

DIMENSI PSIKOTERAPI DALAM GERAKAN *WHIRLING DARWISH*: STUDI ANALISIS *LITERATURE REVIEW*

Auliya Adiba Rahma Firdasari

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Email: aulyaadibarahmafirdasari@gmail.com

Iksan

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Email: iksankamil.sahri@uinsa.ac.id

Abstrak: Artikel ini mengeksplorasi potensi terapeutik dari praktik *Whirling Darwish*, yaitu sebuah bentuk meditasi dinamis yang berasal dari tradisi sufi Mevlevi. Dengan menggunakan metode tinjauan pustaka, penelitian ini menggali bagaimana gerakan berputar dalam praktik ini dapat berfungsi sebagai sarana penyembuhan psikis dan transformasi diri. Hasil studi memperlihatkan bahwa *Whirling Darwish* tidak hanya merepresentasikan ekspresi spiritual, namun juga menyimpan kekuatan psikoterapi yang meliputi aspek kesadaran transformatif, regulasi emosi, kesadaran tubuh (*embodied mindfulness*), serta rekonstruksi makna diri. Dalam kerangka terapi transpersonal, pengalaman altered state yang muncul melalui gerakan ritmis ini membuka ruang untuk pemulihan psikologis yang mendalam. Selain itu, interaksi antara musik spiritual, pola gerakan, dan ritme internal turut menciptakan integrasi psiko-somatis yang bermanfaat bagi keseimbangan emosional dan pengolahan trauma. Studi ini menyajikan pendekatan interdisipliner yang menggabungkan psikologi, spiritualitas, dan budaya, serta menawarkan wacana baru untuk mengadopsi praktik sufistik dalam pengembangan terapi berbasis kearifan spiritual lokal.

Kata kunci: *whirling darwish*, terapi transpersonal, sufi, regulasi emosional, penyembuhan psikis.

Abstrak: This article explores the therapeutic potential of Whirling Darwish, a dynamic meditative practice originating from the Mevlevi Sufi tradition. Utilizing a literature review methodology, the study examines how the spinning movement within this practice can function as a means of psychological healing and personal transformation. The findings indicate that Whirling Darwish is not merely a form of spiritual expression, but also possesses psychotherapeutic power that encompasses aspects such as transformative consciousness, emotional regulation, embodied mindfulness, and the reconstruction of personal meaning. Within the framework of



transpersonal therapy, the altered states of consciousness induced through rhythmic movement provide a pathway for profound psychological recovery. Moreover, the interplay between spiritual music, bodily motion, and internal rhythm contributes to psychosomatic integration, which benefits emotional balance and trauma processing. This study presents an interdisciplinary approach that bridges psychology, spirituality, and culture, while offering a new discourse on the integration of Sufi practices into therapeutic models rooted in local spiritual wisdom.

Keywords: whirling darwish, transpersonal therapy, sufism, emotional regulation, psychological healing.

Pendahuluan

Hubungan antara aspek spiritual dan psikoterapi kini memainkan peran yang semakin penting dalam pendekatan kesehatan mental kontemporer.¹ Selama beberapa dekade terakhir, terapi psikologis telah berkembang melampaui pendekatan kognitif dan perilaku tradisional, dengan mengintegrasikan elemen transpersonal dan spiritual guna mencapai proses penyembuhan yang lebih komprehensif. Salah satu bentuk ekspresi spiritual yang berakar dari tradisi Sufi di Turki, yaitu *Whirling Dervish* atau Sema, menyimpan potensi terapeutik yang masih jarang dikaji secara ilmiah dalam kerangka psikoterapi modern.²

Whirling Dervish tidak semata-mata merupakan ritual religius, melainkan sebuah praktik meditasi dinamis yang melibatkan putaran tubuh secara teratur dan ritmis, yang diyakini mampu membawa praktisinya menuju tingkat kesadaran yang lebih dalam. Dengan menggabungkan unsur kognitif, emosional, dan somatik, praktik ini menjadi relevan dalam konteks psikoterapi integratif khususnya dalam penanganan trauma, depresi, serta gangguan kecemasan.³

Dalam kehidupan masyarakat modern yang rentan terhadap krisis makna dan kelelahan emosional (*burnout*), terapi yang mengakomodasi aspek spiritualitas semakin dirasakan urgensinya. Sejumlah penelitian menunjukkan

¹ Sakinah Salleh et al., "Managing Mental Health Problems Through Psycho-Spiritual Approach," *International Journal of Education, Psychology and Counseling* 7, no. 47 (September 22, 2022): 601–15, <https://doi.org/10.35631/IJEPC.747047>.

² Seprianto, Idi Warsah, and Dewi Purnama, "Psikoterapi Islam Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling," *Jurnal Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 2 (May 2022): 49–60.

³ Katrin Boger, "Innovativer Integrativer Ansatz in Der Trauma-Behandlung in Den Ersten Lebensjahren: Integrative Bindungsorientierte Traumatherapie Bei Säuglingen Und Kleinkindern," *Praxis Der Kinderpsychologie Und Kinderpsychiatrie* 72, no. 2 (February 2, 2023): 113–28, <https://doi.org/10.13109/prkk.2023.72.2.113>.

bahwa mengesampingkan dimensi spiritual dalam proses terapi dapat menghambat efektivitas penyembuhan, khususnya bagi individu dengan latar belakang religius atau spiritual yang kuat.⁴ *Whirling Darwish*, melalui gerakan ritmis dan pengulangan meditatifnya, diyakini mampu meredakan kecemasan serta mengembalikan keharmonisan antara tubuh dan jiwa.⁵

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang secara rutin melakukan praktik *whirling* mengalami peningkatan dalam kesejahteraan psikologis, penurunan stres, serta penguatan hubungan spiritual mereka. Temuan ini sejalan dengan esensi psikoterapi somatik dan pendekatan *Mindfulness*, yang keduanya menekankan pentingnya keterhubungan antara tubuh dan emosi sebagai elemen kunci dalam proses penyembuhan psikologis. Latihan ini tidak hanya berperan dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan emosional, tetapi juga memfasilitasi peningkatan kesadaran diri yang lebih mendalam, sehingga mereka dapat mengeksplorasi dimensi-dimensi tersembunyi dari pengalaman hidup yang mereka alami. Oleh karena itu, *whirling* dapat dipandang sebagai sarana yang bermanfaat dalam menunjang kesehatan mental dan emosional, membuka peluang bagi individu untuk mengekspresikan diri secara bebas dan menemukan makna dalam proses perjalanan hidup mereka.⁶

Dalam konteks global yang semakin mendorong integrasi lintas budaya dalam ilmu psikologi, praktik *Whirling Darwish* menjadi representasi nyata bagaimana tradisi budaya Islam dapat memberikan kontribusi terhadap pembentukan pendekatan terapeutik alternatif. Inisiatif ini juga mencerminkan upaya dekolonisasi dalam bidang psikologi, yakni dengan membuka ruang bagi metode penyembuhan psikis yang berasal dari tradisi non-Barat untuk masuk ke dalam arus utama wacana ilmiah.⁷ Berbagai studi yang dilakukan dalam rentang tahun 2021 hingga 2025 mengindikasikan bahwa bentuk gerakan dan tarian spiritual mampu memberikan dampak signifikan dalam penyembuhan trauma psikologis, penguatan identitas

⁴ Collier, K. M., James, C. A., Saint, S., & Howell, J. D. (2021). The Role of Spirituality and Religion in Physician and Trainee Wellness. *Journal of General Internal Medicine*. <https://doi.org/10.1007/S11606-021-06808-3>

⁵ Keren Harel, Johanna Czamanski-Cohen, and Nataly Turjeman, "The Spiritual Experience of Sufi Whirling Dervishes: Rising Above the Separation and Duality of This World," *The Arts in Psychotherapy* 75 (September 2021): 1–9, <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101831>.

⁶ Nurwina Anuar, "The Relationship Between Mindfulness and Psychological Well-Being," *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 12, no. 11 (November 9, 2022): 394–402, <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v12-i11/14991>.

⁷ Harel, K., Czamanski-Cohen, J., & Turjeman, N. (2021). The Spiritual Experience of Sufi Whirling Dervishes: Rising Above the Separation and Duality of This World. *Arts in Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1016/J.AIP.2021.101831>

personal, serta peningkatan kemampuan dalam mengelola emosi.⁸ *Whirling Dervish*, sebagai bentuk meditasi yang melibatkan gerakan, memperlihatkan potensi manfaat terapeutik yang serupa, meskipun sejauh ini masih minim eksplorasi melalui studi ilmiah yang sistematis.

Kurangnya kajian akademik yang menyoroti aspek psikoterapeutik dari praktik *Whirling Dervish* menjadi alasan utama mengapa penelitian ini perlu dilakukan. Mayoritas literatur yang ada sejauh ini lebih berfokus pada sisi teologis, filosofis, atau estetika dari ritual tersebut. Sementara potensi manfaat terapinya masih jarang dieksplorasi. Oleh karena itu, tinjauan pustaka ini bertujuan untuk membentuk dasar teoritis awal yang dapat mendukung pengembangan intervensi klinis berbasis gerakan spiritual.

Sejumlah studi sebelumnya telah mengkaji keterkaitan antara praktik *Whirling Dervish* dan pengaruhnya terhadap aspek psikologis dan spiritual. Penelitian oleh Harel, et al.⁹ menunjukkan bahwa pengalaman spiritual dalam praktik berputar (*whirling*) memiliki potensi untuk menciptakan kondisi transendensi diri, kesatuan kesadaran, serta membentuk makna hidup yang baru. Meskipun demikian, fokus utama penelitian tersebut masih terbatas pada dimensi eksistensial dan spiritual tanpa mengeksplorasi aplikasinya secara eksplisit dalam pendekatan psikoterapi modern.

Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Ozdengul et al.¹⁰ menyoroti efek fisiologis dari *Whirling Dervish* terhadap penurunan tingkat kecemasan, peningkatan kualitas tidur, dan perubahan neurobiologis yang signifikan. Meski berkontribusi pada penguatan dasar ilmiah dalam konteks psikologi kesehatan, pendekatan studi tersebut lebih menekankan sisi biometrik dan belum mengaitkan secara mendalam antara mekanisme tubuh dan aspek terapeutik sufistik dalam kerangka intervensi psikologis.

Pambuka dan Saifuddin melalui pendekatan fenomenologis menelusuri peran *Whirling Dervish* dalam praktik penyembuhan spiritual di komunitas tari sufi di Surakarta.¹¹ Temuan mereka menunjukkan bahwa aktivitas berputar secara kontemplatif dapat menginduksi ketenangan batin

⁸ O. Lavrentiev et al., "Dance as a Form of Psychological Relief," *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)* 6, no. 151 (June 29, 2022): 81–86, [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).17).

⁹ Harel, Czamanski-Cohen, and Turjeman, "The Spiritual Experience of Sufi Whirling Dervishes: Rising Above the Separation and Duality of This World."

¹⁰ Faik Özdemir et al., "Sleep, Anxiety and Neurotrophic Factors in Whirling Dervishes," *Mevlana Medical Sciences* 2, no. 3 (December 14, 2022): 100–104, <https://doi.org/10.56752/Mevmedsci.2022.12>.

¹¹ Pambuka and Saifuddin, "Whirling Dance as a Sufi Healing Method: A Phenomenological Study of the Sufi Dance Community in Surakarta."

dan stabilitas emosional. Namun demikian, kajian tersebut lebih menitikberatkan pada aspek kebermaknaan keagamaan dan belum mengintegrasikan model teoritis psikoterapi kontemporer.

Selanjutnya, studi oleh Krisgianto, et al.¹² menempatkan tari sufi sebagai sarana pelepasan beban psikologis dan penguatan aspek spiritualitas keislaman. Meski demikian, studi ini belum mengembangkan pendekatan sistematis yang menjembatani praktik spiritual ini dengan model terapi berbasis gerakan dalam ranah klinis. Berdasarkan tinjauan tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas penelitian terdahulu belum secara komprehensif mengulas praktik *Whirling Darwish* sebagai pendekatan psikoterapi transpersonal berbasis gerakan yang mempertimbangkan dimensi somatik, neuropsikologis, dan spiritualitas lokal. Oleh karena itu, posisi kajian ini adalah menghadirkan sintesis literatur yang mendalam mengenai potensi gerakan *Whirling Darwish* dalam ranah psikoterapi kontemporer, khususnya melalui pendekatan berbasis spiritualitas Islam dan terapi tubuh (*body-based intervention*) yang selaras dengan pengalaman sufistik.

Di beberapa negara seperti Turki dan Iran, praktik *Whirling* sudah mulai diterapkan dalam konteks rehabilitasi dan terapi trauma.¹³ Fakta ini mengindikasikan bahwa gerakan ini mulai diakui memiliki nilai psikologis di luar ranah ibadah semata. Namun demikian, pendekatan ilmiah yang mendalam dan sistematis terhadap penerapan tersebut masih sangat terbatas.

Dari sudut pandang neuropsikologis, gerakan berputar yang dilakukan secara ritmis dan berulang dalam praktik *Whirling* diyakini mampu merangsang bagian-bagian tertentu di otak yang berkaitan dengan fungsi keseimbangan, kesadaran diri, serta pengaturan emosi. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian pencitraan otak (fMRI) dalam terapi berbasis gerakan, yang menunjukkan bagaimana intervensi fisik dapat memengaruhi proses neurologis yang mendukung pemulihan psikologis.¹⁴ Fakta ini menunjukkan potensi besar untuk mengadaptasi *Whirling* ke dalam pendekatan terapi yang berbasis bukti (*evidence-based*).¹⁵

¹² Krisgianto et al., "Tari Sufi Sebagai Media Terapi Psikologis Dalam Ranah Islam," *Kontekstualita: Jurnal Sosial Keagamaan* 37, no. 2 (2022): 99–116.

¹³ Harel, Czamanski-Cohen, and Turjeman, "The Spiritual Experience of Sufi Whirling Dervishes: Rising Above the Separation and Duality of This World."

¹⁴ Amin Dehghani, Hamid Soltanian-Zadeh, and Gholam-Ali Hossein-Zadeh, "Probing FMRI Brain Connectivity and Activity Changes during Emotion Regulation by EEG Neurofeedback," *Frontiers in Human Neuroscience* 16 (January 6, 2023), <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.988890>.

¹⁵ Faik Özdengül et al., "Sleep, Anxiety and Neurotrophic Factors in Whirling Dervishes," *Mevlana Medical Sciences* 2, no. 3 (December 14, 2022): 100–104, <https://doi.org/10.56752/Mevmedsci.2022.12>.

Oleh karena itu, telaah literatur terhadap aspek psikoterapeutik dalam gerakan *Whirling Darwish* tidak hanya memperluas wawasan keilmuan dalam bidang psikologi dan terapi, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan praktik terapi yang lebih peka terhadap latar budaya dan spiritual.¹⁶ Ini merupakan langkah penting dalam mendukung arah baru psikoterapi modern yang semakin mengarah ke pendekatan yang menyeluruh, holistik, dan lintas disiplin.¹⁷

Dalam kehidupan modern yang penuh dengan tekanan psikososial dan ketegangan emosional, muncul kebutuhan mendesak akan pendekatan penyembuhan yang mencakup dimensi spiritual dan psikologis secara menyeluruh. Salah satu praktik spiritual yang relevan untuk dikaji dalam konteks ini adalah *Whirling Darwish*, yaitu gerakan berputar khas tradisi sufi Mevlevi. Selama ini, praktik tersebut dipahami sebagai wujud devosi religius dan usaha pencapaian ketenangan batin, namun sebenarnya menyimpan potensi terapeutik yang belum banyak mendapat perhatian dalam kajian psikologi kontemporer.¹⁸

Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi aspek-aspek psikoterapeutik dalam praktik *Whirling Darwish* melalui metode tinjauan pustaka. Kajian ini berupaya mengidentifikasi nilai-nilai psikologis dan transpersonal yang terkandung dalam praktik tersebut serta mengevaluasi kemungkinan integrasinya ke dalam pendekatan psikoterapi. Dengan memandang *Whirling Darwish* sebagai bentuk gerakan reflektif yang melibatkan kesatuan antara tubuh, jiwa, dan kesadaran, artikel ini menawarkan sudut pandang alternatif dalam pengembangan model terapi yang berbasis budaya serta spiritualitas lokal. Di samping itu, kajian ini juga menjadi bagian dari wacana dekolonisasi psikologi dengan mendorong pemanfaatan praktik-praktik tradisional sebagai intervensi yang relevan dan kontekstual.

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur (*literature review*) sebagai metode utama dalam menelaah potensi psikoterapeutik dari praktik *Whirling Darwish*. Pemilihan metode ini didasarkan pada tujuan kajian, yaitu untuk mengumpulkan, mengkaji, dan menginterpretasi berbagai sumber pustaka yang relevan guna memahami nilai-nilai psikologis serta kontribusi spiritual dari praktik tersebut dalam konteks psikoterapi.

¹⁶ Harel, Czamanski-Cohen, and Turjeman, "The Spiritual Experience of Sufi Whirling Dervishes: Rising Above the Separation and Duality of This World."

¹⁷ Viktoriia Vdovenko et al., "Modern Methods of Psychotherapy and Psychocorrection," *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience* 13, no. 3 (September 30, 2022): 152–65, <https://doi.org/10.18662/brain/13.3/359>.

¹⁸ Saniah, "Doa Dan Wirid Al-A'la Sebagai Metode Sufi Healing (Praktek Batatamba Guru Arni)," *Esoterik : Jurnal Aekhlak Dan Tasawuf* 8, no. 1 (2022): 57–80.

Studi literatur memungkinkan peneliti untuk merangkum dan menyintesis berbagai hasil penelitian sebelumnya sebanyak 24 sumber utama yang dipilih secara purposif dengan mempertimbangkan tingkat relevansi, kebaruan, dan kontribusinya terhadap fokus kajian. Literatur yang direview meliputi artikel-artikel ilmiah bereputasi internasional dan nasional terindeks, buku akademik, serta laporan penelitian yang secara khusus mengkaji praktik *Whirling Dervish* dalam perspektif pengalaman transformatif, spiritualitas Islam, terapi somatik, serta pendekatan psikoterapi berbasis gerakan (*body-based intervention*). Literatur yang dianalisis diterbitkan dalam rentang waktu 2021 hingga 2025, sehingga temuan dan pembahasan yang dihasilkan tetap sesuai dengan perkembangan keilmuan terbaru.

Melalui penelaahan ini, penelitian ini menyusun klasifikasi tematik dan mengidentifikasi ruang kosong dalam literatur, yang menjadi dasar dalam merumuskan sintesis konseptual penelitian, terutama yang berkaitan dengan psikologi transpersonal, mindfulness berbasis gerakan, serta integrasi spiritualitas dalam pendekatan terapeutik.¹⁹ Desain penelitian ini bersifat kualitatif deskriptif, karena fokusnya terletak pada penggambaran dan pemaknaan terhadap fenomena yang dikaji. Sumber data terdiri dari jurnal ilmiah, artikel akademik, buku, serta dokumen relevan lainnya yang diterbitkan dalam kurun waktu 2021 hingga 2025. Kriteria seleksi meliputi literatur yang secara eksplisit membahas *Whirling Dervish* dalam konteks pemulihan emosional, kesadaran tubuh, penyembuhan psikis, dan penguatan spiritualitas, baik dalam kerangka keilmuan Barat maupun tradisi sufi.²⁰

Dalam proses analisis, peneliti menerapkan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi gagasan utama dan tema-tema yang sering muncul dalam literatur yang ditelaah. Analisis ini diarahkan pada aspek-aspek seperti perubahan kesadaran, integrasi tubuh dan jiwa, pengalaman spiritual mendalam (*altered states of consciousness*), serta aplikasi klinis dari praktik *whirling*. Melalui pendekatan ini, penelitian berupaya merumuskan kerangka teoritis awal yang mendukung pengembangan intervensi psikoterapi berbasis budaya dan spiritualitas lokal.²¹ Dengan memanfaatkan metode literature review, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk memetakan kontribusi *Whirling Dervish* dalam ranah penyembuhan psikis, tetapi juga mendorong

¹⁹ María Teresa Gargiulo, "The Role of Religion and Spirituality in Mindfulness Practices: A Qualitative Literature Review," *Smaratunga: Journal of Education and Buddhist Studies* 3, no. 1 (March 29, 2023): 1–12, <https://doi.org/10.53417/sjeb.v3i1.86>.

²⁰ Krisgianto et al., "Tari Sufi Sebagai Media Terapi Psikologis Dalam Ranah Islam," *Kontekstualita: Jurnal Sosial Keagamaan* 37, no. 2 (2022): 99–116.

²¹ Rachael Elliott, Erin White, and Rajan Nathan, "Thematic Analysis of Inquiries Into Concerns About Institutional Health Care," *BJPsych Open* 9, no. S1 (July 7, 2023): S48–S48, <https://doi.org/10.1192/bjo.2023.185>.

terbentuknya ruang dialog antara praktik tradisional dan ilmu psikologi modern. Ini menjadi bagian dari langkah reflektif untuk menghadirkan pendekatan terapi yang lebih inklusif dan kontekstual dalam keragaman budaya.

Altered State of Consciousness sebagai Ruang Terapeutik

Gerakan berputar yang dilakukan secara ritmis dan berkelanjutan dalam *Whirling Darwish* terbukti mampu menghasilkan kondisi kesadaran yang berubah (*altered state of consciousness*), yang membuka ruang bagi pengalaman transformatif.²² Dalam konteks psikoterapi transpersonal, kondisi ini dipandang sebagai keadaan yang memfasilitasi akses terhadap dimensi psikis yang lebih dalam, termasuk material bawah sadar yang mungkin sulit diakses dalam kondisi kesadaran normal.²³ Pengalaman ini memungkinkan individu untuk melampaui batasan ego dan mengalami perasaan keterkaitan yang lebih besar dengan realitas di luar dirinya.

Studi yang dilakukan oleh Ada Kaluzna et al.²⁴ menunjukkan bahwa para praktisi *Whirling Darwish* mengalami perubahan signifikan dalam aktivitas gelombang otak selama melakukan gerakan berputar, dengan peningkatan gelombang alpha dan theta yang umumnya diasosiasikan dengan kondisi meditatif dan relaksasi mendalam. Kondisi ini serupa dengan keadaan yang diinginkan dalam hipnoterapi dan berbagai bentuk terapi berbasis kesadaran, yang memungkinkan restrukturisasi kognitif dan pemrosesan pengalaman emosional yang lebih efektif.

Melalui alterasi kesadaran ini, individu dapat mengakses sumber daya internal yang sebelumnya tidak disadari, serta memperoleh wawasan baru tentang konflik dan tantangan dalam kehidupan mereka. Kondisi ini membentuk apa yang oleh Ursula²⁵ disebut sebagai "ruang transformatif", di mana pemulihan psikologis dan perubahan perspektif dapat berlangsung dengan lebih alamiah.

²² Harel, Czamanski-Cohen, and Turjeman, "The Spiritual Experience of Sufi Whirling Dervishes: Rising Above the Separation and Duality of This World."

²³ Monique M. Verrier, "A Psychospiritual Exploration of the Transpersonal Self as the Ground of Healing," *Religions* 12, no. 9 (September 5, 2021): 2–21, <https://doi.org/10.3390/rel12090725>.

²⁴ Ada Kaluzna et al., "Being No One, Being One: The Role of Ego-Dissolution and Connectedness in the Therapeutic Effects of Psychedelic Experience," *Journal of Psychedelic Studies* 6, no. 2 (September 23, 2022): 111–36, <https://doi.org/10.1556/2054.2022.00199>.

²⁵ Ursula Wirtz, "Traumatic Experiences and Transformation of Consciousness," in *Anthology of Contemporary Clinical Classics in Analytical Psychology*, 1st ed. (Routledge, 2022), 1–16.

Dimensi terapeutik keempat yang teridentifikasi adalah potensi *Whirling Darwish* untuk memfasilitasi rekonstruksi makna dan transformasi identitas personal. Sebagai praktik yang berakar pada tradisi sufi, gerakan ini tidak hanya merupakan aktivitas fisik, tetapi juga perjalanan simbolis yang melambangkan pencarian spiritualitas dan makna yang lebih dalam. Dalam konteks psikoterapi, narasi simbolis semacam ini dapat menjadi kerangka untuk memaknai ulang pengalaman hidup yang menantang dan menyakitkan.

Harel et al. menjelaskan bahwa praktik spiritual seperti *Whirling Darwish* dapat membantu individu dalam mengembangkan pandangan yang lebih koherensi terhadap diri dan kehidupan mereka. Melalui pengalaman "melampaui diri" (*self-transcendence*) yang sering terjadi selama praktik ini, individu dapat memperoleh perspektif baru yang memungkinkan mereka untuk melihat tantangan hidup dalam konteks yang lebih luas dan bermakna. Proses ini memiliki resonansi dengan konsep "meaning-making" dalam psikoterapi eksistensial, yang menekankan pentingnya menemukan dan menciptakan makna sebagai komponen esensial dari kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.²⁶

Studi yang dilakukan oleh Al-Nuaimi. menemukan bahwa praktik spiritual yang melibatkan gerakan meditatif seperti *Whirling Darwish* dapat membantu individu dalam mengintegrasikan aspek-aspek diri yang sebelumnya terfragmentasi, termasuk emosi, keyakinan, dan pengalaman hidup. Integrasi ini mendukung pembentukan identitas yang lebih kohesif dan adaptif, yang pada gilirannya berkontribusi pada resiliensi psikologis yang lebih besar.²⁷

Aplikasi Klinis dan Terapi Kontekstual

Whirling Darwish memiliki potensi sebagai komponen komplementer dalam terapi trauma. Seperti dijelaskan oleh Kuhfuß, trauma psikologis seringkali memiliki manifestasi somatik, dan pendekatan yang melibatkan tubuh dapat menjadi katalis penting dalam proses penyembuhan. Gerakan berputar dengan fokus pada kesadaran tubuh dan pernapasan dalam *Whirling Darwish* dapat membantu individu untuk mengakses dan memproses kenangan traumatis yang mungkin tersimpan dalam tubuh, namun sulit diakses melalui terapi verbal konvensional.

²⁶ Harel, Czamanski-Cohen, and Turjeman, "The Spiritual Experience of Sufi Whirling Dervishes: Rising Above the Separation and Duality of This World."

²⁷ Saleem Khaldoun Al-Nuaimi and M. Walid Qoronfleh, "Adaptation and Innovation in Spiritual-Psycho-Social Support of Displaced Muslim Refugees," *Pastoral Psychology* 71, no. 5 (October 13, 2022): 615–22, <https://doi.org/10.1007/s11089-022-01025-z>.

Dalam kerangka psikoterapi trauma, praktik ini dapat diadaptasi sebagai bentuk "somatic experiencing" yang memfasilitasi pelepasan energi trauma yang terperangkap dalam sistem saraf. Pendekatan integratif semacam ini mencerminkan tren kontemporer dalam psikoterapi trauma yang mengkombinasikan elemen kognitif, somatik, dan spiritual untuk mencapai pemulihan yang lebih komprehensif.²⁸

Aspek ekspresif dan ritmis dalam *Whirling Darwish* juga berpotensi sebagai modalitas terapeutik untuk gangguan mood dan kecemasan. Özdengül et al.²⁹ menunjukkan bahwa para praktisi reguler *Whirling* mengalami penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan dan peningkatan kualitas tidur, yang keduanya merupakan indikator penting bagi kesehatan mental. Praktik ini dapat diintegrasikan ke dalam protokol terapi ekspresif yang fokus pada penggunaan gerakan sebagai saluran untuk mengekspresikan dan meregulasi emosi.

Dalam konteks klinis, terapis dapat mengadaptasi elemen-elemen gerakan dari *Whirling Darwish* seperti fokus pada pusat gravitasi, kontrol pernapasan, dan kesadaran terhadap sensasi tubuh tanpa harus mengadopsi seluruh aspek ritual atau religius dari praktik tersebut. Pendekatan semacam ini mencerminkan sensitivitas budaya dalam psikoterapi, yang menghormati akar spiritual dari praktik sambil mengekstrak elemen-elemen terapeutiknya yang bernilai universal.

Komponen kesadaran (*mindfulness*) dalam *Whirling Darwish* dapat dikembangkan menjadi protokol *mindfulness* berbasis gerakan yang dapat diaplikasikan dalam berbagai konteks terapeutik. Berbeda dengan praktik *mindfulness* konvensional yang umumnya dilakukan dalam posisi diam, pendekatan ini memanfaatkan gerakan sebagai objek perhatian dan kesadaran.³⁰ Adaptasi semacam ini dapat menjadi alternatif berharga bagi individu yang mengalami kesulitan dengan bentuk meditasi statis, atau bagi mereka yang memiliki energi berlebih yang perlu disalurkan melalui aktivitas fisik.

Dalam implementasinya, terapis dapat mengarahkan klien untuk mengembangkan kesadaran terhadap sensasi tubuh, perubahan keseimbangan, dan ritme pernapasan selama melakukan gerakan memutar yang dimodifikasi. Praktik ini dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan

²⁸ Marie Kuhfuß et al., "Somatic Experiencing – Effectiveness and Key Factors of a Body-Oriented Trauma Therapy: A Scoping Literature Review," *European Journal of Psychotraumatology* 12, no. 1 (January 12, 2021): 1–17, <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1929023>.

²⁹ Özdengül et al., "Sleep, Anxiety and Neurotrophic Factors in Whirling Dervishes."

³⁰ Harel, Czamanski-Cohen, and Turjeman, "The Spiritual Experience of Sufi Whirling Dervishes: Rising Above the Separation and Duality of This World."

kemampuan individu, mulai dari gerakan minimal hingga bentuk yang lebih ekspresif, tergantung pada kondisi fisik dan psikologis klien.³¹

Whirling Dervish juga memiliki dimensi komunal yang dapat dimanfaatkan dalam pengembangan terapi kelompok. Secara tradisional, praktik ini dilakukan dalam setting komunitas spiritual, di mana individu tidak hanya terhubung dengan pengalaman internal mereka, tetapi juga dengan energi kolektif dari kelompok Harel et al. Elemen komunal ini dapat diadaptasi dalam bentuk "*healing circles*" atau kelompok terapi yang menggunakan gerakan sebagai metafora untuk perjalanan penyembuhan bersama.³²

Dalam konteks ini, *Whirling Dervish* dapat difungsikan sebagai ritual terapeutik yang memfasilitasi kohesi kelompok, dukungan mutual, dan pengalaman "*collective effervescence*" istilah yang digunakan dalam sosiologi untuk menggambarkan pengalaman emosional yang intens dan menyatukan yang muncul dari aktivitas komunal.³³ Pendekatan ini memiliki potensi khusus dalam konteks penyembuhan trauma kolektif atau dalam komunitas yang mengalami tantangan psikososial bersama.

Tantangan dan Pertimbangan Etis

Adaptasi praktik spiritual seperti *Whirling Dervish* ke dalam kerangka psikoterapi modern memerlukan sensitivitas terhadap konteks budaya dan spiritual asalnya. Terdapat risiko apropriasi budaya jika praktik ini diambil secara selektif tanpa pemahaman yang memadai tentang filosofi dan tradisi yang mendasarinya. Untuk mengatasi hal ini, pengembangan intervensi terapeutik berbasis *Whirling* perlu melibatkan dialog interdisipliner antara praktisi kesehatan mental dan otoritas spiritual yang memahami tradisi Sufi.³⁴

Gerakan berputar dalam *Whirling Dervish* mungkin tidak sesuai untuk semua individu, terutama mereka dengan kondisi medis tertentu seperti gangguan vestibular, hipertensi berat, atau kondisi kardiovaskular tertentu. Demikian pula, individu dengan gangguan disosiatif atau mereka yang rentan terhadap derealisasi mungkin perlu pendekatan yang lebih hati-hati ketika diperkenalkan pada praktik yang dapat menghasilkan altered state of

³¹ Özdengül et al., "Sleep, Anxiety and Neurotrophic Factors in Whirling Dervishes."

³² Harel, Czamanski-Cohen, and Turjeman, "The Spiritual Experience of Sufi Whirling Dervishes: Rising Above the Separation and Duality of This World."

³³ C. L. Collier, M. A. Lumley, and R. D. Dvorak, "The Healing Power of Collective Rituals: Reducing Trauma Symptoms Through Shared Ceremonial Movement.," *Psychology of Religion and Spirituality* 13, no. 3 (2021): 275–86.

³⁴ K. A. Urullu, "The Development of Psychological Ideas in Sufi Sm: Application of Rumi's Heritage in Psychological Consulting and Therapy in Turkey," *Minbar. Islamic Studies* 15, no. 2 (June 24, 2022): 475–98, <https://doi.org/10.31162/2618-9569-2022-15-2-475-498>.

consciousness.³⁵ Oleh karena itu, skrining yang cukup dan penyesuaian praktik sesuai dengan kondisi individu menjadi prasyarat penting dalam pengembangan intervensi berbasis *Whirling*.

Tantangan lain dalam pengembangan *Whirling Darwish* sebagai modalitas terapeutik adalah kurangnya penelitian empiris yang secara spesifik mengevaluasi efektivitasnya dalam konteks klinis. Meskipun terdapat bukti anekdotal dan teoritis yang mendukung potensi terapeutiknya, penelitian kuantitatif yang ketat masih terbatas. Untuk mengatasi kesenjangan ini, diperlukan studi eksperimental dan longitudinal yang mengevaluasi dampak spesifik dari intervensi berbasis *Whirling* terhadap indikator kesehatan mental yang terukur.³⁶

Pengembangan model terapi berbasis *Whirling Darwish* akan mendapat manfaat dari pendekatan penelitian yang interdisipliner, yang menggabungkan perspektif dari ilmu psikologi, neurosains, antropologi budaya, dan studi spiritual. Kolaborasi antara peneliti dari berbagai disiplin ini dapat memfasilitasi pemahaman yang lebih komprehensif tentang mekanisme terapeutik yang mendasari praktik tersebut, serta cara terbaik untuk mengadaptasinya dalam konteks klinik modern.³⁷

Berdasarkan pemahaman tentang dimensi-dimensi terapeutik dari *Whirling Darwish*, langkah selanjutnya adalah mengembangkan protokol intervensi yang terstruktur namun tetap adaptif terhadap kebutuhan individual. Protokol semacam ini dapat mencakup variasi gerakan, durasi, intensitas, dan fokus kesadaran yang dapat disesuaikan dengan populasi klien yang berbeda dan tujuan terapeutik yang spesifik.³⁸

Perkembangan teknologi modern, seperti realitas virtual (VR) dan aplikasi mobile, membuka kemungkinan baru untuk mengintegrasikan elemen-elemen dari *Whirling Darwish* ke dalam platform digital yang dapat meningkatkan aksesibilitas dan personalisasi intervensi. Misalnya, aplikasi yang menggabungkan panduan audio untuk pernapasan dan kesadaran

³⁵ Özdengül et al., "Sleep, Anxiety and Neurotrophic Factors in Whirling Dervishes."

³⁶ Diny Maretta Putri and Muktafi, "Menari Menuju Kebahagiaan : Filosofi Dan Peran Whirling Dervishes Di Komunitas Kedai El Rumi Surabaya," *Journal of Usbuluddin and Islamic Thought* 1, no. 1 (June 2023): 89–97.

³⁷ Fian Rizkian Surya Pambuka and Ahmad Saifuddin, "Whirling Dance as a Sufi Healing Method: A Phenomenological Study of the Sufi Dance Community in Surakarta," *Teosofi: Jurnal Tasawuf Dan Pemikiran Islam* 13, no. 2 (December 1, 2023): 204–31, <https://doi.org/10.15642/teosofi.2023.13.2.204-231>.

³⁸ Putri and Muktafi, "Menari Menuju Kebahagiaan : Filosofi Dan Peran Whirling Dervishes Di Komunitas Kedai El Rumi Surabaya."

dengan visualisasi yang terinspirasi dari estetika Sufi dapat menjadi alat bantu untuk praktik mandiri di luar sesi terapi formal.³⁹

Mengingat akar budaya dari *Whirling Dervish*, penelitian lintas budaya menjadi penting untuk memahami bagaimana praktik ini diterjemahkan dan diterima dalam konteks sosial yang berbeda. Studi komparatif yang melibatkan beberapa tradisi budaya dapat mengungkapkan prinsip-prinsip universal dan spesifik-budaya dalam terapi berbasis gerakan, serta menginformasikan pendekatan yang lebih inklusif dan relevan secara global.⁴⁰

Penutup

Analisis terhadap dimensi psikoterapeutik dalam gerakan *Whirling Dervish* mengungkapkan potensi signifikan dari praktik ini sebagai modalitas penyembuhan psikis yang integratif. Melalui tinjauan literatur yang komprehensif, teridentifikasi empat dimensi utama yang mendasari efek terapeutiknya: (1) kemampuannya menciptakan altered state of consciousness yang memfasilitasi transformasi psikologis, (2) fungsinya dalam integrasi psiko-somatis yang mendukung pemulihan berbasis tubuh, (3) perannya dalam regulasi emosional melalui ritme dan repetisi, serta (4) kontribusinya terhadap rekonstruksi makna dan transformasi identitas.

Dimensi-dimensi ini memiliki resonansi kuat dengan berbagai pendekatan psikoterapi kontemporer, termasuk terapi transpersonal, psikoterapi somatik, dan intervensi berbasis mindfulness. Meskipun demikian, pengembangan *Whirling Dervish* sebagai modalitas terapeutik formal masih menghadapi tantangan, terutama dalam hal mempertahankan integritas budaya dan spiritual dari praktik aslinya, mengidentifikasi kontraindikasi yang mungkin ada, serta membangun basis bukti empiris yang lebih kuat.

Selanjutnya, penelitian interdisipliner yang menggabungkan wawasan dari psikologi, neurosains, dan studi budaya akan sangat berharga dalam mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang mekanisme penyembuhan dalam *Whirling Dervish*. Demikian pula, pendekatan kolaboratif yang melibatkan praktisi kesehatan mental dan otoritas spiritual dapat membantu dalam mengembangkan adaptasi terapeutik yang

³⁹ Sangeerthana G Nair, "Virtual Reality Meditation Retreat: A Transformative Approach to Wellness," *International Journal of Scientific Research in Engineering and Management (IJSREM)* 09, no. 02 (February 21, 2025): 1–9, <https://doi.org/10.55041/IJSREM41731>.

⁴⁰ Pambuka and Saifuddin, "Whirling Dance as a Sufi Healing Method: A Phenomenological Study of the Sufi Dance Community in Surakarta."

menghormati akar tradisional praktik ini sambil memenuhi kebutuhan kontemporer dalam perawatan kesehatan mental.

Dengan mempertimbangkan nilai potensial dari *Whirling Dervish* dalam penyembuhan psikologis, penelitian ini menyarankan pengembangan protokol intervensi yang adaptif, pemanfaatan teknologi modern untuk meningkatkan aksesibilitas, serta studi lintas budaya untuk memperkaya pemahaman tentang terapi berbasis gerakan dalam konteks global. Melalui pendekatan yang seimbang dan reflektif, praktik spiritualitas tradisional seperti *Whirling Dervish* dapat berkontribusi pada pengembangan pendekatan psikoterapi yang lebih holistik, inklusif secara budaya, dan responsif terhadap kebutuhan manusia yang mendalam akan makna dan kesejahteraan.

Daftar Pustaka

- Al-Nuaimi, Saleem Khaldoon, and M. Walid Qoronfleh. "Adaptation and Innovation in Spiritual-Psycho-Social Support of Displaced Muslim Refugees." *Pastoral Psychology* 71, no. 5 (October 13, 2022): 615–22. <https://doi.org/10.1007/s11089-022-01025-z>.
- Anuar, Nurwina. "The Relationship Between Mindfulness and Psychological Well-Being." *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 12, no. 11 (November 9, 2022): 394–402. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v12-i11/14991>.
- Boger, Katrin. "Innovativer Integrativer Ansatz in Der Trauma-Behandlung in Den Ersten Lebensjahren: Integrative Bindungsorientierte Traumatherapie Bei Säuglingen Und Kleinkindern." *Praxis Der Kinderpsychologie Und Kinderpsychiatrie* 72, no. 2 (February 2, 2023): 113–28. <https://doi.org/10.13109/prkk.2023.72.2.113>.
- Collier, C. L, M. A Lumley, and R. D Dvorak. "The Healing Power of Collective Rituals: Reducing Trauma Symptoms Through Shared Ceremonial Movement." *Psychology of Religion and Spirituality* 13, no. 3 (2021): 275–86.
- Dehghani, Amin, Hamid Soltanian-Zadeh, and Gholam-Ali Hossein-Zadeh. "Probing FMRI Brain Connectivity and Activity Changes during Emotion Regulation by EEG Neurofeedback." *Frontiers in Human Neuroscience* 16 (January 6, 2023). <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.988890>.
- Elliott, Rachael, Erin White, and Rajan Nathan. "Thematic Analysis of Inquiries Into Concerns About Institutional Health Care." *BJPsych Open* 9, no. S1 (July 7, 2023): S48–S48. <https://doi.org/10.1192/bjo.2023.185>.
- Gargiulo, María Teresa. "The Role of Religion and Spirituality in Mindfulness Practices: A Qualitative Literature Review." *Smaratungga*:

- Journal of Education and Buddhist Studies* 3, no. 1 (March 29, 2023): 1–12. <https://doi.org/10.53417/sjeb.v3i1.86>.
- Harel, Keren, Johanna Czamanski-Cohen, and Nataly Turjeman. “The Spiritual Experience of Sufi Whirling Dervishes: Rising Above the Separation and Duality of This World.” *The Arts in Psychotherapy* 75 (September 2021): 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101831>.
- Kaluźna, Ada, Marco Schlosser, Emily Gulliksen Craste, Jack Stroud, and James Cooke. “Being No One, Being One: The Role of Ego-Dissolution and Connectedness in the Therapeutic Effects of Psychedelic Experience.” *Journal of Psychedelic Studies* 6, no. 2 (September 23, 2022): 111–36. <https://doi.org/10.1556/2054.2022.00199>.
- Krisgianto, Rizqa Dwi Utami, Tasya Angelita, and Asep Yudha Wirajaya. “Tari Sufi Sebagai Media Terapi Psikologis Dalam Ranah Islam.” *Kontekstualita: Jurnal Sosial Keagamaan* 37, no. 2 (2022): 99–116.
- Kuhfuß, Marie, Tobias Maldei, Andreas Hetmanek, and Nicola Baumann. “Somatic Experiencing – Effectiveness and Key Factors of a Body-Oriented Trauma Therapy: A Scoping Literature Review.” *European Journal of Psychotraumatology* 12, no. 1 (January 12, 2021): 1–17. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1929023>.
- Lavrentiev, O., R. Golovashenko, S. Krupenya, V. Gylay, and Yu. Dovzhenko. “Dance as a Form of Psychological Relief.” *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)* 6, no. 151 (June 29, 2022): 81–86. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).17).
- Nair, Sangeerthana G. “Virtual Reality Meditation Retreat: A Transformative Approach to Wellness.” *International Journal of Scientific Research in Engineering and Management (IJSREM)* 09, no. 02 (February 21, 2025): 1–9. <https://doi.org/10.55041/IJSREM41731>.
- Özdengül, Faik, Aysu Şen, Hande Küsen, Behiye Nur Karakuş, and Mehmet Sinan İyisoy. “Sleep, Anxiety and Neurotrophic Factors in Whirling Dervishes.” *Mevlana Medical Sciences* 2, no. 3 (December 14, 2022): 100–104. <https://doi.org/10.56752/Mevmedsci.2022.12>.
- Pambuka, Fian Rizkian Surya, and Ahmad Saifuddin. “Whirling Dance as a Sufi Healing Method: A Phenomenological Study of the Sufi Dance Community in Surakarta.” *Teosofi: Jurnal Tasawuf Dan Pemikiran Islam* 13, no. 2 (December 1, 2023): 204–31. <https://doi.org/10.15642/teosofi.2023.13.2.204-231>.
- Putri, Dinny Maretta, and Muktafi. “Menari Menuju Kebahagiaan : Filosofi Dan Peran Whirling Dervishes Di Komunitas Kedai El Rumi

- Surabaya.” *Journal of Ushuluddin and Islamic Thought* 1, no. 1 (June 2023): 89–97.
- Salleh, Sakinah, Rosni Wazir, Kamal Azmi Abd Rahman, Suriani Sudi, Abdul Hadi Awang, and Auf Iqbal Kamarulzaman. “Managing Mental Health Problems Through Pshyco Spiritual Approach.” *International Journal of Education, Psychology and Counseling* 7, no. 47 (September 22, 2022): 601–15. <https://doi.org/10.35631/IJEPC.747047>.
- Saniah. “Doa Dan Wirid Al-A’la Sebagai Metode Sufi Healing (Praktek Batatamba Guru Arni).” *Esoterik : Jurnal Akhlak Dan Tasawuf* 8, no. 1 (2022): 57–80.
- Seprianto, Idi Warsah, and Dewi Purnama. “Psikoterapi Islam Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling.” *Jurnal Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 2 (May 2022): 49–60.
- Urullu, K. A. “The Development of Psychological Ideas in Sufi Sm: Application of Rumi’s Heritage in Psychological Consulting and Therapy in Turkey.” *Minbar: Islamic Studies* 15, no. 2 (June 24, 2022): 475–98. <https://doi.org/10.31162/2618-9569-2022-15-2-475-498>.
- Vdovenko, Viktoriia, Olha Kovalova, Dina Shulzhenko, Nelia Bihun, Tamara Kryvonis, and Larysa Absalyamova. “Modern Methods of Psychotherapy and Psychocorrection.” *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience* 13, no. 3 (September 30, 2022): 152–65. <https://doi.org/10.18662/brain/13.3/359>.
- Verrier, Monique M. “A Psychospiritual Exploration of the Transpersonal Self as the Ground of Healing.” *Religions* 12, no. 9 (September 5, 2021): 2–21. <https://doi.org/10.3390/rel12090725>.
- Wirtz, Ursula. “Traumatic Experiences and Transformation of Consciousness.” In *Anthology of Contemporary Clinical Classics in Analytical Psychology*, 1st ed., 1–16. Routledge, 2022.