75. doi: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101831>.
- Imaduddin, Aam. 2017. “Spiritualitas Dalam Konteks Konseling.” *Journal of Innovative Counseling* 1(1):1–8.
- Komala, Arbi Ntan Era. 2022. “Menggali Nilai Multikultural Dalam Pelatihan Tari Pada Program Gubuk Nusantara Di Teluk Sebong Kepulauan Riau.” *Indonesian Journal of Performing Arts Education* 2(2):2. doi: <https://doi.org/10.24821/ijopaed>.
- Krisgianto, Rizqa Dwi Utami, Tasya Angelita, and Asep Yudha Wirajaya. 2022. “Tari Sufi Sebagai Media Terapi Psikologis Dalam Ranah Islam.” *Jurnal Sosial Keagamaan* 37(2):99–115. doi: <https://doi.org/10.30631/kontekstualita.37.2.99-116>.
- Kristina, Ayu. 2019. “Tari Sufi Dan Penguatan Pemahaman Keagamaan Moderat Kaum Muda Muslim (Studi Kasus Tari Sufi Karanganyar, Jawa Tengah).” *Jurnal Sosial Budaya* 16(2). doi: <http://dx.doi.org/10.24014/sb.v16i2.7036>.
- Mufidah, Wardatul, Windy Chintya Dewi, Amir Maliki Abitolkha, Universitas Darul Ulum, Universitas Islam, Negeri Sunan, and Ampel Surabaya. 2023. “Integrasi Sufisme Dan Psikologi Transpersonal Dalam Pembentukan Kesehatan Mental.” *Jurnal Psikologi* 7(2):63–74. doi: [10.32492/idea.v7i2.1124](https://doi.org/10.32492/idea.v7i2.1124).
- Nabila, Asyifah, Asbi, Yunissa Aristi Anggraina, and Tengku Ananda Fitri Syakinah. 2024. “Tantangan Konselor Dalam Konseling Lintas Budaya.” *Jurnal Inovasi Pembelajaran Dan Pendidikan Islam (JIPPI)* 2(2):55–60.
- Nugroho, Slamet. 2021. “Makna Tarian Sufi Perspektif Komunitas Tari Sufi Dervishe Pekalongan.” *Journal of Sufism and Psychotherapy* 1(1):69–84. doi: <https://doi.org/10.28918/jousip.v1i1.132>.
- Nur’aini. 2021. *Konseling Lintas Budaya*. 1st ed. edited by M. Ridwan. Sumatera Utara: Budapest International Research and Critics University(BIRSU-Publishing).
- Opsantini, Rista Dewi. 2014. “Nilai-Nilai Islam Dalam Pertunjukkan Tari Sudi Pada Grup ‘Kesenian Sufi Multikultur’ Kota Pekalongan.” *Jurnal Seni Tari* 3(1):1–13.
- Rusmalla, Safran, and Setya Widayawati. 2019. “Koreografi Tari Sufi Komunitas Dzikir Zhauwiyah Kecamatan Kartosuro Kabupaten Sukoharjo.” *Jurnal Kreativitas Dan Studi Tari* 18(2):171–79.

doi: <https://doi.org/10.33153/grt.v18i2.2875>.

Umar, Nazaruddin. 2022. *Menyelami Seluk-Beluk Makrifat*. 1st ed. Jakarta: Gramedia Widisarana Indonesia.

Yuliana, Tabita Tindie, Aulia Rizkika Saraswati, and Bakhrudin All Habsy. 2025. "Konsep Bimbingan Dan Konseling Multikultural Pada Saat Ini." *Jurnal Penelitian Komunikasi Dan Sosialisasi* 1(2). doi: <https://doi.org/10.62383/dialogika.v1i2.291>.