

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORITIS, DAN KERANGKA BERPIKIR

#### A. Kajian Pustaka

Hakikat kajian pustaka adalah mengungkapkan, menegaskan, menyanggah, mengisi kekosongan atau mengembangkan hasil penelitian terdahulu sehingga menghasilkan kebaruan penelitian. Berikut ini disajikan hasil-hasil penelitian terdahulu sebagai perbandingan terhadap penelitian penulis.

Penelitian pertama dilakukan oleh Awidha Dwi Wijayaningsih dkk (2021) yang berjudul, *Efektivitas Teknik Mindfulness untuk Mengatasi Insomnia pada Mahasiswa*. Penelitian ini adalah kuantitatif berjenis eksperimen semu (*quasi experiment design*). Desain penelitian eksperimen semu ini merupakan eksperimen yang dilakukan tanpa randomisasi, namun masih melakukan pengontrolan terhadap variabel non-eksperimental dan masih menggunakan kelompok kontrol sebagai kelompok komparatif untuk memahami efek perlakuan *Use the "Insert Citation" button to add citations to this document*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrumen utama, wawancara, observasi, serta hasil dokumentasi kegiatan. Hasil penelitian yang didapat bahwa teknik Mindfulness dapat mengatasi insomnia pada mahasiswa.

Persamaan penelitian Awidha dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan praktik *mindfulness*. Perbedaanya, penelitian ini bertujuan mengetahui bagaimana penerapan *mindfulness* dalam Praktik Menabuh Gamelan Mahasiswa STIAB maratunga pada tahun 2022.

Penelitian kedua dilakukan oleh Ulin Nuha Rahmawati dkk (2020) yang berjudul “Pelatihan *Mindfulness Teaching* untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Guru Sekolah Inklusi.” Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas pelatihan *mindfulness teaching* dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif guru sekolah inklusi. Terjadi perubahan afek positif yang cenderung meningkat dan penurunan pada afek negatif. Sementara pada aspek kepuasan hidup, secara statistik responden tidak mengalami peningkatan kepuasan hidup setelah diberikan pelatihan *mindfulness teaching*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimental yang didukung oleh pendekatan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness teaching* efektif untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada guru di sekolah inklusi.

Penelitian ke tiga dilakukan oleh Waluyo yang berjudul Praktik Hidup Berkesadaran untuk Anak Usia Dini Permasalahan artikel ini berfokus pada konflik dan kekerasan yang menjadi perhatian banyak pihak karena melibatkan anak-anak. Keterlibatan anak-anak dalam konflik dunia merupakan andil dan peran besar dari orang dewasa di sekelilingnya, terutama orangtua dan keluarga. Anak-anak yang dibesarkan dengan kekerasan akan melahirkan generasi yang beringas penuh ambisi keangkaramurkaan yang dapat

menimbulkan kekacauan bahkan peperangan fisik di masa mendatang. Pendidikan informal, nonformal, bahkan formal dirasa masih kurang optimal dalam menghasilkan generasi yang memiliki sifat penuh kasih dan cenderung konsen pada kinerja kompetitif minim penguasaan keterampilan sosial dan emosional. Artikel ini bertujuan untuk memberikan deskripsi komprehensif praktik hidup berkesadaran yang diterapkan untuk anak usia dini yang sesuai dengan perkembangan moral dan pembentukan karakter anak. Metode kajian ini menggunakan syntesize checklist yang terdiri dari sistesis pendahuluan, lanjutan, dan akhir; dengan mempertimbangkan unsur teks, konteks, dan wacana. Objek material kajian ini adalah ide-ide mengenai praktik hidup berkesadaran dari berbagai sumber pustaka, terutama penerapannya yang dapat digunakan untuk usia anak-anak. Keabsahan kajian didasarkan pada konfirmabilitas yang mencerminkan objektivitas kajian. Hasil kajian menunjukkan bahwa: (a) bentuk praktik kesadaran yang dapat diterapkan pada anak usia dini yaitu: *living together, breathing, sitting meditation, eating together, resting, noble silence, hugging meditation, tea meditation, taking refuge, taking care of anger, dan coming home*; (b) integrasi praktik hidup berkesadaran untuk perkembangan moral meliputi: orientasi terhadap kepatuhan dan hukum (*coming home*), relativistic hedonism (*resting*), orientasi mengenai anak yang baik (*sitting meditation, noble silence, hugging meditation*), mempertahankan norma-norma sosial dan otoritas (*eating together, tea meditation*), orientasi pada perjanjian dirinya dengan lingkungan sosial (*taking refuge, taking care of anger*), dan prinsip universal (*living*

*together, breathing*); dan (c) integrasi bentuk praktik hidup berkesadaran masing-masing dapat mengarah pada pembentukan karakter mencakup tiga komponen, yaitu moral knowing (sadar, tahu, alasan moral, tahu diri, keputusan, perspektif), moral feeling (kontrol diri, empati, mencintai kebenaran, rendah hati), dan moral action (ingin, kebiasaan, kompeten).

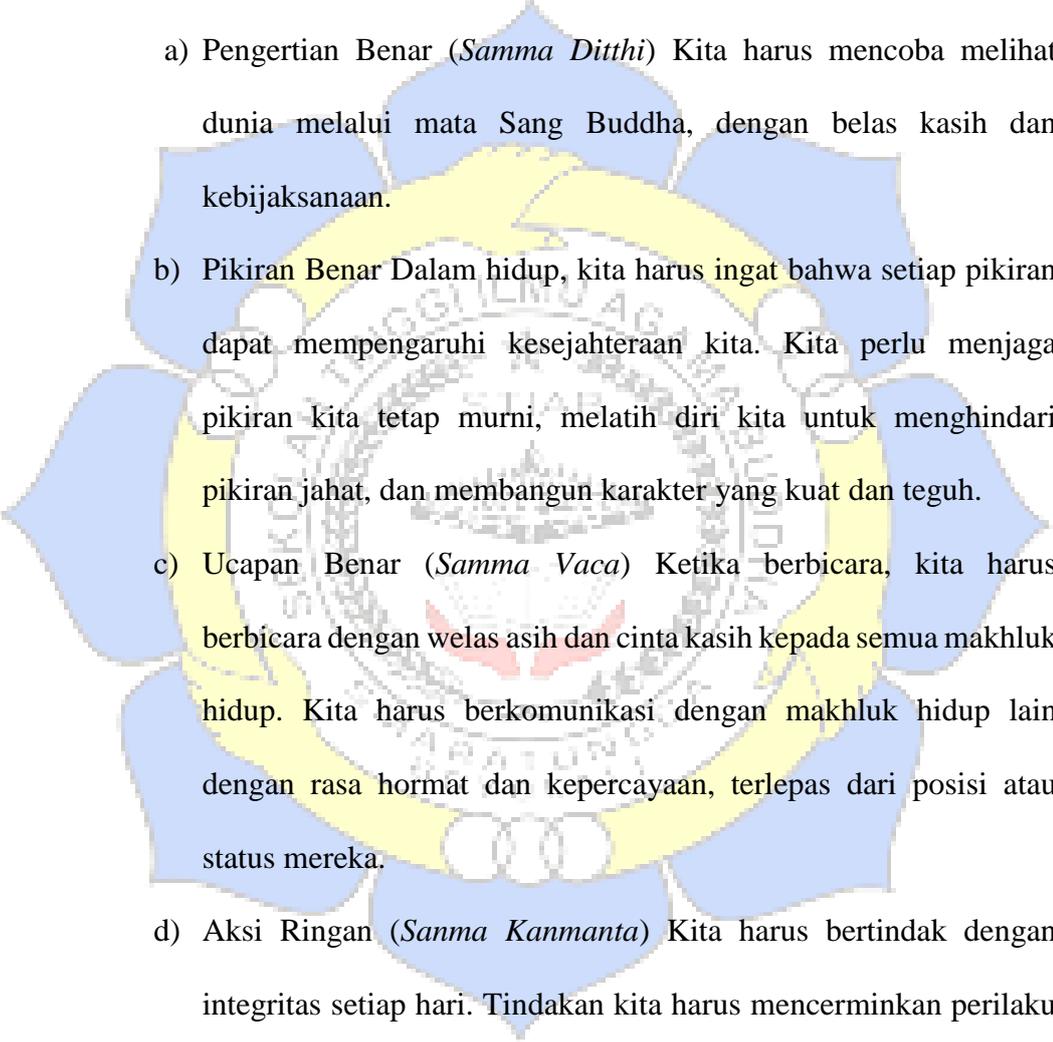
## B. Kerangka Teoritis

### 1. *Mindfulness*

#### a. Pengertian *Mindfulness*

*Mindfulness* memiliki banyak pengertian sesuai pendapat ahli dan praktisi. *Mindfulness* adalah kesadaran yang muncul saat individu memusatkan perhatian, memiliki tujuan, berada di keadaan sekarang dan adanya kualitas tidak menghakimi (Kabat-Zinn, 2012:45). *Mindfulness* sebagai kesadaran akan pengalaman saat ini dengan penerimaan (Siegel, 2010: 43). *Mindfulness* sebagai kesadaran, perhatian, dan mengingat (Alidin, 2010: 37). Berdasarkan beberapa pengertian di atas *mindfulness* diartikan sebagai menjaga kesadaran tetap hidup pada kenyataan sekarang. Kesadaran adalah aspek yang membuat sadar akan pengalamannya, perhatian adalah kesadaran yang difokuskan dan mengingat berarti ingat untuk memperhatikan pengalaman dari waktu ke waktu. Perhatian yang penuh kewaspadaan atau penuh kesadaran akan saat ini mengakibatkan meningkatnya kesadaran (*consciousness*) yang mencakup kesadaran sadar terjaga (*awareness*) dan perhatian (*attention*).

*Mindfulness* dalam pandangan agama Buddha lebih dikenal dengan sebutan Satipattana yang berarti landasan kesadaran dan perhatian terhadap obyek-obyek. Buddha menjelaskan bahwa satu-satunya jalan untuk merealisasi pencerahan adalah dengan menapaki jalan mulia berunsur delapan (Dh. 273-274).

- 
- a) Pengertian Benar (*Samma Ditthi*) Kita harus mencoba melihat dunia melalui mata Sang Buddha, dengan belas kasih dan kebijaksanaan.
  - b) Pikiran Benar Dalam hidup, kita harus ingat bahwa setiap pikiran dapat mempengaruhi kesejahteraan kita. Kita perlu menjaga pikiran kita tetap murni, melatih diri kita untuk menghindari pikiran jahat, dan membangun karakter yang kuat dan teguh.
  - c) Ucapan Benar (*Samma Vaca*) Ketika berbicara, kita harus berbicara dengan welas asih dan cinta kasih kepada semua makhluk hidup. Kita harus berkomunikasi dengan makhluk hidup lain dengan rasa hormat dan kepercayaan, terlepas dari posisi atau status mereka.
  - d) Aksi Ringan (*Sanma Kanmanta*) Kita harus bertindak dengan integritas setiap hari. Tindakan kita harus mencerminkan perilaku dan karakter yang baik dan niat yang baik.
  - e) Mata Pencarian Benar (*Samma Ajiva*) Kita harus memilih pekerjaan dan pekerjaan yang membawa manfaat dan tidak

menyebabkan penderitaan bagi orang lain. Kita harus menghindari melakukan hal-hal yang tidak bermanfaat bagi masyarakat.

f) Usaha Benar (*Samma Vayama*) Kami harus bekerja keras setiap hari dan memberikan yang terbaik untuk apa yang ingin kami lakukan.

g) Perhatian Benar (*Sama Sati*) Kita harus membiasakan diri untuk selalu memperhatikan segala sesuatu yang kita pikirkan, katakan, dan lakukan.

h) Konsentrasi Benar (*Sanma Samadhi*) Anda perlu memberikan perhatian penuh hanya pada satu hal pada satu waktu sehingga Anda dapat sepenuhnya fokus pada apa yang Anda lakukan. Dengan mempraktikkan Jalan Mulia Berunsur Delapan, kita dapat mencapai kebahagiaan abadi dan menyingkirkan penderitaan seperti halnya Buddha. "Tidak peduli berapa banyak nyanyian yang Anda ucapkan, tidak masalah jika Anda tidak mengucapkannya." - Buddha.

Satipatthana adalah faktor ketujuh dari jalan mulia tersebut. Satipatthana terdiri atas empat-empat macam kesadaran (*mindfulness*) yaitu perenungan terhadap jasmani, perasaan, pikiran dan obyek-obyek pikiran (M. I. 10). Empat landasan kesadaran (*mindfulness*) juga disabdakan Buddha di khotbah panjangnya mengenai cara melenyapkan kesakitan dan kesedihan, untuk memperoleh jalan benar, untuk mencapai nibbana yaitu dengan empat landasan

perhatian (D. III. 9). Berdasarkan penjelasan diatas *mindfulness* dalam agama Buddha disebut juga Satipatthana. *Mindfulness* merupakan perhatian yang penuh kewaspadaan atau penuh kesadaran, sadar setiap saat melakukan suatu aktifitas sehari-hari.

*Mindfulness* cenderung membuat pikiran menjadi lebih seimbang, fleksibel, meningkatkan konsentrasi menjadi lebih sadar diri dan memahami proses mental individu lebih baik. *Mindfulness* disebut juga sebagai penjaga kesadaran tetap hidup pada kenyataan sekarang dengan memfokuskan perhatian terhadap pengalaman kekinian dengan tidak melakukan kritik terhadapnya. Perhatian terhadap peristiwa kekinian merupakan alternatif menurunkan atau mengatasi kekhawatiran terhadap peristiwa yang sudah terjadi dan peristiwa yang akan datang.

b. Landasan *Mindfulness*

Empat macam landasan *mindfulness* dijabarkan oleh Buddha dalam khotbah panjang Satipatthana Sutta. Empat landasan tersebut yaitu perenungan terhadap tubuh (*kaya-nupassana*), perenungan terhadap perasaan (*vedana-nupassana*), perenungan terhadap pikiran (*citta-nupassana*) dan perenungan terhadap bentuk-pikiran (*Dhamma-nupassana*) (D. III. 9). Berikut 4 landasan perhatian (*mindfulness*) yaitu:

1) Perenungan terhadap tubuh (*Kaya-nupassana*)

*Kaya* berarti kelompok elemen yang bergabung menjadi satu membentuk tubuh jasmani. Tahap awal yang dapat dilakukan sehubungan dengan *Kaya* (tubuh) adalah mengamati napas dengan cara tertentu. Nafas memiliki pengaruh yang sangat besar ketika tubuh beristirahat dan pengaruhnya dapat dilihat dengan jelas. Mengamati kedua sisi dari hubungan ini sehingga menjadi jelas bahwa keduanya saling berhubungan dan tidak bisa dipisahkan. Melihat bahwa nafas mengkondisikan dan mempengaruhi tubuh ini. Cara meditasi yang lain penting dan praktis adalah sadar dan waspada terhadap segala sesuatu yang dilakukan saat berjalan, duduk, berdiri dan berbaring ketika membungkukkan badan dan memiringkan badan, ketika melihat kedepan dan belakang, ketika berpakaian, makan minum, ketika berbicara ataupun ketika berdiam. Artinya bahwa selalu memperhatikan dan merenungkan secara dalam apa yang sedang dilakukan serta menyadari timbul dan tenggelam bentuk kehidupan saat ini oleh tubuh tanpa penyiksaan atau dengan maksud untuk mengendalikan badan.

2) Perenungan terhadap perasaan (*Vedana-nupassana*)

*Vedana* memiliki kekuatan yang luar biasa dan pengaruh terhadap manusia, pada semua makhluk hidup. Perasaan memiliki kekuatan yang luar biasa atas tindakan kita. Pada saat

ini tidak ada seorangpun yang tertarik untuk menguasai vedana, sehingga dunia berada tanpa pengawasan yang benar. Tiga susunan rahasia dalam Vedana yaitu memahami perasaan itu sendiri, mengetahui sesuatu yang mengkondisikan perasaan dan mengendalikan perasaan itu sendiri. Merenungkan perasaan yang dialami secara obyektif yang meliputi perasaan senang, perasaan tidak senang hingga perasaan masa bodoh. Merenungkan keadaan perasaan yang dialami dengan merenungkan bagaimana perasaan timbul berlangsung kemudian lenyap. Perasaan dikendalikan oleh akal sehat dan kebijaksanaan sehingga perasaan tersebut tidak memunculkan bermacam-macam emosi. Apabila perasaan dapat dikuasai dengan cepat, maka batin tidak terikat oleh apapun di dunia ini.

### 3) Perenungan terhadap pikiran (*Citta-nupassana*)

Pikiran adalah pengarah dan pimpinan kehidupan. Pikiran mengarahkan dan tubuh hanyalah alat yang dituntun oleh pikiran. Jika kehidupan mengikuti jalan yang benar, individu hendaknya mengerti citta dengan benar bahkan menguasainya. Hal ini membutuhkan pengamatan khusus karena apa yang kita sebut “pikiran” sangat halus, kompleks dan mendalam. Kita tidak mampu melihatnya melalui kedua mata: sesuatu yang khusus di butuhkan untuk “melihat” nya. Dengan satti yang

terlatih sedemikian rupa, serta melaksanakannya dengan usaha khusus.

Merenungkan segala gerak-gerik pikiran yang harus diarahkan pada kenyataan hidup pada saat ini. Apabila pikiran dihinggapai hawa nafsu atau tidak, maka hal tersebut tetap disadari. Masalah-masalah yang telah terlewati atau hal-hal yang akan datang tidak dipikirkan pada saat ini. Hal tersebut akan menjadi sia-sia karena hanya terpaku pada keadaan yang telah berlalu dan mengkhawatirkan keadaan yang akan datang. Keadaan pikiran lebih baik diamati sehingga batin menjadi bebas dan tidak terikat.

4) Perenungan terhadap bentuk-bentuk pikiran (*dhammanupassana*)

Tidak ada yang dianggap baik atau buruk, salah atau benar, untung atau rugi, kalah atau mulia atau tercela, bahagia atau menderita, memiliki atau kekurangan, positif atau negatif ketika kita melihat sebagaimana apa adanya, inilah Dhamma tertinggi. Dhamma tertinggi berada di sini “hanya seperti ini”, dari positif dan negatif dan melampaui semua dualism.

Merenungkan bentuk-bentuk pikiran dengan sewajarnya melalui perenungan lima macam rintangan (*pancakkhandha*), enam landasan indrianya dalam dan luar (12 *ayatana*) tujuh faktor perenungan agung (*satta bojjhanga*), dan empat

kesunyataan mulia (*cattari ariya saccani*). Berdasarkan dari landasan mindfulness diatas adalah Sang Buddha telah menjabarkarkan 4 macam *mindfulness* yang harus dikembangkan yaitu Empat landasan tersebut yaitu perenungan terhadap tubuh (*kaya-nupassana*), perenungan terhadap perasaan (*vedana-nupassana*), perenungan terhadap pikiran (*citta-nupassana*) dan perenungan terhadap bentuk-pikiran (*Dhamma-nupassana*) (D. III. 9)

c. Aspek-aspek *mindfulness*

Terdapat lima aspek *mindfulness* yang di kembangkan dalam *Instrument Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) (Baer, 2006:35). Aspek-aspek tersebut yaitu *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *non-judging of inner experience*, dan *non-reactivity to inner experience*.

1) *Observing*

*Observing* adalah aspek *mindfulness* yang memiliki arti bahwa seorang individu memperhatikan atau hadir dalam berbagai pengalaman internal maupun eksternal. Observasi dalam *mindfulness* adalah mengamati seluruh pikiran, perasaan dan sensasi dengan kesadaran. Pengalaman yang melibatkan pandangan, suara, penciuman, sensasi, kognisi, dan emosi. Pada komponen ini praktisi memperhatikan beberapa elemen seperti asal, bentuk, intensitas, dan durasi dari stimulus yang muncul.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, aspek *observing* merupakan elemen utama *mindfulness*.

## 2) *Describing*

*Describing* memiliki arti bahwa seseorang individu dapat memberikan label atau mendeskripsikan suatu pengalaman yang dialami dengan kata-kata. Pada saat mengobservasi stimulus yang timbul, individu membutuhkan kemampuan untuk mendeskripsikan stimulus tersebut. Pada proses deskripsi individu memberikan label dari fenomena mental yang diobservasi dengan kata-kata tanpa mengelaborasi dan tetap hadir pada keadaan saat itu.

## 3) *Acting with awareness*

*Acting with awareness* merupakan kecenderungan individu dalam memberikan kesadaran dan kehadiran pada setiap momen aktifitas yang dilakukan. Hal ini tidak sama perbedaannya dengan pikiran dan perilaku otomatis, di mana perhatian individu akan terfokus pada hal lain, bukan pada momen saat ini. Bertindak dengan kesadaran merupakan bagian inti dari *mindfulness*. Individu melakukan aktifitas dengan dengan fokus secara penuh dengan perhatian yang tidak terbagi. Individu diharapkan mampu “membuang” dirinya pada aktifitas tersebut dan “menjadi satu” dengan aktifitas tersebut. Seseorang

membuat individu mampu untuk melakukan sesuatu sadar dan tidak menjadi “pilot otomatis” terhadap kehidupannya.

4) *Non-judging of inner experience*

*Non-judging of inner experience* adalah aspek mindfulness yang memiliki arti sebagai kecenderungan individu untuk tidak mengkritik pikiran dan perasaan atas pengalaman yang dihadapi, melainkan menerima dengan tulus tanpa melakukan penilaian. Aspek menerima tanpa menilai merupakan pengaplikasian dari pemberian label baik atau buruk pada pengalaman pada situasi yang terjadi, dan menjadi lebih terbuka dalam seluruh pengalaman, meskipun pengalaman yang menyenangkan dan tidak menyenangkan. Kemampuan ini membuat individu mampu untuk menerima keadaan apa adanya, membiarkan terjadi seperti apa adanya, tanpa ada keinginan tanpa mengubah secara impulsif maupun melihat implikasinya dan arti pengalaman tersebut.

5) *Non-reactivity*

*Non-reactivity* atau tidak adanya reaksi adalah saat individu membiarkan pikiran dan perasaan yang datang, lalu melepaskannya tanpa berlarut dalam perasaan tersebut dan memberi reaksi pada pengalaman dan pikiran yang dihadapi. *Mindfulness* terdiri dari lima aspek yang merupakan perkembangan dari FFMQ yang meliputi *observing, describing,*

*acting, with awareness, non-judging of inner experience, dan non-reactivity to inner experience.*

d. Manfaat *Mindfulness*

*Mindfulness* memiliki manfaat khususnya dalam menghadapi hidup sehari-hari secara normal. Sehingga dapat dikatakan *mindfulness* merupakan suatu metode yang praktis. *Mindfulness* menghasilkan dampak yang positif dan berkontribusi langsung pada kesejahteraan (*well-being*) dan kebahagiaan (*happiness*) individu (Brown & Ryan, 2003:730) Brown, Ryan & Creswell, 2007:222)

*Mindfulness* dapat membantu remaja untuk mencapai kesejahteraan dan kesehatan emosi serta terhindar dari perilaku kekerasan, *bullying*, dan bolos sekolah (Safitri dan Listiyandini, 2007:47). Ketika remaja memiliki *mindfulness* yang tinggi, maka setiap dimensi dalam kesejahteraan psikologis juga akan meningkat. Remaja akan mampu memiliki penerimaan diri yang baik, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian/otonomi, mampu menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan mampu secara pribadi. Melalui *mindfulness* diprediksi remaja akan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dalam menjalani peranannya. Manfaat *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari adalah dapat mengurangi rasa stres dan dapat juga meningkatkan memori otak dalam mengingat sesuatu.

Berdasarkan teori mindfulness diatas dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* diartikan sebagai menjaga kesadaran tetap hidup pada kenyataan sekarang. Kesadaran adalah aspek yang membuat sadar akan pengalamannya, perhatian adalah kesadaran yang difokuskan dan mengingat berarti ingat untuk memperhatikan pengalaman dari waktu ke waktu. Perhatian yang penuh kewaspadaan atau penuh kesadaran akan saat ini mengakibatkan meningkatnya kesadaran (*consciousness*) yang mencakup kesadaran sadar terjaga (*awareness*) dan perhatian (*attention*). Buddha telah menjabarkarkan 4 macam *mindfulness* yang harus dikembangkan yaitu Empat landasan tersebut yaitu perenungan terhadap tubuh (*kaya-nupassana*), perenungan terhadap perasaan (*vedana-nupassana*), perenungan terhadap pikiran (*citta-nupassana*) dan perenungan terhadap bentuk-pikiran (*Dhamma-nupassana*) (D. III. 9). *Mindfulness* terdiri dari lima aspek yang merupakan perkembangan dari FFMQ yang meliputi *observing, describing, acting, with awareness, non-judging of inner experience*, dan *non-reactivity to inner experience*.

## 2. Karawitan

### a. Pengertian karawitan

Gamelan Jawa merupakan seperangkat instrumen sebagai pernyataan musikal yang sering disebut dengan istilah karawitan. Karawitan berasal dari bahasa Jawa rawit yang berarti rumit,

berbelit-belit, tetapi rawit juga berarti halus, cantik, berliku-liku dan enak. Kata Jawa karawitan khususnya dipakai untuk mengacu kepada musik gamelan, musik Indonesia yang bersistem nada non diatonis (dalam laras slendro dan pelog) yang garapan-garapannya menggunakan sistem notasi, warna suara, ritme, memiliki fungsi, pathet dan aturan garap dalam bentuk sajian instrumentalia, vokalia dan campuran yang indah didengar.

Pengetahuan karawitan adalah ilmu yang mempelajari tentang aturan-aturan karawitan serta hubungannya. Seni karawitan merupakan musik tradisional atau musik daerah yang terdiri dari berbagai macam gamelan "Ricikan". Kedisiplinan ilmu pengetahuan lainnya, karawitan memiliki titik tolak atau dasar. Ilmu matematika, misalnya angka adalah sebagai dasarnya, dalam seni gambar garis dan warna sebagai dasarnya, dalam ilmu bahasa huruf dan kata sebagai dasarnya, sedangkan dasar dari seni karawitan adalah bunyi atau suara.

Karawitan berasal dari kata rawit, yang mendapat awalan Ka dan akhiran an. Rawit berarti halus, lembut, dan lungit. Karawitan memiliki dua arti yakni secara umum dan khusus. Dalam arti umum berarti musik, dalam arti khusus adalah seni suara vokal atau instrumentalia yang berlaras Slendro atau Pelog (Widodo, 2009:16). Sebagian orang mengatakan bahwa karawitan merupakan bagian musik tradisional Jawa, sedangkan kata lainnya karawitan adalah

seperangkat gamelan yang sering disingkat dengan kata gamelan (Hastanto, 2010:37).

R.L Martopangrawit, Ki Tjokrowasito, dan Sindoesawarno mengartikan karawitan sebagai seni suara Jawa yang ditimbulkan dari gamelan dan suara manusia dalam Laras Slendro dan Pelog yang mengutamakan kehalusan suara (Waridi, 2007:139). Karawitan dalam Jawa dipakai untuk mengacu pada musik gamelan, musik Indonesia yang bernada non dianotis (Laras Slendro dan Pelog) yang garapan-garapannya menggunakan sistem notasi, warna suara, ritme, memiliki fungsi, pathet atau aturan garap dalam bentuk sajian instrumentalia, vokal, dan campuran yang indah didengar (Purwadi dan Widayat, 2006:1).

Berdasarkan dari berbagi pengertian Karawitan maka dapat disimpulkan bahwa karawitan merupakan kesenian musik gamelan jawa yang mengandung nilai-nilai historis dan filosofis Bangsa Indonesia khususnya bagi masyarakat jawa dan gamelan jawa juga mempunyai fungsi estetika yang berkaitan dengan nilai-nilai sosial, moral, serta spiritual. Perbedaan nada dari gamelan jawa dibagi menjadi dua yaitu gamelan laras slendro (alunan musik lembut, penuh kewibawaan, ketenangan dan ditujukan untuk usia tua) dan gamelan laras pelog (gerak-gerak lagu begitu bergariah dan ditujukan untuk usia muda) (Purwadi, 2006). Karawitan jawa

memiliki tiga jenis tempo, yaitu tempo lambat, tempo sedang, dan tempo cepat (Martopangrawit, 1969).

Karawitan secara harafiah berawal dari kata rawit berarti yang rumit dan berbelit-belit. Belajar karawitan membutuhkan latihan, kesabaran, serta unggah-ungguh. Seorang pengrawit berbeda dengan pemain musik modern yang bisa berjingkrak-jingkrak di atas panggung (Wintala, 2018:183). Seorang pengrawit memiliki tata cara menabuh yang benar dan sopan karena karawitan dikenal dengan suara yang halus. Cara menabuh gamelan diperhatikan oleh masyarakat dan para penontonnya.

Karawitan merupakan kesenian musik yang menggunakan gamelan Jawa dan ditabuh oleh para pengrawit, sehingga menghasilkan musik atau suara yang indah dan enak didengar. Gamelan Jawa merupakan bagian yang tak terpisahkan oleh masyarakat Jawa, karena berbagai kesenian tradisional tidak terlepas dari alat musik gamelan. Gamelan secara filosofi berasal dari kata gamel memiliki makna "melakukan", sedangkan bunyi neng ning nung nang gong memiliki makna filosofis. Makna filosofis suara gamelan, yaitu

#### 1) Neng

Neng memiliki makna meneng atau diam secara ngawi.

Seorang pengrawit ketika menabuh gamelan harus diam tidak banyak bicara. Pengrawit berkonsentrasi pada instrumen

gamelan yang ditabuhnya. Diam bukan kosong tapi diam diartikan sebagai konsentrasi. Diam dalam agama Buddha adalah konsentrasi atau perhatian (sati), seperti seorang meditator ketika bermeditasi pikiran harus konsentra siapa yang menjadi tujuan tujuan dapat dicapai. "Memusatkan konsentrasi pada objek yang tunggal, inilah yang disebut samadi" (M.I.301).

2) Ning

Ning memiliki pengertian tenang atau tenang atau *weneng* (jernih) secara batiniah. Ketenangan batin dapat mengontrol emosi seseorang. Pikiran adalah pemimpin, segala sesuatu yang dibentuk oleh pikiran" (*Dhp. 1*). Pikiran pikiran untuk melakukan suatu tindakan yang benar akan mendorong batin menjadi tenang, sabar dan welas asih.

3) Nung

Nung memiliki pengertian enung (merenung) atau dunung (tahu tujuan). Segala aktifitas atau pekerjaan yang dilakukan memiliki tujuan yang ingin dicapai.

4) Nang

Nang memiliki pengertian menang (berhasil). Keberhasilan merupakan tujuan yang ingin dicapai oleh seseorang. Manusia dalam menumbuhkan perkembangan, belajar dengan mendisiplinkan diri, memahami kebebasan dan tanggung jawab melalui tahapan belajar (*pariyatti*). Pelaksanaan

(*patipatti*), dan mencapai pencerahan atau menikmati hasil (*pativedha*).

#### 5) Gong

Memiliki Pengertian Tuhan, Tuhan merupakan tujuan akhir dari sembahyang dilakukan oleh manusia. Setiap manusia memiliki Tuhan. Agama Buddha menyebutkan Tuhan sebagai Sanghyang Adi Buddha, Buddha artinya Yang Sadar, orang yang penuh kesadaran dalam melakukan segala perbuatan berarti Buddha telah ada dalam dirinya.

#### b. Fungsi karawitan

Karawitan secara fungsional digunakan diberbagai keperluan seni pertunjukan tradisional jawa (Endraswara, Suwardi, 2008:25). Masing-masing mempunyai ciri tradisi yang khas. Berdasarkan fungsinya karawitan dibagi menjadi empat yaitu

- 1) Karawitan sebagai iringan lagu dolanan rakyat. Lagu atau tembang-tembang jawa oleh gamelan agar laras untuk didengar oleh para penonton.
- 2) Karawitan sebagai seni pertunjukan yang dibagi lagi menjadi
  - (a). karawitan iringin pedalangan adalah jenis karawitan yang digunakan untuk mengiringi pagelaran wayang.
  - (b.) karawitan sebagai iringan tari, baik tari klasik maupun tari kreasi baru.
  - (c). karawitan sebagai iringan teater tradisional.
- 3) Karawitan untuk pagelaran mandiri (Uyon-uyon)

- 4) Karawitan untuk upacara. Karawitan sebagai iringan upacara-upacara pada zaman dahulu baik pergantian raja maupun pernikahan

c. Pengertian Gending

Gending merupakan sesuatu yang sangat esensial dalam penyajian karawitan. Esensial karena gending adalah presentasi dari karawitan itu sendiri. Terdapat banyak pengertian terkait dengan gending yang lahir dari para praktisi maupun peneliti karawitan. Martopangrawit memberi pengertian gending adalah susunan nada yang telah memiliki bentuk di mana bentuknya dapat diidentifikasi berdasarkan ricikan (instrumen), struktural, dan struktur lagu (Waridi 2001) dan (Martopangrawit 1975). Gending merupakan *tapresty* atau “anyaman” dari keseluruhan suara bersama ricikan (ensemble) dan vokal hasil dari sajian sekelompok *pengrawit* dalam menafsirkan komposisi karawitan (yang dapat berupa balungan – yang secara harfiah dimaknai sebagai tulang atau kerangka dan dalam konteks gending sering dimaknai sebagai kerangka gending – essensi /*imaginer, inner melody, unplayed melody*) menurut seniman dan waktu serta konteks penyajiannya (Supanggah 2007). Gending adalah juga wujud komposisi yang paling dikenal di masyarakat (Supanggah 2007). Pengertian gending oleh Sri Hastanto, yang juga mengklasifikasi gending berdasarkan instrumen yang memulai untuk buka atau mengwali jalan sajian

gending (Hastanto 2009). Pengertian gending yaitu; komposisi musikal yang dilahirkan dari permainan atau anyaman dari masing-masing ricikan dalam gamelan beserta susunan nada-nada yang diwadahi dalam berbagai bentuk dan lagu yang menghasilkan citarasa dan karakter tertentu (Setiawan 2015).

#### 1) Bentuk Gending secara Sederhana

Bentuk gending secara sederhana diidentifikasi berdasarkan jumlah sabetan (pukulan) balungan yang terdapat pada setiap gatra di mana pada masing-masing gatra tertentu ditandai dengan adanya pukulan ricikan struktural seperti kethuk, kethuk kempyang, kenong, kempul, dan gong. Dari sana terdapat beberapa klasifikasi mengenai bentuk gending. Sebenarnya pula bentuk pada gending merupakan upaya yang dilakukan oleh para pengrawit dalam menandai kalimat lagu yang terepresentasi pada konsep padhang-ulihan, meskipun pada praktiknya ada gending yang secara alur melodi tidak mesti sejajar dengan letak pukulan kenong sebagai penanda padhang dan gong sebagai penanda ulihan.

#### 2) Jalan sajian

Sebuah gending, ketika disajikan, akan mengalami siklus keterulangan, misalnya ketika kita mengamati seberapa sering gong ageng dalam sajian gending itu akan ditabuh, minimal secara bentuk, gending akan mengalamainya. Demikianlah jalan

sajian setidaknya akan dimaknai. Jalan sajian yang dimaksud adalah bagaimana gending itu berjalan mulai dari awal (buka) hingga gending itu berhenti (suwuk). Di antara buka hingga suwuk tersebut, gending mengalami dinamika dalam hal musikal, seperti dalam konteks irama dia akan bermain pada beberapa wilayah irama seperti groprak, lancar, tanggung, dadi, wilet, dan rangkep. Kemudian dari konteks garap – dan bisa jadi ada unsur irama di dalamnya – gending dapat juga berhenti sementara (mandheg), alih pathet, alih laras, yang di dalam permainannya telah ada semacam *trapesty*/ anyaman yang terbentuk melalui konvensi-konvensi (Sukamso 2015). Sebagai contoh, dalam sajian irama dadi ladrang Wilujeng laras slendro pathet manyura, penggerong (kelompok vokalis pria) akan menafsir dengan menyajikan salisir, sebuah metrum tembang Jawa. Tentu yang sudah mendarah daging bagi hampir semua pengrawit adalah cakepan “Parabe Sang Smarabangun dst...”. Terdapat tiga unsur dalam jalanya karawitan yang harus diketahui:

a) Intonasi Tinggi Rendahnya Nada (*Surupan*)

Surupan adalah konsep pergeseran tinggi rendahnya nada dasar yang menentukan fungsi nada sebagai nada pokok atau nada sisipan (Suparli, 2010: 159). Meskipun surupan berfungsi sebagai pergeseran tinggi rendah nada

dasar, namun hadirnya berbagai surupan dalam laras atau gending yang sama, dapat berpengaruh terhadap berbagai aspek karawitan yakni terhadap gending, garap setiap waditra, karakter lagu, serta nuansa muskal yang dihasilkan. Konsep surupan dalam aplikasinya adalah penempatan nada dasar agar lagu yang dinyayikan oleh pesinden tetap berada dalam wilayah gamelan yang digunakan meskipun laras lagu tersebut memiliki perbedaan dengan laras gamelan.

Keberadaan konsep surupan dalam praktik menabuh gamelan saléndro sangat penting mengingat lagu-lagu yang terdapat dalam sajian ini memiliki laras yang berbeda. Konsep surupan dapat menuntun sebuah lagu untuk bisa disajikan secara utuh dan harmonis dalam gamelan saléndro, degung, atau gamelan berlaras madenda. Surupan termasuk konsep musikal yang menjembatani sebuah lagu agar dapat disajikan dalam gamelan. Oleh karena itu, pemahaman terhadap konsep surupan sangat penting dikuasai oleh seorang pengrawit terutama perebab (pemain rebab) yang biasa berfungsi sebagai pangkat (intro/pembuka) dan penghias lagu.

b) Penentuan Alur (Patet 6,9 Manyuro)

Penentuan pathet suatu lagu harus disesuaikan dengan kemampuan menjangkau wilayah nada, waktu pemakaian lagu dan sekaligus untuk mengatur tempo/kecepatan lagu. Pembagian jumlah pathet dalam musik gamelan sebenarnya disesuaikan dipatut dengan siklus kehidupan manusia lahir, dewasa, mati. Oleh karena itu, dalam pertunjukan wayang kulit semalam suntuk dibagi menjadi 3 (tiga) episode talu, gara-gara dan pupuh. Tiap episode tersebut menggunakan musik pengiring dengan pathet tertentu, yaitu: 1) Episode talu gendhing-gendhing menggunakan pathet 6 (nem) Tempo gendhing sedang/Andante sehingga mampu mendukung adegan-adegan awal cerita/suasana tenang dan hening.

2) Episode gara-gara menggunakan gendhing-gendhing pathet 9 (Sanga) Tempo lagu meningkat agak cepat/allegretto/moderato, sehingga suasana ceria, humor, menyenangkan. 3) Episode pupuh menggunakan gendhing-gendhing pathet Manyura Tempo cepat-cepat sehingga suasana tergesa-gesa (cekat-ceket) sangat mewarnai episode akhir/babak akhir cerita.

c) Penentuan Irama Dan Ketepatan Menabuh (Keselarasan)

Garap Irama Oleh Martapangrawit, irama mengandung arti pelebaran dan/atau penyempitan gatra yang terbagi menjadi berbagai tingkatan yaitu: gropak, lancar, tanggung, dadi, wiled, dan rangkep (Martapangrawit, 1975:1).

d. Tata Cara Menabuh

1) Etika Karawitan

Seorang niyaga atau wiyaga harus memperhatikan eika yang baik ketika menabuh gamelan agar terlihat sopan, elok, dan luwes oleh penonton. Etika tersebut antara lain.

- a) Menata dan menyiapkan pukul di atas gamelan, pegangan di sebelah kanan. Pukul tidak diletakan di bawah, diselipkan dalam gamelan. Tabuh gong diletakan di depan penabuh, tidak dalam lubang (dibalik) gong. Tabuh gender juga diletakan di kiri agar memudahkan memegang jika hendak mulai.
- b) Tidak etis jika melangkahi perangkat gamelan untuk pindah ke tempat lain.
- c) Menabuh sambil bicara, sendau gurau, makan, merokok juga tidak bagus jika dilihat penonton.
- d) Seperlunya menggelengkan kepala sesuai irama agar tidak terkesan kaku.

- e) Tidak baik bersin dan batuk yang tak terkendali.
- f) Tidak berjalan kesana kemari dalam forum gamelan
- g) Cara duduk wanita simpuh, jika pakai celana panjang bersila yang rapat. Laki-laki tidak jengkeng dan posisi berada di tengah gamelan
- h) Tidak tidur diatas gamelan sambil menanti tabuhan atau antawecana dalang.
- i) Menabuh sebaiknya tidak membawa tas, memangu buku atau catatan karena akan membantu kebebasan gerak.
- j) Minuman sebaiknya ditempatkan tidak didekat kaki.

## 2) Cara Menabuh Gamelan

Dalam menabuh gamelan tentunya banyak aturan yang harus kita cermati dalam menabuh gamelan diantaranya;

- a) Posisi badan tegak menghadap kedepan
- b) Pria bersila (sila tumpang) posisi kaki kiri dibawah kaki kanan.
- c) Putri simpuh, posisi kedua kaki di paha.
- d) Menabuh dengan semangat dan irama yng laras dengan memperhatikan proses gending
- e) Ikuti aba-aba pangrengga suara atau irama gender, rebab, sinden, pamurba suara (kendhang), atau pengersa suara (boning, demung)

- f) Pakaian yang dipakai rapi dan sopan atau memakai pakaian kejawen
- g) Lagu-lagu soran (tanpa iringan vokal) ditabuh keras, terlebih wilahan dengan memperhatikan kenyamanan.
- h) Cara memegang pukul wilahan harus miring (condong ke kanan)
- i) Apabila menabuh tertinggal atau terlalu cepat, berhenti sejenak mendengarkan irama demung atau slenthem lalu mengikuti lagi.
- j) Penabuh gong harus sigap (Endraswara, Suwardi 2008: 69-72).

#### e. Gamelan jawa

Kumpulan sejumlah ricikan (instrumen) disebut gamelan. Gamelan jawa merupakan seperangkat instrument sebagai pernyataan musikal yang sering disebut dengan karawitan. Gamelan digunakan untuk mendidik rasa keindahan seseorang. Setiap daerah tidak pasti mempunyai gamelan karena gamelan lebih dikenal oleh masyarakat jawa dan merupakan salah satu peninggalan kebudayaan dari leluhur.

Gamelan menurut jenis bahannya dibedakan beberapa macam antaranya

- 1) Gamelan terbuat dari bahan perunggu
- 2) Gamelan terbuat dari bahan kuningan

- 3) Gamelan terbuat dari bahan plat besi atau dari bekas drum minyak
- 4) Gamelan dibuat dari kaca. Gamelan semacam ini ada hanya mangkunegaraan Surakarta.

f. Pradangga, Wiraswara, dan Sindhen

Pradangga adalah orang yang bertugas menabuh gamelan baik yang berupa iringan maupun sajian mandiri. Pradangga juga sering disebut niyaga atau wiyaga. Mereka keahlian khusus pada instrument tertentu, ada pula hangabeni artinya orang yang mampu menabuh seluruh gamelan (Purwadi dan Widayat, 2006: 12). Seorang pradangga harus menyiapkan mental terlebih dahulu sebelum memainkan musik atau instrumen gamelan.

Wiraswara adalah orang laki-laki yang bertugas bersuara dalam sajian gendhing. Gendhing adalah lagu atau tembang dalam karawitan, sedangkan karawitan merupakan suara gamelan. Tugas wiraswara antara lain untukbawa, senggakan, tepuk, umpak-umpak, dan bunyi-bunyi vokal lain yang di perlukan.

Sindhen adalah seorang wanita yang bertugas bermain vokal dalam iringan gendhing. Suara sindhen akan menjadi pemanis karawitan, bahkan ada juga sajian gendhing yang khusus disebut dengan sindhenan. Sindhen tidak hanya membutuhkan kemampuan vocal, melainkan juga perlu grapyak renyah, gonas-ganes dan memiliki daya pikat (Waridi, 2007:19-22)

g. UKM Karawitan STIAB Smaratungga

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) adalah wadah aktivitas kemahasiswaan untuk mengembangkan minat, bakat dan keahlian tertentu bagi para anggota-anggotanya. Lembaga ini merupakan partner organisasi kemahasiswaan intra kampus lainnya seperti Badan Eksekutif Mahasiswa. Lembaga ini bersifat otonom, dan bukan merupakan bagian dari Badan Eksekutif Mahasiswa.

Karawitan merupakan peninggalan kebudayaan Jawa para leluhur yang perlu dijaga dan dilestarikan oleh masyarakat terlebih oleh generasi muda. Karawitan sebagai iringan musik yang digunakan dalam tradisi upacara-upacara pada zaman dulu. Sepanjang sejarah pembabaran dharma, Buddha memperhatikan para pendengarnya termasuk latar belakang sosial budaya, seperti yang Buddha sampaikan kepada pemuda Sigala (*D. III. 31*) dengan tidak meninggalkan tradisi orang tua dan leluhurnya.

Gamelan merupakan salah satu alat musik tradisional, bagi masyarakat Jawa gamelan merupakan bagian dari kehidupan sejak budaya Hindu-Buddha. Berbagai alat musik gamelan yang dipukul mengeluarkan bunyi alat musik yang disebut dengan karawitan. Karawitan dalam Buddha berarti seni memainkan musik mengenai cara menabuh, etika menabuh dan konsentrasi dalam menabuh. Musik dinikmati semua orang, karena manusia mendapat hiburan dengan cara demikian. Menjelang saat parinibana suara musik

surgawi terdengar dari angkasa memuliakan Buddha dengan persembahan, lagu pujian dan musik (*D. II. 138 & 159*)

Gamelan sebagai media pendidikan masyarakat, khususnya Mahasiswa STIAB Smarungga. Harmonisasi Gamelan dapat merangsang musikalitas di pikiran seseorang dengan disisipi pelajaran dan contoh yang terserat dalam gendhing atau lagu Jawa. Gendhing atau lagu Jawa berisi pesan-pesan dari para leluhur yang kemudian disuarakan melalui nembang atau menyanyi lagu Jawa dengan Iringan Gamelan. Pesan yang disampaikan melalui gendhing menunjukkan tradisi lisan yang tertulis dari para leluhur menjadikan keterikatan suatu kebudayaan Jawa sebagai adiluhung yang diturunkan pada generasi selanjutnya Gamelan dapat digunakan untuk mendidik rasa keindahan seseorang. Orang yang biasa berkecimpung dalam dunia karawitan, rasa kesetiakawanan tumbuh, tegur sapa halus, tingkah laku sopan (setyawan, 2017). Gamelan dapat melatih kepekaan dan rasa solidaritas. Gamelan membuat seseorang tidak egois karena pemain gamelan harus menciptakan suara yang harmonis maka dalam menabuh gamelan yang teratur dapat membuat suara gamelan enak didengar.

Kesenian UKM karawitan mahasiswa STIAB adalah salah satu kegiatan mahasiswa dalam mengembangkan bakat dan minat yang wajib diminati. Kegiatan UKM karawitan adalah salah satu

kegiatan di luar jam matakuliah untuk mengembangkan bakat, minat, dan kreativitas mahasiswa di bidang seni terutama karawitan.

#### 1) Tujuan Kegiatan

- a) Mengajak mahasiswa untuk mengenal lebih dekat tentang karawitan jawa sebagai salah satu kesenian jawa.
- b) Mewadahi dan mengembangkan bakat, minat dan kreativitas siswa dibidang seni karawitan jawa.

#### 2) Manfaat Kegiatan

- a) Mahasiswa dapat mengenal dan berlatih karawitan jawa.
- b) Mahasiswa ikut serta dalam melestarikan kebudayaan jawa
- c) Bakat, minat dan kreativitas yang dimiliki siswa dibidang seni karawitan jawa bisa disalurkan dan dikembangkan.

Di lingkungan kampus, mahasiswa akan berperan sebagai masyarakat kampus yang mempunyai tugas utama berupa belajar, membaca buku yang relevan dengan materi perkuliahan, membuat makalah, presentasi, berdiskusi hadir di sebuah seminar dan kegiatan lain yang bercorak kekampusan. Mahasiswa pendidikan agama Buddha juga dituntut untuk melestarikan budaya jawa dengan berlatih keterampilan salah satunya seni karawitan. Pelatihan karawitan ini mendorong mahasiswa Sekolah tinggi ilmu agama Buddha merupakan untuk berperan aktif dalam melestarikan budaya jawa.

Gamelan sebagai media pendidikan masyarakat, khususnya masyarakat Jawa terus berkembang sesuai dengan kebutuhan zaman. Harmonisasi Gamelan dapat merangsang musikalitas di pikiran seseorang dengan disisipi pelajaran dan contoh yang terserat dalam gendhing atau lagu Jawa. Gendhing atau lagu Jawa berisi pesan-pesan dari para leluhur yang kemudian disuarakan melalui nembang atau menyanyi lagu Jawa dengan Iringan Gamelan. Pesan yang disampaikan melalui gendhing menunjukkan tradisi lisan yang tertulis dari para leluhur menjadikan keterikatan suatu kebudayaan Jawa sebagai adiluhung yang diturunkan pada generasi selanjutnya. Gamelan dapat digunakan untuk mendidik rasa keindahan seseorang. Orang yang biasa berkecimpung dalam dunia karawitan, rasa kesetiakawanan tumbuh, tegur sapa halus, tingkah laku sopan (setyawan, 2017). Gamelan dapat melatih kepekaan dan rasa solidaritas. Gamelan membuat seseorang tidak egois karena pemain gamelan harus menciptakan suara yang harmonis maka dalam menabuh gamelan yang teratur dapat membuat suara gamelan enak didengar.

### C. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat di Gambarkan seper ti pada bagan tersebut

