

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. KESIMPULAN

Dalam kesimpulan, perjalanan menuju kemurnian jiwa adalah sebuah proses yang memerlukan tekad dan kemauan yang kuat untuk merubah diri menjadi lebih baik. Spirit *laku prihatin* yang di tafsirkan menjadi *laku* senyap memiliki peran penting dalam hal merefleksikan suatu situasi dan keadaan. Hal ini akan mengasah kesadaran, membuat individu semakin memahami dirinya sendiri, dan membentuk jati diri yang lebih kuat dan stabil. Terutama ditujukan kepada para generasi Z yang selau dimudahkan dengan kemajuan teknologi dan internet. Sehingga dapat terpengaruh dengan berbagai macam informasi dari luar. Selain itu dalam istilah jawa *gelar gulung ing perkara* yang artinya mempertimbangkan sesuatu dengan bijak.

Dari berbagai isu persoalan Gen Z kemudian digali secara mendalam dengan merefleksi masa lalu dan melakukan perjalanan keheningan diri. Hal tersebut merupakan langkah awal untuk mencapai kemurnian jiwa, namun yang tak kalah penting adalah kesadaran dalam mengetahui, mengerti, memahami, dan menghayati diri sendiri. Dengan begitu, individu akan terlahir kembali menjadi versi terbaik dari dirinya, tanpa perlu mencari pengakuan dari orang lain.

Gagasan tersebut kemudian dimanifestasikan ke dalam karya *Ngasah Jiwa* dengan menggunakan metode psikologi *raos* saintifikasi *kawruh* jiwa Ki Ageng Suryomentaram seperti *kawruh jiwa, meruhi*

*kawruh jiwa*, dan *nglakoni*. Hal tersebut kemudian dikaji ulang menjadi tahu, mengerti, memahami, menghayati, dan *ngelakoni* dengan merefleksi setiap prosesnya. Maka kemudian metode tersebut dipadukan dengan metode penciptaan tari seperti eksplorasi, improvisasi, komposisi dan evaluasi. Karya *Ngasah Jiwa* dijadikan sebagai artefak seni dalam bentuk pertunjukan tari yang berangkat dari pengalaman individu.

Ekspresi visual karya *Ngasah Jiwa* menggunakan berbagai elemen baik dari tradisi jawa dan teknologi digital. Sepertihalnya pepaduan alat musik gamelan dan DAW (*digital audio workstation*), inspirasi gerakan serta desain panggung miring yang disorot dengan *video mapping*. Hal ini bertujuan untuk menarik para Gen Z yang lekat dengan teknologi digital.

Sebagai peneliti dan sekaligus pengkarya dalam karya *Ngasah Jiwa* tentunya banyak hikmah dan berkah yang di dapat. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa gagasan karya seni pada waktunya akan terproyeksi dalam sosial humaniora. Sepertihalnya konsep ini begitu penting dalam setiap proses sosial dan proses kreatif dalam berkesenian untuk ke depannya. Maka *Ngasah Jiwa* merupakan suatu embrio untuk proses ke depannya yang perlu diasah dengan lebih baik lagi. *Ngasah Jiwa* juga sebagai media refleksi dan proyeksi manusia dalam mengolah tri daya jiwa *cipta, rasa, dan karsa*. Hal tersebut dapat mendisiplinkan kehendak diri untuk menjadi diri yang sadar akan potensinya.

## B. SARAN

Menggali jati diri itu bukan persoalan yang mudah, terdapat kesulitan seperti pengalaman luka batin, pengaruh sosial, dan kemudahan dalam akses internet. Hal tersebut merupakan tantangan dalam melakukan proses kehidupan. Dalam proses penelitian ini terdapat beberapa kekurangan seperti dihadapkan dengan berbagai kesibukan di luar diri para Gen Z. Hal tersebut memerlukan waktu cukup lama dan konsisten untuk dapat memberikan pengertian akan kesadaran pada diri.

Maka dari itu tidak semua Gen Z mau untuk meluangkan waktu dengan dirinya sendiri. Dengan karya *Ngasah Jiwa* juga kurang memberikan sesuatu yang baik, karena baik dan buruk ada pada diri sendiri secara subjektif. Hanya saja proses penelitian hingga proses kreatif karya *Ngasah Jiwa* juga sebagai langkah awal yang memerlukan refleksi yang mendalam.

Selain itu secara kontekstual nilai pada konsep *Ngasah Jiwa* juga perlu diimplementasikan ke dalam kehidupan sosial masyarakat. Bukan hanya dalam berkesenian saja melainkan juga melakukan perenungan dan refleksi diri dalam setiap peristiwa. Langkah pertama dengan kesadaran penuh dalam diri dan setiap peristiwa. Kedua dengan mengampuni kesalahan pada diri dan orang lain. Ketiga perlunya merefleksikan dengan masuk ke semesta jiwa yang terdiri dari *cipta*, *rasa*, dan *karsa*. Ketiga dengan menerima dengan ikhlas sesuatu yang terjadi pada diri, karena hal tersebut bersifat sementara.

## SUMBER REFERENSI

### A. Sumber Pustaka

- Aliah, A. R. H., & Nurfazri, M. (2023). *TikTok as a Media for Self-Existence among Gen Z in the Middle of the Covid-19 Pandemic*
- Dana, I. W. (2020). Strategi Penciptaan Seni Berdasarkan Metode Among Ki Hajar Dewantara.
- Effendi, R. (2017). Filsafat Kebahagiaan: Plato, Aristoteles, Al-Ghazali, Al-Farabi. Deepublish.
- Endraswara, S. 2017. *Psikologi raos dalam wayang*. Yogyakarta: Media Pressindo.
- Hadi, Sumandiyo. 2017. *Koreografi: Bentuk- Teknik- Isi*. Yogyakarta. Cipta Media.
- Haryatmoko, 2016 *Critical Discourse Analyse: Landasan Teori, Metodologi dan Penerapan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perada
- Wijaya, H. (2018). Analisis data kualitatif model Spradley (etnografi).
- I Nyoman Yasa. 2021. *Teori Analisis Wacana Kritis Relevansi Sastra Dan Pembelajaran*. Bali: pustaka larasan
- Imam Malik . 2005. *Tazkiyat Al – Nafs (suatu penyucian jiwa)*. Surabaya: eLKAF
- Iman Budi .2022. *Laku Prihatin Seni Hidup Orang Jawa* .Yogyakarta: DIVA perss.
- Kandiraras, T. P. A. (2022). *Konsep Tari Bedhaya Dan Bedayan Dalam Tari Saraswati Isi Yogyakarta*. Widyadharma: *Prosiding Pendidikan Seni Drama, Tari, dan Musik*, 1(1), 165-174
- Kholik, A., & Himam, F. (2015). Konsep Psikoterapi *Kawruh* Jiwa Ki Ageng Suryomentaram. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 1(2), 120-134.
- Ki Oto Suastika, (2021). Ilmu jiwa kramadangsa. Surabaya, Amadeo publishing
- Kristyowati, Y. (2021). Generasi “Z” Dan Strategi Melayaninya. *Ambassadors: Journal of Theology and Christian Education*, 2(1), 23-34.
- Maarif, A. W. (2023 ). Memupuk Jiwa Nasionalisme Gen Z yang Tergerus Arus Kencang Globalisasi.
- Martono, Hendro. 2010. *Mengenal tata cahaya seni pertunjukan*. Yogyakarta: Cipta Media
- Martono, Hendro. 2011. *Koreografi lingkungan revitalisasi gaya pemanggungan dan gaya penciptaan seniman nusantara*. Yogyakarta: Cipta Media.
- Martono, Hendro. 2015. *Ruang pertunjukan dan berkesenian*. Yogyakarta: Cipta Media.
- Magdalena, I., Islami, N. F., Rasid, E. A., & Diasty, N. T. (2020). Tiga ranah taksonomi bloom dalam pendidikan. *EDISI*, 2(1), 132-139.
- Miroto, Martinus. 2022. *Dramaturgi Tari*. Yogyakarta: Badan Penerbit ISI Yogyakarta.

- Mumbaasithoh, L. (2022). *Psychological well-being santri yang menjalani laku prihatin di pondok pesantren salaf* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Munir, M. (2019). Membingkai kepribadian ulul albab generasi milenial. *journal TALIMUNA*, 7(1), 45-59.
- Murgiyanto, Sal. 2018. *Pertunjukan Budaya Dan Akal Sehat*. Jakarta : Fakultas Seni Pertunjukan IKJ(Institute Kesenian Jakarta).
- Munajah, N. (2018). Kebahagiaan dalam perspektif filsafat. *Tahdzib Al-Akhlaq: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1-23.
- Ngadat, N. (2019). *Relevansi Kepercayaan Jawa Dan Ajaran Buddha Di Desa Kemiri Kecamatan Kaloran Kabupaten Temanggung Jawa Tengah*. *Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan*, 5(2), 18-33.
- Nugroho, S., & Fikri, M. (2020). *Berpikir Positif Orang Jawa dalam Serat Durcara Arja Karya Ki Padmasoesastra: Kajian Antropologi Sastra*. *Alayasastra*, 16(2), 153-167.
- Oktora, D. D. (2014). Butterfly: Video Mapping Transformasi Kupu-Kupu sebagai Simbol Transformasi Diri. *Jurnal Rekam*, 10(2), 113-120.
- Pradipta, M., & Herwindo, R. P. (2017). *The Characteristic Features Of Megalithic Culture In The Architecture Of Temples On The Island Of Java (From The Ancient To The Middle And Late Classical Eras)*. *Riset Arsitektur (RISA)*, 1(03), 286-306
- Rachmawati, D. (2019). Welcoming gen Z in job world (Selamat datang generasi Z di dunia kerja). *Proceeding Indonesian Carrier Center Network (ICCN) Summit 2019*, 1(1), 21-24.
- Ratnaningsih, Dewi. (2019). *Analisis Wacana Kritis: Sebuah Teori dan Implementasi*. Lampung Utara: Universitas Muhammadiyah Kota Bumi
- Ryan Sugiarto. 2015 *Psikologi Raos "Sainifikasikawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram"* Sleman: Pustaka Ifada
- Sakitri, G. (2021, July). Selamat Datang Gen Z, Sang Penggerak Inovasi!. In *Forum*
- Setiawati, E., & Rusmawati, R. (2019). *Analisis wacana: konsep, teori, dan aplikasi*. Universitas Brawijaya Press. Surabaya
- Smith Jacqueline. 1985. *Komposisi Tari: Sebuah Petunjuk Praktis Bagi Guru*, terjemahan Ben Soeharto. Yogyakarta: Ikalasti.
- Shahreza, M. (2017). *Komunikator politik berdasarkan teori generasi*. Nyimak: Journal of Communication, 1(1), 33-48.
- Susanti, D. (2015). *Penerapan Metode Penciptaan Alma Hawkins Dalam Karya Tari Gundah Kancah. Ekspresi Seni: Jurnal Ilmu Pengetahuan Dan Karya Seni*, 17(1), 41-56.
- Sugiarta, I. M., Mardana, I. B. P., & Adiarta, A. (2019). Filsafat Pendidikan Ki Hajar Dewantara (Tokoh Timur). *Jurnal Filsafat Indonesia*, 2(3), 124-136.
- Winarno, K. (2015). Memahami Etnografi Ala Spradley. *Jurnal SMART (Studi Masyarakat, Religi, Dan Tradisi)*, 1(2).

Yudiaryani dkk. 2017. *“Karya cipta Seni Pertunjukan”*. Yogyakarta: Percetakan Galang Press

## B. Wikipedia

Dimas Ganjar, (2023, Oktober) *“Psikolog ungkap Pentingnya Memotivasi Gen Z agar Sehat Mental”* (diakses pada 9 november 2023) <https://www.jawapos.com/kesehatan/013103903/psikolog-ungkap-pentingnya-memotivasi-gen-z-agar-sehat-mental>)

Fitri Rahmawati & Nurciah Martiana (2017). *“PENGARUH GLOBALISASI TERHADAP HILANGNYA JATI DIRI PADA GENERASI Z”* (diakses pada 9 November 2023 ([https://www.academia.edu/35655393/PENGARUH\\_GLOBALISASI\\_TERHADAP\\_HILANGNYA\\_JATI DIRI\\_PADA\\_GENERASI\\_Z](https://www.academia.edu/35655393/PENGARUH_GLOBALISASI_TERHADAP_HILANGNYA_JATI DIRI_PADA_GENERASI_Z)))

Milenials,(2022, April) *“Generasi Z: Si Paling Membandingkan Diri”* (diakses pada 9 november 2023 <https://milenialis.id/generasi-z-si-paling-membandingkan-diri/> )

Nova aisyah, (2023, Desember) *“Guru Besar UI: Gen-Z Bisa Jadi Generasi Paling Stres, Sebab.”* (diakses pada 9 November 2023 <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-7072064/guru-besar-ui-gen-z-bisa-jadi-generasi-paling-stres-sebab>.)

Pengetahuan umum, (2023, September). *“Permasalahan Generasi Z: Tantangan Masa Kini yang Harus Dihadapi”* (diakses pada 9 November 2023 <https://kumparan.com/pengetahuan-umum/permasalahan-generasi-z-tantangan-masa-kini-yang-harus-dihadapi-21Dxs1iBLg5/full> )

Salsabila nanda, (2023,Desember) *“Mengenal Gen Z, Generasi yang Dianggap Manja”* (diakses pada 20 desember 2023 <https://www.brainacademy.id/blog/gen-z> )

Sumaryono. 2014. *Karawitan Tari suatu analisis tata hubungan*. Yogyakarta: Cipta Media

Wahyu Agustian, (2022, Juni) *“Tantangan Sosial: Degradasi Moral Gen Z”* (diakses pada 9 november 2023 <https://www.kompasiana.com/wahyuagstn27/6296dd90bb44867bbd41c252/tantangan-sosial-degradasi-moral-gen-z> )

Wikipedia *Ensiklopedi bebas* *“generasi-Z”*(diakses pada 9 november 2023 [https://id.wikipedia.org/wiki/Generasi\\_Z#Gen\\_Z](https://id.wikipedia.org/wiki/Generasi_Z#Gen_Z) )