

INTI SARI

Penelitian ini mengkaji *workshop* Mênêp: Dance Healing dengan *tagline* "Menari itu Memulihkan," yang mengintegrasikan tari klasik gaya Yogyakarta dengan prinsip-prinsip psikologi. Fokus utama dari penelitian ini adalah memahami diri dan dinamika emosi negatif serta stres melalui gerakan tari, disertai pengenalan materi pernapasan dan pengembangan motif tari Jawa. *Workshop* terdiri dari tujuh tahapan, yaitu: (1) pengenalan materi tentang Mênêp, (2) pemanasan gerak, (3) pengajaran motif gerak, (4) refleksi terhadap memori buruk, (5) eksekusi gerakan dengan empat motif dan eksplorasi bebas, (6) pengisian angket, dan (7) penutup dalam bentuk lingkaran kecil untuk ungkapan terima kasih kepada diri sendiri. Motif gerak yang diadaptasi dalam *workshop* mencakup *seblak*, *kicat*, *ombak banyu*, dan *trisik*, yang diselaraskan dengan "*sêdulur papat kalima pancêr*," terkait unsur alam: api, tanah, air, dan udara. Dalam konteks tari klasik Yogyakarta, istilah *wiraga*, *wirama*, dan *wirasa* berfungsi untuk mendalami filosofi "*Jogetan Mataram*" yang meliputi konsep *sawiji*, *greget*, *sungguh*, dan *ora mingkuh* sebagai dasar bagi pengalaman Mênêp.

Penelitian ini mengadopsi konsep tari Martha Graham tentang "*contraction and release*" untuk menekankan interaksi antara ketegangan dan pelepasan dalam gerakan. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dan etnografi, dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan studi kepustakaan. Hasil penelitian mewacanakan bahwa tari dapat berfungsi sebagai metode *releasing* dan intervensi terapeutik holistik, yang menggabungkan aspek fisik, emosional, dan sosial. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan kreatif dalam terapi dan penyembuhan, serta pengalaman individu dan interaksi sosial sebagai kunci untuk mencapai kesehatan mental yang *release*. Kegiatan ini menyediakan ruang aman bagi peserta untuk merelaksasi emosi, dengan harapan dapat diimplementasikan secara berkelanjutan sebagai proses *healing*.

Kata Kunci: *Tari Jawa, Metode Release, Mênêp: Dance Healing, Kesehatan Mental.*

ABSTRACT

This research examines the workshop Mênêp: Dance Healing, with the tagline “Dancing is Recovering” which integrates Yogyakarta-style classical dance with psychological principles. The main focus of this research is to understand the self and the dynamics of negative emotions and stress through dance movements, accompanied by the introduction of breathing techniques and the development of Javanese dance motifs. The workshop consists of seven stages: (1) introduction of Mênêp, (2) warm-up, (3) teaching of movement motifs, (4) reflection on negative memories, (5) execution of movements with four motifs and free exploration, (6) questionnaire completion, and (7) closing in the form of a small circle to express gratitude to oneself. The movement motifs adapted in the workshop include seblak, kicat, ombak banyu, and trisik, which are aligned with “sedulur papat kalima pancer,” relating to the elements of nature: fire, earth, water, and air. In the context of Yogyakarta classical dance, the terms wiraga, wirama, and wirasa serve to explore the philosophy of “Jogetan Mataram,” which includes the concepts of sawiji, greget, sengguh, and ora mingkuh as the foundation for the Mênêp experience.

This research adopts Martha Graham's dance concept of “contraction and release” to emphasize the interaction between tension and release in movement. The research methods employed are case study and ethnography, with data collected through observation, interviews, and literature review. The results suggest that dance can serve as a method of release and a holistic therapeutic intervention, incorporating physical, emotional, and social aspects. The findings affirm the importance of creative approaches in therapy and healing, as well as individual experiences and social interactions as key to achieving mental health release. This activity provides a safe space for participants to relax their emotions, with the hope that it can be implemented sustainably as a healing process.

Keywords: Javanese Dance, Release Method, Mênêp: Dance Healing,