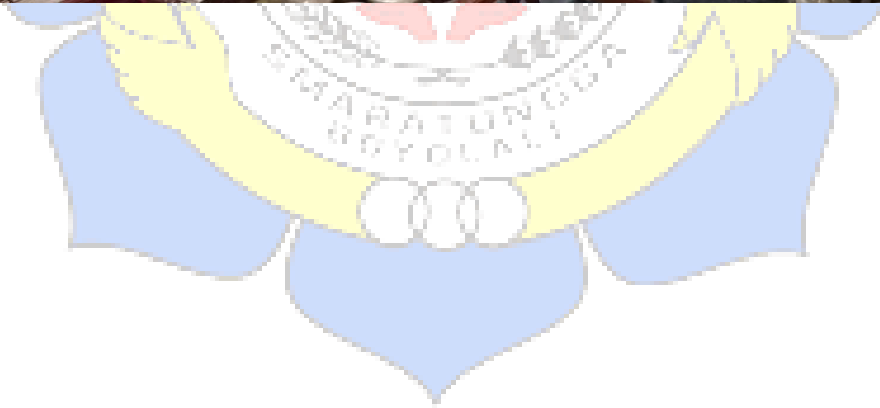


Lampiran 1

**DOKUMENTASI
KEGIATAN UKM KARAWITAN STIAB SMARATUNGGGA**

1. Sebelum menabuh gamelan meditasi terlebih dahulu.





Lampran 2**PERYATAAN KEGIATAN WAWANCARA SUBYEK I**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Eko Prasetyo S.,Sn

Jenis kelamin : Laki-laki

TTL : Onoharjo 13 juni 1984

Usia : 38

Status : Kawin

Alamat : Rt 01/Rw 03 Desa Senden, Kec. Selo

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dengan sikap terbuka dan tidak ada rasa keterpaksaan menerima menjadi subyek penelitian sekripsi yang berjudul “penerapan mindfulness mahasiswa STIAB Smaratungga dalam praktik menabuh gamelan tahun 2021/2022.

Boyolali,.....2022

Yang membuat pernyataan

(Eko prasetyo)

Lampran 3**PERYATAAN KEGIATAN WAWANCARA**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Andika Pratama

Jenis kelamin : Laki-laki

TTL : Ganjar, 12 Maret 1999

Usia : 23 tahun

Status : Mahasiswa

Alamat : Dusun Ganjar.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dengan sikap terbuka dan tidak ada rasa keterpaksaan menerima menjadi subyek penelitian sekripsi yang berjudul “penerapan mindfulness mahasiswa STIAB Smaratungga dalam praktik menabuh gamelan tahun 2021/2022.

Boyolali,.....2022

Yang membuat pernyataan

(Andika Pratama)

Lampran 4**PERYATAAN KEGIATAN WAWANCARA SUBYEK III**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Joko Adi Pradana

Jenis kelamin : Laki-laki

TTL : Jepara 3 januari 2001

Usia : 21 Tahun

Status : Mahasiwa

Alamat : Dk. Karang, Ds. Tanjung, Kec. Pakis Aji, Kab. Jeporo

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dengan sikap terbuka dan tidak ada rasa keterpaksaan menerima menjadi subyek penelitian sekripsi yang berjudul “penerapan mindfulness mahasiswa STIAB Smaratungga dalam praktik menabuh gamelan tahun 2021/2022.

Boyolali,.....2022

Yang membuat pernyataan

(Joko Adi Pradana)

Lampiran 5

FOTO KEGIATAN WAWANCARA

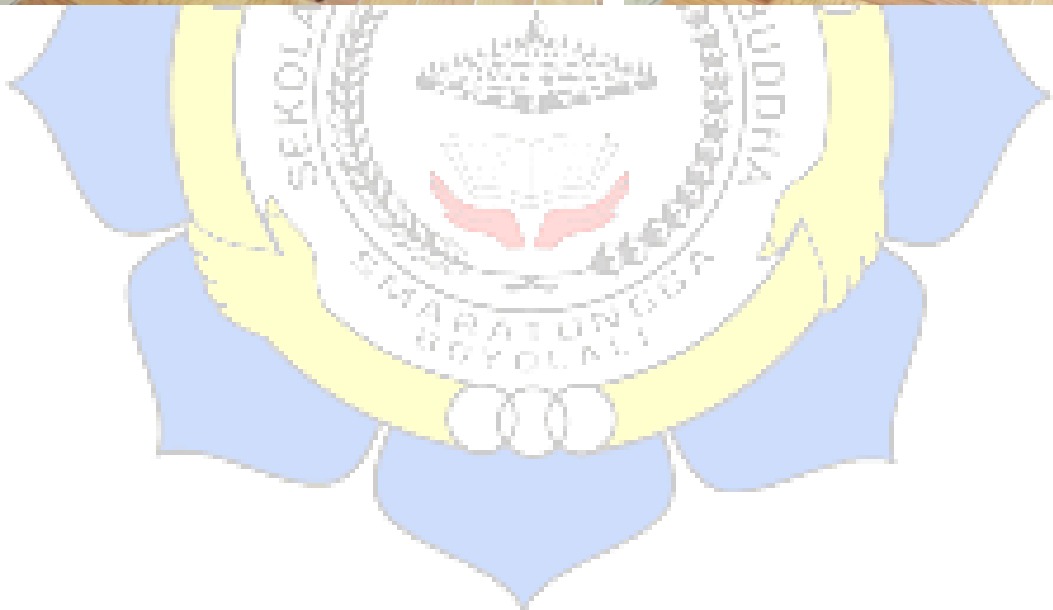
Foto wawancara dengan subyek 1



Foto wawancara dengan subyek 2



Foto wawancara subyek 3



UNIT KEGIATAN MAHASISWA**KARAWITAN STIAB SMARATUNGGGA**

Alamat: Dsn. Ngelo, Ds. Kaligentong, Kec. Gladagsari, Kab. Boyolali.

**SURAT KETERANGAN KETUA UKM KARAWITAN STIAB
SMARATUNGGGA**

Yang bertanda tangan dibawah ini ketua UKM Karawitan STIAB Smaratungga mengatakan bahwa:

Nama : Anjun Ahmad Nur Faojan
NIM : 20180200023
TTL : Kebumen 24 juni 1997
Status : Mahasiswa STIAB Smaratungga.

Telah melaksanakan Observasi dan penelitian pada kegiatan karawitan UKM STIAB Smaratungga di Dsn. Ngelo, Ds.Kaligentong, Kec. Gladagsari, Kab. Boyolali, guna penulisan Sekripsi tentang “Penerapan Mindfulness STIAB Smaratungga Mahasiswa Stiab Smaratungga Dalam Praktik Menabuh Gamelan Tahun 2021/2022”.

Demikian semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Boyolali,.....2022

Ketua UKM Karawitan

(Krido)

Lampiran 1

DAFTAR PERTANYAAN WAWANCARA

| PERTANYAAN |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang anda ketahui tentang <i>mindfulness</i>? 2. Pernahkah anda mempraktikkan <i>mindfulness</i>? 3. Apakah anda mengamati gerakan tubuh pada saat <i>mindfulness</i>? 4. Bagaimana cara anda mengamati gerakan tubuh pada saat beraktifitas? |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah yang anda ketahui tentang perenungan terhadap perasaan? 2. Bagaimana cara anda mengendalikan perasaan, baik atau buruk pada saat aktivitas? 3. Apakah yang anda rasakan pada saat melaksanakan aktivitas yang anda senangi? |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah yang anda ketahui tentang perenungan terhadap pikiran? 2. Bagaimana cara anda mengendalikan pikiran positif yang timbul? 3. Bagaimana cara anda untuk mengfokuskan pada satu obyek pada saat melakukan aktivitas? |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah yang anda ketahui tentang bentuk-bentuk pikiran? 2. Bagaimana cara anda mengendalikan bentuk-bentuk pikiran yang positif maupun negatif? 3. Bagaimana cara anda untuk mengfokuskan bentuk-bentuk pikiran yang positif? |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. apakah anda sering bermain karawitan? 2. Sejak kapan anda bermain karawitan? 3. Hal apa yang anda anggap menyenangkan pada saat praktik karawitan? 4. Apa yang anda ketahui tentang etika memainkan gamelan? 5. Bagaimana cara anda mengendalikan anggota tubuh sesuai dengan fungsi dan aturan gamelan? 6. Bagaimana anda menjaga sikap dan ucapan pada saat menabuh gamelan? 7. Apakah anda pernah melanggar etika gamelan? |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah anda sudah bisa menabuh gamelan sesuai intonasi, irama, dan arahan pelatih 2. Apakah anda sudah mengetahui cara menabuh gamelan yang benar? 3. Bagaimana cara anda mengendalikan fokus pikiran dan perasaan yang muncul pada saat menabuh gamelan? 4. Hal apa yang menurut anda sulit dalam menabuh gamelan? 5. Bagaimana posisi tubuh yang wajib di perhatikan dalam menabuh gamelan? 6. Apakah anda bisa memainkan seluruh alat musik gamelan? |

*Lampiran 7***HASIL WAWANCARA SUBYEK PERTAMA**

Nama subyek : EP
 Alamat : -
 Tanggal : -
 Waktu : -
 Tempat : -
 Status : -
 Situasi : -

NOTASI TRANSKRIP

P : Peneliti

S : Subyek

(..) : Jeda ketika berkata

([.]) : Tambahan informasi oleh peneliti seperti tertawa atau suara lainnya.

| P/S | Wawancara | No |
|------------|---|-----------|
| P | Sebelumnya nammo sanghyang adibudaya nammobuddhaya | 1 |
| S | Nammo buddhaya | 2 |
| P | Selamat siang pak. Apakah ini dengan bapak Eko Prasetyo | 3 |
| S | Iya betul | 4 |
| P | Ya eee disini saya peneliti anjun ahmad nur faoan dari kampus sekolah tinggi ilmu agma Buddha, Jadi disini saya akan mewawancarai bapak selaku pelatih ukm karawitan stiab smratungga, nah adapun yang akan saya tanyakan yg pertama apa yang anda ketahui ttg mindfulness? | 5 |
| S | Eeee yang saya ketahui tentang mindfulness adalah eee berpikir secara eee penuh dengan kesadaran berfikir atau eee kesadaran | 6 |

| | | |
|---|--|----|
| | penuh jadi berpikir bertatap berbuat bertindak beraktifitas apapun dengan penuh kesadaran itu yang saya tau. | |
| P | Ya, pertanyaan yang ke 2, pernahkah anda mempraktikkan mindfulness? | 7 |
| S | Ya pernah saat awal belajar meditasi ehem-ehem terutama meditasi vipassana ya kemudian itu coba saya praktikkan eee dalam beraktifitas sehari-hari misalnya dalam berbicara seperti ini saya berupaya untuk benar-benar sadar apa yang saya ucapkan apa yang saya lakukan ini saya berupaya untuk benar-benar sadar sepenuhnya. | 8 |
| P | Eee ya untuk selanjutnya eee apakah anda mengamati gerakan tubuh pada saat mindfulness? | 9 |
| S | Emmm ya tentu saja jadi ketika misalnya saya melakukan aktifitas he'em misalnya pulang dari bepergian kemudian menyimpan eee kunci kendaraan itu saya lakukan dengan mencoba untuk eee sadar sepenuhnya itu misalnya seperti itu tetapi memang yah tidak mudah sekali pikiran loncat-loncat jadi dalam sehari ini kita tidak selalu benar-benar mindfulness tapi ada upaya untuk itu nah terus. | 10 |
| P | Menuju pertanyaan ke empat pak, bagaimana cara anda mengamati gerakan tubuh pada saat beraktifitas? | 11 |
| S | Eeee kalau saya sebenarnya tidak mengamati tubuh yah jadi lebih menyadari jadi misalnya eee saya menuangkan air di dalam gelas dari ceret gitu atau dari teko itu benar benar gerakan tangan saya memegang teko kemudian mengangkat teko itu benar benar saya rasakan saya sadari jadi bukan aktifitas saya bukan teko dan pikiran saya kemana mana jadi tidak seperti itu, jadi mencoba untuk apaya ya caranya ya eee kita mencoba hadir dari raga pikiran perilaku itu hadir pada satu momen untuk satu aktifitas. | 12 |
| P | Untuk selanjutnya yah pak, apakah yang anda ketahui tentang perenungan terhadap perasaan? | 13 |
| S | Perenungan terhadap perasaan? | 14 |
| P | Nggeh | 15 |
| S | Yang saya ketahui yah belajar meditasi vipasana itu ketika kita duduk diam itu biasanya muncul pikiran, muncul perasaan nah kalau saya hanya belajar untuk menyadari saya belum pernah belajar merenungi perasaan saya belajar me kalau vipasana itu menyadari munculnya perasaan misalnya perasaan tidak suka,perasaan suka kalau yang saya ketahui dari meeee perenungan perasaan yah meditasi dengan obyek perasaan itu yah | 16 |

| | | |
|---|--|----|
| P | Yah untuk selanjutnya, bagaimana cara mengendalikan perasaan baik buruk atau pada saat beraktifitas | 17 |
| S | Bagaimana mengendalikan perasaan yah, he em ya saya dengan menyadari apa adanya jadi misalnya saya kehilangan sesuatu gitulah tentu muncul cara otomatis eee perasaan kecewa kehilangan yah eee atau kegagalan sesuatu yah misalnya tetapi segera menyadari bahwa ya memang demikian yang terjadi sehingga eee kita bisa menerima kondisi-kondisi yang tidak sesuai dengan harapan kita itu, terus nek kemudian eeee berbahagia gitu ya kita juga sadari bahwa oh ini perasaan bahagia dan suka dukka terus ini juga berganti kita pahami kita ingat jadi ketika kita sedih ya eee istilahhehh wong jowo nek samadyane wae so ala sewajarnya saja jadi menyadari lah apa yang terjadi. | 18 |
| P | Yang selanjutnya apakah yang anda rasakan pada saat melakukan aktifitas yang anda senangi | 19 |
| S | Emmmm aktifitas yang saya senangi perasaan saya yah ya tentu senang misalnya saya, aktifitas yang saya senangi misalnya ndalang yah saya mencoba untuk eee sebaik mungkin senang menjalaninya itu. | 20 |
| P | Yang selanjutnya apakah yang anda ketahui tentang perenungan terhadap pikiran | 21 |
| S | Perenungan terhadap pikiran yah, yah hanya setau saya seperti tadi perenungan terhadap perasaan hanya saja sekarang obyeknya adalah pikiran jadi mungkin meditasi dengan mengamati pikiran atau meditasi dengan mengambil pikiran dengan obyeknya, mungkin seperti itu yang saya tau. | 22 |
| P | Yang selanjutnya bagaimana cara anda mengendalikan pikiran positif yang timbul. | 23 |
| S | Juga dengan menyadari jadi kesadaran ini eee apaya istilahnya eee filter atau mungkin penetralisir perasaan penetralisir pikiran yang dapat muncul ee tiba-tiba nah kesadaran ini, makanya perlu terus untuk dilatih yah kesadaranya karena kita tidak tau kapan pikiran buruk itu muncul kadang-kadang kita tidak tahu, jadi dengan menyadari juga. | 24 |
| P | Ya yang selanjutnya yah pak bagaimana cara anda memfokuskan pada satu obyek pada saat beraktifitas | 25 |
| S | Ya melatih meditasi. Karena meditasi tu kan latihan, latihan untuk kita sadar pada satu kondisi tertentu. Yang ketika kita sudah selesai meditasi justru itu yang sebenarnya aktifitas sehari-hari. Jadi dengan cara melatih, melatih kesadaran melalui meditasi. Dan juga mengaplikasikan dan mempraktikan dalam kehidupan sehari-hari. | 26 |
| P | Selanjutnya ya pak, apakah yang anda ketahui tentang bentuk-bentuk pikiran? | 27 |

| | | |
|---|---|----|
| S | Bentuk-bentuk pikiran. Emm ini abhidharma ya mungkin, tapi pikiran itu ya misalnya secara umum ada dua ya. Pikiran buruk dan pikiran baik. Pikiran yang baik itu yang bermanfaat bagi diri dan sekitar. Pikiran burk tentu yang tidak bermanfaat atau bahkanmerugikan eeee sekitar dan diri sendiri. Ada banyak sekali bentuk-bentuk pikiran, api pada dasarnya kalau diringkas ada dua bentuk pikiran yang bermanfaat dan yang tidak bermanfaat atau bahkan merugikan. Tapi pikiran itu penting karena pelopor ya, pemimpin, pendahului perilaku biasanya. Terus | 28 |
| P | Selanjutnya, bagaimana cara anda engendalikan betuk-bentuk pikiran yang positif maupun negative? | 29 |
| S | Ya dengan menyadari juga ya, karena pikiran baik positif maupun negative itu seperti orang lewatdi jalan, dan terus mereka sesuka hati lalu lalang dan kita hanya menyadari saja.menyadari oh itu ada yang lewat, oh ada pikiran yang sedang muncul. Begitu dengan menyadari. | 30 |
| P | Selanjutnya bagaimana cara anda untuk memfokuskan bentuk-bentuk pikiran yang positif? | 31 |
| S | Eeeee, mencoba dan mencoba terus, biasanya kita ini kalau meditasi dengan objek tertentu atau melakukan aktifitas dengan objek tertentu itu ada kecenderungan untuk berpindah ikiran itu ya, pikiran itu kadang kadang loncat. Kalau loncat ya kembalikan, kalau loncat ya kembalikan. Supaya bisa fokus. Ya kita bukan dewa wisnu yang meditasi langsung focus, makanya ketika meditasi, fokus buyar ya fokuskan lagi. Fokus buyar fokuskan lagi gitu. | 32 |
| P | Selanjutnya ya pak, tentang karawitan. Apakah anda sering bermain karawitan? | 33 |
| S | Ya tentu sering, baik secara mandiri maupun secara kolektif. Bersama-sama dengan musisi atau pengrawit yang lain. | 34 |
| P | Sejak kapan anda bermain karawitan? | 35 |
| S | Kapan bermain karawitan ya sejak saya smk n 8 surakarta, pada waktu itu taun 1999, atau tahun 2000 lah. Itu | 36 |
| P | Hal apa yang anda anggap menyenangkan pada saat praktik karawitan? | 37 |
| S | Ya ketika kita bisa menyajikan satu gending tertentu yang itu eee apa namanya gendhingnya juga enak, bagus, kemudian disajikan dengan kompak dengan irama yang eeee enak, cara menabuh yang harmonis atau remphek dalam bahasa jawanya remphek, harmonis yaitu menyenangkan. Tapi meskipun gendhingnya bagus kalau yang nabuh nggak kompak dan tidak rempek ya malah justru eee apa ya tidak, tidak mendapatkan eeeee satu hal sing nganu ya, seperti malah mengganggu itu lah. | 38 |

| | | |
|---|--|----|
| P | Ya. Selanjutnya apakah yang anda ketahui tentang etika memainkan gamelan? | 39 |
| S | Etika memainkan gamelan itu, ya duduk dengan bersiula, kemudian selain duduk dengan bersila, kita eee saat menabuh gamelan itu sebaiknya tidak melakukan aktifitas-aktifitas yang dapat mengganggu jalannya sajian gendhing. serta tidak melakukan aktifitas yang eee istilahnya selain mengganggu jalannya gendhing, juga djangan melakukan aktifitas yang eee eeeee istilahnya membuat gaduh, misalnya dengan ketawa-ketawa, apa yaa, teriak-teriak gitu. | 40 |
| P | Emm selanjutnya bagaimana cara anda mengendalikan anggota tubuh sesuai dengan fungsi dan aturan gamelan? | 41 |
| S | Ya yang pertama, kita menyadari bahwa gamelan itu adalah satu warisan budaya leluhur yang harus kita hormati, apalagi karawitan itu menjadi bagian dari budaya yaa sebagai bentuk penghormatan pada budaya, bentuk penghormatan pada leluhgur yang mewariskan budaya, jadi ya bertekat untuk ketika menabuh itu benar-benar focus dan menjaga sikap dan menjaga tubuh saya untuk focus dan tidak melakukan aktifitas yang tidak ada kaitannya dengan menabuh gamelan. Saya juga mncontoh para senior saya dulu, ceritanya kalau krungu karawitannya mbah narto sabdo, ketika sedang menabuh itu tidak, ketika ada orang memberi minum atau memberi piring ada makanan ringannya, tidak mau menerima, ya silahkan di taruh disitu, tetap fokus menabuh. | 42 |
| P | Selanjutnya bagaimana anda menjaga sikap dan ucapan pada saat menabuh gamelan? | 43 |
| S | Kalau menjaga sikap dan ucapan saat menabuh gamelan itu sebenarnya juga tidak hanya saat menabuh gamelan ya itu, dalam perilaku kita sehari-hari itu memang harus dilatih dan dibiasakan, apalagi seorang pengrawit, jadi kalau saya tidak perlu mengucapkan atau berperilaku yang sekiranya emm nek ojongarani gonyah ganyung ngeling semi, jadi kita berperilaku yang nggak pantas. Disadari dan dibiasakan, makanya orang jawa itu bilang, seng angel ki nepakke bokong, dalam arti kita bisa menempatkan diri sebaik mungkin dimanapun. Menempatkan diri tu dapam arti, ketika kita berada di gamelan, bersama-sama dengan yang lain, ya akita bisa memposisikan diri kita dengan baik, oh ini sedang dengan orang-orang tua, kita sedang menabuh gamelan, sehingga kita sadari, sehingga tidak melakukan hal-hal yang tidak baik. | 44 |
| P | Selanjutnya apakah anda pernah melanggar etika gamelan? | 45 |
| S | Tidak pernah, belum pernah. | 46 |

| | | |
|---|---|----|
| P | Ya selanjutnya, apakah anda sudah bisa menabuh gamelan sesuai intonasi, irama, dan arahan pelatih? | 47 |
| S | Ya tentu saja karena saya pelatih karawitan hahaha, hanya saja saya tidak bisa menabuh beberapa instrument gamelan, yang pertama itu suling saya nggak bisa, yang kedua siter saya tidak bisa, eee gambang saya juga tidak bisa, gendher penerus saya tidak bisa, kalau yang lain mudah-mudahan bisa lah. Empat instrument itu tidak bisa karena dulu masuk dalam mata kuliah pilihan dan saya tidak mengambil, karena saya waktu mahasiswa sudah mengajar juga sehingga tidak bisa bagi waktu. | 48 |
| P | Ya selanjutnya apakah anda sudah mengetahui cara menabuh gamelan yang benar? | 49 |
| S | Ya, tentu. Sudah. Karena itu bidang saya, selama empat tahun mempelajari studi di perguruan tinggi. | 50 |
| P | Bagaimana cara anda mengendalikan fokus pikiran dan perasaan yang muncul pada saat menabuh gamelan? | 51 |
| S | Emmm, yaaa tentu kita juga menyadari ketika kita sedang menabuh atau sedang tidak menabuh gamelan, karena ketika kita luput saja satu irama, satu ketukan saja kita luput, itu akan mengganggu yang lain, akan mengganggu teman-teman yang lain. Jadi yaa, berupaya untuk tetap fokus, jadi menabuh gamelan itu, dalam satu rangkaian gamelan seperempat jam atau setengah jam itu benar-benar fokus. Kalau dulu, waktu saya masih mahasiswa, masis siswa smk 8 surakarta itu, setiap selapan kali, berarti malem, biasanya malem jumat kliwon itu, di gedung smk n 8 surakarta berkumpul para tokoh-tokoh seni karawitan, biasanya mereka melakukan gamelang, gendhing-gendhing yang besar-besar, la nanti menjelang jam 12, itu namanya mulyo laras, itu semua lampu dimatikan, biasanya menabuh gendhing gambir sawit selama setengah sampai satu jam, yaitu tanpa melihat notasi dan karena sudah hafal ya jadi harus benar-benar fokus seperti orang meditasi dengan objek gedhing heheheh mulyo laras itu melatuh saya juga pada waktu itu untuk fokus. | 52 |
| P | Selanjutnya, hal apa yang menurut anda sulit dalam menabuh gamelan? | 53 |
| S | Eeeee, konsentrasi dan juga irama ya yang sulit itu. Karena konsen irama itu atau langgar, ketukan, menjaga ketukan untuk tetap konsisten ajeg itu juga tidak mudah, itu seperti orang meditasi tetapi fokusnya ketukan, itu sulit. Paling sulit ya itu. Yang ketiga yaaa, yang paling sulit dalam menabuh gamelan ya vocal bular, gendhing, hafalan-hafalan gendhing itu juga sulit karena saking banyaknya gendhing itu. | 54 |

| | | |
|---|--|----|
| P | Selanjutnya, bagaimana posisi tubuh yang wajib diperhatikan dalam menabuh gamelan? | 55 |
| S | Yang wajib diperhatikan ya tentu duduk dengan bersila, seperti sikap orang meditasi, jkadi eee badan itu tegap, pandangan fokus pada apa yang kita tabuh, tidak tolah kanan toleh kiri. Eee apalagi menabuh rebab, gendang. Begitu. Dan juga sikap tubuh yang lain ya tabuhan yang baik, tabuhan yang baik itu yang eeeee bisa dirasakan, tidak hanya sekedar bisa didengar. Tetapi bisa dirasakan, kalau bisa didengar belum tentu bisa dirasakan. Menabuh gamelan tang tung tang tung tapi kalau yang mendengar tidak merasa enak, tidak merasa nyaman, berarti itu hanya bisa didengar, tidak bisa dirasakan. Jadi menabuh gamelan itu yang penting bisa dirasakan. Untuk bisa dirasakan tentu harus bisa didengar. Tetapi kalau sudah bisa didengar belum tentu bisa dirasakan. Menabuh dengan benar-benar melibatkan perasaan, soalnya ini gendhingnya apa toh, oh ini gendhingnya bernuansa sigrak, ya nabuhnya sigrak. Gendhingnya paik, gendhingnya ladrang eling-eling, nuansanya tenang, berarti cara menabuhnya harus menyajikan dengan tenang. | 56 |
| P | Selanjutnya apakah anda bisa memainkan seluruh alat musik gamelan? | 57 |
| S | Ya itu, bisa kecuali empat itu tadi. Siter, gambang, suling, dan gendher penerus. | 58 |
| P | Yang selanjutnya ini eee fungsi dari gamelan untuk di dunia pendidikan itu apa sih pak? | 59 |
| S | Fungsi gamelan dalam dunia pendidikan. Tentu yang pertama gamelan itu kan bisa menjadi sarana untuk melatih keterampilan, apa ya istilahnya, mototik apa ya, motorik itu keterampilan yaa. Jadi misalnya boning, kemudian ngendhang, cacah saron, simbal saron, itu kan melatih motorik, kemudian juga melatih konsentrasi, melatih konsentrasi, juga melatih kekompakan, karena menabuh gamelan tanpa adanya kekompakan tentu hasilnya tidak baik, kekompakan, kebersamaan. Kebersamaan itu. Saya pernah punya pengalaman, ada teman dari luar negeri. Kalau tidak salah ceko, skotlavia, jadi masuk eropa. Dia kuliah di isi Surakarta jurusan karawitan, tapi dia latar belakangnya itu seorang pemain music biola kalau nggak salah itu. Lah ketika dia ikut menabuh karawitan dia sangat-sangat merasa tersentuh hatinya, terharu. Karena dikarawitan itu tidak hanya menabuh gamelan tetapi juga ada komunikasi musikal, kode-kode tertentu dari kendhang nanti disaut oleh instrumen yang lain misalnya seperti itu, ada komunikasi musikal. Dan juga tidak mungkin | 60 |

| | | |
|---|--|----|
| | <p>orang nabuh gamelan itu, kalau biola mungkin diangkat sendiri biolanya, kemudian organ ya diangkat sendiri atau petugas khusus, tapi ketika dia masih mahasiswa mau nabuh gamelan menyusun gamelan secara bersama-sama, noto posisi gamelan itu kalau sendirian kan pasti nggak mungkin yak arena terlalu berat ya. Ngangkat instrument demung saja harus dua orang, gendher harus dua orang, nah itu juga melatih kebersamaan. Tapi bagi saya sangat besar manfaatnya untuk dunia pendidikan, belum lagi nanti ada gendhing-gendhing yang itu memiliki pesan-pesan moral, pesan-pesan spiritual, pesan-pesan pendidikan, jadi malah kalau menurut saya andaikan mungkin kelas seluruh sekolahan di Indonesia ya ada pelajaran menabuh gamelan, karena sangat berguna, apalagi sekarang saat ini gamelan sudah diakui sebagai karya agung budaya dunia oleh unesco.</p> | |
| P | <p>Oh ya mungkin pertanyaan-pertanyaan sudah cukup, terima kasih pada pak eko yang telah menyempatkan waktunya eeee mungkin sekian terima kasih pak eko.</p> | 61 |
| S | <p>Ya sama-sama semoga lancar dan sukses skripsinya</p> | 62 |
| P | <p>Sadhu sadhu sandu</p> | 63 |

Lampiran 8**HASIL WAWANCARA SUBYEK KE DUA**

Nama subyek : AP
 Alamat : -
 Tanggal : -
 Waktu : -
 Tempat : -
 Status : -
 Situasi : -

NOTASI TRANSKRIP

P : Peneliti

S : Subyek

(..) : Jeda ketika berkata

([.]) : Tambahan informasi oleh peneliti seperti tertawa atau suara lainnya.

| S/P | Wawancara | No |
|-----|---|----|
| P | Baik selamat malam <i>Namo Sangyang Adibuddhaya Nammo Buddhaya</i> | 64 |
| S | <i>Nammo Buddhaya</i> | 65 |
| P | Baik disini dengan sodara Andika | 66 |
| S | Iya betul | 67 |
| P | Namun perkenalkan nama saya anjun ahmad nur faojan dari mahasiswa stiab samaratungga adapun tujuan saya yaitu ee saya | 68 |

| | | |
|---|---|----|
| | mau meneliti tentang penerapan mindfulness stiab smaratingga dalam praktik menabuh gamelan tahun 2022, nah disini saya akan mewawancarai anggota ukm karawitan namun sebelumnya saya minta waktunya pada andika | |
| S | Ya boleh-boleh mas Anjun | 69 |
| P | Ya lanjut saja ke pertanyaan yang pertama apa yang anda ketahui tentang mindfulness? | 70 |
| S | Eeee baik disini yang saya ketahui tentang mindfulness yaitu dimana kesadaran yang timbul pada saat kita melakukan aktifitas atau beraktifitas jadi disini mindfulness itu eee kesadaran penuh yang kita lakukan pada saat melakukan tindakan-tindakan kehidupan sehari-hari ya itu yang saya ketahui tentang mindfulness | 71 |
| P | Baik pertanyaan yang kedua pernahkan anda mempraktikkan mindfulness? | 72 |
| S | Ya untuk mempraktikkan mindfulness tentu saya pernah melakukan contohnya pada saat eee makan saya menyadari bawasanya saya sedang makan itu yang saya pernah praktikan tentang mindfulness | 73 |
| P | Ya selanjutnya apakah anda mengamati gerakan tubuh pada saat mindfulness? | 74 |
| S | Ya tentu seperti halnya pada saat makan kita menyadari bawasanya gerakan memasukan makanan kedalam mulut kita menyadari penuh hal tersebut ee mungkin seperti itu | 75 |
| P | Baik pertanyaan yang ke empat bagaimana cara anda mengamati gerakan tubuh pada saat beraktifitas? | 76 |
| S | Iya, yang pertama kita cara-cara yang saya lakukan ketika mengamati gerakan tubuh yang pertama itu tentu kita menyadari apa yang sedang kita kerjakan yang pertama kita mengamati segala bentuk tindakan pada saat itu eee dan kita menyadari bawasanya aktifitas tersebut kita lakukan dengan penuh kesadaran mungkin seperti itu mas anjun. | 77 |
| P | Ya baik eee selanjutnya apakah yang anda ketahui tentang perenungan terhadap perasaan? | 78 |
| S | Baik disini yang saya ketahui tentang perenungan terhadap perasaan, perenungan terhadap perasaan kita lakukan eee dimana perenungan terhadap perasaan yang timbul baik itu perasaan yang senang perasaan sedih maupun perasaan yang dalam bentuk hal-hal lain. Sekiranya demikian yang saya ketahui tentang perenungan terhadap perasaan | 79 |
| P | Baik selanjutnya bagaimana cara anda mengendalikan perasaan baik atau buruk pada saat aktifitas? | 80 |
| S | Cara saya mengendalikan perasaan yang pertama ketika kita menyadari segala aktifitas itu berdampak baik berarti perasaan | 81 |

| | | |
|---|---|----|
| | yang kita rasakan tentu itu eeee tentu kita mengontrol atau mengendalikan perasaan yang baik tetapi ketika kita menyadari bahwa hal tersebut salah kita akan mengendalikan perasaan untuk kearah yang lebih baik sekiranya demikian yang saya ketahui tentang perasaan baik atau buruk | |
| P | Eee baik yang selanjutnya apa yang anda rasakan pada saat melaksanakan aktifitas yang anda senangi? | 82 |
| S | Tentu perasaan senang muncul ketika aktifitas yang kita kerjakan itu eee merupakan halm yang kita senangi hal yang kita minati perasaan seneng dan bahagia akan muncul ketika hal tersebut kita laksanakan, mungkin seperti itu | 83 |
| P | Baik yang selanjutnya, apakah yang anda ketahui tentang perenungan terhadap pikiran? | 84 |
| S | Nah perenungan terhadap pikiran ini ee baik pikiran yang benar, pikiran yang positive maupun pikiran yang negative kita melakukan perenungan-perenungan itu eee dalam hal bagaimna kita menyadari atau melakukan perenunngan terhadap pikiran secara berkesadaran penuh | 85 |
| P | Yah baik yang selanjutnya bagaimna cara anda mengendalikan pikiran positif yang timbul? | 86 |
| S | Eee cara mengendalikan pikiran positif yang timbul tentunya ketika pikiran positif yang timbul kita aka nee mudah mengendalikan, mudah mengontrol hal-hal yang bersifat akan emmm mendatangkan dampak yang bpositif seperti halnya ketika kita berpikiran positif maka hal-hal yang membawa manfaat bagi diri kita akan. Akan mudah terkontrol ataupun mudah dikendalikan seperti halnya kita akan eeee mengembangkan pikiran –pikiran yang psitif timbul dengan cara menyadari pikiran itu bawasanya pikiran itu eee pikiran yang positif jadi demikian. | 87 |
| P | Baik yang selanjutnya bagaimana cara anda untuk mengfokuskan pada satu obyek pada saat melakukan aktifitas? | 88 |
| S | Nah cara untuk mengfokuskan satu obyek itu mungkin bagi sebagian orang sangat sulit atau bahkan sangat eeee sulit di kerjakan tapi bagi saya untuk mengfokuskan pada satu obyek yang kita lakukan tentunya kita mempunyai eeee system systematika aktifiotas yang dimana kita focus satu obyek pada saat itu yang kita kerjakan kita focus pada satu obyek dengn melakukan system sistematika atau kita melakukan perstruturan pada saat itu | 89 |
| P | Baik selanjutnya apakah yang anda ketahui tentang bentuk-bentuk pikiran? | 90 |
| S | Nah bentuk-bentuk pikiran bentuk-bentuk pikiran yang muncul tidak hanya satu atau dua, bentuk bentuk pikiran yang muncul itu ada yang bersifat pikiran yang. Bentuk-bentuk pikiran eeee | 91 |

| | | |
|---|--|-----|
| | bentuk-bentuk pikiran itu bukan hanya satu tetapi ada beberapa seperti halnya bentuk-bentuk pikiran yang positif maupun bentuk pikiran yang negative mungkin itu | |
| P | Yah yang selanjutnya bagaimana cara anda mengendalikan bentuk-bentuk pikiran yang positif maupun negative? | 92 |
| S | Eeee baik bagi saya cara mengendalikan bentuk-bentuk pikiran yang positif Maupun negative yaitu dengan yang pertama focus pada pikiran dengan kegiatan pekerjaan saat itu seperti pikiran positif ketika kita melaksanakan atau beraktifitas yang mendatangkan manfaat bagi kita maupun orang lain kita tentunya dapat mengendalikan-mengendalikan pikiran bentuk-bentuk pikiran yang timbul eee pada saat bersinggungan pada obyek yang kita kerjakan pada saat itu | 93 |
| P | Yah selanjutnya apakah anda sering bermain karawitan? | 94 |
| S | Eeee untuk saat ini saya sering eee bermain karawitan ee terkhusus di tempat eee yang telah di sediakan oleh kampus stiaib smratungga | 95 |
| P | Selanjutnya bagaimna cara anda untuk memfokuskan bentuk-bentuk pikiran yang positif? | 96 |
| S | Nah untuk memfokuskan bentuk-bentuk pikiran yang positif yang pertama dengan mengendalikan pikiran kita dapat memfokuskan bentuk-bentuk pikiran yang timbul terkhusus pikiran yang positif setelah kita mengendalikan lalu kita mengamati bentuk-bentuk pikiran tersebut mungkin seperti itu mas anjun | 97 |
| P | Nah selanjutnya sejak kapan anda bermain karawitan? | 98 |
| S | Nah untuk waktu yang eee waktu bermain karawitan itu sejak kuliah di stiaib smaratungga pada tahun 2021 | 99 |
| P | Oh iya soalnya kan semester 1 diwajibkan | 100 |
| S | Iya | 101 |
| P | Jadi pasti ikut karawitan | 102 |
| S | He'em oleh karena itu sudah kewajiban dari kampus sejak saat itu saya sudah mulai bermain karawitan | 103 |
| P | Oh iya selanjutnya hal apa yang anda anggap menyenangkan pada saat praktik karawitan? | 104 |
| S | Yang pertama hal yang menyenangkan dari hal yang tidak bisa karawitan menjadi bisa disini, eee dari saya yang dulu tidak mengenal karawitan disini saya mengenal karawitan nah hal-hal eee menyenangkan tersebut dapat saya rasakan ketika saya disini sering latihan bermain karawitan. | 105 |

| | | |
|---|---|-----|
| P | Ya selanjutnya apa yang anda ketahui tentang etika memainkan gamelan? | 106 |
| S | Nah tentu bermain gamelan itu tidak sembarangan atau eee tidak semana-mena memainkan gamelan kita mempunyai etika dimana eee disini gamelan itu sebenarnya tidak boleh dilangkahi sembarangan orang. Etika etika tersebut kita patuhi untuk menghormati gamelan yang akan kita mainkan, mungkin seperti itu mas anjun | 107 |
| P | Ya baik eeee selanjutnya bagaimana cara anda mengendalikan anggota tubuh sesuai dengan fungsi dan aturan gamelan? | 108 |
| S | Nah untuk mengendalikan anggota tubuh tentu kita mempunyai pelatih yang mengarahkan bagaimana cara kita memegang alat sehingga kita menyadari bahwasanya alat tersebut kita eeee pukul maupun kita arahan pelatih jadi untuk mengendalikan anggota tubuh tentunya kita mengikuti arahan dari pelatih, seperti itu mas anjun | 109 |
| P | Selanjutnya bagaimana anda menjaga sikap dan ucapan pada saat menabuh gamelan? | 110 |
| S | Nah ini merupakan hal yang perlu dan sangat wajib kita jaga saat menabuh gamelan, menjaga sikap dan ucapan tentunya eeee akan berpengaruh pada latihan-latihan gambelan seperti halnya ketika kita berucap seperlunya kita bersikap baik pada saat menabuh gambelan seperti itu mas anjun. | 111 |
| P | Selanjutnya apakah anda pernah melanggar etika gamelan? | 112 |
| S | Nah untuk melanggar dulu sebelum saya mengetahui etika mungkin saya pernah melanggar bukan mungkin tetapi saya pernah melanggar bawasannya gambelan itu tidak boleh dilangkahi tetapi pada saat itu sebelum saya mengetahui etikanya saya pernah ee melangkahi beberapa alat untuk eeee menempati posisi-posisi eeee gambelan yang ingin saya tabuh seperti itu | 113 |
| P | Apakah anda sudah bisa menabuh gambelan sesuai intonasi irama dan arahan dari pelatih? | 114 |
| S | Eeee mungkin disini saya kalau dari arahan pelatih sudah bisa menabuh gambelan dan itu eee sesuai arahan pelatih maka itu yang kita laksanakan atau kerjakan seperti halnya sesuai intonasi irama maupun eee lain sebagainya. Jadi untuk intonasi irama tersebut kita lakukan sesuai dengan arahan-arahan pelatih | 115 |
| P | Baik yang selanjutnya apakah anda sudah mengetahui cara menabuh gamelan yang benar? | 116 |
| S | Setelah saya berlatih gamelan saya disini sudah mengetahui cara menabuh gamelan yang benar dimana beberapa alat tersebut harus di pegang seperti ini dan tidak boleh seperti ini mungkin seperti itu mas anjun | 117 |

| | | |
|---|--|-----|
| P | Selanjutnya bagaimana cara anda mengendalikan fokus pikiran dan perasaan yang muncul pada saat menabuh gamelan? | 118 |
| S | Eeee untuk mengendalikan pikiran dan perasaan tentu itu sangat berpengaruh pada hasil pelatihan pada saat itu pikiran dan perasaan yang di kendalikan secara benar maka akan mendatangkan hasil aatau eeee hasil dakuhan yang sesuai dengan yang dia arahkan pelatih , seperti itu | 119 |
| P | Ya baik, hal apa yang menurut anda sulit dalam menabuh gamelan? | 120 |
| S | Yang sangat sulit eee dalam menabuh gamelan, dalam gamelan itu tidak hanya 1 orang yang bermain alat tetapi ada banyak orang yang memegang alat hal sulit yang sangat saya alami disini dimana menyelaraskan atau menyeimbangkan suara gamelan yang satu dengan yang lain itu yang sulit bagi saya | 121 |
| P | Ya yang selanjutnya bagaimana posisi tubuh yang wajib diperhatikan dalam menabuh gamelan? | 122 |
| S | Posisi tubuh yang harus di perhatikan yang pertama sebagian besar alat tabuh gamelan itu posisi tubuhnya eee lebih mengarah kepada posisi duduk, jadi eeee yang wajib diperhatikan yaaa duduk dengan benar, duduk yang sesuai dengan alat gamelan, dan lain sebagainya. Ya seperti itu | 123 |
| P | Nah selanjutnya, apakah anda bisa memainkan sluruh alat musik gamelan? | 124 |
| S | Untuk saat ini saya masih sebagian yang bisa saya tabuh. Eeee tidak, tidak eeee tidak memungkinkan karena disini sangat padat aktifitas eeee yang harus dikerjakan di kampus ini. Jadi untuk sekarang saya hanya bisa memainkan sebagian alat music gamelan. Seperti itu mas anjun | 125 |
| P | Eeee selanjutnya, kan tadi dalam menabuh gamelan itu kata mas andika itu sulit dalam menyelaraskan, itu kenapa kok sulit. Hal apa yang bikin mas andika itu sulit, apa karena mas andika kurang fokus, atau nggak perhatian atau emang dari teorinya itu sulit | 126 |
| S | Eee iya, bagi saya karena bukan anak seni, jadi itu satu, pikiran juga sangat mempengaruhi, karena apa? Ketika pikiran tidak konsentrasi, maka keselarasan tabuhan itu tidak akan berjalan dengan lancer. Proses berfikir itu sangat mempengaruhi, eee intonasi irama nada gamelan itu sama dengan yang ada di notasi-notasi alat music. Eeee jadi disini bukan hanya pikiran tetapi kekompakan dari semua pemain ataupun penabuh gamelan itu sangat mempengaruhi, karena apa? Sebagian orang kadang ada yang berfikir positi, ada yang berfikir negative, jadi pikiran-pikiran itu tidak terkendali, jadi kurangnya kesadaran atau konsentrasi, jadi disini sangat sulit untuk menselaraskan nada tabuhan gamelan. Seperti itu mas anjun. | 127 |

| | | |
|---|---|-----|
| P | Baik berarti kalau tidak selaras atau tidak kompak eeee ditelinga itu merasakan nggak enak gitu? | 128 |
| S | Eee iya, untuk hal yang dirasakan untuk yangt pertama, agak kurang enak didengar atau kurang sreg, karena apa? Ada beberapa alat tabuh gamelan itu tidak selaras atau tidak seimbang satu sama lain. | 129 |
| P | Eeee baik, untuk pertanyaan yang terakhir mas andika, eee fungsi gamelan itu untuk pendidikan itu apa sih? | 130 |
| S | Eeeee fungsi gamelan untuk pendidikan. Gamelan sebenarnya bisa meningkatkan eeeee mutu pendidikan termasuk di Indonesia, karena di Indonesia itu tentunya mempunyai banyak budaya, mempunyai banyak alat kesenian, terutama salah satunya ini kesenian gamelan, jadi gamelan itu sangat berpengaruh apabila dijalankan dengan sesuai atau dengan arahan yang benar maka itu akan sangat mendukung pendidikan terutama bagi kita mahasiswa terkhusus disini, mahasiswa buddhis itu sangat mempengaruhi pendidikan-pendidikan yang kita jalani saat ini | 131 |
| P | baik mas andika, mungkin pertanyaannya sudah selesai, terima kasih pada andika yang telah menyempatkan waktunya mohon maaf bila mengganggu mas andika mala mini, saya ucapkan terima kasih | 132 |
| S | Sama-sama mas anjun | 133 |
| P | Sekian namo buddhaya mas andika | 134 |
| S | Nammo buddhaya, salam sukses | 135 |

Lampiran 9**HASIL WAWANCARA SUBYEK KE TIGA**

Nama subyek : JAP

Alamat :-

Tanggal :-

Waktu :-

Tempat :-

Status :-

Situasi :-

NOTASI TRANSKRIP

P : Peneliti

S : Subyek

(..) : Jeda ketika berkata

([..]) : Tambahan informasi oleh peneliti seperti tertawa atau suara lainnya.

| P/S | Wawancara | No |
|------------|---|-----------|
| P | selamat malam nammobuddhaya mas joko | 136 |
| S | selamat malam nammobuddhaya mas | 137 |
| P | minta waktunya sebentar ya mas joko | 138 |
| S | nggeh | 139 |
| P | disini saya akan mewawancarai mas joko terkait dengan penelitian saya perapan mindfulness mahasiswa stiab smaratungga dalam praktik menabuh gamelan tahun 2022 nah disini saya akan bertanya beberapa hal pada mas joko yang pertama apa yang anda ketahui tentang mindfulness? | 140 |
| S | eeeeee kalau mindfulness menurut saya sadar setiap saat, saat kita melakukan sesuatu kaya kita sedang belajar jadi kita harus sadar bahwa kita sedang belajar | 141 |

| | | |
|---|---|-----|
| P | pernahkah anda mempraktikan mindfulness | 142 |
| S | pernah | 143 |
| P | sering | 144 |
| S | tidak begitu sering tapi pernah | 145 |
| P | selanjutnya apakah anda mengamati gerakan tubuh pada saat mindfulness | 146 |
| S | ya mengamati | 147 |
| P | selanjutnya bagaimana cara anda mengamati gerakan tubuh pada saat beraktifitas | 148 |
| S | eeee seperti contohnya pada saat berjalan kita mengamati langkah kita kaki kanan kaki kiri seperti itu mas | 149 |
| P | selanjutnya apakah yang anda ketahui tentang perenungan terhadap perasaan? | 150 |
| S | perenungan terhadap perasaan itu kita merenung terhadap perasaan kita baik atau buruk perasaan kita begitu mas anjun | 151 |
| P | Selanjutnya bagaimana cara anda mengendalikan perasaan baik atau buruk pada saat aktifitas | 152 |
| S | pastinya kita memilih dulu dan sesuai dengan keadaannya terhadap perasaan kita baik ya kita pasti tetap baik tergantung, ya kaya perasaan itu seperti mood gitu ya mas kita gunakan perasaan yang baik | 153 |
| P | iyah selanjutnya apakah yang anda rasakan pada saat melakukan aktifitas yang anda senangi | 154 |
| S | pasdtinya yah kita merasa senang yah mas, rasa senang dan enjoy gitu kalau kita melakukan aktifitas yang kita senangi | 155 |
| P | iya yang apakah yang anda ketahui tentang perenungan terhadap pikiran | 156 |
| S | eeee pernungan terhadap pikiran itu kita mengetahui tentang pikiran-pikiran yang muncul seperti pikiran eeee pikiran yang baik atau buruk juga | 157 |
| P | : yah selanjutnya bagaimana cara anda mengendalikan pikiran positif yang timbul | 158 |
| S | pastinya kita kendalikan dengan baik pikiran yang positif supaya eee apa yang kita lakukan itu yaa bisa positif gitu | 159 |
| P | iya yang selanjutnya bagaimana cara anda untuk memfokuskan pada satu obyek pada saat merlakukan aktifitas | 160 |
| S | pastinya kita pilih obyek yang kita senangi dulu baru kita lakukan aktifitas tersebut supaya agar supaya aktifitas yang kita lakukan itu bisa berjalan dengan baik nanti aktifitas yang satu udah selesai baru keaktifitas yang sedikit supaya aktifitas- | 161 |

| | | |
|---|---|-----|
| | aktifitas yang kita lakukan setiap harinya itu bisa berjalan dengan baik. | |
| P | ya berarti pada saat mass joko melakukan aktifitas hanya terpusat pada satu titik yang dikerjakan gitu mas joko | 162 |
| S | iya betul | 165 |
| P | bagaimana cara anda mengendalikan bentuk-bentuk pikirean yan positif maupun negative | 166 |
| S | pastinya kita kendalikan dengan baik mana pikiran yang positif mana pikiran yang negative kalau pikiran yang positif kita kembangkan dengan baik kalau pikiran yang negative yah kita usahakan kita tenggelamkan gitu mas | 167 |
| P | eee ya selanjutnya apakah yang anda ketahui tentang bentuk-bentuk pikiran ? | 168 |
| S | kalau bentuk –bentuk pikiran itu bermacam-macam kaya ada pikiran baik , pikiran buruk, pikiran positif, pikiran negatif begitu juga eee bermacam-macam gitu mas | 169 |
| P | : eee ya selanjutnya bagaimana cara anda untuk memfokuskan bentuk-bentuk pikiran yang positif ? | 170 |
| S | eee kita fokuskan kepada satu titik misalnya kita berpikir mau mengerjakan, ee kita belajar gamelan ya kita focus terhadap belajar gamelan tersebut kita nabuh begitu mas | 171 |
| P | iya siyap selanjutnya apakah anda sering belajar karawitan | 172 |
| S | : eeee cukup sering sih mas | 173 |
| P | sejak kapan anda sering belajar karawitan | 174 |
| S | saya belajar karawitan sejak ee kelas 11 SMA | 175 |
| P | hal apa yang anda menyenangkan pada saat praktik karawitan | 176 |
| S | pastinya kita itu di suruh focus terhadap satu obyek yang misalnya kita nabuh eeee saron yah kita nabuh saron tersebut mas gitu | 177 |
| P | yah yang selanjutnya apakah anda ketahui tentang etika bermain gamelan ? | 178 |
| S | etika menabuh gamelan itu kita pastinya tidak menggunakan gamelan itu sewajarnya dengan kita waktu menabuh tidak digunakan untuk mainan atau gimana gitu ya mas | 179 |
| P | bagaimana cara anda mengendalikan anggota tubuh sesuai dengan fungsi dan atauran menabuh gamelan | 180 |
| S | eee mungkin kita dari pikiran dulu eee dari mata dulu melihat obyek melihat terus ketelinga mendengar temenya kemudian | 181 |

| | | |
|---|--|-----|
| | baru kepikiran baru turun ke tangan lakukan itu nabuh sesuai dengan nada-nada itu apayah namanya itu | |
| P | Notasi | 182 |
| S | iya sesuai dengan notasi | 183 |
| P | ya yang selanjutnya bagaimana anda menjaga sikap dan ucapan pada saat menabuh gamelan | 184 |
| S | itu kan gamelan itu kan kaya warisan leluhur gitu ya mas kaya warisan leluhur pada masa-masa dulu jadi ketika kita bermain gamelan kita usahakan untuk ucapan kita dan perbutan kita itu dengan baik gitu mas, supaya menghargain leluhur dulu yang sudah menciptakan sebuah warisan budaya yang sangat eee bagus ini gitu | 185 |
| P | ya yang selanjutnya apakah anda pernah melanggar etika dalam menabuh gamelan | 186 |
| S | pastinya sih pernah ya mas 1 dua kali gitu yang namanya orang pasti pernah | 187 |
| P | : selanjutnya apakah anda sudah bisa menabuh gamelan sesuai dengan arahan pelatih ? | 188 |
| S | eeee mungkin bisa tapi tidak terlalu bisa banget gitu loh mas | 189 |
| P | eee yah selanjutnya apakah anda sudah mengetahui carea menabuh gamelan yang benar | 190 |
| S | kurang begitu memahami tapi sedikit mamahami ditengah-tengah gitu lah Mas | 191 |
| P | bagaimana cara anda mengendalikan focus pikiran dan perasaan yang muncul pada saat menabuh gamelan ? | 192 |
| S | pastinya kita fokuskan kepada satu titik kita menabuh pikiran kita maupun gerakan tangan kita dengan perasaan kita supaya eee hasil dari tabuhan kita sesuai dengan seirama dan not yang ada gitu | 193 |
| P | selanjutnya hal apa yang menurut anda sulit dalam menabuh gamelan ? | 194 |
| S | maksudnya hal gimana mas | 195 |
| P | eeee kan dalam menabuh gamelan pasti ada hal yang mas joko itu sulit dalam menabuh, dalam menabuh kaya kita menirukan ikut temen, atau menyelaraskan suara agar enak didengar, atau menghafal notasi | 196 |
| S | eee kalau itu, pastinya waktu itu mas, waktu nabuhnya cepet-cepet banget itu lo mas, yang cepet banget itu pastinya sulit | 197 |
| P | terus mas joko biar nggak sulit, bisa bareng sama temannya apa yang hal mas joko lakukan agar mas joko itu bisa focus, bisa menabuh gamelan dengan bisa. | 198 |

| | | |
|---|---|-----|
| S | pastinya kita perhatikan temen-temennya, kemudian kita fokuskan kepada itu yang kita mainkan, dan juga kita fokuslah dengan itu, dan kita menghilangkan pikiran-pikiran kaya kita merasa tidak bisa atau gimana, yang penting kita fokus terhadap apa yang kita pegang mas. | 199 |
| P | selanjutnya bagaimana posisi tubuh yang diperhatikan dalam menabuh gamelan? | 200 |
| S | tubuhnya pastinya rileks, dan tidak membungkuk | 201 |
| P | yaa selanjutnya apakah anda bisa memainkan seluruh alat music gamelan? | 202 |
| S | tidak semuanya bisa sih mas, hanya sedikit-sedikit saja gitu, tapi nggak semuanya bisa | 203 |
| P | yaa yang terakhir eeee pentingnya menabuh gamelan untuk seorang guru, gamelan itu untuk seorang guru itu apa sih yang paling penting? | 204 |
| S | eee menurut saya cukup penting juga sih mas, soalnya ketika kita berlatih gamelan atau kita bisa bermain gamelan itu bisa melatih mindfulness kita, pikiran kita, perasaan kita, supaya perasaan pikiran juga itu bisa terkendali gitu mas, karena bermain gamelan menurut saya itu juga bermeditasi, karena kita bermeditasi dengan apa yang kita lakukan, mindfulness tadi. Jadi kalau bagi guru bisa cukup membantu supaya kita belajar untuk, kana da yang namanya meditasi itu kan mas, itu bisa selaras dengan pikiran kita itu bisa selaras gitu | 205 |
| P | ya terima kasih mas joko. Mungkin itu pertanyaan-pertanyaan yang saya ajukan ke mas joko, atas waktunya saya ucapkan terima kasih | 206 |
| S | ya sama-sama | 207 |

Lampiran 10

Sertifikat bebas plagiat




LEMBAGA PUBLIKASI ILMIAH DAN PENERBITAN (LPIP)
 Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Smaratungga
 Jln. Semarang-Solo Km. 60 Ampel, Boyolali, Jawa Tengah, Indonesia - 57352



Sertifikat

Nomor: PTB/189.20/P.15/LPIP/3STIAB.SMART/VIII/2022

Lembaga Publikasi Ilmiah dan Publikasi (LPIP) Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha
 menyatakan bahwa Rancangan **Skripsi** atas nama

ANJUN AHMAD NUR FAOJAN

Telah **LULUS** pengecekan Turnitin

Boyolali, 12 Agustus 2022

KETUA STIAB SMARATUNGGGA



Budi Utomo, Ph.D.

NIY. 101022

KETUA LPIP



Julia Surya, Ph.D.

NIY. 101070

Lampiran 11

Surat ijin penelitian

Boyolali, 23 Mei 2022

Nomor: PTB/111.1/E.7/STIAB.SMART/V/2022
 Lamp : -
 Hal : **Pemberian Ijin Penelitian**
 Kepada
 Yth. Kaprodi Pendidikan Keagamaan Buddha
 STIAB SMARATUNGGGA
 Di Tempat

Namo Sanghyang Adi Buddhaya
Namo Buddhaya

Berdasarkan surat dari Kaprodi Pendidikan Keagamaan Buddha STIAB Smaratungga tertanggal 19 April 2022 Nomor: PTB/94.2/E.7/STIAB.SMART/IV/2022 perihal Ijin Penelitian, maka dengan ini kami memberitahukan bahwa pada prinsipnya kami tidak keberatan dan menyetujui permohonan saudara terhadap mahasiswa:

Nama : **Ajun Ahmad Nur Faojan**
 NPM : 20180200023
 Tempat/Tanggal Lahir : Kebumen, 24 Juni 1997
 Semester : VIII (Delapan)
 Program Studi : Pendidikan Keagamaan Buddha

untuk melaksanakan Penelitian dengan judul "**Penerapan Mindfullnes oleh Mahasiswa STLAB Smaratungga dalam Praktik Menabuh Gamelan**" dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Hasil survei / penelitian tidak untuk dipublikasikan kepada umum
2. Setelah selesai mengadakan penelitian melaporkan hasilnya kepada STIAB "Smaratungga" Boyolali.

Demikianlah surat ini kami sampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.
Sadhu...sadhu...sadhu.

Boyolali, 23 Mei 2022
 Ketua STIAB Smaratungga

Budi Tomo, Ph.D.
 NIP. 01022

Alamat Kampus: Jl. Semarang-Solo Km. 60 Ampel-Boyolali 57352 Jawa Tengah Telp./Fax. (0276) 33085
 Email: smaratungga@gmail.com http://www.smaratungga.ac.id

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Anjun Ahmad Nur Faojan

NPM : 20180200023

TTL : Kebumen 24 Juni 1997

Alamat : Dsn Tembelang Rt 04/Rw 01



: Ds. Sidoharum, Kec. Sempor, Kab. Kebumen, Prov. Jawa Tengah.

Pendidikan :

1. SD Negri 1 Sidoharum, Kec. Sempor, Kab. Kebumen, Prov. Jawa Tengah
Lulus Tahun 2012.
2. SMP Negri 2 Buayan, Ds. Nogoraji, Kec. Buayan, Kab. Buayan, Prov Jawa
Tengah Lulus Tahun 2015.
3. SMA Pius Gombang, Ds. Semanding, Kec. Sempor, kab. Kebumen, Prov
Jawa Tengah Lulus Tahun 2018.
4. STIAB Smaratungga Ds. Kaligentong, Kec. Gladagsari, Kab. Boyolali, Prov.
Jawa Tengah Lulus Tahun 2022.