

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan kajian terhadap temuan dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *Joged Amerta* bukan hanya sebuah bentuk seni tari semata, melainkan juga sebuah filosofi dan gaya hidup yang mendalam. Ideologi *Joged Amerta* ini tercermin dalam pendekatan DMT terhadap gerak tubuh, integrasi unsur-unsur budaya lokal, dan penerimaan terhadap dimensi spiritual. *Joged Amerta* tidak hanya memandang gerak tubuh sebagai ekspresi seni semata, tetapi juga sebagai bahasa yang menghubungkan dimensi fisik dan spiritual manusia, dengan demikian kondisi ini menunjukkan bahwa *Joged Amerta* tidak hanya mengandung teori DMT, tetapi juga lebih spesifik kepada aspek spiritualitas yang ditandai dengan aktivasi unsur DMN (*Default Mode Network*) sebagai manfaat terapeutiknya. Hal tersebut mencerminkan pandangan holistik terhadap kesehatan, di mana perkembangan neurologis yang sehat dianggap sebagai landasan bagi kesejahteraan mental. *Joged Amerta* menggabungkan elemen-elemen budaya lokal, terutama dalam konteks Pasdepokan Hutan Lemah Putih Solo. Melalui gerak tari, para praktisi *Joged Amerta* berusaha menyelaraskan diri dengan alam sekitar dan masyarakat tempat mereka berada. Hal ini menunjukkan komitmen terhadap akulturasi dengan budaya lokal sebagai bagian integral dari ideologi *Joged Amerta*.

Ideologi *Amerta Movement* melibatkan dimensi spiritual yang kuat. Para praktisi tidak hanya bergerak secara fisik tetapi juga menciptakan pengalaman batin melalui gerak tubuh yang meditatif. Gerak-gerak ini diarahkan untuk membuka pintu pemahaman diri yang lebih dalam, menggali keberadaan spiritual, dan mendekatkan diri pada makna eksistensial. *Joged Amerta* memberikan kebebasan interpretasi kepada setiap individu yang terlibat. Ideologinya bersifat inklusif, memungkinkan setiap praktisi untuk menemukan makna pribadinya sendiri dalam gerak tubuh. Hal ini mencerminkan keberagaman pengalaman dan pandangan, memperkuat nilai-nilai keterbukaan dan penerimaan dalam ideologi *Joged Amerta*. Dengan demikian, *Joged Amerta* bukan hanya seni tari, tetapi juga suatu perjalanan filosofis yang menghubungkan manusia dengan dirinya sendiri, budaya sekitar, dan dimensi spiritual. Ideologinya mencerminkan komitmen terhadap keseimbangan,

integrasi, dan pemahaman eksistensial yang mendalam, memberikan sumbangan yang berharga bagi pengembangan diri dan kesehatan holistik.

Praktik *Joged Amerta* di Padepokan Hutan Lemah Putih Solo mencerminkan sebuah proses holistik yang melibatkan dimensi fisik, psikologis, dan spiritual. Praktik *Joged Amerta* tidak hanya melibatkan gerak tubuh sebagai ekspresi fisik semata, melainkan juga sebagai media untuk menggali dan mengintegrasikan aspek-aspek lainnya. Gerak tubuh menjadi jembatan untuk menyelaraskan dimensi-dimensi internal manusia, menciptakan keselarasan antara tubuh dan pikiran.

*Joged Amerta* menggabungkan elemen-elemen ketubuhan masing-masing individu dengan unsur-unsur kontemporer. Praktik ini menciptakan perpaduan yang unik dan kaya, memanfaatkan warisan budaya lokal sambil membuka ruang untuk inovasi dan interpretasi baru. Hal ini mencerminkan pendekatan inklusif terhadap seni tari. Praktik *Joged Amerta* di Padepokan Hutan Lemah Putih Solo menekankan pada pengalaman meditatif dan pemusatan batin. Gerakan yang dilakukan dengan kesadaran penuh mengarah pada penciptaan ruang introspeksi, di mana praktisi dapat menggali kedalaman diri dan meresapi momen kehadiran. Praktik *Joged Amerta* sering dilakukan dalam kelompok, menciptakan dinamika sosial yang mendukung. Interaksi antarpraktisi menjadi bagian integral dari pengalaman, memperkaya proses individu dan membangun komunitas yang saling mendukung. Padepokan Hutan Lemah Putih Solo memanfaatkan lingkungan alam sekitar sebagai tempat untuk praktik *Joged Amerta*. Integrasi dengan alam bukan hanya memperkaya pengalaman, tetapi juga menunjukkan kesadaran terhadap hubungan yang erat antara manusia dan alam. Dengan demikian, praktik *Joged Amerta* di Sanggar Hutan Lemah Putih Solo tidak hanya sekadar latihan seni tari, tetapi sebuah perjalanan eksplorasi diri yang menyeluruh. Melalui pendekatan holistik ini, praktik ini berpotensi memberikan kontribusi besar terhadap pengembangan individu dan komunitas, menciptakan ruang untuk pertumbuhan personal, penerimaan diri, dan keberlanjutan budaya lokal.

*Joged Amerta* terbukti memiliki nilai terapeutik melalui aktivasi *Default Mode Network* (DMN). Proses ini merangsang bagian otak yang terlibat dalam pemrosesan diri, refleksi, dan pemahaman mendalam tentang eksistensi diri.

Penelitian juga menyoroti pengaruh positif *Joged Amerta* pada aspek hormonal, terutama peningkatan kadar serotonin dan pelepasan endorfin. Kedua hormon ini memiliki peran krusial dalam mengatur mood, fungsi kognitif, dan memberikan efek perasaan bahagia. Praktik menari dalam *Joged Amerta* muncul sebagai sumber potensial untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional melalui pengaruh hormonal yang positif. Sementara itu, penggunaan *Singing Bowl* dalam *Joged Amerta* menambah dimensi spiritual pada pendekatan ini. *Singing Bowl* terbukti efektif dalam *mentuning* dan mengharmoniskan cakra manusia, menciptakan keseimbangan internal yang mendukung kesejahteraan keseluruhan individu. Penerapan harmonisasi spiritual melalui *Singing Bowl* memberikan kontribusi pada pengembangan praktik kesehatan holistik. Penggunaan *Singing Bowl* dalam *Joged Amerta* memiliki fungsi terapeutik yang signifikan. Getaran suara dari mangkuk menyelaraskan gelombang otak, menciptakan suasana yang menenangkan dan merangsang respon relaksasi. Hal ini mendukung keseimbangan mental dan ketenangan pikiran.

Melalui ideologi, proses, dan manfaat tersebut, *Joged Amerta* bukan sekadar seni tari, melainkan suatu perjalanan spiritual dan terapeutik. Penggabungan nilai-nilai keagamaan, kebebasan ekspresi, dan pendekatan terapeutik memberikan kontribusi positif pada kesehatan mental, memberikan arti mendalam pada kehidupan, serta menciptakan ruang bagi pertumbuhan pribadi dan transformasi spiritual. Sebagai bentuk seni terapi yang holistik, *Joged Amerta* menjelma sebagai sumber kebijaksanaan, ketenangan, dan keberkahan bagi mereka yang menjalaninya. Melalui ideologi yang mengajarkan penyerahan diri dan keikhlasan, proses diferensiasi gerak, dan manfaat nilai terapeutik, *Joged Amerta* bukan hanya sekadar seni tari fisik. Ini adalah perjalanan spiritual yang mengubah cara individu melihat diri mereka sendiri dan kehidupan. *Joged Amerta* menjadi sarana yang mendalam untuk pencarian makna, pertumbuhan pribadi, dan transformasi spiritual. Dengan penggabungan nilai-nilai ini, praktik ini memberikan bukan hanya gerakan fisik, melainkan pengalaman yang membentuk dan memperkaya hidup.

## 5.2 Implikasi

Temuan penelitian ini membawa konsekuensi yang signifikan bagi teori seni dan gerak, membuka pemahaman lebih mendalam tentang hubungan antara ekspresi seni tari dan pencarian spiritual. Implikasinya tidak hanya mencakup pembaruan paradigma teoretis dalam seni gerak, di mana seni tidak hanya dipahami sebagai representasi, tetapi juga sebagai medium eksplorasi spiritual. *Joged Amerta*, sebagai subjek penelitian, memiliki potensi besar untuk meresapi praktik seni terapi dan kesehatan mental, menciptakan formulasi metode terapi yang lebih holistik dan kontemplatif. Penerapan seni tari dalam konteks ini bukan hanya sebagai alat ekspresi diri, tetapi juga sebagai sarana penyembuhan menyeluruh.

Implikasi penelitian *Joged Amerta* dapat menginspirasi perubahan dalam kebijakan kesehatan mental. Dengan mengakui nilai seni tari sebagai intervensi yang efektif, kebijakan kesehatan dapat memperluas cakupan layanan untuk mencakup pendekatan seni, menciptakan perubahan positif dalam pendekatan terhadap kesejahteraan mental masyarakat. Manfaatnya melibatkan langsung masyarakat yang dapat mengakses layanan kesehatan mental yang lebih beragam dan terintegrasi.

Dalam konteks ilmu penelitian di bidang seni, implikasi temuan ini membuka jalan untuk penelitian lebih lanjut dalam studi spiritualitas dan kesejahteraan. Temuan bahwa seni tari dapat menjadi jembatan antara dimensi spiritual dan kesehatan mental mendorong perlunya pengembangan lebih lanjut pada pemahaman tentang hubungan kompleks antara spiritualitas, seni, dan kesejahteraan. Kontribusinya terhadap ilmu pengetahuan seni, psikologi, seni terapi, dan kesehatan mental dapat membuka wawasan baru dan merangsang penelitian lebih lanjut.

Dengan menyoroti potensi terapi seni dalam meningkatkan kesejahteraan, implikasi penelitian ini juga menciptakan manfaat bagi pemerintah. Pengakuan seni tari sebagai alat intervensi kesehatan mental membuka peluang untuk pengembangan kebijakan yang mendukung integrasi seni dalam layanan kesehatan mental. Ini dapat menciptakan perubahan positif dalam pendekatan kesehatan mental di tingkat kebijakan.

Dengan merangkum konsekuensi dan implikasi seperti diuraikan di atas, penelitian ini menandai titik awal bagi pemahaman yang lebih baik tentang peran seni, khususnya *Joged Amerta*, dalam mendukung kesehatan mental dan eksplorasi spiritual. Konsekuensi-konsekuensi ini meresap dalam teori, praktik, dan kebijakan, membawa manfaat bagi masyarakat yang mengakses layanan kesehatan mental, pemerintah melalui pengembangan kebijakan yang lebih holistik, dan ilmu penelitian di bidang seni melalui dorongan untuk penelitian lebih lanjut.

### 5.3 Rekomendasi

Penelitian selanjutnya dapat memperdalam pemahaman tentang dimensi spiritualitas dan aspek praktik seni dalam *Joged Amerta*. Sebuah kajian mendalam dapat dilakukan untuk mengeksplorasi nilai-nilai keagamaan yang mungkin terwujud selama praktik seni ini, serta pengalaman mistis yang mungkin muncul. Perhatian khusus juga dapat diberikan pada analisis sistem padepokan *Joged Amerta*. Melalui pendekatan ini, kita dapat lebih memahami struktur organisasi, hierarki, dan nilai-nilai yang terkandung dalam sistem padepokan menggunakan kajian etnografi. Bagaimana sistem ini memengaruhi perkembangan spiritual dan pengalaman praktisi dapat menjadi fokus utama dalam penelitian ini.

Lingkungan sekitar juga dapat menjadi area penelitian yang menarik, dengan mengeksplorasi bagaimana faktor-faktor seperti alam, budaya, dan interaksi komunitas mempengaruhi praktik seni gerak *Joged Amerta*. Pemahaman tentang bagaimana lingkungan mendukung pertumbuhan spiritual dan kesehatan mental praktisi dapat memberikan wawasan yang berharga. Penting juga untuk mengeksplorasi peran praktisi dalam pengembangan seni gerak ini. Melibatkan mereka dalam penelitian dapat membuka pintu untuk memahami pengalaman pribadi, peran sebagai penyampai nilai-nilai spiritual, dan kontribusi mereka terhadap keberlanjutan tradisi seni gerak ini.

Terakhir, penelitian perbandingan lintas budaya tetap relevan untuk mendapatkan wawasan tentang bagaimana *Joged Amerta* berinteraksi dengan berbagai konteks budaya. Studi ini dapat membantu kita memahami variasi atau kesamaan dalam interpretasi spiritualitas dan praktik seni gerak di berbagai masyarakat. Dengan pendekatan ini, rekomendasi ini diharapkan dapat membawa

pemahaman lebih dalam tentang dimensi spiritual, sistem padepokan, lingkungan, dan peran praktisi dalam konteks *Joged Amerta*.