

**PENERAPAN *MINDFULNESS* (KESADARAN)
OLEH MAHASISWA STIAB SMARATUNGGGA
DALAM PRAKTIK MENABUH GAMELAN
TAHUN 2021/2022**

SKRIPSI

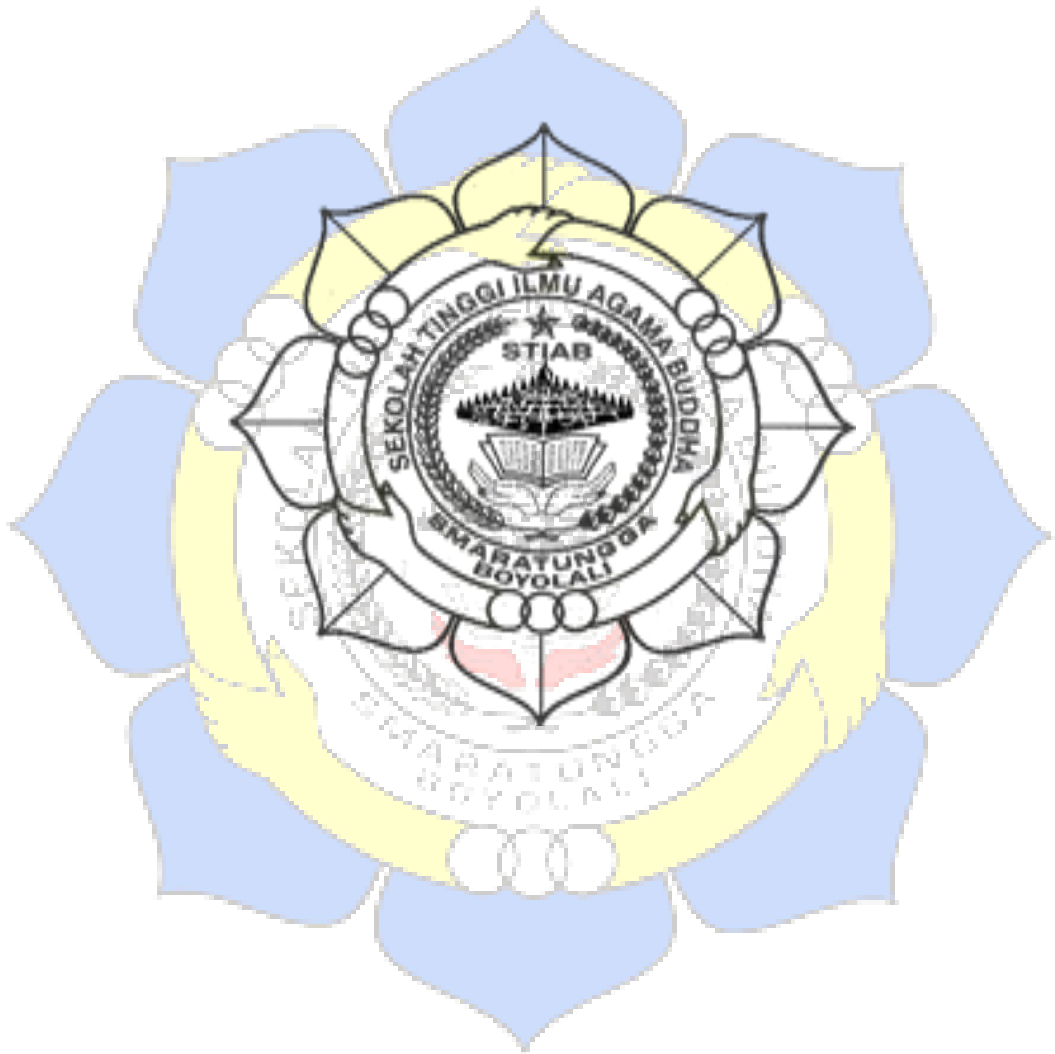
**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Keagamaan Buddha**

Oleh

Anjun Ahmad Nur Faojan

20180200023

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN KEAGAMAAN BUDDHA (SI)
SEKOLAH TINGGI ILMU AGAMA BUDDHA (STIAB)
SMARATUNGGGA
BOYOLALI
2022**



LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SEKRIPSI

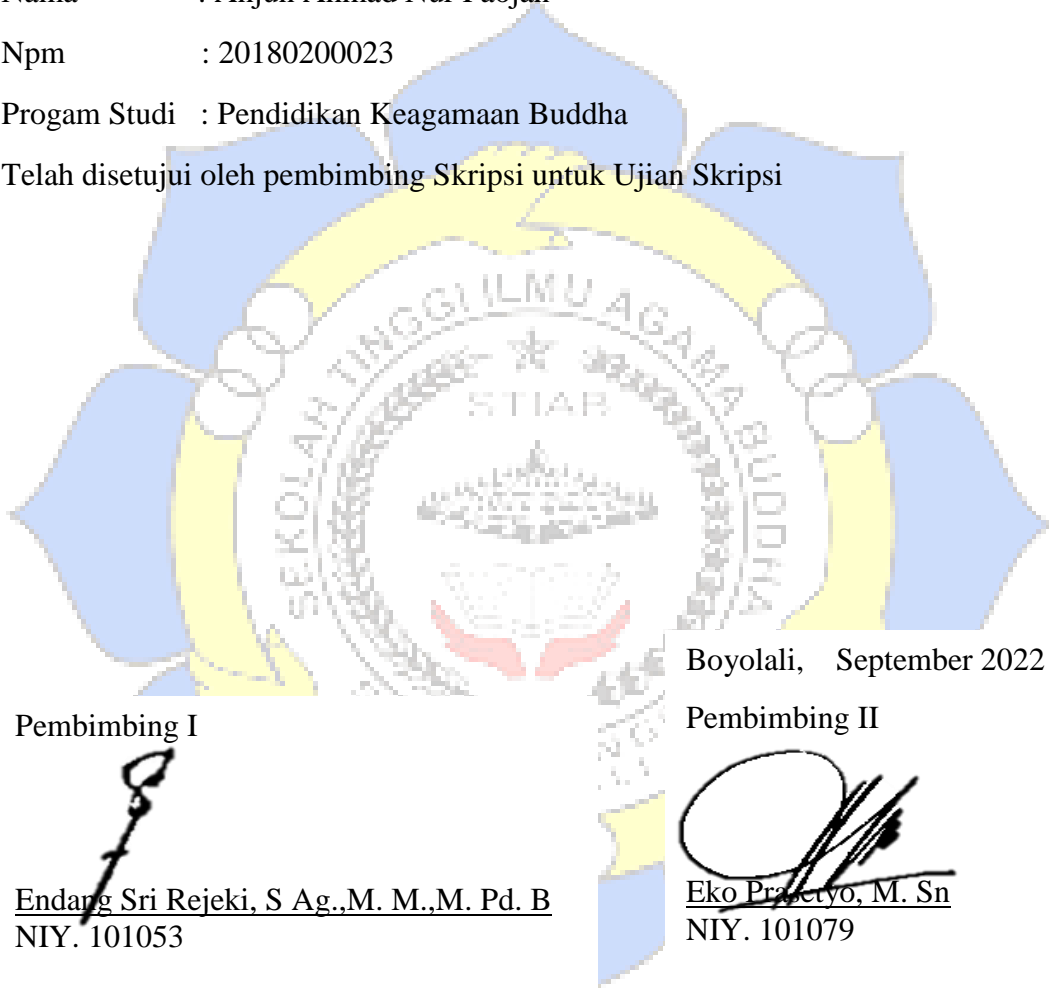
Skripsi Dengan Judul “Penerapan *Mindfulness* (Kesadaran) Oleh Mahasiswa Stiab Smaratunga dalam Praktik Menabuh Gamelan Tahun 2021/2022” Karya,

Nama : Anjun Ahmad Nur Faojan

Npm : 20180200023

Progam Studi : Pendidikan Keagamaan Buddha

Telah disetujui oleh pembimbing Skripsi untuk Ujian Skripsi



Boyolali, September 2022

Pembimbing I

Endang Sri Rejeki, S Ag.,M. M.,M. Pd. B
NIY. 101053

Pembimbing II

Eko Pradyo, M. Sn
NIY. 101079

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEAGAMAAN BUDDHA (S1)
SEKOLAH TINGGI ILMU AGAMA BUDDHA SMARATUNGGGA
BOYOLALI**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Tanggal: 2022


Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha (S1)
Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratungga Boyolali
Menerima skripsi yang ditulis oleh:

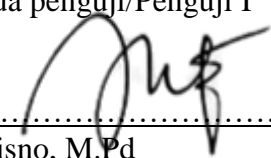
ANJUN AHMAD NUR FAOJAN

Berjudul

**“PENERAPAN *MINDFULNESS* (KESADARAN) OLEH MAHASISWA
STIAB SMARATUNGGGA DALAM PRAKTIK MENABUH GAMELAN
TAHUN 2021/2022”**


Sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar
SARJANA PENDIDIKAN KEAGAMAAN BUDDHA

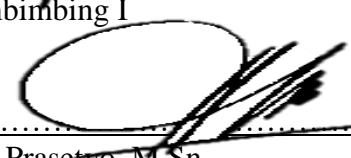

.....
Sutikyanto, S.Ag., M.Hum
Ketua penguji/Penguji I


.....
Sukisno, M.Pd
Penguji II


.....
Endang Sri Rejeki, S.Ag., M.M., M.Pd.B
Pembimbing I

Mengetahui


.....
Sukisno M.Pd
Ketua Program Studi (SI)


.....
Eko Prasetyo, M.Sn
Pembimbing II

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anjun Ahmad Nur Faojan

NIM : 20180200023

Progam Studi : Pendidikan Keagamaan Buddha

Alamat Lengkap : Dk. Tembelang, Ds. Sidoharum, Kec. Sempor, Kab. Kebumen.

Kode Pos : 54421

Telp. Kantor : -

Telp. Rumah : -

No. HP : 081228778744

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa:

1. Keabsahan data dari hal-hal lain yang berkenaan dengan keaslian dalam penyusunan sekripsi ini merupakan tanggung jawab pribadi.
2. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan sekripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.
3. Apabila dikemudian hari timbul masalah dengan keabsahan data dan keaslian/originalitas sekripsi adalah diluar tanggung jawab STIAB SMARATUNGGGA berupa pencabutan gelar akademik dan gugatan yang diajukan oleh pihak lain yang merasa dirugikan.

Demikian agar yang berkepentingan maklum.

Boyolali, September 2022

Yang membuat pernyataan



Anjun Ahmad Nur Faojan
NPM. 20180200023

PERNYATAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anjun ahmad nur faojan

NIM : 201800023

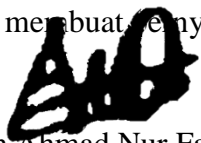
Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa:

1. Keabsahan data dan hal-hal lain yang berkenaan dengan keaslian dalam penyusunan skripsi ini merupakan tanggung jawab pribadi.
2. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.
3. Apabila kemudian hari timbul masalah dengan keabsahan data dan keaslian/originalitas skripsi adalah diluar tanggung jawab STIAB Smaratungga berupa pencabutan gelar akademik dan gugatan yang diajukan oleh pihak lain yang merasa dirugikan

Demikian surat pernyataan agar yang berkepentingan dapat memaklumi.

Boyolali, September 2022

Yang membuat pernyataan



Anjun Ahmad Nur Faojan

NPM. 20180200023

MOTTO

“Saya tidak punya motto dalam hidup, yang jelas apa yang telah dipilih harus diselesaikan.

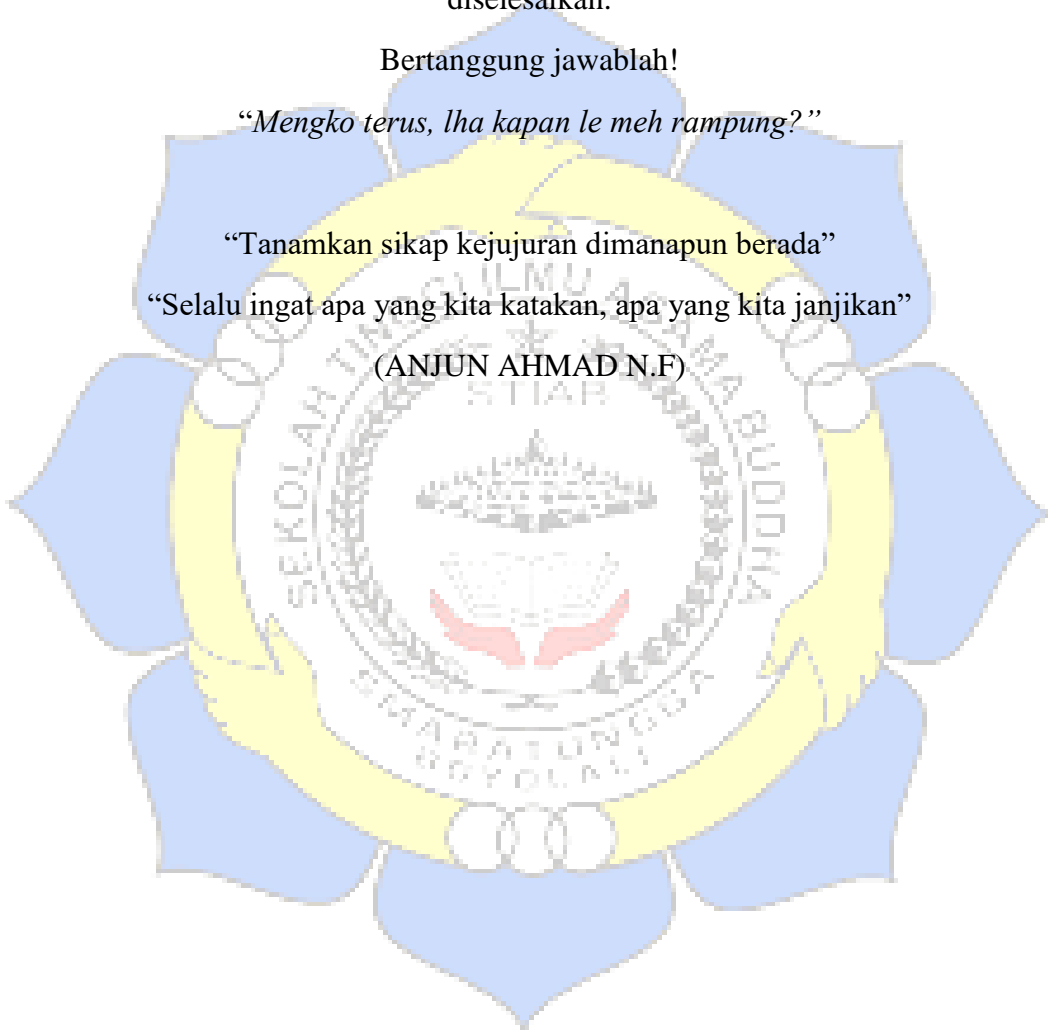
Bertanggung jawablah!

“Mengko terus, lha kapan le meh rampung?”

“Tanamkan sikap kejujuran dimanapun berada”

“Selalu ingat apa yang kita katakan, apa yang kita janjikan”

(ANJUN AHMAD N.F)



ABSTRAK

Anjun ahmad nur faojan. 20180200023. 2022. "Penerapan *Mindfulness* Mahasiswa STIAB Smaratungga Dalam Praktik Menabuh Gamelan Tahun 2021/2022". (1) Endang Sri Rejeki, S.,Ag. M.M. M.Pd.B (2) Eko Prasetyo, M.Sn.

Kata kunci: *Mindfulness* Dalam Praktik Menabuh Gamelan

Minfullness memiliki peranan yang sangat penting dalam melakukan sebuah tindakan. Salah satu kegiatan yang sangat membutuhkan *mindfulness* adalah praktik menabuh gamelan. Seorang penabuh yang menerapkan *mindfulness* ketika menabuh gamelan akan memperoleh hasil yang selaras begitupun sebaliknya seorang penabuh gamelan yang tidak menerapkan *mindfulness* saat menabuh gamelan akan memperoleh hasil yang kurang maksimal. Semua unsur pembentuk estetika dalam menabuh gamelan tersebut tidak dapat diwujudkan apabila para pengrawit tidak mempraktikkan *mindfulness*. Tujuan dalam penelitian ini adalah mendeskripsikan secara lengkap bagaimana penerapan *mindfulness* mahasiswa STIAB Smaratungga dalam menabuh gamelan Menabuh Gamelan Tahun 2022.

Peneliti menggunakan metode penelitian deskripsi kualitatif. Penelitian deskriptif ditunjukkan untuk mendeskripsikan dan menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, bersifat alamiah atau rekayasa manusia, yang lebih memperhatikan mengenai karakteristik, kualitas keterkaitan antar kegiatan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif yang digunakan oleh peneliti adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data Reduksi data, Penyajian data, Coding, Verifikasi data.

Hasil penelitian ini menunjukkan *mindfulness* sangat berpengaruh dalam aktifitas menabuh gamelan yang mampu memberikan dampak positif. Seorang yang *mindfulness* juga dapat memberikan unsur pembentuk estetika dalam menabuh gamelan tersebut tidak dapat diwujudkan apabila para pengrawit tidak mempraktikkan *mindfulness*. Kendala dalam *mindfulness* adalah pada saat menabuh gamelan ia harus membagi pikirannya pada gending-gending karawitan. Tanpa adanya *mindfulness*, penyajian irama, *laya* atau tempo, lagu, dan *laras*, *greget saut* para pengrawit akan menabuh semaunya sehingga tabuhan menjadi kacau dan rasa estetis tidak tercapai. *Mindfulness* menjadikan seseorang memiliki kemampuan dalam penyusaian dengan kebutuhan, perasaan, dan nilai-nilai yang sesuai dengan situasi tertentu. Peningkatan ingatan dalam menabuh gamelan dengan *mindfulness* dilakukan dengan meditasi *anapassati* yaitu dengan terpusat pada objek pernafasan atau dengan cara merealisasikan perasaan dan melepaskan perasaan secara hati-hati kemudian kembali memusatkan perhatian.

KATA PENGANTAR

Nammo Sanghyang Adi Buddhaya

Nammo Buddhaya

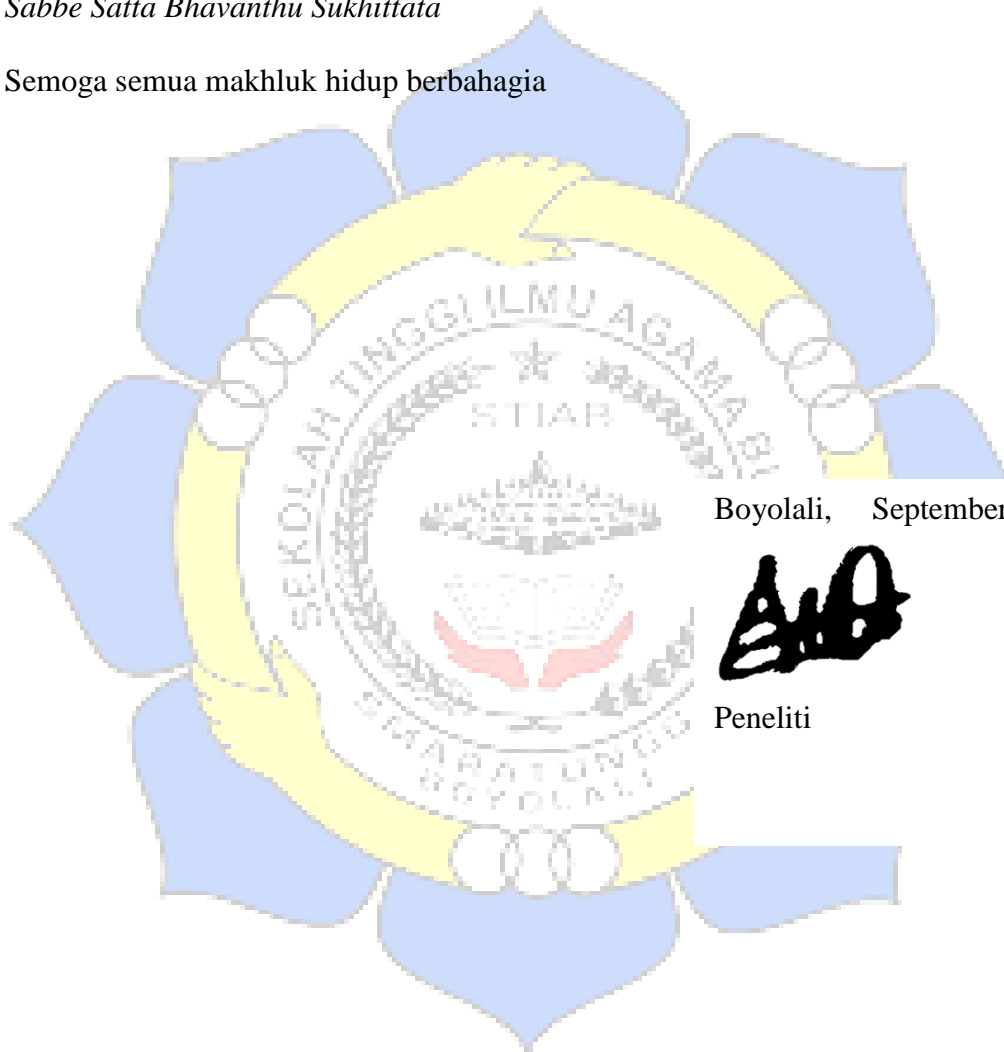
Sembah sujud kepada *Sanghyang Adi Budhaya, Triratna, Bodhisatva, Mahasatva* dan para makhluk suci, atas pancaran belas kasih dan kebijaksanaan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “penerapan *mindfulness* mahasiswa STIAB Smaratungga dalam praktik menabuh gamelan tahun 2022”. Selesaiannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan serta dukungan berbagai pihak. Anumodhana dan apresiasi penulis haturkan kepada:

1. Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha STIAB Smaratungga.
2. Endang Sri Rejeki S Pd.,M. M.,M. Pd. B selaku dosen wali dan dosen pembimbing I
3. Eko Prasetyo M. Sn Selaku Pembimbing II
4. Keluarga saya Tercinta yang telah memberikan doa, semangat dan motivasi.
5. Sodara saya yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi.
6. Kakak saya Adit Ahmad Nur Sugiyanto dan Debi Ahmad Nur Solihin yang telah memberikan dukungan dan motivasi. Adik saya Dinda Niwang Nur Chasanah, Putri Niwang Nur Fatmawati dan Mayang Niwang Nur Fatimah yang telah memberikan semangat dalam penulisan skripsi.
7. Rekan-rekan Mahasiswa STIAB Smaratungga yang telah memberi dukungan dan motivasi.

Semoga semua pihak yang telah memberikan bantuan dan motivasi penyusunan skripsi, memperoleh kebahagiaan pada kehidupan sekarang maupun kehidupan yang akan datang. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kemajuan dan Semoga semua makhluk berbahagia.

Sabbe Satta Bhavanthu Sukhittata

Semoga semua makhluk hidup berbahagia



Boyolali, September 2022

Peneliti

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panatkan kepada Sangyang Adi Buddhaya, Tuhan Yang Maha Esa serta Sang Tri Ratna atas selesainya penulisan skripsi ini, skripsi ini penulis mempersembahkan kepada:

1. Endang Sri Rejeki, S.Ag.,M. M.,M. Pd. B Dosen Pembimbing I
2. Eko Prasetyo, M.Sn. Dosen Pembimbing II
3. Mujiyanto, M.Pd
4. YM. Saddayano Mahatera
5. Keluarga tercinta yang selalu mendukung sekripsi saya.
6. Donatur terkasih.
7. Almamater STIAB Smaratungga Boyolali
8. Semua orang yang terlibat dalam membantu skripsi saya.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN SAMPUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
SURAT PERNYATAAN	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
MOTTO	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
PERSEMBAHAN.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xvii
DAFTAR BAGAN.....	xviii
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6

F. Manfaat Penelitian	7
G. Kebaharuan dan Orisinalitas Penelitian (<i>state of the arts</i>).....	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORITIS, DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Kajian Pustaka.....	10
B. Kerangka Teoritis.....	13
1. <i>Mindfulness</i>	13
a. Pengertian <i>mindfulness</i>	13
b. Landasan <i>mindfulness</i>	16
c. Aspek-aspek <i>mindfulness</i>	20
d. Manfaat <i>mindfulness</i>	23
2. Karawitan	
a. Pengertian karawitan.....	24
b. Fungsi karawitan	29
c. Pengertian gending.....	30
d. Tata cara menabuh	35
e. Gamelan jawa.....	37
f. Pradangga, Wiraswara dan Sindhen.....	38
g. UKM karawitan STIAB Smaratungga.....	39
C. Kerangka Berpikir.....	43

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
B. Subyek dan Obyek Penelitian	44
C. Desain Penelitian.....	44
D. Teknik Pengumpulan Data.....	45
1. Wawancara	45
2. Obsevasi	45
3. Dokumentasi	46

E. Data dan Teknik Analisis Data	46
1. Sumber Data.....	47
a. Kata dan Tindakan	47
b. Sumber tertulis	48
c. Foto	48
2. Pemeriksaan keabsahan data.....	48
a. Perpanjang pengamatan	48
b. Ketekunan dan keajegan pengamatan.....	49
3. Triangulasi.....	49
a. Trianggulasi Sumber	49
b. Tranggulasi Teknik	49
c. Trianggulasi Waktu.....	50
4. Menggunakan Bahan Referensi	50
5. Analisis Data.....	50
a. Data <i>reduction</i> (Reduksi data)	51
b. Data Display (Penyajian Data).....	51
c. Coding	52
d. <i>Conclusion Drawing</i> (Verifikasi Data)	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	55
1. Identitas hasil subyek pertama	55
a. Identetias subyek.....	55
b. Hasil wawancara subyek	55
1) Mindfulness.....	55
a) Perenungan terhadap tubuh.....	55
b) Perenungan terhadap perasaan	58
c) Perenungan terhadap pikiran.....	60
d) Perenungan terhadap bentuk-bentuk pikiran.....	62
2) Menabuh gamelan.....	64

a)	Etika karawitan.....	64
b)	Cara menabuh gamelan	68
c.	Hasil observasi.....	74
1)	Hasil observasi	74
2)	Perilaku subyek ketika berlatih menabuh gamelan	75
d.	Data display.....	75
e.	Verifikasi Datadan Kesimpulan Data.....	76
2.	Data hasil subyek ke dua.....	91
a.	Data hasil subyek II.....	91
b.	Hasil wawancara subyek	91
1)	<i>Mindfulness</i>	91
a.	Perenungan terhadap tubuh.....	91
b.	Perenungan terhadap perasaan	93
c.	Perenungan terhadap pikiran.....	94
d.	Perenungan terhadap bentuk-bentuk pikiran.....	96
2)	Menabuh gamelan	98
a)	Etika karawitan.....	98
b)	Cara menabuh gamelan	101
c.	Hasil observasi	105
1)	Hasil Observasi	105
2)	Perilaku subyek ketika berlatih menabuh gamelan.....	105
d.	Data Display	106
e.	Verifikasi Datadan Kesimpulan Data.....	107
3.	Data hasil subyek ke III.....	120
a.	Identitas subyek	120
b.	Hasil wawancara subyek	120
1)	<i>Mindfulness</i>	120
a)	Perenungan terhadap tubuh.....	120
b)	Perenungan terhadap perasaan	121
c)	Perenungan terhadap pikiran.....	122

d) Perenungan terhadap bentuk-bentuk pikiran.....	124
2) Menabuh gamelan	126
a) Etika karawitan.....	126
b) Cara menabuh gamelan	127
c. Hasil observasi	130
1) Hasil Observasi	130
2) Perilaku subyek ketika berlatih menabuh gamelan.....	131
d. Data Display	131
e. Verifikasi data dan Kesimpulan	132
B. Pembahasan.....	143
C. Pembahasan intensitas tema antar subyek.....	146
1. <i>Mindfulness</i>	146
a. Perenungan terhadap tubuh	146
b. Perenungan terhadap perasaan	147
c. Perenungan terhadap pikiran.....	147
d. Perenungan terhadap bentuk-bentuk pikiran.....	148
2. Menabuh gamelan	148
a. Etika menabuh gamelan	148
b. Teknik menabuh gamelan	149
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	151
B. Implikasi	152
C. Saran	152
1. Bagi subyek.....	153
2. Peneliti lebih lanjut	153
DAFTAR PUSTAKA	154

DAFTAR SINGKATAN

Pali Teks

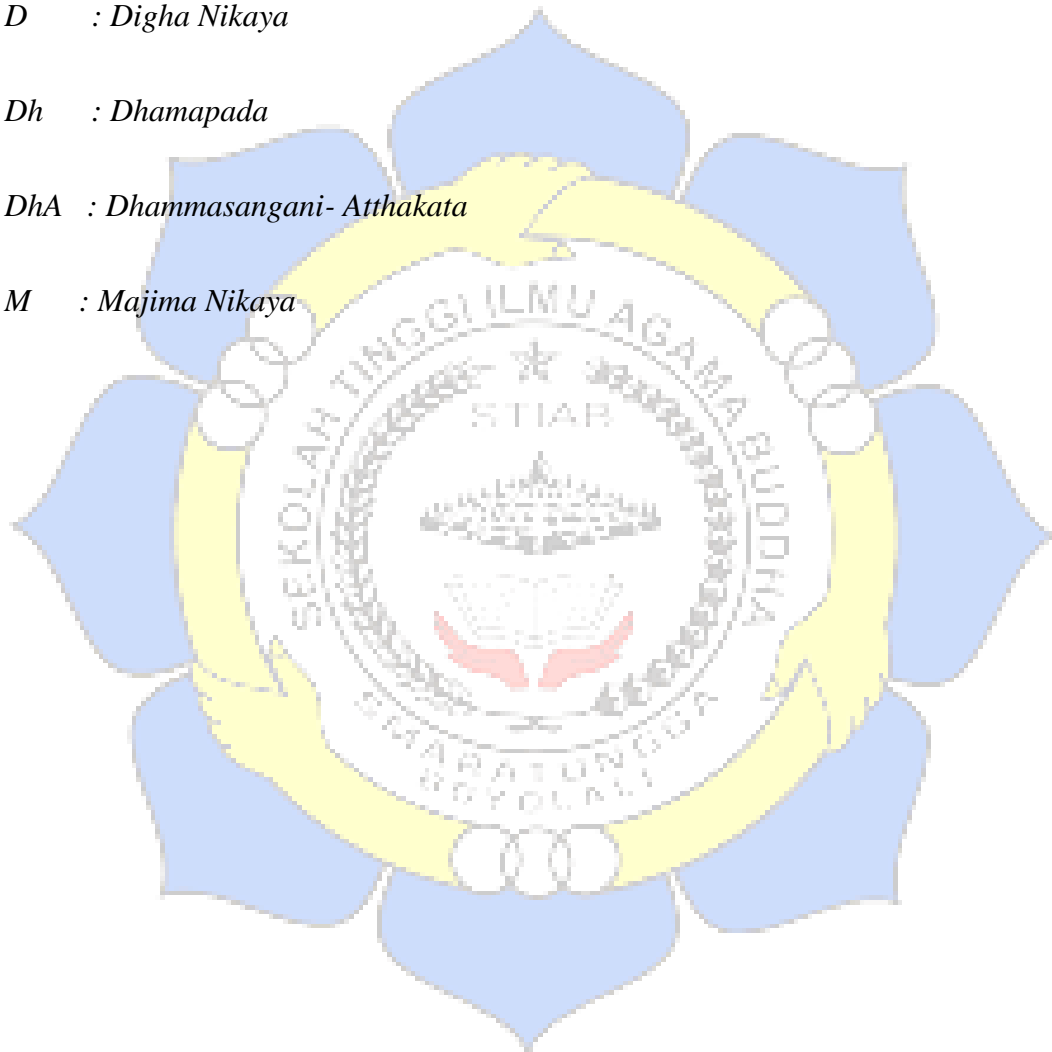
A : Angutara Nikaya

D : Digha Nikaya

Dh : Dhamapada

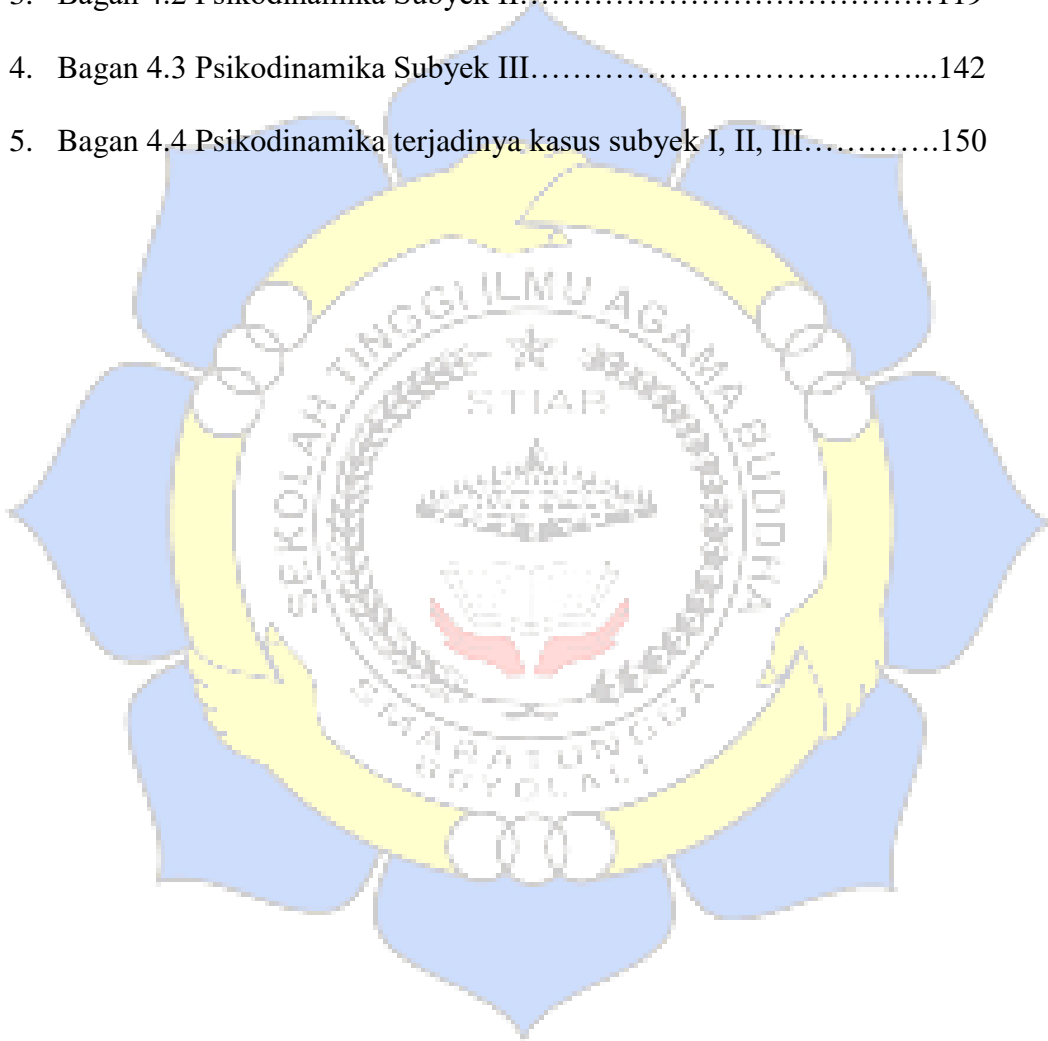
DhA : Dhammasangani- Atthakata

M : Majima Nikaya



DAFTAR BAGAN

1. Bagan 2.1 Kerangka Berpikir.....	43
2. Bagan 4.1 Psikodinamika Subyek I.....	90
3. Bagan 4.2 Psikodinamika Subyek II.....	119
4. Bagan 4.3 Psikodinamika Subyek III.....	142
5. Bagan 4.4 Psikodinamika terjadinya kasus subyek I, II, III.....	150



DAFTAR TABEL

1. Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Wawancara.....	53
2. Tabel 4.1 Intensitas Tema Subyek I.....	76
3. Tabel 4.2 Keterangan Intensitas Subyek I	78
4. Tabel 4.3 Coding Responden I.....	79
5. Tabel 4.4 Intensitas Tema Subyek II	106
6. Tabel 4.5 Keterangan Intensitas Subyek II.....	108
7. Tabel 4.6 Coding Responden II	109
8. Tabel 4.7 Intensitas Tema Subyek III.....	132
9. Tabel 4.8 Keterangan Intensitas Subyek III.....	134
10. Tabel 4.9 Coding Responden III.....	134
11. Tabel 4.10 Intensitas Antar Tema Ketiga Responden.....	143
12. Tabel 4.11 Keterangan antar Tema Ketiga Subyek	145

DAFTAR LAMPIRAN

1. Dokumentasi Kegiatan UKM Karawitan STIAB Smratungga.....	155
2. Pernyataan Kegiatan Wawancara Subyek I.....	157
3. Pernyataan Kegiatan Wawancara Subyek II.....	158
4. Pernyataan Kegiatan Wawancara Subyek III.....	159
5. Foto Kegiatan Wawancara.....	160
6. Surat Keterangan Ketua UKM.....	162
7. Daftar pertanyaan wawancara.....	163
8. Transkrip Hasil Wawancara Subyek Pertama.....	164
9. Transkrip Hasil Wawancara Subyek Kedua.....	172
10. Transkrip Hasil Wawancara Subyek Ketiga.....	179
11. Sertifikat bebas plagiat.....	184
12. Surat ijin penelitian.....	185
13. Surat Balas Ijin Penelitian.....	201
14. Daftar Riwayat Hidup.....	20

