

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Cetiya Dhamma Manggala, berlokasi di . Jalan Taman Sunter Indah, Blok A 33 No. 33, RT. 05, RW. 14, Sunter Jaya, Tanjung Priok - Jakarta Utara. Waktu penelitian dimulai dengan studi pendahuluan sekitar 2 bulan (Agustus 2024 – September 2024) dan penelitian lebih lanjut bulan Maret 2025 sampai dengan April 2025.

B. Subyek dan Obyek Penelitian

Penentuan sumber data pada orang yang diwawancarai dipilih dengan pertimbangan dan tujuan tertentu. Penelitian ini dilakukan pada subjek yang alamiah, yaitu umat yang datang ke Cetiya Dhamma Manggala. Objek penelitian adalah eksplorasi pengalaman *mindfulness* dalam kesehatan mental umat.

C. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologi dengan *interpretative phenomenological analysis* (IPA). Pendekatan fenomenologi digunakan untuk memahami pengalaman subjektif individu dalam praktik *mindfulness*. Menurut Husserl, fenomenologi memungkinkan peneliti untuk menggali makna mendalam dari pengalaman hidup (Perelman et al.,

2022:3134). IPA mengacu pada tiga tradisi utama: fenomenologi, hermeneutika, dan idiografi. IPA secara khusus tertarik untuk menangkap klaim dan perhatian berdasarkan pengalaman dari para peserta penelitian (Larkin, Watts, & Clifton, 2006) dalam konteks peristiwa yang sangat menonjol dan signifikan bagi mereka (Wanat et al., 2025:3).

Sisi kunci kedua IPA, fokusnya pada interpretasi, berasal dari tradisi hermeneutika dalam fenomenologi dan menekankan bahwa pengalaman manusia diakses dan dipahami melalui pembuatan makna intersubjektif. Hal ini mendukung fokus IPA untuk bergerak melampaui deskripsi pengalaman, untuk mengidentifikasi dan menafsirkan pola makna. Pembuatan makna seperti itu terjadi pada peserta dan peneliti, dan ini sering dikenal sebagai 'hermeneutika ganda' (Smith & Osborn, 2015 dalam Wanat et al., 2025:3). Idiografi berarti bahwa seseorang menyelesaikan analisis terperinci dari satu kasus sebelum beralih ke kasus kedua, dan bahwa semua kasus diselesaikan sebelum analisis lintas kasus dilakukan. Hal ini dicapai dengan bekerja dengan sampel yang relatif kecil dan ditentukan secara kontekstual (Smith, 2004 dalam Wanat et al., 2025:3).

. Pemilihan titik fokus dalam proposal penelitian kualitatif terutama bergantung pada tingkat kebaruan informasi yang akan diperoleh dari kondisi sosial (lapangan). Fokus yang sebenarnya dalam penelitian kualitatif muncul setelah peneliti melakukan penjelajahan umum (Sugiyono, 2020:277).

Studi pendahuluan meliputi wawancara, pengamatan dan studi dokumentasi di Cetiya Dhamma Manggala terhadap informan, yaitu orang

dewasa yang menjalani *mindfulness*. Data yang diperoleh dapat dijadikan fokus penelitian. Proses ini beserta teori-teori pendukung membentuk rancangan konseptual. Penelitian dan proses pengumpulan data berlangsung selama beberapa bulan di tahap berikutnya. Setelah selesai, data-data yang diperoleh akan diubah ke bentuk pengkodean sampai data yang terkumpul sudah menunjukkan pembuktian dan disajikan dalam bentuk tulisan.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data melalui triangulasi teknik berupa gabungan observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk mendapatkan data dari sumber yang sama. Dalam hal ini peneliti mengumpulkan data sekaligus menguji kredibilitas data (Sugiyono, 2020:315).

Wawancara yang dilakukan berupa wawancara semi terstruktur. Protokol wawancara hanya berupa format garis besar pertanyaan yang akan diajukan, temuan wawancara dirangkum secara sistematis dan dikelompokkan (Sugiyono, 2020:306,314). Dokumentasi menggunakan gawai pintar berupa foto, catatan, dan rekaman suara.

Tabel III.1
Kisi-kisi pedoman pertanyaan untuk penelitian

Fokus Penelitian	Deskripsi	Sumber
Pengalaman Subjektif Praktik Mindfulness	1. Tentang diri partisipan 2. Pertama kali kenal <i>mindfulness</i> 3. Alasan utama praktek <i>mindfulness</i> 4. Rutinitas <i>mindfulness</i> sehari-hari 5. Situasi <i>mindfulness</i> yang paling bermanfaat 6. Pengalaman <i>mindfulness</i> yang sangat berkesan 7. Arti <i>mindfulness</i> secara pribadi 8. Nilai-nilai budaya atau spiritual yang memengaruhi cara mempraktikkan <i>mindfulness</i> 9. Satu hal yang ingin disampaikan tentang <i>mindfulness</i>	Observasi Wawancara Dokumentasi
Dampak Mindfulness terhadap Kesehatan Mental	1. Pengaruh <i>mindfulness</i> terhadap cara menghadapi stres atau emosi negatif 2. Perubahan dalam pola pikir, emosi, atau perilaku setelah mempraktikkan <i>mindfulness</i>	Observasi Wawancara Dokumentasi

	3. Pengalaman <i>Mindfulness</i> yang membantu lebih damai atau bahagia	
Tantangan dalam Menerapkan <i>Mindfulness</i> Sehari-hari	1. Tantangan atau hambatan praktik <i>mindfulness</i> 2. Dukungan lingkungan sosial atau komunitas terhadap praktik <i>mindfulness</i> 3. Penerimaan <i>mindfulness</i> oleh masyarakat sekitar	Observasi Wawancara Dokumentasi

Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2020:289). Dalam hal ini obyek penelitian adalah umat yang datang ke Cetiya Dhamma Manggala.

E. Data dan Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan prosedur Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Berikut adalah tahapan umum yang biasanya diikuti dalam IPA:

1. Pengumpulan Data: mengingat kebutuhan IPA untuk mengumpulkan data yang kaya, penting bagi peserta untuk diberikan kesempatan untuk memimpin wawancara dan berbicara tentang masalah pengalaman mereka secara panjang lebar. Pengajuan pertanyaan yang berbeda tetapi masih tentang topik yang sama, atau mengajukan beberapa pertanyaan yang konsisten di semua gelombang dan beberapa yang khusus untuk setiap

gelombang menjadi bagian dari fleksibilitas konseptualisasi implisit IPA dalam wawancara (Wanat et al., 2025:5).

2. Transkripsi: Data wawancara kemudian ditranskripsikan. Transkrip wawancara pertama para peserta dibaca ulang untuk memungkinkan 'pengenalan kembali' dengan kehidupan para peserta. Semua foto yang dibagikan sebelum wawancara kedua juga dilihat (Wanat et al., 2025:7).
3. Pembacaan dan Pembacaan Ulang: Transkrip wawancara pertama para peserta dibaca ulang untuk memungkinkan 'pengenalan kembali' terhadap kehidupan para peserta (Wanat et al., 2025:7).
4. Penyandian Tematik: Peneliti mengidentifikasi tema-tema utama dari data yang memperlihatkan pola dalam cara peserta memberikan makna atas pengalaman mereka (Wanat et al., 2025:5). Ini sering melibatkan pengkodean data dan mencari unsur yang relevan .
5. Analisis Kasus Per Kasus: Dalam IPA, seseorang menyelesaikan analisis terperinci dari satu kasus sebelum beralih ke kasus kedua, dan bahwa semua kasus diselesaikan sebelum analisis lintas kasus dilakukan (Wanat et al., 2025:3-4).
6. Refleksi dan Interpretasi: Peneliti perlu mencari makna berdasarkan cerita partisipan (Wanat et al., 2025:8).
7. Pelaporan. Penyajian interpretasi peneliti terhadap data yang terkumpul dapat mengidentifikasi kesesuaian antara perspektif partisipan dan peneliti dan dapat mengonfrontasi partisipan dengan makna sebelumnya yang mereka pegang (Wanat et al., 2025:9).

Rincian langkah-langkah analisis data: (1) mengorganisasikan dan menyiapkan data yang akan dianalisis, (2) membaca dan mengklasifikasi data, (3) membuat koding seluruh data sehingga kelompok data yang sejenis diberi kode yang sama sehingga dihasilkan kategorisasi atau tema baru, (4) menggunakan koding sebagai bahan untuk membuat deskripsi, (5) menghubungkan / mengkonstruksi hubungan antar tema, (6) memberi interpretasi dan makna tentang tema (Sugiyono, 2020:345-7).

F. Reabilitas dan Validitas

Instrumen di dalam penelitian kualitatif adalah pribadi peneliti. Validasi instrumen meliputi validasi pemahaman peneliti terhadap metode penelitian kualitatif, wawasan tentang bidang yang sedang dipelajari, dan kesiapan peneliti, baik secara akademik maupun logistik, untuk terlibat dengan obyek penelitian,. Proses validasi ini dilakukan oleh peneliti sendiri, yang mengevaluasi tingkat pemahaman terhadap metode kualitatif, penguasaan teori dan kedalaman wawasan terhadap bidang yang diselidiki, serta kesiapan peneliti dan bekal yang dibawa saat memasuki lapangan (Sugiyono, 2020:293-4).

Uji keabsahan data atas penelitian peran *mindfulness* untuk mendukung kesehatan mental meliputi: (1) uji validitas internal, (2) uji validitas eksternal, (3) uji reabilitas, (4) uji obyektivitas. Uji validitas internal (kredibilitas data) berupa: (1) waktu pengamatan yang diperpanjang, (2) peningkatan ketekunan, (3) triangulasi, (4) analisis kasus negatif, (5) penggunaan bahan referensi, (6)

member check. Uji validitas eksternal (*transferability*) dilakukan dengan laporan yang rinci, jelas, sistematis, dan dapat dipercaya. Uji reabilitas (*dependability*) meliputi audit terhadap keseluruhan proses penelitian oleh auditor / pembimbing, peneliti harus dapat menunjukkan “jejak aktivitas lapangannya” (Sugiyono, 2020:364-73).

