

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif berusaha memahami sebuah fenomena yang dialami oleh subjek penelitian. Penelitian kualitatif memahami suatu kondisi secara alamiah berdasarkan apa yang sedang terjadi pada lokasi atau subjek penelitian¹. Penelitian kualitatif melibatkan peneliti secara langsung di lapangan, menggali data dengan dan wawancara sehingga peneliti dapat memahami secara langsung kondisi di lapangan. Pendekatan kualitatif dipilih karena pendekatan ini mampu memahami kondisi subjek penelitian dengan lebih mendalam karena melibatkan interaksi langsung antara peneliti dengan subjek penelitian.

Penelitian kualitatif menjabarkan data dengan metode deskriptif, yang berarti menjelaskan dan menjabarkan temuan yang didapatkan apa adanya sesuai dengan kenyataan di lapangan, serta dapat menjelaskan aspek-aspek yang berpengaruh secara keseluruhan pada subjek yang diteliti.² Dengan demikian metode ini dinilai peneliti mampu menjelaskan pengalaman subjek terkait *subjective well-being* yang dialami oleh pelaku meditasi.

¹ Danu Eko Agustinova, *Memahami Metode Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Calpulis, 2015), hal. 9.

² Anis Fuad dan Kandung Sapto Nugroho, *Panduan Praktis Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014), hal. 54-55.

Jenis penelitian ini adalah studi kasus, dimana peneliti menggali suatu kasus tertentu dan mengumpulkan informasi yang rinci dan mendalam menggunakan prosedur pengumpulan data. Jenis penelitian ini mengeksplorasi suatu kasus melalui pengumpulan data yang mendalam dan melibatkan berbagai sumber informasi yang kaya.³

B. Kehadiran Peneliti

Kehadiran peneliti menjadi suatu keharusan dalam penelitian ini, karenanya tidak dapat diwakilkan oleh siapapun. Peneliti berperan dalam menggali informasi dari informan dengan melakukan wawancara dan menelaah data yang telah didapatkan di lapangan.

C. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian menunjukkan tempat yang akan dilakukan penelitian, keberadaan subjek, kondisi serta fenomena.⁴ Lokasi penelitian juga erat kaitannya dengan karakteristik lingkungan yang akan mendukung hasil penelitian yang akan dilakukan⁵.

Penelitian yang akan dilakukan berlokasi di Desa damarwulan, Kecamatan Kepung, Kabupaten Kediri, tepatnya di rumah subjek penelitian. Rumah ini menjadi tempat subjek melakukan meditasi serta mengajarkan praktik meditasi kepada orang-orang yang dekat dengan subjek. Selain itu kelompok meditasi ini bukan menjadi bagian dari praktik keagamaan tertentu, praktik meditasi yang dilakukan dalam kelompok ini adalah praktik meditasi yang lebih sederhana yang dapat dipelajari dan dilakukan dimana saja, dan pada kelompok meditasi

³ Sri Wahyuningsih, *Metode Penelitian Studi Kasus*, (Madura: UTM Press, 2013) hal. 3

⁴ Ibid., Danu Eko Agustinofa, hal. 62.

⁵ Ibid., Anis Fuad dan Kandung Supto Nugroho, hal. 68.

tersebut terkandung makna filosofis yang mendalam berkaitan dengan perilaku.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah orang, benda, tempat, atau hal yang digunakan sebagai variabel dalam penelitian.⁶ Peneliti mengambil tiga orang subjek sebagai informan dalam melakukan penelitian. Ketiga orang tersebut dipilih dari delapan orang anggota kelompok yang sesuai dengan karakteristik subjek yang ditetapkan peneliti. Karakteristik tersebut antara lain:

1. Berusia antara 20-40 tahun. Usia 20-40 tahun dipilih karena usia tersebut merupakan usia dewasa. Karena masa dewasa adalah masa pengaturan, masa sulit dan bermasalah, kondisi emosi yang tidak terkendali, masa perubahan nilai, dan masa penyesuaian diri dengan hidup baru⁷. Maka penelitian ini melihat bagaimana meditasi berpengaruh dalam mengatasi hal-hal tersebut.
2. Melakukan meditasi sekurang-kurangnya sekali dalam seminggu. Kriteria ini dipilih karena meditasi adalah proses yang perlu dilakukan secara rutin sehingga dapat dirasakan manfaatnya. Dikutip dari kompas.com meditasi dapat dirasakan manfaatnya apabila dilakukan dengan frekuensi beberapa sesi per minggu atau setidaknya dalam di waktu yang sama.⁸

⁶Lasa Hs., *Kamus Kepustakawanan Indonesia Edisi 4*, (Yogyakarta: Calpulis, 2017) hal. 605.

⁷ Alifia Fernanda Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangan", *Schoulid: Indonesian Journal of Scholl Counseling* 3, no. 2 (2018): 38.

⁸ Ariska Putri Angraini, "Mengenal Meditasi dan Cara Terbaik Melakukannya", *Kompas.com* (Minggu, 27 Oktober 2019).

3. Berjenis kelamin laki-laki. Jenis kelamin laki-laki dipilih karena orang yang mengikuti kelompok meditasi semuanya adalah laki-laki.

E. Sumber data

Sumber data penelitian adalah darimana data penelitian diperoleh. Dari pengertian tersebut sumber data penelitian adalah darimana peneliti mendapatkan informasi penelitian yang diperlukan dari topik yang sedang diteliti. Terdapat dua sumber data yang akan digali dalam penelitian, yaitu:

1. Data primer adalah sumber utama yang didapatkan langsung dari lapangan. Dalam hal ini sumber primer adalah data dari wawancara yang dilakukan kepada subjek penelitian sehingga peneliti dapat memahami secara langsung kejadian yang dialami oleh subjek atau informan.
2. Data sekunder adalah sumber data yang bersifat mendukung. Sumber data sekunder berasal dari kajian literatur atau penelitian-penelitian terdahulu yang telah dilakukan sehingga dapat mendukung data primer yang telah didapatkan.⁹

F. Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan data kualitatif menggunakan pendekatan yang alamiah. Peneliti diharuskan berinteraksi secara langsung dengan subjek penelitian. Data dikumpulkan melalui metode wawancara dan

<https://www.kompas.com/tren/read/2019/10/27/203200365/mengenal-meditasi-dan-cara-terbaik-melakukannya?page=all>

⁹ Ibid., Sri Wahyuningsih, hal. 31

dokumentasi langsung di lapangan sebagai data primer.¹⁰ Berikut adalah penjelasan dari metode pengumpulan data yang akan dilakukan:

1. Wawancara

Wawancara adalah percakapan antara dua orang atau lebih yang melibatkan pewawancara (*interviewer*) dan narasumber (*interviewee*) dengan tujuan menggali informasi dari narasumber.¹¹ Wawancara dilakukan dengan pewawancara mengajukan pertanyaan yang akan segera dijawab oleh narasumber.

Penelitian ini menggunakan metode wawancara mendalam dan semi terstruktur sebagai metode pengumpulan data. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali persepsi, perasaan, pengetahuan, dan pengalaman dari narasumber. Sedangkan wawancara semi terstruktur adalah jenis wawancara dengan menyiapkan dengan menggunakan pedoman wawancara, akan tetapi pertanyaan dapat dikembangkan di luar pertanyaan terstruktur dengan tidak lepas dari pertanyaan penelitian.¹²

Peneliti mewawancarai tiga subjek yaitu B.G., F.R., dan E.C. Ketiga subjek tersebut telah dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Wawancara terhadap ketiga subjek tersebut bertujuan untuk menggali jawaban terkait pertanyaan-pertanyaan

¹⁰ Salim dan Syahrudin, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Citapustaka Media, 2012), hal. 113-114.

¹¹ Ibid., Salim dan Syahrudin, hal. 120

¹² Ibid., hal. 121.

yang telah disebutkan pada fokus penelitian, khususnya mengenai *subjective well-being*.

2. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa dalam bentuk tulisan, gambar atau karya monumental. Dokumentasi berguna sebagai untuk memperluas pengetahuan terhadap sesuatu yang diteliti serta sebagai bukti sebuah peristiwa.¹³ Dalam hal ini peneliti akan melampirkan data-data sewaktu penelitian dilakukan sebagai dokumentasi.

G. Metode Analisis Data

Analisis data adalah pengorganisasian dan pengklasifikasian data yang telah dikumpulkan di lapangan. Analisis data dilakukan agar data-data mentah yang telah didapatkan di lapangan dapat dipahami dengan baik. Analisis data dilakukan setelah data selesai dikumpulkan di lapangan dengan instrumen-instrumen yang telah ditentukan, dan berguna untuk menjawab permasalahan-permasalahan yang diteliti¹⁴.

Analisis data dilakukan dengan mencatat peristiwa di lapangan, mengumpulkan, mengklasifikasikan, dan memilah data yang dibutuhkan, serta berpikir untuk menjelaskan dan menghubungkan data-data yang diperoleh sehingga data memiliki makna. Analisis data yang akan dilakukan merujuk pada teori Miles dan Huberman dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

¹³ Ibid., Umar dan Miftachul, hal. 72-74.

¹⁴ Ibid., Umar dan Miftachul, hal. 169-170.

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses menyeleksi, memilih, dan memilah data sesuai fokus penelitian serta menerapkan batasan-batasan pada data yang diperoleh. Reduksi data berfungsi untuk menyeleksi data-data yang diperoleh dalam penelitian, dalam hal ini data yang dipilih hanyalah data yang dibutuhkan untuk proses penelitian.¹⁵

2. Penyajian Data

Sajian data merupakan proses merangkai informasi dalam bentuk deskripsi, ilustrasi, bagan, tabel, atau gambar sehingga data tampak lebih jelas dan dapat dipahami. Data yang telah direduksi dideskripsikan dalam rangkaian bahasa yang logis dan sistematis sesuai tema-tema yang telah menjadi fokus penelitian.¹⁶

3. Membuat Kesimpulan

Membuat kesimpulan berguna untuk menemukan makna dari peristiwa yang sedang diteliti. Pembuatan kesimpulan dilakukan dengan menafsirkan data-data yang telah disajikan dan diinterpretasi. Maka dari itu perlu kehati-hatian dalam membuat sebuah kesimpulan dari data yang telah dianalisis.

Membuat kesimpulan dalam penelitian kualitatif perlu dilakukan verifikasi agar data dapat dipertanggung jawabkan. Proses verifikasi dilakukan dengan menelusuri kembali proses-proses penelitian yang telah dilakukan. Verifikasi data dilakukan

¹⁵ Ibid., Danu Eko Agustinova, hal 63.

¹⁶ Ibid., Danu Eko Agustinova, hal 63.

selama penelitian berlangsung agar dapat diuji kebenaran dan kesesuaian sehingga data teruji validitasnya.¹⁷

H. Pengecekan Keabsahan Data

Pengecekan keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi. Teknik triangulasi adalah teknik yang pengecekan keabsahan data yang memanfaatkan hal-hal atau data lain sebagai pendukung atau pembanding.¹⁸ Dalam melakukan pengecekan keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi waktu. Triangulasi waktu adalah proses verifikasi data penelitian dengan melakukan pengumpulan data ulang berdasarkan waktu yang telah ditentukan. Dalam hal ini peneliti melakukan wawancara ulang dalam waktu satu minggu setelah wawancara pertama dilakukan. Hal ini dilakukan untuk membuktikan kebenaran data wawancara yang telah dikumpulkan.

¹⁷ Ibid., Danu Eko Agustinova, hal 63.

¹⁸ Sumasno Hadi, "Pemeriksaan Keabsahan Data Peneliti", *Jurnal Ilmu Pendidikan* 22, no. 1 (2016): 75.