

BAB III

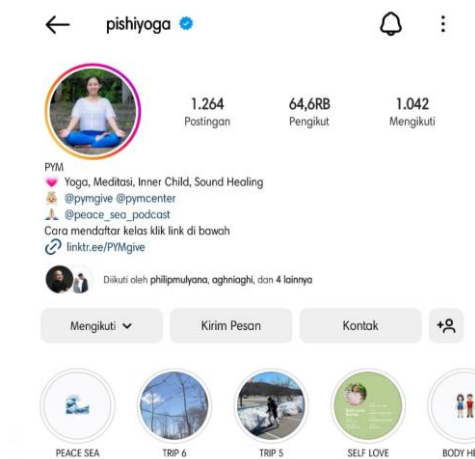
OBJEK DAN METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Objek Penelitian

Objek penelitian menurut Sugiyono (2019:41) “merupakan sasaran ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu tentang suatu hal objektif, valid dan *reliable* tentang suatu hal atau variabel tertentu”. Objek penelitian dalam penelitian adalah akun instagram @pishiyoga.

Akun instagram @pishiyoga merupakan akun instagram milik Aprishi Allita seorang mediator yang mendirikan pishiyoga. Alasan Aprishi mendirikan pishiyoga adalah ingin membantu proses *healing* pada mereka yang membutuhkan penyembuhan fisik dan pikiran lewat yoga dan meditasi. Semenjak Covid-19 pada tahun 2020, Aprishi menganggap fenomena ini mengubah masyarakat, terutama dalam kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental. Oleh karena itu, Aprishi dan timnya bergerak mengadakan meditasi online lewat *Peace Sea Podcast* dan Instagram *Live* sebagai salah satu kontribusinya untuk masyarakat.

Akun instagram @pishiyoga saat ini memiliki 64,6 Ribu pengikut dengan jumlah postingan 1.264. Selain melakukan meditasi bersama melalui *live* instagram, instagram @pishiyoga juga memberikan informasi mengenai kelas-kelas meditasi yang akan diadakan, dan konten-konten motivasi. Meditasi pertama yang dilakukan dalam sesi *live* instagram oleh Pishi dilakukan pada 20 Maret 2020 dengan durasi 30 menit dengan partisipan mencapai 5.000 lebih partisipan.



Gambar 3.1. Profil Instagram @pishiyoga
Sumber: Instagram @pishiyoga 2023

Gambar 3.1. Merupakan profil instagram @pishiyoga dengan jumlah pengikut 64,6 ribu, dan jumlah postingan sebanyak 1.264. Profil.



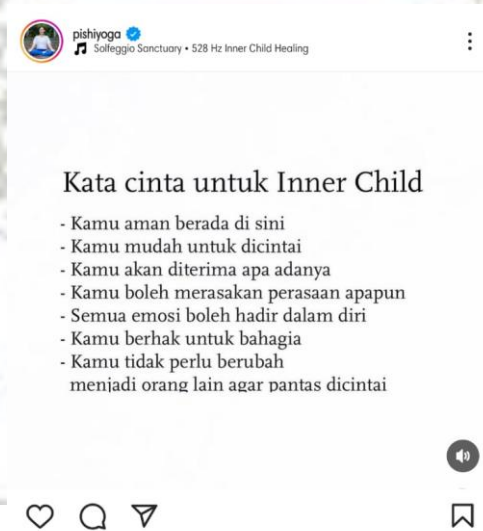
Gambar 3.2. Meditasi Pertama pada Live
Instagram @pishiyoga
Sumber: Instagram @pishiyoga

Gambar.3.2. Merupakan dokumentasi dari live instagram pertama yang dilakukan oleh Aprishi pada 20 Maret 2020 dengan durasi 30 menit dengan partisipan mencapai 5.000 lebih partisipan.



Gambar 3.3. Poster Informasi Meditasi Bersama
Sumber: Instagram @pishiyoga 2023

Gambar.3.3. Merupakan poster informasi meditasi bersama dengan tema menjaga dunia melalui live instagram bermasa @jak101fm.



Gambar 3.4. Konten Motivasi
Sumber: Instagram @pishiyoga 2023

Gambar.3.4. Merupakan salah satu konten motivasi pada unggahan instagram @pishiyoga mengenai *inner child*.

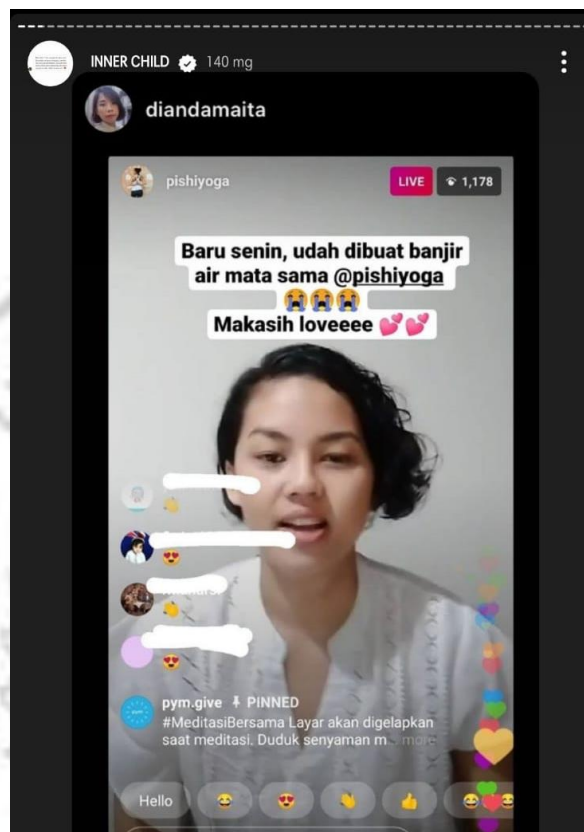
Tahun 2020 sejak meditasi pertamanya dimulai di instagram, sampai dengan tahun 2023, Pishi telah melakukan meditasi bersama sebanyak 33 kali melalui sesi live instagram @pishiyoga. Tujuan meditasi yang dilakukan dalam sesi live instagram berbeda-beda, mulai dari menentramkan hati dan pikiran, memiliki jiwa yang penuh dengan cinta, mencintai dan memaafkan diri sendiri, berdamai dengan *inerchild*, meraih energi positif melalui meditasi Chakra, dan masih banyak lagi.



Gambar 3.5. Arsip Meditasi Live Instagram
Sumber: Instagram @pishiyoga 2023

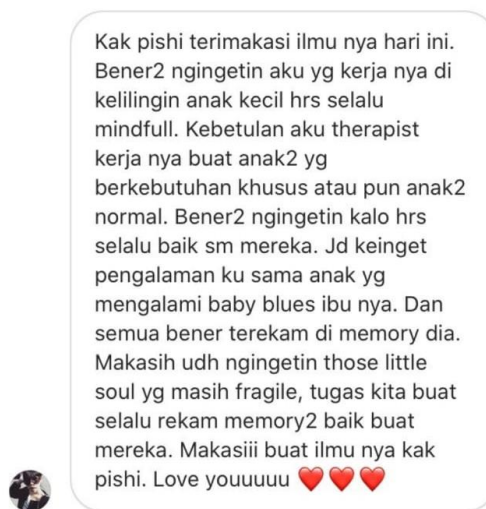
Gambar.3.5. Merupakan dokumentasi arsip meditasi melalui instagram yang dilakukan @pishiyoga dengan tema yang beragam.

Selain itu, pada Pishi juga sering membagikan *feedback* dari partisipan yang mengikuti meditasi di instagram @pishiyoga melalui fitur *instastory*, baik *feedback* melalui *replay story* maupun melalui dm.



Gambar 3.6. *Feedback* melalui *replay story*
Sumber: Instagram @pishiyoga 2023

Gambar.3.6. Merupakan *feedback* melalui *instastory* setelah mengikuti meditasi bersama pada live instagram yang diunggah melalui *instastory* @pishiyoga. *Feedback* yang didapatkan setelah mengikuti meditasi bersama merupakan *feedback* yang baik.



Gambar 3.7. *Feedback* melalui DM
Sumber: Instagram @pishiyoga 2023

Gambar.3.7. Merupakan *feedback* melalui DM setelah mengikuti meditasi bersama pada *live* instagram yang diunggah melalui *instastory* @pishiyoga. *Feedback* yang didapatkan merupakan *feedback* baik yang bercerita mengenai pengalaman yang di dapatkan selama mengikuti meditasi bersama.

3.2. Metode Penelitian

3.2.1. Metode Penelitian yang Digunakan

Metode penelitian menurut Creswell (2016:3) dalam Sugiyono (2019: 2) adalah proses kegiatan dalam bentuk pengumpulan data, analisis dan memberi interpretasi yang terkait dengan tujuan penelitian. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode penelitian kualitatif menurut Dezim & Licoln (2009:140)

dalam Moleong, Lexy (2017: 15) mengemukakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan melibatkan berbagai metode yang ada.

Strauss dan Corbin (2009:12) dalam Sugiyono (2019: 24) menyebutkan metode kualitatif juga dapat digunakan untuk mengungkap dan memahami sesuatu dibalik *fenomena* yang masih minim atau bahkan belum diketahui sama sekali. Penelitian ini melihat bahwa realitas memiliki dinamikanya tersendiri yang selalu berubah dalam persepsi masing-masing individu. Maka dari itu, penelitian kualitatif menggunakan pendekatan fenomenologi. Herdiansyah (2009) dalam Hamzah, Amir (2020: 64) mendefinisikan fenomenologi sebagai berikut:

“Fenomenologi berusaha untuk mengungkap dan mempelajari serta memahami suatu fenomena beserta konteksnya yang khas dan unik yang dialami oleh individu hingga tataran “keyakinan” individu yang bersangkutan. Dengan demikian mempelajari dan memahaminya haruslah berdasarkan sudut pandang, paradigma dan keyakinan langsung dari individu yang bersangkutan sebagai subjek yang mengalami langsung (*first-hand experiences*). Dengan kata lain, penelitian fenomenologi berusaha untuk mencari arti secara psikologis dari suatu pengalaman individu terhadap suatu fenomena melalui penelitian yang mendalam dalam konteks kehidupan sehari-hari subjek yang diteliti.”

Pendekatan fenomenologi menurut Creswell (2009) dalam Hamzah, Amir (2020: 59) adalah menunda semua penilaian tentang sikap yang alami sampai ditemukan dasar tertentu. Penundaan ini biasa disebut *epoche* (jangka waktu). Penelitian fenomenologi mencoba menjelaskan atau mengungkap makna konsep atau fenomena pengalaman yang didasari atau kesadaran yang terjadi pada beberapa individu. Tujuan utama dari studi fenomenologi adalah mereduksi

pengalaman individual untuk mendapatkan hal yang esensial (mendasar) terkait fenomena (Hamzah, 2020: 69)

Penelitian menggunakan metode fenomenologi karena berusaha menjelaskan bagaimana proses komunikasi intrapersonal dalam meditasi melalui pengalaman mereka. Studi fenomenologi memiliki dua pendekatan yaitu fenomenologi hermeneutika dan fenomenologi empiris, transendental atau psikologis (Creswell dalam Hamzah, 2020: 86).

Penelitian ini menggunakan Fenomenologi Transendental yaitu pendekatan fenomenologi yang lebih berfokus pada pengalaman partisipan daripada interpretasi peneliti. Creswell (2013) dalam Hamzah, Amir (2020: 86) menyebutkan transendental berarti segala sesuatu dipandang secara alami seperti ketika pertama kali. Dengan demikian, data yang diperoleh menjadi lebih objektif dan kredibel karena peneliti membebaskan dirinya dari praduga dan mengesampingkan pengalaman mereka yang berkaitan topik.

3.2.2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kualitatif. Menurut Prastowo, Andi (2011: 186), metode deskriptif adalah suatu metode yang digunakan untuk meneliti status sekelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Sukmadinata, Nana (2011: 73) mengemukakan penelitian deskriptif kualitatif ditujukan untuk mendeskripsikan dan menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik bersifat alamiah maupun rekayasa manusia, yang lebih memperhatikan

mengenai karakteristik, kualitas, dan keterkaitan antar kegiatan. Selain itu, penelitian deskriptif tidak memberikan perlakuan, manipulasi atau perubahan pada variabel-variabel yang diteliti, melainkan menggambarkan suatu kondisi yang apa adanya. Satu-satunya perlakuan yang diberikan hanyalah penelitian itu sendiri, yang dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Pendekatan kualitatif diharapkan mampu menghasilkan uraian secara mendalam tentang ucapan, tulisan, atau perilaku yang dapat diamati dari individu, kelompok, masyarakat maupun organisasi tertentu. Penggunaan desain penelitian deskriptif kualitatif dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mendeskripsikan dan menganalisis komunikasi intrapersonal dalam meditasi di instagram @pishiyoga.

3.3. Informan dan Teknik Pengumpulan Data

3.3.1. Informan

Informan merupakan subjek penelitian yang dapat memberikan informasi mengenai fenomena/permasalahan yang diangkat dalam penelitian. Martha dan Kresno (2016: 31) Menyebutkan dalam penelitian kualitatif, informan terbagi menjadi tiga yaitu:

1. Informan kunci

Informan kunci merupakan informan yang memiliki informasi secara menyeluruh tentang permasalahan yang diangkat oleh peneliti. Informan kunci bukan hanya mengetahui tentang kondisi/fenomena pada masyarakat secara garis besar, juga memahami informasi tentang informan utama.

Pemilihan informan kunci tergantung dari unit analisis yang akan diteliti. Martha dan Kresno menyebutkan empat kriteria dalam menentukan informan kunci (Martha dan Kresno, 2016):

- a. Harus menjadi peserta aktif dalam kelompok, organisasi, atau budaya yang diteliti, atau telah melalui tahap enkulturasi.
- b. Harus terlibat dalam budaya yang diteliti “saat ini”. Penekanan “saat ini” sangat penting, karena jangan sampai informan kunci lupa dengan masalah yang akan diteliti.
- c. Harus memiliki waktu yang memadai. Informan kunci tidak cukup hanya memiliki kemauan, namun dapat memberikan informasi kapan pun saat dibutuhkan.
- d. Harus menyampaikan informasi dengan bahasa sendiri (natural).

2. Informan utama

Informan utama dalam penelitian kualitatif mirip dengan “aktor utama” dalam sebuah kisah atau cerita. Dengan demikian informan utama adalah orang yang mengetahui secara teknis dan detail tentang masalah penelitian yang akan dipelajari.

3. Informan Pendukung

Informan pendukung merupakan orang yang dapat memberikan informasi tambahan sebagai pelengkap analisis dan pembahasan dalam penelitian kualitatif. Informan tambahan terkadang memberikan informasi yang tidak diberikan oleh informan utama atau informan kunci.

3.3.2. Teknik Pemilihan Informan

Teknik pemilihan informan atau teknik *sampling* menurut Sugiyono (2019, 288) adalah sebagai berikut:

“Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian pada dasarnya dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu *Probability Sampling* dan *Nonprobability Sampling*. *Probability Sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel, teknik ini meliputi, *simple random*, *porportionate stratified random*, *dispropotionate stratified random*, dan *area random*. Sedangkan *Nonprobability Sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur populasi untuk dipilih menjadi sampel, teknik ini meliputi, *sampling sistematis*, *sampling kuota*, *sampling aksidental*, *purposive sampling*, *sampling jenuh*, dan *snowball sampling*.”

Penelitian ini menggunakan teknik *Nonprobability Sampling*. Sugiyoni (2019: 289) menyebutkan, dalam penelitian kualitatif teknik *Nonprobability Sampling* yang sering digunakan adalah *purposive sampling*, dan *snowball sampling*. Sugiyono mendefinisikan *purposive sampling*, dan *snowball sampling* sebagai berikut:

“*Purposive sampling* adalah adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu ini misalnya orang tersebut dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan. Sedangkan *Snowball sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data yang awalnya jumlahnya sedikit, lama-lama menjadi besar. Hal ini dilakukan karena jumlah sumber data yang sedikit itu belum mampu memberikan data yang memuaskan, maka mencari orang lain lagi yang dapat dijadikan sumber data.”

Penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*, karena informan dipilih berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu. Informan dipilih karena dianggap memiliki pengalaman dalam mengikuti meditasi di

instagram @pishiyoga. Informan yang ditentukan mengacu pada representativitas informasi atau data. Penelitian ini menghindari generalisasi, tiap-tiap subjek mewakili dirinya sendiri. Subyek dalam penelitian ini adalah individu yang sudah lama mengikuti meditasi dan baru mengikuti meditasi di instagram @pishiyoga, serta individu yang dianggap berpengalaman dan memiliki informasi yang dibutuhkan dalam proses komunikasi intrapersonal yang terjadi saat meditasi.

Adapun informan dalam penelitian adalah pihak-pihak yang terkait dengan tempat penelitian diantaranya:

Tabel 3.1
Informan Kunci dan Utama

No	Nama	Akun Instagram
1.	Regina Binangkit	@binangkitr
2.	Sartika	@sartikasartikaa

Tabel 3.2
Informan Pendukung

No	Nama	Keterangan
1.	Amalia Sinta	Sahabat informan Sartika
2.	Rexy Nakula Urbaningrum	Adik informan Regina

3.3.3. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Goetz dan Le Comte (1984) dalam (Sutopo 2002: 78), menyatakan bahwa teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif dapat dikelompokkan dalam dua cara yaitu teknik interaktif dan non interaktif. Metode interaktif meliputi wawancara mendalam dan observasi langsung, sedangkan metode non interaktif meliputi observasi kuesioner dan mencatat dokumen maupun arsip.

Teknik Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian antara lain:

1. Wawancara (*Interview*)

Menurut Moleong, Lexy (2017: 186) wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*Interview*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu. Teknik pengumpulan data dalam penelitian fenomenologi dilakukan dengan wawancara mendalam dengan informan untuk mengungkapkan alur kesadaran serta mengajukan pertanyaan secara lisan dan langsung (bertatap muka) dengan informan yang telah ditetapkan. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan memperoleh informasi secara lengkap, mendalam, dan komprehensif sesuai dengan tujuan penelitian, serta mencari tahu tentang topik permasalahan yang dapat diangkat berkaitan dengan orang-orang sekitar tempat penelitian. Peneliti mengajukan beberapa pertanyaan yang tidak tersusun dengan rapi sesuai klasifikasi, namun lebih mencairkan suasana wawancara yang ada dengan mengajukan pertanyaan yang ringan, saling terikat dan sesuai dengan tema masalah. Sehingga dalam menjawab

pun akan lebih natural dan tidak dibuat-buat sehingga akan mengalir ke pertanyaan selanjutnya yang saling terkait. Pertanyaan yang diajukan merujuk pedoman wawancara yang ada, dan jawaban informan dijawab secara lisan dengan diikuti makna dari ekspresi dalam setiap sesi pertanyaan. Wawancara mendalam dilakukan oleh peneliti kepada informan kunci yang terpilih sesuai kriteria tertentu sebagai sebuah metode dalam mengumpulkan data primer. Pemilihan informan kunci yang terkait dengan penelitian, dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan deskripsi lengkap terkait dengan topic masalah yang diteliti agar peneliti dapat memperoleh data yang mendukung validitas hasil penelitian yang dilaksanakan. Sehingga akan mempermudah dalam uji keabsahan data dan pembahasan mengenai analisis data.

2. Teknik Pengamatan Partisipasi Penuh (*Observation*)

Pengamatan (*observation*) observasi adalah cara mengumpulkan data yang dilakukan melalui pengamatan dan pencatatan gejala – gejala yang tampak pada objek penelitian yang pelaksanaannya langsung pada dimana suatu peristiwa, keadaan atau situasi sedang terjadi. Peristiwa keadaan atau situasi ini dapat dibuat dan dapat pula yang sebenarnya. Menurut Moleong, Lexy (2017: 175) bahwa pengamatan memungkinkan peneliti merasakan apa yang dirasakan dan dihayati oleh subjek sehingga memungkinkan pula peneliti menjadi sumber data, pengamatan memungkinkan pembentukan pengetahuan yang diketahui bersama baik dari pihaknya maupun dari pihak subjek. Melalui penerapan teknik observasi, peneliti berperan sebagai

subjek penuh dengan mengikuti kegiatan meditasi di instagram @phisiyoga, dan mengikuti akun instagram @pishiyoga sebagai bentuk pengamatan lebih dalam. Hal tersebut dilakukan guna memperoleh data yang valid dan akurat sesuai realitas yang diamati oleh peneliti.

3. Dokumentasi

Teknik dokumentasi dilakukan untuk memberikan kelengkapan data dari hasil wawancara dan observasi atau pengamatan langsung ke objek yang diteliti. Dokumentasi pada umumnya berbentuk arsip, surat menyurat, gambar atau foto, data pelengkap lainnya serta ada pula catatan lain yang berkaitan dengan topik utama dalam penelitian. Teknik dokumentasi biasanya diperlukan untuk memberikan gambaran penegasan bahwa penelitian yang dilakukan terjamin keasliannya dengan mencantumkan bukti berupa gambar, video ataupun foto. Teknik dokumentasi biasanya membutuhkan alat pendukung lainnya seperti rekaman dan dokumentasi.

3.4. Operasionalisasi Konsep Penelitian

Menurut Sugiyono (2019: 67) definisi operasional adalah penentuan kontraks atau sifat yang akan dipelajari sehingga menjadi variabel yang dapat diukur. Operasionalisasi konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.3
Operasionalisasi Konsep Penelitian

Konsep Penelitian	Dimensi	Parameter
Proses Komunikasi Intrapersonal (Rakhmat, 2011:48)	1. Sensasi	1. Stimuli Internal. 2. Stimuli Eksternal.
	2. Presepsi	1. Perhatian terhadap stimuli internal maupun eksternal. 2. Faktor fungsional.
	3. Memori	1. Tingat Kognitif 2. Tingkat Emosional 3. Tingkat Fisiologis
	4. Berpikir	1. Memutuskan 2. Menyimpulkan
Pembentukan Konsep Diri (Fitss, 1971 dalam Zulkarnain, 2020: 18)	1. Dimensi Internal	1. Mengenali identitas diri 2. Menyadari perilaku diri 3. Penerimaan diri
	2. Dimensi Eksternal	1. Penilaian akan keadaan diri fisiknya. 2. Penilaian akan etika dan moral yang dimiliki. 3. Kepuasan akan diri pribadinya. 4. Penilaian akan diri sosialnya.

3.5. Pengujian Keabsahan Data

Pengumpulan data kualitatif sering mengandung pudar. Maka dari itu, untuk membuat penelitian kualitatif semakin valid, maka dibutuhkan teknik pemeriksaan keabsahan data (*transtworthness*) melalui triangulasi (Moleong, 2017: 173). Peneliti menggunakan teknik trangulasi dalam menguji keabsahan data, yaitu pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain

diluar data tersebut, dan teknik triangulasi yang paling banyak digunakan adalah dengan pemeriksaan melalui sumber yang lainnya.

Menurut Moleong, Lexy (2017: 330), triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Di luar data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Teknik triangulasi yang paling banyak digunakan ialah pemeriksaan melalui sumber lainnya.

Dezin (1987) dalam Moleong, Lexy (2017: 330) membedakan empat macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan sumber, metode, penyidik dan teori. Berikut ialah penjelasan mengenai jenis-jenis triangulasi :

- a. Triangulasi sumber ialah membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam metode kualitatif.
- b. Triangulasi metode, terdapat dua strategi yakni pengecekan derajat kepercayaan penemuan hasil penelitian beberapa teknik pengumpulan data & pengecekan derajat kepercayaan beberapa sumber data dengan metode yang sama.
- c. Triangulasi penyidik adalah memanfaatkan peneliti atau pengamat lainnya untuk keperluan pengecekan kembali derajat kepercayaan data. Pemanfaatan pengamat lainnya membantu mengurangi kemencengan dalam pengumpulan data. Cara lain ialah membandingkan hasil pekerjaan seseorang analisis dengan analisis lainnya.

d. Triangulasi teori, yakni memeriksa derajat kepercayaan dengan teori, satu atau dapat lebih. Menurut koentjono memberikan empat alasan perlunya penggunaan metode triangulasi, yakni:

- a) Konsep kebenaran dan kelemahan penggunaan metode tertentu dalam pengumpulan data.
- b) Untuk memahami fenomena sosial dan konstruksi psikologis perlu digunakan lebih dari satu metode.
- c) Validitas metode triangulasi sangat tinggi
- d) Kelunturan peneliti subjek yang diteliti dan metode atau alat pengumpul data yang tersaji lewat triangulasi akan mampu menembus kebuntuan dan keterbatasan penggunaan metode tertentu.

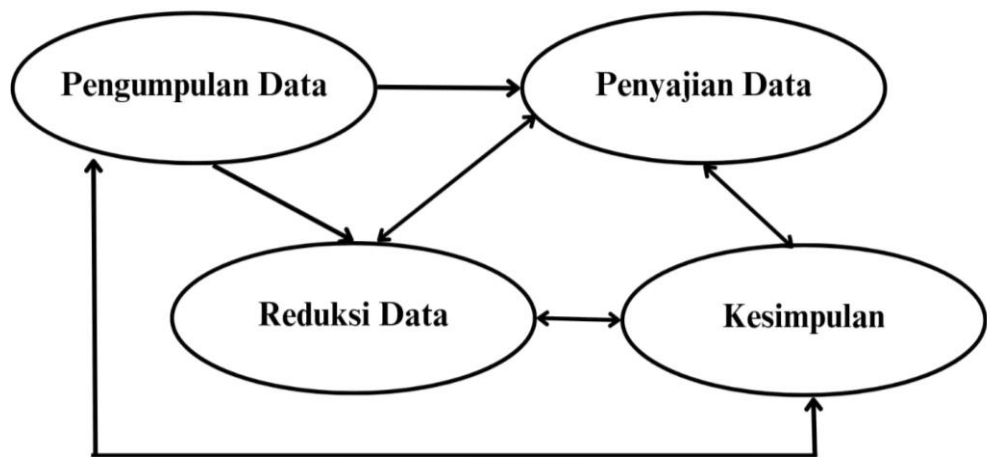
Triangulasi dilakukan melalui wawancara, observasi langsung dan observasi tidak langsung, observasi tidak langsung ini dimaksudkan dalam bentuk pengamatan atas beberapa kelakuan dan kejadian yang kemudian dari hasil pengamatan tersebut di ambil benang merah yang menghubungkan diantara keduanya.

3.6. Teknik Analisis Data

Analisis data menurut Sugiyono (2019: 318) adalah:

“Analisis data merupakan proses mencari dan mengatur secara sistematis transkrip wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain yang dipahami oleh peneliti. Kegiatan analisis dilakukan dengan menelaah data, menata data, membagi menjadi satuan-satuan yang dapat dikelola, menemukan apa yang bermakna dan apa yang diteliti dan dilaporkan secara sistematis. Adapun analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis kualitatif dari Miles dan Huberman yaitu model Analisis Interaktif dan Analisis Komparatif, yaitu membandingkan hasil-hasil penelitian

dengan temuan-temuan penelitian terdahulu. Analisis terdiri dari tiga alur kegiatan secara bersamaan yaitu reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan/verifikasi (Sugiyono, 2019: 321).”



**Gambar 3.8. Kerangka Analisis Interaktif Miles dan Huberman
(Sumber: Sugiyono 2019)**

Gambar 3.8. Merupakan kerangka analisis interaktif Miles dan Huberman, dalam data kualitatif aktivitas analisis dilakukan secara interaktif dan terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Analisis terdiri dari reduksi data, penyajian data dan penarikan yang disebut analisis.

a. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses pemilihan pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data “kasar” yang didapatkan dari catatan lapang. Selama pengumpulan data, terjadi tahapan reduksi (meringkas, mengkode, menelusur tema, membuat gugus, membuat partisi, menulis memo). Reduksi data terus dilakukan sampai pada akhir penyusunan laporan akhir. Reduksi data dapat merupakan bagian dari analisis juga, menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisasi data,

dengan cara sedemikian rupa sehingga kesimpulan akhirnya dapat ditarik dan diverifikasi.

b. Penyajian Data

Penyajian data adalah sekumpulan informasi tersusun yang memungkinkan untuk melakukan penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian data pada penelitian kualitatif pada masa lalu banyak menggunakan teks naratif. Untuk lebih menajamkan pemahaman pada bagian-bagian penelitian maka dapat dilengkapi dengan penyajian berbagai macam matriks, grafik, *networks*, dan *charts*.

c. Menarik Kesimpulan

Pada awal pengumpulan data, analisis kualitatif dimulai dengan mencatat benda-benda, mencatat keteraturan, pola-pola, penjelasan, konfigurasi konfigurasi yang mungkin, alur sebab akibat dan proposisi. Kesimpulan “akhir” dari penelitian mungkin tidak tuntas sampai pada pengumpulan data paling akhir, tergantung pada besarnya kumpulan catatan lapangan, pengkodeanya, penyimpanan, dan metode pencarian ulang yang digunakan, kecakapan peneliti, dan tuntutan-tuntutan pemberi dana, tetapi seringkali kesimpulan itu telah dirumuskan sebelumnya sejak awal, sekalipun seorang peneliti menyatakan telah melanjutkannya secara induktif. Kesimpulan-kesimpulan juga diverifikasi selama penelitian berlangsung.

Penelitian menggunakan teknik analisa data dari model milik Miles dan Huberman karena analisis studi fenomenologi harus dilakukan secara interaktif dan berlangsung terus menerus hingga tuntas, ketika data telah penuh. Melalui wawancara semiterstruktur, penelitian ini akan mengembangkan pertanyaan (*probing*) jika dirasa perlu dan belum menemukan fakta-fakta penting dibalik proses komunikasi intrapersonal dalam meditasi. Dengan demikian, penelitian ini membutuhkan reduksi data untuk memfokuskan penelitian terhadap data yang penting dan relevan, penyajian data untuk memberikan bukti atas analisa peneliti dan penarikan kesimpulan untuk menjawab masalah penelitian.

3.7. Jadwal Penelitian

Waktu penelitian yang diperlukan dalam penelitian ini kurang lebih 5 (lima) bulan, yang dimulai bulan Maret sampai dengan bulan Juli 2023, dan jadwal penelitian yang dibentuk oleh peneliti dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3.4
Jadwal Penelitian

[illegible]