

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

Minfulness 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.