

GAMBARAN *MINDFUL LIVING* PADA BIKSU YANG BERASAL DARI SIKKIM

SKRIPSI



OLEH:

Dion Pieter Soetardji

NRP 7103016033

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2019

GAMBARAN *MINDFUL LIVING* PADA BIKSU YANG BERASAL DARI SIKKIM

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi



OLEH:
Dion Pieter Soetardji
NRP 7103016033

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2019

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Dion Pieter Soetardji

NRP : 7103016033

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

GAMBARAN *MINDFUL LIVING* PADA BIKSU YANG BERASAL DARI SIKKIM

Benar-benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak manapun. Apabila pada kemudian hari ditemukan bukti, bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta permohonan maaf dari pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 4 November 2019

Yang membuat pernyataan,



Dion Pieter Soetardji

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya :

Nama : Dion Pieter Soetardji

NRP : 7103016033

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul :

**GAMBARAN *MINDFUL LIVING* PADA BIKSU YANG
BERASAL DARI SIKKIM**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 4 November 2019
Yang membuat pernyataan,



Dion Pieter Soetardji

HALAMAN PERSETUJUAN

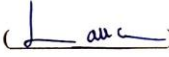
SKRIPSI

**GAMBARAN *MINDFUL LIVING* PADA BIKSU YANG
BERASAL DARI SIKKIM**

Oleh:

Dion Pieter Soetardji
NRP 7103016033

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi.

Pembimbing utama: Dr. Nurlaila Effendy, M.Si ()
NIDN : 0702026606

Surabaya, 4 November 2019

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pada tanggal 11 November 2019

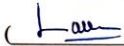
Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Dekan,



(F. Yuni Apriani, M.Si., Psikolog)

Dewan Penguji :

1. Ketua : Agustina Engry, M.Psi., Psikolog
2. Sekretaris : Happy Cahaya Mulya, S.Psi.
3. Anggota : Made D. Rama A., M.Psi., Psikolog
4. Anggota : Dr. Nurlaila Effendy, M.Si
NIDN : 0702026606

()
()
()
()

HALAMAN PERSEMBAHAN

**SKRIPSI INI SAYA PERSEMBAHKAN
UNTUK**

**BUDDHA DHARMA
DAN
SANGHA**

**KEPADA SEMUA MAKHLUK DI
ALAM SEMESTA**

HALAMAN MOTTO



**FOCUS,
COMMITMENT,
SHEER WILL.**



UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas tuntunan, berkat dan rahmat-Nya sehingga penelitian yang berjudul “GAMBARAN *MINDFUL LIVING* PADA BIKSU YANG BERASAL DARI SIKKIM” dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Peneliti juga mengucapkan terima kasih atas segala doa, dukungan, bantuan, serta semangat kepada pihak-pihak terkait sehingga penelitian ini dapat terselesaikan. Pada kesempatan kali ini, peneliti ingin mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. **Ibu F. Yuni Apsari, M.Si., Psikolog**, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan izin sehingga penelitian ini dapat dilakukan.
2. **Ibu Doktor Nurlaila Effendy, M.Si.**, selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk membimbing peneliti dengan penuh kesabaran, memeriksa dan memberi masukan demi kelancaran penelitian ini.
3. **Ibu Agustina Engry, M.Psi., Psikolog**, selaku ketua penguji dan **Bapak Made D. Rama , M.Psi., Psikolog**, selaku dosen penguji yang telah bersedia memberikan masukan, saran, serta arahan yang terbaik dalam menyempurnakan penelitian ini.

4. **Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya**, yang telah meluangkan waktu untuk memberikan saran yang bermanfaat untuk peneliti dan telah memberikan ilmu selama peneliti berkuliah di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala.
5. **Bapak dan Ibu Tata Usaha Fakultas Psikologi**, yang selalu ramah dalam melayani pertanyaan peneliti mengenai surat menyurat, jadwal pengumpulan naskah, jadwal sidang, dan lain sebagainya.
6. **Papa, Mama, dan Cece**, yang telah memberikan dukungan secara moral dan finansial dari awal hingga akhir, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
7. **Informan Penelitian**, yang telah bersedia berpartisipasi dengan penuh kesabaran dan bersedia meluangkan waktu untuk diwawancarai sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.
8. **Teman-Teman Fakultas Psikologi Angkatan 2016**, selaku teman seperjuangan peneliti dalam berproses selama berkuliah di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, terima kasih atas segala pengalaman berharga selama menjalani perkuliahan.

9. **David Yoga Anggrianto dan Ni Wayan Sanis**, selaku teman seperjuangan peneliti dalam berproses selama berkuliah di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, terima kasih atas segala dukungan yang diberikan di saat peneliti merasa putus asa.
10. **Cindy Augustin**, selaku teman satu pembimbing yang banyak memberikan dukungan kepada peneliti.
11. **Significant Others**, yang telah bersedia berpartisipasi dan meluangkan waktu untuk diwawancarai dalam proses penelitian ini.
12. Untuk semua pihak yang belum disebutkan namanya namun tetap peneliti mengucapkan terima kasih untuk bantuan dan dukungan yang telah diberikan.

Surabaya, 4 November 2019

Dion Pieter Soetardji

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Surat Pernyataan.....	ii
Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah	iii
Halaman Persetujuan.....	iv
Halaman Pengesahan.....	v
Halaman Persembahan	vi
Halaman Motto.....	vii
Ungkapan Terima Kasih.....	viii
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiv
Daftar Bagan	xv
Daftar Gambar.....	xvi
Daftar Lampiran	xvii
Abstraksi	xviii

BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2. Fokus Penelitian	15
1.3. Tujuan Penelitian.....	15
1.4. Manfaat Penelitian.....	15
1.4.1. Manfaat Teoritis	15
1.4.1. Manfaat Praktis.....	16

BAB II TINJAUAN PUSTAKA	17
2.1. Fenomena Seputar Kehidupan Mindlessness dan Kehidupan Biksu dari Sikkim	17
2.2. Kajian Literatur Seputar <i>Mindful Living</i>	21
2.3. Gambaran <i>Mindful Living</i> pada Biksu yang Berasal dari Sikkim	25

BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1. Pendekatan dalam Penelitian	30
3.2. Informan Penelitian	31

3.2.1. Karakteristik Informan Penelitian.....	31
3.2.2. Cara Mendapatkan Informan Penelitian	33
3.3. Metode Pengumpulan Data	33
3.4. Teknik Analisis Data	37
3.5. Validitas Penelitian.....	38
3.6. Etika Penelitian	39

BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN 40

4.1. Persiapan Pengambilan data	40
4.1.1. Persiapan Penelitian.....	40
4.1.2. Perizinan Penelitian.....	41
4.2. Proses Pengambilan Data	41
4.2.1 Informan L	41
4.2.1.1 Pertemuan 1	43
4.2.1.2 Pertemuan 2	45
4.2.1.3 Pertemuan 3	46
4.2.1.4 Pertemuan 4	47
4.2.1.5 Pertemuan 5	48
4.2.1.6 Pertemuan 6	49
4.2.2 Informan C	50
4.2.2.1 Pertemuan 1	51
4.2.3 Informan S.....	52
4.2.3.1 Pertemuan 1	53
4.3. Hasil Penelitian	54
4.3.1. Pengolahan Data Penelitian Informan L	54
4.3.1.1 Anamnesa Informan L	54
4.4. Deskripsi Tema	58
4.4.1 Deskripsi Tema Informan L	58
4.5. Bagan Hasil Pengolahan Data	64
4.6. Hasil Observasi	66
4.7. <i>Significant Others</i>	69
4.8. Validitas Penelitian.....	70
4.9. Etika Penelitian	72

BAB V PENUTUP 73

5.1. Pembahasan Hasil Penelitian.....	73
---------------------------------------	----

5.2. Refleksi Penelitian.....	86
5.3. Keterbatasan Penelitian	87
5.4. Simpulan	87
5.5. Saran.....	88
5.5.1 Saran Praktis.....	88
5.5.2 Saran Bagi Penelitian Selanjutnya.....	89

DAFTAR PUSTAKA	90
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Jadwal Wawancara Informan L	41
Tabel 4.2. Jadwal Wawancara Informan C	50
Tabel 4.3. Jadwal Wawancara Informan S	53
Tabel 4.4. Kategorisasi Informan L	57

DAFTAR BAGAN

Bagan 4.1. Skema Meditasi Integrasi <i>Mindfulness</i> dan Konsentrasi pada Informan L	64
---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Grafik Indeks Kebahagiaan Negara Indonesia Tahun 2015-2018	2
---	---

DAFTAR LAMPIRAN

Catatan Observasi	97
Pernyataan Kesediaan Mengikuti Penelitian Informan L	99
Pernyataan Kesediaan Mengikuti Penelitian Informan S	100
Pernyataan Kesediaan Mengikuti Penelitian Informan C	101
Surat Keterangan Keabsahan Hasil Wawancara Informan L	102
Surat Keterangan Keabsahan Hasil Wawancara Informan S	103
Surat Keterangan Keabsahan Hasil Wawancara Informan C	104

Dion Pieter Soetardji. (2019). Gambaran *Mindful Living* pada Bisku yang Berasal dari Sikkim. **Skripsi Strata 1.** Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAKSI

Mindful living merupakan kondisi perhatian penuh (*mindfulness*) individu saat melakukan aktivitas rutin. Terdapat beragam manfaat dari *mindfulness* seperti meningkatkan fokus, mengembangkan kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan, hingga meningkatkan kualitas hidup individu agar dapat mencapai *flourish*. Hal ini berbanding terbalik dengan kondisi *autopilot* yang sedang marak, yaitu individu melakukan segala kegiatan dengan otomatis dan tanpa perhatian penuh (*mindlessness*). Keadaan *mindlessness* dapat memunculkan berbagai dampak negatif dimulai dari hilangnya fokus hingga berujung depresi. Fenomena *autopilot* ternyata tidak dialami oleh biksu-biksu di Sikkim yang sering mempraktikkan *mindful living*, sehingga memunculkan ketertarikan untuk memulai penelitian dengan tujuan menggambarkan *mindful living* biksu yang berasal dari Sikkim. Hasil penelitian menunjukkan bila biksu dalam melakukan meditasi integrasi terbagi menjadi 3 tahap, yaitu permulaan, pelaksanaan, dan penutupan. Dalam menjalani tahapan tersebut, muncul *distraction* pada diri biksu. Biksu melakukan proses *distraction coping* untuk menghadapi *distraction*. Biksu yang menjadi partisipan ternyata telah mempraktikkan meditasi integrasi dalam jangka waktu yang lama dan konsisten. Hal ini menjadikan *mindful living* pada biksu terbentuk secara otomatis dikarenakan konsistensi biksu dalam melakukan praktik meditasi. Temuan unik yang ditemukan pada penelitian ini terletak pada teknik meditasi biksu yang mengkolaborasikan konsep meditasi konsentrasi dan *mindfulness* pada kegiatan meditasi yang dilakukan sehari-hari.

Kata kunci: *mindful living*, *mindfulness*, *mindlessness*, meditasi, biksu.

Dion Pieter Soetardji. (2019). *“Overview of Mindful Living in Monks Originating from Sikkim” Undergraduate Thesis.* Faculty of Psychology. Widya Mandala Catholic University of Surabaya.

ABSTRACT

Mindful living is an individual mindfulness state during routine activities. There are various benefits of mindfulness such as increasing focus, developing psychological well-being and happiness, also increasing individual life quality in order to reach flourish. This is inversely proportional to the on-going autopilot state, where individuals carry out all activities automatically and without mindfulness. The state of mindlessness may inflict various negative effects ranging from loss of focus to depression. The phenomenon of autopilot was apparently not experienced by monks in Sikkim who practiced mindful living frequently, thus arousing interest in starting research with the aim of describing the mindful living of monks originating from Sikkim. The results showed that the monk in conducting integration meditation were divided into 3 phases, namely the beginning, the implementation, and the closing. In undergoing these stages, comes distraction in the monk. The monk conducts the distraction coping process to deal with distraction. The monk who participated in this study had actually been practicing meditation consistently for a long time and let the mindful living of the monk formed automatically due to the consistency of practicing meditation. The unique finding found in this study lies in the monk's meditation technique which collaborates the concepts of concentration and mindfulness meditation on daily meditation activities.

Keywords: mindful living, mindfulness, mindlessness, meditation, monk