

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Seni tari menurut (Jazuli, 2008) adalah bentuk gerak yang indah, lahir dari tubuh yang bergerak, berirama dan berjiwa sesuai dengan maksud dan tujuan tari. Selain menjadi ekspresi budaya dan hiburan yang mengagumkan, tari juga memiliki fungsi yang lebih mendalam pada kehidupan manusia. Dalam konteks ini, tari bukan hanya sebuah pertunjukan, tetapi juga merupakan sarana untuk pertumbuhan pribadi, ekspresi diri, dan penyembuhan. Hingga demikian tersingkap, bahwa tari dalam segala keindahannya mengandung nilai-nilai bermanfaat yang dapat dijelajahi lebih mendalam terkait eksistensi manusia. Curt Sach sebagaimana dikemukakan dalam karya (Soedarsono, 2010) secara rinci mengutarakan ada 14 fungsi tari dalam kehidupan manusia, yaitu: (1) untuk Inisiasi Kedewasaan; (2) Percintaan; (3) Persahabatan; (4) Perkawinan; (5) Pekerjaan; (6) Pertanian; (7) Perbintangan; (8) Perburuan; (9) Menirukan binatang; (10) Menirukan perang (11) Penyembuhan; (12) Kematian; (13) Kerasukan; dan (14) Lawakan.

Tidak berhenti disana, selain teori fungsi milik Curt Sach, Soedarsono turut membedah fungsi seni pertunjukan ke dalam dua kelompok yaitu fungsi primer dan fungsi sekunder dalam bukunya *Metodologi Penelitian Seni Pertunjukan dan Seni Rupa*. Fungsi primer dibagi ke dalam tiga kelompok yaitu: 1) Sebagai sarana ritual, 2) Sebagai ungkapan atau sarana hiburan pribadi, dan 3) Sebagai presentasi estetis. Kemudian, fungsi sekunder dibagi ke dalam 9 kelompok yaitu 1) sebagai pengikat solidaritas, 2) sebagai pembangkit rasa solidaritas; 3) sebagai media komunikasi; 4) sebagai media propaganda keagamaan; 5) sebagai media propaganda politik; 6) sebagai propaganda program-program pemerintahan; 7) sebagai media meditasi; 8) sebagai sarana terapi; 9) sebagai perangsang produktivitas dan sebagainya (Soedarsono, 2001).

Dengan demikian dapat dimengerti, seni tari memiliki banyak manfaat dalam berbagai aspek kehidupan manusia, serta secara eksplisit diketahui tari turut memberikan sumbangsih manfaatnya dalam ranah kesehatan atau pengobatan melalui fungsi sekunder tari sebagai terapi. Pernyataan ini didukung oleh keyakinan

Samsons bahwa “*Dance serves many functions today for many people. It is entertainment, education and worship. Beyond these fundamental functions, dance serves other purposes in today’s cultures and societies, both in health and wealth*” [Tarian memiliki banyak fungsi saat ini bagi banyak orang. Tari adalah hiburan, pendidikan dan pemujaan. Selain fungsi-fungsi fundamental ini, tari memiliki tujuan lain dalam budaya dan masyarakat saat ini, baik dalam hal kesehatan maupun kekayaan] (AKAPO, 2017).

Berbicara mengenai perkembangan tari sebagai terapi atau manfaat kesehatannya, dapat dilihat seiring dengan perkembangan *American Journal of Dance Therapy* sebuah jurnal internasional yang secara khusus menyoroti berbagai penelitian mengenai manfaat tari untuk kesehatan baik fisik maupun mental. Salah satunya pada artikel yang berjudul *Dance Movement Therapy for Individuals with Eating Disorders: A Phenomenological Approach*. Penelitian ini mengeksplorasi penggunaan DMT kepada individu dengan masalah gangguan makan (*eating disorder*). Hasil penelitian mengungkapkan bahwa manfaat yang dirasakan seperti peningkatan hubungan pikiran-tubuh, kesadaran emosional, dan harga diri (Syper, Keitel, Polovsky, & Sha, 2023).

Sejak terapi tari mengukir jejaknya pada era 1940-an hingga kini, terapi tari telah mengalami perkembangan yang signifikan, merangkai keberhasilan sebagai alat penyembuhan bagi rintangan batin manusia. Praktik terapi tari di banyak negara telah mendapatkan pengakuan sebagai sarana yang dapat membantu individu mengatasi berbagai tantangan emosional. Metode ini telah digunakan dalam berbagai konteks, termasuk perawatan individu, kelompok, dan bahkan di lembaga-lembaga kesehatan mental. Seorang ahli terapi tari Mary Whitehouse mengembangkan pendekatan teoretis dan praktis yang unik untuk *Dance and Movement Therapy*. Mary menyatakan tumpuan utama yang relevan dengan pendekatan terapi tari adalah: 1) kesadaran kinestetik 2) polaritas, 3) imajinasi aktif 4) gerakan otentik 5) Hubungan terapeutik / intuisi (Levy, 1988). Konsep dasar mengenai DMT turut dijelaskan oleh Cailin, dkk “*Dance/movement therapy has a different philosophical stance. It sees dance as naturally therapeutic due to its physical, emotional, and spiritual components*” [Terapi tari/gerakan memiliki pandangan filosofis yang berbeda. Ini melihat tari sebagai sesuatu yang secara

alami memiliki efek terapeutik karena komponen fisik, emosional, dan spiritualnya.] (Chailin & Wengrower Hilda, 2009). Tidak berhenti disana, pada buku *The Art And Science of Dance/ Movement Therapy* ditemukan beberapa teori yang memberikan kontribusi terapi pada sebuah seni tari/gerak antara lain proses keratif, *somatic* dan empati kinestetik.

Salah satu tantangan utama dalam psikoterapi adalah bagaimana aspek kehidupan pribadi, perasaan, pikiran, dan cara berperilaku dapat difasilitasi (Chailin & Wengrower Hilda, 2009), melalui tulisan Chailin tersebut dapat digaris bawahi psikoterapi membutuhkan ladang eksplorasi diri, dalam ranah ini kreativitas ditujukan mengisi celah tersebut. Dalam DMT, tari mempromosikan proses tersier membantu menemukan makna dan pengalaman baru tentang diri melalui proses kreatif yang dilalui, mengusulkan eksplorasi gerakan, gambar, hingga metafora. Selain itu, individu dapat menciptakan ruang hubungan terapeutik di mana pasien dapat memulai proses introspeksi dan integrasi (Chailin & Wengrower Hilda, 2009). Sejalan dengan hal tersebut Stort menunjukkan salah satu pilar yang mendasari karya psikiater (terapi dan seni) adalah gagasan bahwa aktivitas kreatif sangat cocok untuk melindungi manusia dari kecemasan yang tidak disadari, dan beberapa orang berpaling ke sana (seni) karena motif ini (Stort, 1993). Pada tulisan yang sama Stor meneruskan bahwa "*art eases the emotional problems of those who suffer a predominantly depressive psychopathology*" (1993, p. 106)" [ seni meringankan masalah emosional mereka yang menderita psikopatologi yang didominasi depresi]

*Somatic* adalah sebuah pendekatan yang memadukan gerakan tubuh dengan kesadaran dalam tubuh, menciptakan pengalaman yang mendalam dan memungkinkan individu untuk lebih terhubung dengan diri mereka sendiri. Melalui *Somatic Dance*, seseorang dapat menjalani perjalanan eksplorasi emosi, mengatasi trauma, dan meredakan stres dengan lebih baik. Penelitian oleh Koch dan Fischman pada tahun 2011, yang diterbitkan dalam "*Body, Movement and Dance in Psychotherapy*" menyoroti manfaat *Somatic Dance* dalam mempromosikan kesehatan mental dengan meningkatkan kepercayaan diri dan perasaan kebahagiaan. *Somatic dance* juga memberikan wadah ekspresi yang aman untuk individu yang mungkin kesulitan berbicara tentang pengalaman emosional mereka.

Pendukung terakhir yang tidak kalah penting adalah empati kinestetik, empati kinestetik merupakan konsep dasar yang selalu diikutsertakan dalam kajian *dance movement therapy*. Pengalaman kedua individu yang terlibat dalam proses empati dianggap sebagai salah satu kontribusi utama DMT terhadap psikoterapi (Levy, 1992), konstruk ini mensintesis pendekatan dinamika hubungan terapeutik yang mencakup komunikasi non-verbal, gerakan tubuh, menari dan ekspresi verbal. Melalui penggunaan empati kinestetik, terapis tari memfasilitasi pengembangan diri klien ketika prosesnya terhambat atau terganggu. Hal ini menuntut setiap terapis untuk terbuka terhadap sensasi dan perasaan batin dan menyadari apa yang familiar dalam setiap gerakan yang terjadi. Memahami, mengakui, dan menafsirkan adalah fungsi yang melekat dalam proses terapeutik yang bertujuan untuk meringankan penderitaan manusia (Chailin & Wengrower Hilda, 2009).

Melalui ketiga konsep pendukung DMT di atas dapat disadari bahwa pendekatan ini memberikan pendalaman eksplorasi diri melalui kreativitas, pengalaman somatik, dan kedalaman empati kinestetik. Proses kreatif dalam tarian menjadi sarana untuk mengeksplorasi aspek kehidupan pribadi, perasaan, pikiran, dan perilaku, sementara *somatic* mengintegrasikan gerakan tubuh dengan kesadaran, menciptakan pengalaman yang mendalam untuk meningkatkan koneksi diri. Berikutnya, Empati kinestetik memperkaya proses ini dengan memfasilitasi pengembangan diri klien melalui komunikasi non-verbal, gerakan tubuh, dan ekspresi verbal. Hingga demikian, seni tari dapat menjadi ladang yang aman dalam proses pengenalan diri dan menggali perasaan terpendam.

Semiun pada bukunya yang berjudul *Kesehatan Mental I* menyatakan: terapi-terapi perbaikan seperti katarsis dianjurkan supaya seseorang melepaskan dirinya dari tegangan-tegangan yang terpendam sambil berusaha menemukan penyesuaian diri yang dibutuhkannya. Melalui serangkaian penelitian, terungkap bahwa seni tari dapat berperan sebagai terapi kesehatan mental, sebagaimana yang tercermin dalam hasil temuan dari berbagai studi ilmiah. (Rahmawati, Wibowo, & Lestari, n.d.) pada artikelnya yang berjudul *Menari Sebagai Media Dance Movement Therapy (DMT)*, secara sesakma mengemukakan manfaat dan pentingnya pemberian *Dance Movement Therapy (DMT)* kepada peserta didik melalui pembelajaran tari. Melalui penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa

pemberian DMT melalui tari dapat membantu dalam (1) peningkatan integrasi kognisi, afeksi, dan pengalaman fisik; (2) ekspresi kompetensi; (3) meningkatkan kesadaran diri; (4) sebagai bentuk *coping* dalam upaya mengatasi masalah tekanan/*stress, mood*, emosi; (5) membantu dalam meningkatkan *self-efficacy* (6) merupakan bentuk dukungan sosial. Rizkiana Rasman (2020) turut memperkaya penulisan mengenai fungsi tari sebagai terapi melalui artikel yang dipublikasikan pada *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, dengan judul artikel *Inisiasi Pelatihan Tari Sebagai Terapi Pereda Depresi Anak Saat Pandemi Di Taddan Sampang*. Hasil pelatihan membuktikan tingkat depresi berkurang pada anak di Desa Taddan Kecamatan Camplong Kabupaten Sampang (Rasman & Nurdian, 2020). Penelitian di ranah internasional juga membuktikan DMT dapat menstabilkan sistem saraf simpatik. DMT efektif dalam menguntungkan modulasi konsentrasi serotonin dan dopamin, dan dalam meningkatkan tekanan psikologis pada remaja dengan depresi ringan, melalui penelitian yang ditulis oleh Young-Ja Jeong dkk dengan judul artikel *Dance Movement Therapy Improves Emotional Responses And Modulates Neurohormones In Adolescents With Mild Depression* (JEONG et al., 2005).

Terapi tari tidak hanya dapat dilakukan oleh pihak klinis saja, terkait hal ini dapat merujuk tulisan (Semiun, 2006) bahwa, terdapat tiga cara pendekatan yang paling lazim digunakan untuk mempengaruhi penyesuaian diri manusia, dan dengan demikian akan meningkatkan kesehatan mental yaitu, pendekatan preventif, pendekatan terapeutik, dan pendekatan kuratif yang dikenal sebagai psikiatri preventif. Lebih jauh lagi (Semiun, 2006) dalam bukunya Semiun menuliskan pendekatan preventif adalah pendekatan yang pertama-tama berusaha mencegah gangguan-gangguan mental ringan dan yang dapat menimbulkan psikosis-psikosis yang sebenarnya, pendekatan ini dapat dimulai dari rumah dan sekolah dengan mengadakan pembinaan hubungan orang tua-anak dan sebagainya. Kemudian pendekatan terapeutik adalah perbaikan ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri yang ringan dalam tingkah laku sehingga tidak berkembang menjadi hambatan-hambatan yang lebih berat, ini merupakan tahap ilmu kesehatan mental yang penting dan dapat dilakukan oleh para orang tua, guru, alim ulama dan orang-orang yang sungguh-sungguh memperhatikan dinamika tingkah laku manusia. Terakhir

adalah pendekatan kuratif mencakup praktik-praktik yang dilakukan untuk menemukan dan memperbaiki ketidakmampuan menyesuaikan diri yang berat.

Berdasarkan elaborasi di atas, dapat disarikan bahwa kegiatan praktik dengan tujuan perbaikan kesehatan mental tidak terbatas pada lingkup klinis yang dijalankan oleh para profesional kesehatan mental seperti psikiater dan psikolog klinis. Masyarakat umum juga dapat terlibat dalam upaya ini dengan menerapkan pendekatan terapeutik. Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan, pendekatan tersebut berkembang menjadi berbagai media dan metode yang ditujukan untuk individu dengan masalah kesehatan mental. Perkembangan ilmu Psikologi membuka peluang bagi berbagai pihak untuk memberikan kontribusi pada kesehatan mental sesuai dengan sumber daya yang dimiliki masing-masing keilmuan.

Peneliti menemukan terdapat beberapa tari di Indonesia yang memiliki manfaat kesehatan baik yang telah teruji melalui penelitian ilmiah maupun yang masih menjadi keyakinan dari masyarakat penggerakannya. Penelitian yang dilakukan oleh Khairul dan Rosta dengan judul *Tari Olang-Olang Dalam Ritual Pengobatan Suku Sakai di Kecamatan Minas Kabupaten Siak*. Pada penelitian tersebut menyatakan bahwa “pada praktiknya tari Olang-olang yang diiringi musik *bebano* dan *tetawak* (gong), sambil melafaskan syair yang berupa mantera-mantera, telah menjadi bagian penting dalam aspek kehidupan masyarakatnya yakni sebagai media penyembuh berbagai penyakit” (Layali, Minawati, & Yusfil, 2014). Berikutnya, adalah tarian Asyeik tarian yang berkembang di Dusun Empih, Kecamatan Sungai Bungkal, Kota Sungai Penuh. Dua hal yang merupakan komponen utama dalam proses pengobatan tradisional ini adalah sesajian dan tarian. Sesajian tersebut berupa lemang, pisang, beras merah, beras kuning, kemenyan, bunga tujuh rupa, kain panjang, tango nitai, dan lain-lain. Sesajian tersebut berfungsi sebagai persembahan atas permintaan yang disampaikan diikuti penyampaian permintaan dengan menggunakan media tari yang diiringi dengan lantunan *tale*. Hasilnya adalah terjadinya interaksi dan komunikasi antara masyarakat dengan Tuhan (ghaib), yang terlihat dengan adanya beberapa warga yang “kesurupan”. Percakapan antara dua dimensi yang berbeda itulah menjadi titik temu permintaan doa untuk menyembuhkan masyarakat yang mengalami sakit

parah yang tidak bisa disembuhkan lagi oleh medis (Febriza, Nerosti, & Iriani, 2018). Fungsi ritual tari untuk pengobatan dapat pula disandarkan pada penelitian milik (Fintri, Hartati, & Ilham, 2023), tulisan ini berisikan tari ritual pengobatan milik Suku Anak Dalam yang bermukim di kawasan Taman Nasional Bukit Dua Belas, di Desa Bukit Suban, Kabupaten Sarolangun, Provinsi Jambi. Pada praktiknya ritual pengobatan tersebut dilaksanakan jauh di tengah hutan yang telah ditentukan oleh *malim* (dukun). Untuk pelaksanaan pengobatan, *malim* akan meminta peramu untuk mencarikan bunga-bunga sebagai obat yang diperlukan. Setelah mendapatkan obat tersebut peramu akan membuat *Sesudong* yang nantinya akan digunakan untuk ritual pengobatan. Setelah *Sesudong* selesai dibuat, selanjutnya penari akan menari secara berulang dengan bunga di atas rambut, kemudian bunga-bunga tersebut dimasukkan ke dalam bejana berisi air. Gerakan yang dilakukan perempuan tersebut menirukan burung elang seperti mengibaskan sayap dengan menggunakan kain panjang. Kemudian pengobatan dilanjutkan dengan *malim* membacakan mantra-mantra yang diyakini untuk kesembuhan orang yang terkena penyakit. Selanjutnya *malim* akan mengusap ramuan atau meminumkan tanaman obat seperti daun *ampelas* kucing pada orang yang mengalami sakit yang tak kunjung sembuh. Maka ritual pengobatan berarti sudah selesai dilaksanakan.

Dengan merinci berbagai penelitian di atas, disimpulkan bahwa manfaat kesehatan atau pengobatan yang terkait dengan fungsi tari tidak dapat diinterpretasikan secara monodimensional (satu dimensi). Pada hal ini dapat dianalogikan serupa sebuah koin yang memiliki dua sisi, menunjukkan bahwa karya tari dapat menyimpan dua fungsi yang berbeda, tergantung pada analisis yang digunakan dalam membedah kedalaman berbagai fungsi yang ada. Hal ini terkait bahwa Tari merupakan bagian dari budaya masyarakat penggeraknya. Selayaknya ungkapan yang diutarakan oleh (David, 2008) bahwa budaya adalah sekelompok atau sekumpulan sikap, nilai, keyakinan, dan perilaku yang dimiliki bersama sekelompok orang, yang dikomunikasikan dari satu generasi ke generasi berikutnya lewat bahasa atau beberapa sarana komunikasi lain, lebih lanjut lagi dijelaskan oleh (Pratiwi, Masunah, & Kasmahidayat, 2022) “*art of dance is a form of finished product of culture that contains crystallized values from the mindset and habits of*

*the people who build and maintain it*” [seni tari merupakan bentuk produk jadi dari kebudayaan yang mengandung nilai-nilai yang terkristalisasi dari pola pikir dan kebiasaan masyarakat yang membangun dan menjaganya].

Selain tari-tari yang telah disebutkan di atas terdapat sebuah tari yang telah berkembang sejak tahun 1970 di kota Solo, sebuah kegiatan seni yang saat ini mengejawantah dan diyakini memiliki potensi sebagai sarana kesehatan yaitu *Joged Amerta* atau *Amerta Movement*. *Joged Amerta* sendiri dikembangkan oleh Suprpto Suryodarmo seorang seniman dan guru gerakan Jawa. Gerakan Amerta adalah suatu pendekatan budidaya dan manifestasi dalam kehidupan melalui praktik gerakan sebagai seni yang terampil. Pendekatan ini seolah melampaui konsep "meditasi gerakan" atau "menari" dengan menyelami dunia gerakan yang unik, peka, dan integratif. Amerta tidak mengikat diri pada bentuk atau pola yang telah ada sebelumnya, ataupun serangkaian gerakan yang telah ditetapkan. Pengalamannya bersifat personal, melibatkan seluruh tingkatan pengalaman individu, terutama dalam konteks sensorik, motorik, dan tubuh (Bloom, Galanter, & Reeve, 2014). Lebih jauh lagi dijelaskan, latihan ini memiliki karakteristik yang melibatkan perlambatan proses relaksasi tubuh dan pikiran. Memiliki akar dalam meditasi Vipasana (kesadaran), dan melibatkan gerakan dalam kehidupan sehari-hari, gerakan yang tidak bersifat stilistik, serta terkait dengan bentuk meditasi Jawa yang dikenal sebagai Sumarah. Latihan ini bertujuan untuk memperluas indra manusia, menerima kehadiran saat ini, dan mengenali bahwa situasi selalu berubah. Prinsip Buddhisme tentang *ketidakmelekatan* menjadi inti dari praktik Amerta, meskipun manusia secara aktif mengamati perubahan yang terjadi. Dengan cara ini, dapat ditemukan berbagai metode untuk bergerak, mendengarkan, dan berkomunikasi dengan tubuh.

Sejauh ini *Joged Amerta* diterima dengan baik sebagai sebuah metode kesenian yang membantu banyak individu mencapai aktualisasi jiwa yang tinggi, hal ini dibuktikan dengan banyaknya partisipan/praktisi dari berbagai negara dengan latar belakang yang berbeda datang untuk mengikuti praktik *Joged Amerta*. Salah satunya Uno Nicholson “*I brought the practice home and in time it helped me to anchor and wake up in my daily life. I needed a sense of myself in the present in my place so that I could really inhabit myself and the choices I was making. I*

*actively stepped into my choice and my love of mothering. It was joyous, creative work and the most important I had ever done. Gradually the habit of living in the frame of tightness and resentment that I had brought with me from the past eased and I found more ease and pleasure being at home*” [Saya membawa praktik ini ke dalam kehidupan sehari-hari dan seiring waktu, itu membantu saya untuk bersandar dan terbangun dalam kehidupan sehari-hari saya. Saya membutuhkan rasa diri saya dalam keadaan sekarang di tempat saya, sehingga saya benar-benar dapat menghuni diri saya dan pilihan yang saya buat. Saya secara aktif terlibat dalam pilihan saya dan cinta saya sebagai seorang ibu. Itu (ibu) adalah pekerjaan yang penuh sukacita dan kreatif, dan yang paling penting yang pernah saya lakukan. Secara perlahan, kebiasaan hidup dalam kerangka ketegangan dan kebencian yang saya bawa dari masa lalu mulai mereda, dan saya menemukan lebih banyak kemudahan dan kesenangan berada di rumah] disadur dari tulisan (Bloom et al., 2014)

Selain Uno Nicholson terdapat pula tiga puluh pengalaman peserta *Joged Amerta* dari empat belas negara berbeda telah dituangkan menjadi sebuah bunga rampai yang dapat dibaca dengan judul *Embodied Lives (Reflection on The Influence of Suprpto Suryodarmo and Amerta Movement)*. Buku ini menggambarkan dengan mendalam bagaimana riuhnya gerakan, kedamaian meditasi, dan filsafat yang ditorehkan oleh Suprpto Suryodarmo melalui perjalanan gerakan Amerta. Dalam halaman-halaman ini, tercerminlah kisah dan renungan yang melingkupi setiap individu yang merasakan sentuhan ajaran Suprpto Suryodarmo lewat gerakan Amerta, serta bagaimana pengaruhnya meresapi kehidupan sehari-hari, merajut seni, membangun spiritualitas, dan meresapkan pandangan terhadap tubuh dan eksistensi manusia secara utuh.

Maka, penelitian ini akan difokuskan pada kajian *Joged Amerta*, dengan Tari Amerta dipilih sebagai objek utama untuk didalami. Sebagaimana telah diutarakan sebelumnya, terdapat sebuah bunga rampai berisi kumpulan tulisan yang mencakup 30 pengalaman empiris dari peserta *Joged Amerta*. Mereka telah mendokumentasikan berbagai aspek yang dipengaruhi oleh Amerta serta pengalaman menarik yang mereka alami sebelum, selama, ataupun setelah terlibat dalam *Joged Amerta*. Pemilihan *Joged Amerta* sebagai objek penelitian turut didorong oleh fakta bahwa seni tari ini masih aktif dan terbuka untuk umum hingga

saat ini, terlebih dengan jumlah praktisi yang banyak, hingga menjadikan para praktisi tersebut mampu sebagai pengajar seni gerak di negaranya masing-masing. Hal ini menandakan bahwa terdapat bukti keberhasilan dari seni gerak yang diciptakan oleh Suprpto Suryodarmo. Meskipun *Joged Amerta* telah menjadi subjek tulisan yang signifikan, terdapat kebutuhan untuk lebih mendalaminya dalam konteks dampaknya terhadap aspek kesehatan terkait dengan fungsi seni tari. Penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti pengalaman individu dalam *Joged Amerta*. tetapi belum banyak yang tulisan yang menggali mengenai potensi terapinya. Oleh karena itu, celah penelitian yang perlu diisi adalah kekurangan informasi mendalam tentang langkah praktik *Joged Amerta*, dampak *Joged Amerta* pada kesehatan mental, serta mengeksplorasi secara komprehensif landasan yang ditawarkan oleh amerta *movement* sehingga memiliki dampak yang luas bahkan hingga diluar masyarakat asli penggerakannya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih luas dan kontribusi signifikan terhadap pemahaman tentang hubungan antara *Joged Amerta* dalam kajiannya sebagai fungsi tari dan kesehatan mental, serta memberikan dasar untuk pengembangan terapi dengan sumber daya tari.

Berkaca pada fenomena saat ini, semakin berkembangnya zaman semakin banyak pemicu atau stresor yang membuat seseorang sering berhadapan dengan kondisi emosional yang tinggi dan tidak stabil. Kondisi di mana seorang individu dengan kesehatan mental yang tidak stabil turut mempengaruhi penyesuaian dirinya. Peneliti menyadari hal ini melalui tulisan Scott yang di kutip langsung pada buku milik Yustinus Semiun bahwa, kesehatan mental merupakan kondisi yang sangat dibutuhkan untuk penyesuaian diri yang baik dan begitu juga sebaliknya (Semiun, 2006). Pada buku ini pula Yustinus mengemukakan, bahwa ada hubungan antara ketidakmampuan menyesuaikan diri dan penyakit mental. Agaknya, dapat dipahami ada keterkaitan antara kesehatan mental dengan penyakit mental. Dalam hal ini, didefinisikan oleh (Primananda, 2022) *Mental illness (mental disorder)*, disebut juga dengan gangguan mental atau jiwa adalah kondisi kesehatan yang mempengaruhi pemikiran, perasaan, perilaku, suasana hati, atau kombinasi di antaranya. Maka, kesehatan mental menjadi aspek penting yang perlu selalu dijaga dan dipelihara.

Namun demikian, fakta di lapangan menunjukkan prevalensi gangguan mental semakin melonjak tiap tahunnya. Sumber data dari (Sitohang, 2023) menjabarkan data milik Riskesdas 2018 yaitu permasalahan kesehatan jiwa di Indonesia, antara lain : (a) Prevalensi depresi pada penduduk usia  $\geq 15$  tahun adalah 6,1% yaitu sekitar 12 juta jiwa, (b) Gangguan Mental Emosional (GME) pada penduduk usia  $\geq 15$  tahun, dialami oleh 9,8% penduduk atau lebih dari 19 juta jiwa. GME menurut Riskesdas yaitu adanya gejala depresi dan cemas yang dinilai berdasarkan wawancara dengan instrumen *Self Reporting Questionnaire-20* (SRQ-20), dengan nilai batas pisah (*cut off point*)  $\geq 6$ , jawaban “YA”, (c) Proporsi gangguan jiwa berat (skizofrenia) yaitu 7 per 1000 penduduk atau sebanyak 1,6 juta jiwa data. Selain itu, laporan I-NAMHS menemukan bahwa satu dari tiga remaja (34.9%) memiliki masalah kesehatan mental dalam kurun waktu 12 bulan. Bahkan, satu dari dua puluh (5.5%) remaja Indonesia memenuhi kriteria untuk satu gangguan mental. Berdasarkan data sensus terkini, prevalensi ini setara dengan 13 juta remaja (yang memiliki masalah kesehatan mental) dan 2 juta remaja (yang memiliki gangguan mental) (Statistik Indonesia, 2021 dalam Wahdi et al., 2022). Hingga demikian, menjadi catatan refleksi bahwa isu kesehatan mental merupakan permasalahan bersama dan menjadi topik penting yang membutuhkan keterlibatan berbagai lapisan dan domain masyarakat.

Berdasarkan landasan pemikiran di atas peneliti tertarik memotret praktik kegiatan *Joged Amerta* di Sanggar Lemah Putih Solo. Kedua menggali manfaat dari *Joged Amerta* terhadap kesehatan mental praktisi, dan yang ketiga adalah menyelami ideologi yang terkandung pada *Joged Amerta*. Melalui pendalaman pada tiga pertanyaan besar tersebut diharapkan peneliti dapat menemukan konsep dan fungsi tari Amerta sebagai terapi.

Secara personal melalui tulisan ini, peneliti meletakkan harapan disiplin ilmiah seni khususnya seni tari dapat berkembang sejalan dan berkolaborasi dengan disiplin ilmiah lainnya, karena seni tari bukan hanya sekedar hiburan, lebih jauh lagi seni tari memiliki potensi menjadi media yang dapat membantu manusia dalam memaksimalkan potensi diri melalui kesehatan secara fisik dan mental, melalui penelitian dengan judul Fungsi *Joged Amerta* sebagai Ritual untuk Kesehatan

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka permasalahan di dalam penelitian dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan di antaranya:

1. Bagaimana praktik *Joged* Amerta di Padepokan Hutan Lemah Putih Solo?
2. Bagaimana manfaat *Joged* Amerta bagi kesehatan mental?
3. Bagaimana ideologi yang mendasari *Joged* Amerta di Padepokan Lemah Putih Solo?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dijabarkan ke dalam pertanyaan penelitian, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mendeskripsikan dan menganalisis praktik *Joged* Amerta di Padepokan Hutan Lemah Putih Solo.
2. Untuk menganalisis manfaat *Joged* Amerta bagi kesehatan mental.
3. Untuk mendeskripsikan dan menganalisis ideologi *Joged* Amerta di Padepokan Hutan Lemah Putih Solo

## 1.4 Manfaat Penelitian

Secara praktis dari hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis bagi:

### 1. Bagi peneliti:

- a. Pemahaman Mendalam: Peneliti akan memperoleh pemahaman mendalam tentang ideologi *Joged* Amerta di Sanggar Hutan Lemah Putih Solo, mengenai praktiknya, dan manfaat terhadap kesehatan mental.
- a. Pengembangan Keahlian: Melalui analisis konsep dan praktik, peneliti dapat mengembangkan keahlian dalam memahami dan menerapkan terapi tari sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan mental
- b. Publikasi dan Kontribusi Ilmiah: Hasil penelitian dapat dipublikasikan dalam jurnal ilmiah atau forum akademis lainnya, memberikan kontribusi pada literatur seni terapi dan membuka pintu bagi penelitian lanjutan di bidang ini

### 2. Bagi pemerintah:

- a. Pengembangan Kebijakan Kesehatan Mental: Memberikan dasar untuk pengembangan kebijakan kesehatan mental yang inklusif, yang

memasukkan pendekatan seni tari seperti *Joged Amerta* sebagai salah satu opsi terapeutik.

- b. Pemberdayaan Komunitas Seni: Mendukung pengembangan komunitas seni sebagai sumber daya untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat.
  - c. Pengintegrasian seni dalam pendidikan dan kesejahteraan: mendorong integrasi seni terapi dalam pendidikan dan program kesejahteraan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat.
3. Bagi masyarakat:
- a. Kesehatan Mental Masyarakat: Memberikan pemahaman baru tentang alternatif terapi yang dapat meningkatkan kesehatan mental masyarakat, khususnya melalui seni tari dan *Joged Amerta*.
  - b. Pemberdayaan Individu: Memberikan wawasan kepada individu tentang potensi penyembuhan diri melalui seni tari, memberdayakan mereka untuk mencari solusi kesehatan mental.
  - c. Pengenalan Budaya Lokal: Memperkenalkan *Joged Amerta* sebagai bagian dari warisan budaya lokal yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan mental.

### 1.5 Struktur Organisasi Tesis

Sistematika penulisan dalam penelitian ini terdiri dari lima bagian, yang terbagi menjadi lima BAB dengan penjelasan sebagai berikut.

- 1.5.1 **Bab I Pendahuluan** berisi uraian yang memuat latar belakang dari masalah yang akan diteliti. Latar belakang ini dapat berupa kondisi atau situasi yang mendasar yang menyebabkan masalah tersebut muncul. Selain itu, bab ini juga menyajikan rumusan masalah yang akan diteliti. Rumusan masalah ini berfungsi untuk menjelaskan secara jelas dan spesifik tentang apa yang akan diteliti dalam penelitian. Bab ini juga menyajikan tujuan dari penelitian yang akan dilakukan. Tujuan ini merupakan hal yang ingin dicapai dari penelitian tersebut, sehingga tujuan ini harus jelas dan spesifik. Bab ini juga menyajikan manfaat dari penelitian yang akan dilakukan. Manfaat ini merupakan hal yang diharapkan dari hasil penelitian tersebut, seperti manfaat teoritis atau manfaat praktis.

- 1.5.2 **Bab II Kajian Pustaka** mengulas berbagai kajian teori-teori yang relevan dengan masalah yang akan diteliti. Teori-teori ini digunakan untuk memberikan dasar atau landasan teori yang digunakan dalam penelitian. Selain itu, bab ini juga menyajikan hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang relevan dengan masalah yang akan diteliti. Hasil-hasil penelitian ini digunakan sebagai referensi atau acuan dalam penelitian yang akan dilakukan. Bab ini juga menyajikan kerangka berpikir yang digunakan dalam penelitian. Kerangka berpikir ini berfungsi sebagai acuan dalam menganalisis data yang diperoleh.
- 1.5.3 **Bab III Metodologi Penelitian** menguraikan dan menjelaskan bagaimana penelitian dilakukan dan bagaimana data dikumpulkan. Pada bab ini, akan dijelaskan desain penelitian yang digunakan, dijelaskan pula tentang partisipan yang akan diteliti, lokasi penelitian, instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data, teknik analisis data yang digunakan, dan prosedur penelitian yang akan dilakukan. Secara keseluruhan, Bab 3 Metode Penelitian ini akan memberikan informasi yang cukup untuk memahami bagaimana penelitian dilakukan dan bagaimana data dikumpulkan, sehingga membuat pembaca memahami pisau bedah yang digunakan dalam mengupas permasalahan yang telah disuguhkan pada bab sebelumnya.
- 1.5.4 **Bab IV Temuan dan Pembahasan**, Pada bab ini akan dijelaskan hasil-hasil yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan pada bab sebelumnya. Hasil-hasil ini dapat ditunjukkan melalui tabel, grafik, atau data lain yang relevan. Setelah hasil-hasil ditunjukkan, akan dilakukan pembahasan untuk menjelaskan apa yang dapat dipahami dari hasil-hasil tersebut. Pembahasan ini akan mencakup interpretasi dari hasil-hasil tersebut, perbandingan dengan hasil penelitian sebelumnya, dan implikasi dari hasil-hasil tersebut. Pembahasan juga akan menyertakan jawaban dari rumusan masalah yang ditetapkan pada bab 1 pendahuluan. Secara keseluruhan, Bab 4 ini akan menyediakan informasi yang cukup untuk memahami hasil dari penelitian yang dilakukan dan implikasinya, serta menyediakan jawaban dari rumusan masalah yang

ditetapkan pada bab 1 pendahuluan dan memberikan keterbatasan dari penelitian yang dilakukan.

1.5.5 **Bab V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi.** Pada bab ini, akan dijelaskan kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian yang dilakukan. Kesimpulan ini akan mencakup jawaban dari tujuan penelitian yang ditetapkan pada bab 1 pendahuluan, serta implikasi dari hasil penelitian yang dilakukan. Selain kesimpulan, pada bab ini juga akan diberikan saran-saran untuk penelitian selanjutnya atau aplikasi dari hasil penelitian yang dilakukan. Saran-saran ini dapat berupa penelitian yang perlu dilakukan untuk mengkonfirmasi atau mengevaluasi hasil penelitian yang dilakukan, atau implementasi dari hasil penelitian yang dilakukan dalam bidang tertentu. Secara keseluruhan, Bab 5 ini akan memberikan kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian yang dilakukan dan memberikan saran-saran untuk penelitian selanjutnya atau aplikasi dari hasil penelitian yang dilakukan. Hal ini akan membantu pembaca untuk mengevaluasi hasil penelitian yang ditunjukkan dalam tesis dan memberikan wawasan yang lebih luas tentang masalah yang diteliti.