

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini tentang penerapan *mindfulness* (kesadaran) oleh mahasiswa STIAB Smaratungga dalam praktik menabuh gamelan tahun 2022, bertempat di Desa Kali Gentong, Dusun Ngelo, kec gladagsari, kab. Boyolali. Adapun waktu yang peneliti gunakan dalam penelitian ini yaitu dari bulan Oktober 2021 sampai bulan Oktober 2022.

B. Subjek dan Objek Penelitian

Di dalam penelitian ini peneliti menggunakan 3 orang sebagai Subyek penelitian. Ketiga subyek ini adalah mereka yang aktif di ukm karawitan, Subyek 1 penelitian adalah pelatih karawitan, dan dua subyek lainnya adalah mahasiswa. Ketiga subyek ini peneliti gunakan sebagai sampel untuk memperoleh data mengenai Penerapan *Mindfulness* (Kesadaran) Oleh Mahasiswa STIAB Smaratungga Dalam Praktik Menabuh Gamelan Tahun 2022. Obyek penelitian ini adalah penerapan *mindfulness* dan menabuh gamelan.

C. Desain Penelitian

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.

Data diperoleh dalam penelitian deskriptif bersifat apa adanya tanpa ada dalam kondisi tertentu yang hasilnya lebih menekankan makna. Peneliti menjelaskan atau mendeskripsikan, menguraikan dan menggambarkan secara jelas dan terperinci secara mendalam tentang fokus masalah yaitu Penerapan Mindfulness Mahasiswa STIAB Smaratungga dalam Praktik Menabuh Gamelan Tahun 2021/2022.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Wawancara

Wawancara adalah proses percakapan dengan maksud untuk mengontruksikan mengenai orang, kejadian, organisasi, motivasi, perasaan dan sebagainya yang dilakukan dua pihak yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dengan orang yang diwawancarai (interviewee). Data persiapan sebelum wawancara peneliti menyiapkan pertanyaan-pertanyaan yang akan memenuhi kebutuhan data yang di perlukan. Wawancara bersifat terbuka yang artinya peneliti memberitahu alasan diwawancarai dan tidak dalam memberikan jawaban. Proses wawancara dilakukan di lingkungan kampus dan di rumah masing-masing.

2. Observasi

Observasi dalam penelitian bertujuan untuk memperoleh gambaran mahasiswa STIAB Smaratungga dalam menabuh gamelan apakah dengan

penerapan *mindfulness* dapat memberi perubahan. Selain itu observasi dilakukan untuk mendukung data primer yang diperoleh dari wawancara dengan informan dan subyek penelitian. Observasi ini dilakukan secara mendalam oleh peneliti tentunya mahasiswa yang datang mengikuti latihan karawitan.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumentasi dalam penelitian ini adalah foto kegiatan pelatihan karawitan di ruangan kampus dan arsip maupun lain yang tentunya mendukung penelitian dll.

E. Data dan Teknik Analisis Data

Setelah pemaparan literatur yang terkait penerapan *mindfulness* (berkesadaran) oleh mahasiswa STIAB Smaratungga dalam praktik menabuh gamelan, peneliti kemudian menentukan metode penelitian yang akan di laksanakan. Peneliti ini dilakukan karena peneliti melihat UKM karawitan dalam berlatih kurangnya adanya kesadaran dan ingatan dalam mengingat teori yang disampaikan. Dengan demikian peneliti menentukan metode penelitian kualitatif dengan metode penelitian deskripsi kualitatif yang lebih spesifik dan cocok.

Metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang menekankan pada suatu teori yang berfungsi sebagai bekal dalam memahami

konteks sosial secara lebih luas dan mendalam (Sugiyono, 2017: 295). Teori yang dimaksud yaitu hasil dari penerapan beberapa teknik untuk menghasilkan data-data yang kemudian akan di analisis. Hasil analisis tersebut kemudian diinterpretasikan sehingga menghasilkan teori yang mewakili keseluruhan dari konteks kesadaran (*mindfulness*) itu sendiri.

Peneliti ini menggunakan dua sumber yaitu data primer meliputi (subyek penelitian dan informan) dan data sekunder meliputi (pengambilan foto dan juga sumber-sumber yang lain). Sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpulan data. Subyek dalam penelitian ini adalah ketua karawitan, pelatih karawitan, dan anggota dari karawitan.

Sumber sekunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau dokumen, seperti foto-foto kegiatan di kampus pada saat pelatihan UKM karawitan.

1. Sumber data utama dalam penelitian kualitatif yaitu kata-kata dan tindakan dan sumber-sumber lainnya:
 - a) Kata dan Tindakan

Penelitian kualitatif membutuhkan kata-kata atau deskripsi yang berasal dari narasumber yaitu ketua ukm karawitan, pelatih karawitan dan salah satu anggota/mahasiswa. Sumber data dapat dilakukan dengan wawancara langsung kemudian dicatat atau melalui audio.

b) Sumber Tertulis

Sumber data bukan hanya bersal dari kata-kata atau tindakan, namun berasal dari sumber tertulis. Sumber tertulis dapat berasal dari sumber buku, skripsi, arsip dokumen, jurnal, dokumen-dokumen resmi, dan majalah ilmiah

c) Foto

Foto merupakan bukti yang dapat memperkuat suatu tindakan yang telah dilakukan. Hasil penelitian akan kredibel atau dapat dipercaya apabila didukung oleh foto-foto atau karya tulis akademik dan seni yang telah ada.

2. Pemeriksaan Keabsahan Data

Cara yang dilakukan untuk menguji keabsahan data dengan menguji kredibilitas. Uji kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif antara lain:

a) Perpanjangan pengamatan

Perpanjangan pengamatan berarti peneliti kembali ke lapangan, melakukan pengamatan, wawancara lagi dengan sumber data yang pernah ditemui maupun yang baru. Perpanjangan pengamatan berarti hubungan peneliti dengan narasumber akan semakin terbentuk rapport, semakin akrab (tidak ada jarak lagi, semakin terbuka, saling mempercayai) sehingga tidak ada informasi yang disembunyikan lagi.

b) Ketekunan atau keajegan pengamatan

Pengamatan yang cermat dan berkesinambungan merupakan wujud dari peningkatan ketekunan yang dilakukan oleh peneliti. Ini dimaksudkan guna meningkatkan kredibilitas data yang diperoleh, dengan demikian, peneliti dapat mendeskripsikan data yang akurat dan sistematis tentang apa yang diamati.

3. Triangulasi

Triangulasi merupakan teknik dalam metode kualitatif yang mencari pertemuan pada suatu titik tengah informasi dari data yang terkumpul guna pengecekan dan perbandingan terhadap data yang telah ada.

a) Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Data yang diperoleh kemudian dideskripsikan dan dikategorisasikan sesuai dengan apa yang diperoleh dari berbagai sumber tersebut. Triangulasi sumber berasal dari ketua UKM karawitan, pelatih karawitan dan salah satu mahasiswa.

b) Triangulasi teknik

Triangulasi teknik yang didapatkan dari hasil wawancara, dokumentasi, audio visual dan didiskusikan untuk memastikan data yang relevan.

c) Triangulasi waktu

Waktu juga sering mempengaruhi kredibilitas data. Kredibilitas data yaitu untuk menilai kebenaran dari temuan penelitian kualitatif. Peneliti melakukan wawancara dengan cara observasi di siang hari dan di malam hari.

4. Menggunakan bahan referensi

Bahan referensi adalah pendukung untuk membuktikan data yang telah ditemukan oleh peneliti. Sebagai contoh data hasil wawancara perlu didukung dengan adanya rekaman wawancara. Bahan yang dimaksud dapat berupa alat perekam suara, kamera, *handycam*, dan lain sebagainya yang dapat digunakan oleh peneliti selama melakukan penelitian. Bahan referensi yang dimaksud ini sangat penting mendukung kredibilitas data (Sugiyono, 2015: 270-275).

5. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama dilapangan dan setelah selesai dilapangan. Dalam hal ini Nasution (1988) menyatakan “Analisis telah mulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun ke lapangan dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian (Sugiyono, 2015:245). Data yang diperoleh dari sumber, dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam (triangulasi) dan dilakukan secara terus menerus sampai datanya jenuh.

Data hasil penelitian yang telah dikumpulkan sepenuhnya dianalisis secara kualitatif. Analisis data dilakukan setiap saat pengumpulan data di lapangan secara berkesinambungan. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan pada saat pengumpulan data dalam periode tertentu. Analisis data dalam penelitian kualitatif dengan menggunakan model Milles dan Huberman (Interactive Model), 1984 yaitu:

a) *Data Reduction* (Reduksi Data)

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya banyak, maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Seperti telah dikemukakan, semakin lama peneliti ke lapangan, maka jumlah data akan semakin banyak, kompleks dan rumit. Untuk itu perlu dilakukan analisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan hal penting, dicari tema, dan polanya. Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang jelas dan mempermudah peneliti untuk mengumpulkan data selanjutnya, dan mencarinya apabila diperlukan.

b) *Data Display* (Penyajian Data)

Penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk tabel, grafik, *pie chart*, *pictogram*, dan sejenisnya. Melalui penyajian data tersebut maka data terorganisasikan, tersusun dalam pola hubungan sehingga akan semakin mudah dipahami. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data

dilakukan dalam bentuk akan memudahkan memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.

c) Coding

Coding merupakan proses pengolahan materi yang menjadi segmen, mengambil tulisan, data gambar, mensegmentasi kalimat-kalimat, paragraf-paragraf ke dalam kategori. Kategori-kategori kemudian dilabelkan dengan istilah-istilah khusus (Creswel, 2014: 278)

d) *Conclusion Drawing* (Verifikasi Data)

Data yang direduksi dan disajikan akan dilakukan penarikan kesimpulan, data-data yang masuk melalui wawancara dan catatan yang lainnya akan ditarik kesimpulan untuk menjawab permasalahan penelitian. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu obyek yang sebelumnya masih belum jelas, setelah dilakukan penelitian menjadi lebih jelas.

Data dari hasil proses reduksi disajikan menjadi sekumpulan informasi dengan tujuan untuk memudahkan proses penarikan kesimpulan yang digunakan untuk menjawab permasalahan dalam penelitian yaitu Penerapan Mindfulness (Kesadaran) Oleh Mahasiswa Stiab Smaratunga Dalam Praktik Menabuh Gamelan Tahun 2022

Tabel 3.1
Kisi-kisi instrumen wawancara

No	Variabel	Sub Variabel	Indikator
1.	<i>Mindfulness X</i>	Perenungan terhadap tubuh	Sadar dan waspada terhadap segala sesuatu yang dilakukan saat duduk, ketika melihat kedepan dan belakang, ketika berbicara ataupun ketika berdiam. Sadar mengendalikan tubuh pada saat melakukan aktifitasnya.
		Perenungan terhadap perasaan	Merenungkan dan memahami perasaan secara obyektif meliputi perasaan senang, perasaan timbul berlangsung pada saat melakukan aktifitas.
		Perenungan terhadap pikiran	Merenungkan dan memahami pikiran yang timbul, fokus dan menyadari segala gerak-gerik pikiran saat beraktifitas
		Perenungan terhadap bentuk-bentuk pikiran	Merenungkan dan memahami pikiran yang positif dan negative saat beraktifitas.
2.	Menabuh gamelan Y	Etika karawitan	Sikap dasar menabuh gamelan yang sopan santun luwes berirama pada saat karawitan dan mengendalikan gerakan badan jasmani
		Cara menabuh gamelan	Memperhatikan posisi anggota tubuh dan perasaan pada saat memainkan gamelan. Pikiran fokus sadar pada

			perhatian irama yng laras dengan proses gending
--	--	--	---

