

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sejak awal tahun 2020, muncul kekhawatiran masyarakat dunia terhadap Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) yang ditetapkan sebagai pandemi global. Virus ini ditetapkan sebagai pandemi pada 11 Maret 2020 oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) setelah penyebarannya memasuki 118 negara dan menginfeksi 119.179 orang (Nugroho, 2020). Menurut WHO dalam Nugroho (2020), istilah pandemi digunakan untuk wabah penyakit yang menyebar secara global dan memengaruhi sejumlah besar orang. Virus ini sendiri menjadi momok baru bagi negara Indonesia setelah pertama kalinya pemerintah secara resmi mengumumkan dua kasus pasien positif COVID-19 di Indonesia pada 2 Maret 2020 (Pranita, 2020).

Pandemi Virus Corona membuat banyak perubahan dalam kehidupan masyarakat Indonesia. Diungkapkan oleh Menteri Ketenagakerjaan Ida Fauziah dalam Shalihah (2020), tercatat sejak awal tahun 2020 hingga 16 April 2020, sebanyak 1,9 juta masyarakat telah kehilangan pekerjaan selama pandemi terjadi, baik itu yang dirumahkan maupun di-PHK. Kehilangan pekerjaan tidak hanya memberi dampak ekonomi, namun lebih parah dari itu kehilangan pekerjaan berdampak pada kesehatan mental bagi sebagian masyarakat. Rasa cemas dan emosi yang tak terkontrol karena hanya mampu berdiam diri di rumah mengakibatkan beberapa orang menjadi depresi. Dr Lahargo, seorang Psikiater dari Perhimpunan Dokter dan Spesialis Kedokteran

Jiwa (PDSKIJ) dalam Supriyatna (2020) mengungkapkan bahwa total masyarakat yang telah mengalami gangguan kesehatan mental akibat pandemi virus corona di Indonesia telah mencapai angka 1.522 orang, dimana data tersebut didapat dari ribuan orang yang telah melakukan pemeriksaan ke psikiater.

Musibah COVID-19 yang hingga saat ini belum dapat diprediksi kapan berakhirnya memungkinkan angka depresi ini dapat semakin meningkat. Beberapa pakar telah memberi masukan dalam rangka menanggulangi semakin meningkatnya angka depresi ini, mulai dari mengurangi atau menyaring berita mengenai COVID-19 yang sekiranya dapat menimbulkan rasa cemas berlebihan, menghindari rokok dan alkohol, hingga mengontrol perasaan tidak nyaman dengan mengalihkannya kepada kegiatan-kegiatan yang positif seperti apa yang telah diungkapkan oleh dr. Lahargo dalam wawancaranya (Supriyatna, 2020). Untuk menghindari perasaan stress akibat pandemi yang sedang terjadi, beberapa orang menyarankan untuk melakukan kegiatan meditasi. CNN Indonesia (2020) mengungkapkan bahwa situasi dimana masyarakat harus berdiam diri di rumah menjadi satu waktu yang tepat untuk mencoba memulai kegiatan meditasi. Meditasi juga disebut sebagai suatu terobosan bagi masyarakat untuk memaknai situasi pandemi ini dengan berbeda (CNN Indonesia, 2020).

Beberapa hasil studi telah mengungkapkan beberapa manfaat dari kegiatan meditasi seperti terbebas dari stress, meningkatkan fokus, dan meningkatkan daya ingat (CNN Indonesia, 2020). Hal tersebut didukung pula oleh sebuah

penelitian dari New York University (CNN Indonesia, 2020) yang mengungkapkan bahwa meditasi secara rutin selama 8 minggu berturut-turut dengan waktu 15 menit per hari, mampu memberi efek baik bagi tubuh, yakni berkurangnya rasa cemas dan lelah (CNN Indonesia, 2020). Disamping itu, Romaidi (2019) dalam tulisannya mengungkapkan bahwa meditasi telah menjadi unsur dalam program manajemen stress dan relaksasi karena dianggap efektif untuk melepaskan stress melalui kemampuannya dalam menyingkirkan energi negatif yang tersimpan dalam diri manusia.

Sebagai bentuk kepedulian terhadap krisis pandemi, Johannes Sudrijanta membuat latihan meditasi secara *online* dengan nama Rumah Keheningan. Berdasarkan hasil pra riset melalui wawancara dengan Sudrijanta, beliau mengatakan bahwa awalnya, meditasi Rumah Keheningan dibentuk sebagai pengganti latihan meditasi *offline* yang gagal dilaksanakan karena masa pandemic covid-19. Mendengar adanya kegalauan, kecemasan, dan berbagai macam kepanikan pada masa covid, Sudrijanta kemudian merancang meditasi Rumah Keheningan yang dapat dilaksanakan secara *online* untuk mereka yang membutuhkan pendampingan/ *guideness* agar dapat berlatih meditasi sendiri di rumah.

Rumah Keheningan dibentuk pada April 2020 dengan tema “rahasia bagaimana mentransformasikan penderitaan secara mendasar dan hidup dalam keindahan dari momen ke momen. Meditasi ini dibuat untuk seluruh kalangan dan terbuka bagi seluruh golongan agama. Dalam wawancara dengan peneliti, Sudrijanta mengungkapkan bahwa meditasi ini dibuat dengan tujuan untuk

mengangkat kesadaran spiritual manusia di muka bumi, agar nantinya kehidupan segala makhluk di bumi menjadi lebih baik. Dalam pelaksanaannya, meditasi ini menggunakan media *whatsapp* dan materinya sendiri terdiri dari 7 episode dan 4 intertisi yang dapat diakses melalui *spotify*.

Media *whatsapp* berfungsi sebagai tempat untuk membuat grup meditasi dimana terdapat 1 orang pelatih grup yang berfungsi sebagai fasilitator teknis. Tiap pelatih dalam grup merupakan penanggung jawab untuk mengirimkan panduan dalam melaksanakan meditasi. Adapun panduan yang dikirimkan berupa naskah/teks dan audio murni dari Sudrijanta sendiri, selaku pembuat Meditasi Rumah Keheningan. Dalam grup meditasi ini, tidak diperkenankan untuk melakukan *chatting*, sehingga fungsinya hanya untuk memaparkan panduan meditasi dan menyampaikan bahwa tugas meditasi telah dilaksanakan, dengan format penulisan episode X *done*. Sedangkan, apabila ada peserta yang memiliki kendala selama pelaksanaan maka akan dibimbing langsung oleh pemimpin grup melalui pesan pribadi (*personal chat*) di *whatsapp*. Tiap peserta yang telah menyelesaikan seluruh episode, diperbolehkan untuk turut menyebarkan meditasi ini dengan membuka grup meditasinya sendiri dan mengundang orang-orang baru.

Walaupun latihan meditasi dilaksanakan secara *online*, namun latihan meditasi di Rumah Keheningan mampu memberikan perubahan bagi pesertanya. Hal tersebut dilihat dari testimoni peserta yang dituliskan dalam website *meditativestate*. Dalam website tersebut, Sudrijanta (2020) mengatakan bahwa ASP, salah satu peserta Rumah Keheningan, awalnya

memiliki kecanduan berpikir parah dan menceritakan bahwa saat pandemi ia berkeliling di sebagian desa di Jatim dan Jateng kemudian mengamati kepanikan di desa. Dalam mengatasi kecanduan berpikirnya, ASP bergabung dalam kelompok meditasi ini dan mengatakan bahwa pada akhirnya meditasi ini mampu memberikan beberapa perubahan bagi dirinya, seperti cepat membaca buku yang selama ini sulit ia baca, memudahkan munculnya ide baru dan muncul suara dalam diri untuk melakukan tindakan berbagi, mengenali potensi dan kemampuan diri, dan terakhir memberikan pemahaman *new normal* untuk melakukan hal baru (Sudrijanta, 2020). Tidak hanya itu, ASP juga mengatakan bahwa meditasi dengan *sound healing* menghasilkan gerak tubuh otomatis yang pada akhirnya mampu meredakan penyakit nyeri pada punggung dan kepala yang dialaminya (Sudrijanta, 2020).

Melalui testimoni peserta, dapat dilihat bahwa Meditasi Rumah Keheningan turut membantu peserta dalam mengurangi stress, penyakit, dan terbebas dari kekhawatiran. Tidak hanya itu, beberapa orang kemudian berkenan untuk membuat grup meditasinya sendiri dan menyebarkan Meditasi Rumah Keheningan kepada orang – orang baru.

Diungkapkan oleh Romo Sudrijanta melalui wawancara dengan peneliti, ASP sendiri telah membuka 14 batch grup meditasinya sejak 2020. Selain itu, peserta lainnya yaitu Rurit juga telah membuka 15 batch grup meditasi. Diungkapkan pula oleh Romo Sudrijanta, sejak 26 April 2020 hingga 2 Juli 2021, materi Meditasi Rumah Keheningan yang tersedia di *spotify* telah diakses oleh puluhan ribu orang. Melalui beberapa hasil temuan dalam pra riset

tersebut, latihan meditasi di Rumah Keheningan yang dilakukan secara *online* ini mampu memberi efek pada peserta, mulai dari menjadi lebih tenang, terbebas dari rasa khawatir, meredakan penyakit, dan mampu menerima keadaan pandemi serta memandangnya dengan cara yang berbeda. Oleh sebab itu, di sini peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana proses komunikasi verbal antara pelatih dan peserta meditasi *online* di Rumah Keheningan pada masa pandemic COVID-19.

Terdapat penelitian terdahulu yang peneliti pilih sebagai referensi. Peneliti tertarik dengan penelitian milik Mario Febryan Heimbach (2013) dengan judul *Peran Meditasi Mindfulness Terhadap Pemaknaan Kebahagiaan*. Penelitian tersebut dilaksanakan dengan tujuan untuk mengeksplorasi peran meditasi *mindfulness* terhadap pemaknaan kebahagiaan. Pada akhir tulisan, penelitian tersebut menyimpulkan bahwa praktik meditasi *mindfulness* dapat menggeser pemaknaan kebahagiaan dimana sebelumnya lebih berorientasi pada mengejar dan mempertahankan sesuatu menjadi penerimaan pada realitas yang ada saat ini. Heimbach (2013) juga memaparkan bahwa perubahan tersebut dapat terjadi karena praktik meditasi *mindfulness* mengajarkan para meditator untuk tidak melekat pada pikiran melalui pengamatan terhadap pikiran yang terus mengalir, memfokuskan perhatian pada kualitas pernapasan, serta menerima diri dan momen saat ini seutuhnya.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian milik Heimbach (2013) terletak pada fokus penelitian. Penelitian milik Heimbach (2013) mengkaji meditasi *mindfulness* dalam konteks ilmu psikologi dan secara khusus meneliti

pemaknaan kebahagiaan dari tiap narasumbernya. Sedangkan, peneliti di sini akan mengkaji meditasi melalui sudut pandang ilmu komunikasi dimana di dalamnya akan lebih berfokus pada bagaimana proses komunikasi verbal antara pelatih dan peserta meditasi. Selain itu, penelitian milik Heimbach (2013) meneliti narasumbernya yang melakukan meditasi *mindfulness* selama satu tahun. Berbeda dengan penelitian ini, peneliti akan meneliti narasumber yang telah melaksanakan meditasi Rumah Keheningan, baik setelah itu memutuskan untuk beralih menjadi pelatih maupun yang memutuskan untuk tidak beralih menjadi pelatih. Disamping itu, narasumber yang peneliti pilih di sini juga dibatasi dengan mereka yang mengikuti proses meditasi khusus di masa pandemi COVID-19 dimana terdapat perbedaan pelaksanaan, yaitu dilakukan secara *online* menggunakan perantara media baru, yaitu *whatsapp*.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana proses komunikasi verbal antara pelatih dan peserta meditasi *online* di Rumah Keheningan pada masa pandemi corona virus disease 2019?

1.3. Tujuan Penelitian

Mendeskripsikan dan menganalisis proses komunikasi verbal antara pelatih dan peserta meditasi *online* di Rumah Keheningan pada masa pandemi corona virus disease 2019.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi pada perkembangan ilmu komunikasi mengenai proses komunikasi verbal secara umum, khususnya yang berkaitan dengan latihan meditasi yang dilakukan secara *online*.

1.4.2. Manfaat Praktis

Harapannya, hasil penelitian ini dapat memberi gambaran bagi pelatih meditasi dalam memproduksi pesan dan berkomunikasi dengan peserta meditasi, khususnya yang dilaksanakan secara *online*. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu memberi referensi pengetahuan bagi mereka yang memiliki ketertarikan dalam dunia meditasi.

1.5. Kerangka Teori

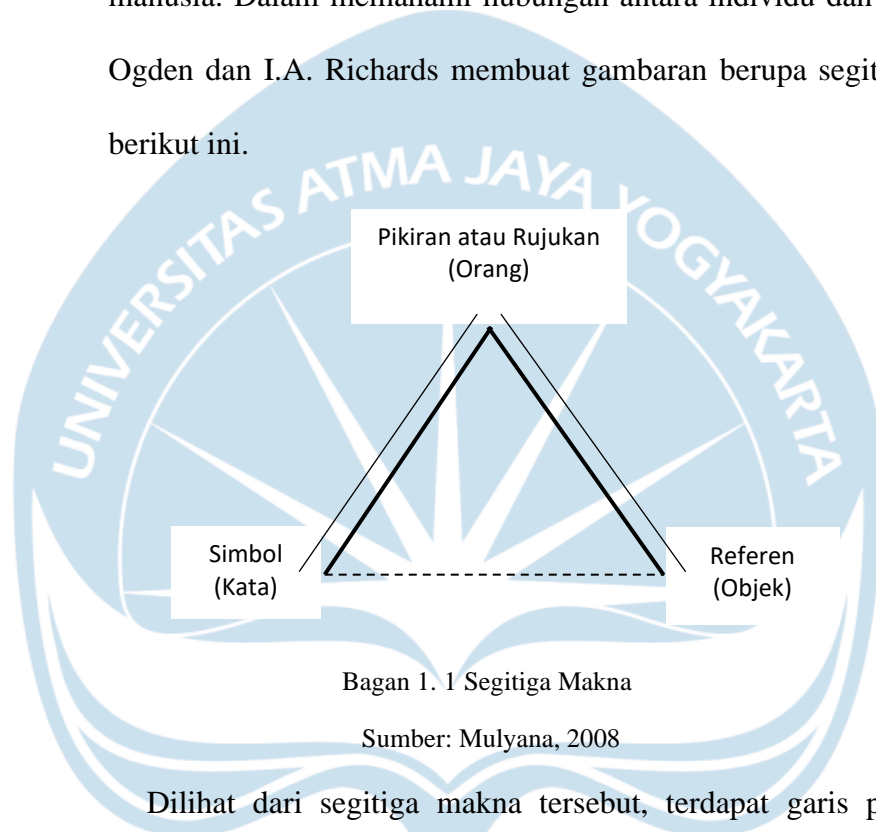
1.5.1. Komunikasi Verbal

Mulyana (2008) menjelaskan bagaimana bahasa verbal bekerja melalui ungkapannya sebagai berikut.

“Bahasa verbal merupakan sarana utama untuk menyatakan pikiran, perasaan dan maksud seseorang. Bahasa verbal menggunakan kata-kata yang merepresentasikan berbagai realitas individual kita. Konsekuensinya, kata-kata adalah abstraksi realitas kita yang tidak mampu menimbulkan reaksi yang merupakan totalitas objek atau konsep yang diwakili kata-kata itu (h. 261).”

Melalui ungkapan Mulyana tersebut, penggunaan kata dalam bahasa verbal sifatnya mewakili atau mendasari konsep tertentu dan dipahami secara individual. Makna tidak terkandung dalam kata, individulah yang memberi makna pada kata. Mulyana (2008) mengatakan bahwa

makna muncul dari hubungan khusus antara kata (simbol verbal) dan manusia. Ia juga mengatakan bahwa makna tidak melekat pada kata-kata, namun kata-kata mampu membangkitkan makna dalam pikiran manusia. Dalam memahami hubungan antara individu dan kata, C.K. Ogden dan I.A. Richards membuat gambaran berupa segitiga makna berikut ini.



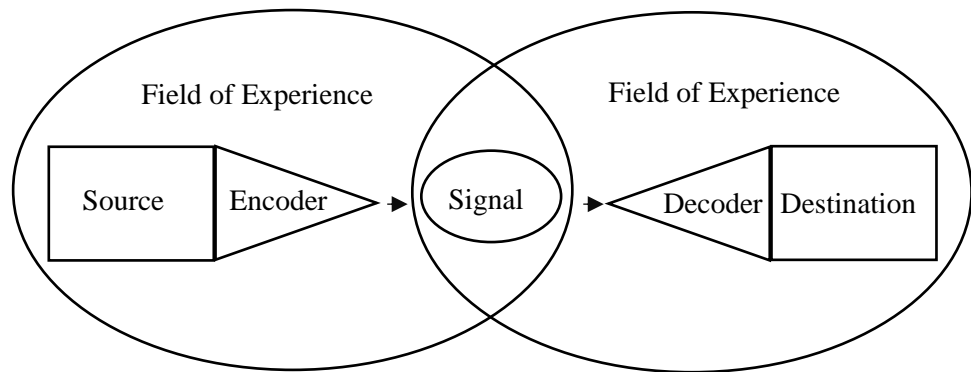
Bagan 1. 1 Segitiga Makna

Sumber: Mulyana, 2008

Dilihat dari segitiga makna tersebut, terdapat garis putus-putus antara kata dan objek yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan langsung antara suatu objek dan simbol. Hubungan antara kedua hal tersebut diciptakan dalam pikiran orang.

1.5.2. Model Komunikasi Wilbur Schramm

Model Komunikasi Wilbur Schramm menjelaskan alur proses komunikasi melalui gambaran berikut ini.



Bagan 1. 2 Model komunikasi Wilbur Schramm

Sumber: Mulyana, 2008

Model komunikasi ini memberi perhatian pada pengalaman dua orang yang berkomunikasi. Dalam model komunikasi ini, penyampai pesan (*source*) akan memberikan pesan melalui berbicara, menulis, atau mengisyaratkan pesan (*encoder*) yang akan disampaikan berdasarkan pengalaman pribadinya (*field of experience*). Di sisi lain, penerima pesan (*destination*) akan menafsirkan pesan (*decoder*) yang diterimanya berdasarkan pemahaman atas dasar pengalaman pribadinya (*field of experience*). Model komunikasi ini mengatakan bahwa semakin besar pengalaman bersama dari dua orang yang berkomunikasi (*field of experience*) maka *signal* akan semakin besar dan komunikasi akan semakin mudah dilakukan. Sehingga, semakin besar wilayah *signal*, maka pengalaman kedua pihak yang berkomunikasi akan semakin mirip (Mulyana, 2008).

1.5.3. *New Media*

Menurut Lister (2009) salah satu pandangan yang merujuk pada media baru adalah munculnya hubungan baru antara pengguna, konsumen, dan teknologi dimana pengguna dapat menjadi produsen yang menciptakan *platform* baru dengan menggunakan media baru

sebagai perantaranya. Sedangkan, konsumen menerima perubahan teknologi media untuk kebutuhannya. Lister (2009) juga memaparkan bahwa media baru memiliki karakteristik digital, interaktivitas, dan *networked*. Karakteristik digital berwujud data teks, diagram, video, gambar yang dikirim melalui jaringan. Hal tersebut memiliki dampak, yaitu teks pada media terpisah dari bentuk fisiknya, data mudah disimpan, dan akses data dapat lebih cepat. Karakteristik interaktivitas menggambarkan bahwa media baru mengajak pengguna menjadi lebih aktif untuk terlibat dan berinteraksi. Terakhir, karakteristik *networked* menggambarkan bahwa media baru memberikan kebebasan kepada pengguna untuk membuat konten sendiri. Dalam hal ini, pengguna dapat mengaktualisasikan diri melalui jaringan yang tersedia, seperti blog, forum *online*, *platform online*, dsb.

1.6. Kerangka Konsep

1.6.1. Komunikasi Verbal

Fokus dalam penelitian ini adalah untuk melihat proses komunikasi verbal antara pelatih dan peserta meditasi. Komunikasi verbal merupakan bentuk komunikasi yang disampaikan dengan menggunakan kata-kata yang merepresentasikan pikiran atau pemahaman individual manusia. Kata-kata menjadi unsur penting dalam berkomunikasi. Melalui pemilihan kata yang tepat, maka proses komunikasi dapat berjalan lancar sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Hal ini dipertegas pula oleh Mulyana (2008) yang mengatakan bahwa

walaupun kata-kata hanya sekadar simbol, tidak berarti kata-kata menghilangkan kekuatan atau pentingnya apa yang disimbolkan atau simbol itu sendiri. Ia juga mengatakan bahwa dalam komunikasi, kita harus realistis dan memperhatikan bagaimana simbol dapat memengaruhi perilaku.

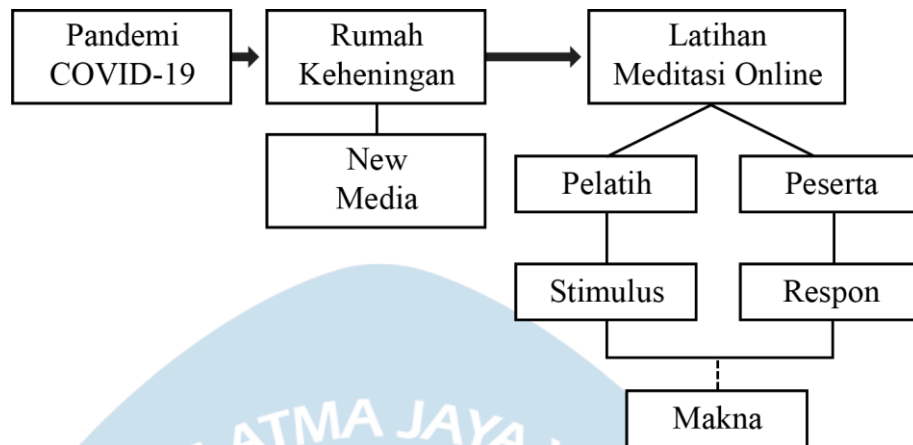
Komunikasi verbal dijelaskan melalui gambaran segitiga makna yang terdiri dari pikiran (orang), simbol (kata), dan referen (objek). Dalam proses latihan meditasi, kata-kata menjadi hal utama yang perlu diperhatikan, sebab tiap kata dalam latihan meditasi mengarahkan peserta untuk melakukan proses latihan. Jika dikaitkan dengan penelitian ini, pikiran (orang) adalah tiap individu dalam kelompok meditasi Rumah Keheningan yang menciptakan makna individual pada segala simbol yang digunakan dalam proses latihan meditasi. Simbol (kata) adalah materi yang diberikan dalam meditasi Rumah Keheningan. Sedangkan referen (objek) adalah konteks yang menjadi referensi dalam materi meditasi atau dapat pula disebut sebagai sesuatu yang dirujuk pada materi meditasi. Apa yang diucapkan pelatih dapat merangsang makna yang dipahami oleh tiap pesertanya. Oleh sebab itu, komunikasi verbal penting untuk membantu peneliti memahami bagaimana peran kata dalam proses latihan meditasi Rumah Keheningan.

1.6.2. Model Komunikasi Wilbur Schramm

Model komunikasi ini peneliti pilih untuk menjelaskan lebih lanjut alur proses komunikasi yang dilakukan dalam latihan meditasi di Rumah Keheningan. Model komunikasi ini terdiri dari *source*, *encoder*, *destination*, *decoder*, *field of experience*, dan *signal*. Jika dikaitkan dengan penelitian ini, *source* merupakan pelatih meditasi di Rumah Keheningan, *encoder* merupakan pesan dalam bentuk materi meditasi, *destination* merupakan peserta meditasi, dan *decoder* merupakan penafsiran pesan oleh peserta meditasi. Sedangkan *field of experience* di sini merupakan pengalaman pribadi baik pelatih dan peserta meditasi yang berperan dalam proses pembuatan pesan dan penafsiran pesan. Terakhir, *signal* merupakan ukuran besar koneksi proses komunikasi yang didasarkan pada kemiripan pemahaman antara pelatih dan peserta meditasi.

1.6.3. New Media

Munculnya media baru mendukung proses penyaluran informasi secara cepat dan serentak kepada audiens. Media baru berperan sebagai perantara untuk menyalurkan informasi kepada konsumen. Proses komunikasi di Rumah Keheningan menggunakan dua bentuk media baru, yaitu *Whatsapp* dan *Spotify*. Media *whatsapp* berfungsi sebagai perantara untuk melakukan interaksi dengan peserta meditasi. Sedangkan *Spotify* berfungsi sebagai *platform* untuk menyampaikan materi meditasi secara lisan dalam bentuk audio.



Bagan 1. 3 Kerangka Hubungan Antar Konsep

Berdasarkan kerangka berpikir diatas, pandemi *Corona Virus Disease* (COVID-19) membuat sebagian orang stress, khawatir yang berlebihan, dan mudah cemas. Keadaan yang tak kunjung membaik ini memaksa masyarakat untuk melakukan segala kegiatan dari dalam rumah. Di tengah masa pandemi, tepatnya pada bulan April 2020, Romo Sudrijanta membuat Meditasi Rumah Keheningan untuk orang-orang yang membutuhkan latihan meditasi di rumah, dimana pelaksanaannya dapat dilakukan secara *online* menggunakan perantara media baru, yaitu *whatsapp*. Adapun media *whatsapp* ini berfungsi sebagai tempat untuk melakukan interaksi antara pelatih dan peserta meditasi. Meditasi kemudian dipilih oleh sebagian orang sebagai alternatif untuk penyembuhan jiwa. Meditasi dianggap sebagai jalan yang efektif sebab pelaksanaannya yang mudah dan murah. Tujuan utama dari dilaksanakannya meditasi adalah untuk mengasah keterampilan atau *skill* dalam mengatur fokus dan meningkatkan taraf kesadaran. Dalam mengasah *skill* bermeditasi, perlu dilakukan latihan antara pelatih dan peserta meditasi. Latihan inilah yang dideskripsikan sebagai proses komunikasi, dimana pelatih akan memberikan arahan (stimulus) dalam

bentuk kata-kata yang kemudian direspon oleh peserta meditasi berdasarkan pemahaman individual atas pesan yang diterima.

1.7. Metodologi Penelitian

Dukeshire dan Thurlow (2010) dalam Sugiyono (2019) memaparkan bahwa penelitian adalah cara sistematis untuk mengumpulkan data dan mempresentasikan hasilnya. Di sisi lain, Creswell (2014) dalam Sugiyono (2019) mengartikan metode penelitian sebagai proses kegiatan dalam bentuk pengumpulan data, analisis, dan memberikan interpretasi yang terkait dengan tujuan penelitian. Melalui beberapa pengertian tersebut, metode penelitian dapat dipahami sebagai pedoman cara dalam mengolah data berdasarkan pada tujuan tertentu. Sugiyono (2019) merumuskan tujuan dari sebuah penelitian pada lima hal yaitu untuk menggambarkan, membuktikan, mengembangkan, menemukan, dan menciptakan. Menggambarkan berarti mendeskripsikan atau memotret apa yang terjadi pada objek yang diteliti. Membuktikan berarti data digunakan untuk membuktikan keraguan terhadap suatu informasi, teori, kebijakan, tindakan, atau produk yang telah ada. Mengembangkan berarti memperdalam, memperluas, dan menyempurnakan pengetahuan, teori, kebijakan, tindakan, produk agar lebih efektif dan efisien. Menemukan berarti mendapatkan sesuatu yang belum diketahui, hilang, atau masih terpendam. Terakhir, menciptakan berarti membuat sesuatu yang sebelumnya belum pernah ada. Dilihat dari beberapa tujuan yang diungkapkan oleh Sugiyono tersebut, tujuan penelitian ini lebih mengarah pada tujuan menggambarkan dan menemukan. Menggambarkan bagaimana proses komunikasi verbal dan

menemukan hal - hal penting di dalamnya. Diungkapkan oleh Sugiyono (2019), penelitian dengan tujuan menggambarkan dan menemukan diteliti dengan menggunakan metode penelitian kualitatif.

1.7.1. Jenis Penelitian

Berdasarkan pada tujuan penelitian ini yang lebih mengarah pada tujuan menggambarkan dan menemukan, maka di sini peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif. Sugiyono (2019), menjelaskan metode penelitian kualitatif sebagai sebuah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme dimana filsafat ini memandang realitas/ gejala/ fenomena dapat diklasifikasikan, relative tetap, konkrit, teramati, terukur, dan bersifat sebab akibat. Sugiyono (2019) juga memaparkan bahwa metode ini digunakan untuk mendapatkan data yang mendalam dan mengandung makna. Pendapat lain mengenai definisi dari metode ini diungkapkan oleh Moleong (2014), sebagai penelitian yang memanfaatkan wawancara terbuka untuk menelaah dan memahami sikap, pandangan, perasaan, dan perilaku individu atau sekelompok orang. Melalui beberapa definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian kualitatif merupakan metode pengumpulan data untuk menjelaskan sebuah fenomena yang bersifat sebab akibat, digunakan untuk memperoleh data yang mendalam dan menekankan pada makna yang terkandung dalam suatu data untuk memahami sikap, pandangan, perasaan, dan perilaku individu atau sekelompok orang.

1.7.2. Metode Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif. Dalam metode penelitian deskriptif, data yang dikumpulkan nantinya akan berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka (Moleong, 2014). Adapun data-data yang dikumpulkan berasal dari hasil wawancara dan dokumen yang terkait dengan fenomena yang diteliti.

1.7.3. Objek Penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah fenomena meditasi, khususnya pada masa pandemi covid-19. Objek dari penelitian ini berfokus pada kelompok meditasi Rumah Keheningan milik Romo Sudrijanta yang dilaksanakan secara *online* melalui media *whatsapp*.

1.7.4. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan informan / narasumber yang menjadi sumber data penelitian. Dalam penelitian ini, subjek penelitian yang dimaksud adalah orang yang membuat Rumah Keheningan, pelatih dalam grup *whatsapp* Rumah Keheningan, dan peserta Rumah Keheningan. Dalam penelitian ini peneliti menentukan beberapa kriteria untuk memperoleh narasumber yang dapat memberikan informasi terkait permasalahan yang diteliti. Kriteria tersebut ditentukan berdasarkan peran narasumber dalam objek penelitian.

Terdapat empat narasumber yang peneliti pilih sebagai subjek penelitian, yaitu pembuat Meditasi Rumah Keheningan dan tiga peserta Meditasi Rumah Keheningan. Tiga peserta ini digolongkan menjadi tiga bagian, yaitu satu peserta yang testimoninya dimuat di *website* Rumah Keheningan, satu peserta yang beralih menjadi pelatih, dan satu peserta yang tidak beralih menjadi pelatih. Adapun kriteria dari pelatih yang dipilih di sini adalah orang yang sebelumnya menjadi peserta meditasi, telah menyelesaikan seluruh episode meditasi Rumah Keheningan dan kemudian beralih menjadi pelatih meditasi. Pelatih di sini minimal telah 5x menjadi pembimbing dari kelompok meditasi Rumah Keheningan. Pemilihan dengan kriteria ini bertujuan untuk mendapatkan narasumber yang memiliki banyak pengalaman dalam membimbing kelompok meditasi Rumah Keheningan yang berbeda.

1.8. Teknik Pengumpulan Data

1.8.1. Sumber Data Primer

Data Primer merupakan data yang peneliti peroleh langsung dari hasil wawancara mendalam dengan pembuat, pelatih, dan peserta meditasi Rumah Keheningan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur. Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa wawancara tidak terstruktur adalah wawancara terbuka yang digunakan untuk melakukan penelitian lebih dalam tentang narasumber. Dijelaskan pula oleh Sugiyono (2019) bahwa

dalam wawancara tidak terstruktur peneliti dapat menggunakan cara “berputar – putar lalu menikik” dimana garis besar permasalahan akan segera ditanyakan bila sudah terbuka kesempatan dari paparan narasumber. Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan dengan tidak melakukan kontrol terhadap narasumber. Sehingga, narasumber dapat dengan bebas menjawab pertanyaan atau memberikan informasi sesuai dengan apa yang ingin diungkapkan.

1.8.2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data yang diperoleh untuk melengkapi data primer. Data ini nantinya berupa dokumen pribadi Meditasi Rumah Keheningan dan media informasi yang digunakan Romo Johannes Sudrijanta untuk menyebarkan materi meditasi. Adapun media informasi ini berupa website *meditativestate* dan *Spotify* yang berisi materi meditasi dari Sudrijanta.

1.9. Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif menurut Bogdan & Binklen (1982) dalam Moleong (2014) diartikan sebagai suatu upaya bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah – milah menjadi satu kesatuan yang dapat dikelola, mensistensiskan, mencari pola, menemukan hal yang penting, dan kemudian memutuskan apa yang dapat disimpulkan dan dibagikan kepada orang lain. Disamping itu, Sugiyono (2019) mendefinisikan analisis data kualitatif sebagai analisis data yang bersifat induktif, yaitu berdasarkan pada data yang diperoleh,

dan kemudian dikembangkan menjadi hipotesis. Dari beberapa definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik analisis data kualitatif adalah suatu upaya untuk mengolah data sedemikian rupa untuk dapat memaparkan proses yang terjadi di dalamnya dan menjelaskan hubungan komponen – komponen yang penting dan bermakna dalam temuan data yang nantinya dapat dikembangkan menjadi hipotesis. Sugiyono (2019) menekankan bahwa analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan dimana analisis ini dilakukan terhadap data hasil studi pendahuluan atau data sekunder yang digunakan dalam menentukan fokus penelitian. Namun, Sugiyono (2019) memaparkan bahwa fokus penelitian ini bersifat sementara dan dapat berubah ketika peneliti berada di lapangan. Dalam penelitian kualitatif, ketika di lapangan fokus dalam proposal tidak ada, maka fokus penelitian dapat berubah ke hal lain yang menarik dan mempunyai makna yang ditemukan di lapangan.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih model analisis data milik Creswell. Menurut Creswell (2015) dalam Sugiyono (2019) langkah – langkah analisis data kualitatif terdiri dari menyediakan data mentah berupa transkrip, catatan lapangan, dan pandangan peneliti sendiri, kemudian data dianalisis dengan langkah – langkah sebagai berikut.

1. Mengorganisasikan dan menyiapkan data yang akan dianalisis:

Data mentah yang akan dianalisis diorganisasikan berdasarkan tanggal pengumpulan data, sumber, jenis, deskripsi, dan sifat data.

2. Baca dan lihat seluruh data

Pada tahap ini, peneliti membaca ulang seluruh data yang terkumpul dan peneliti harus mengetahui apa saja yang dikatakan narasumber dan membandingkannya dengan narasumber lain. Setelah itu, peneliti memilih mana data yang penting, baru, unik, dan mana data yang terkait dengan pertanyaan penelitian. Kemudian, data yang telah dipilih dikelompokkan atau dikategorisasikan.

3. Membuat koding seluruh data

Di sini, data yang telah dikelompokkan kemudian diberi tanda (koding) tertentu.

4. Menggunakan koding sebagai bahan untuk membuat deskripsi

Data yang telah diberi koding, akan menghasilkan temuan tema – tema. Tema tersebut dideskripsikan secara singkat dan sistematis sehingga tema yang ditemukan menjadi lebih jelas. Deskripsi ini dimulai dari penjelasan bahwa tema tersebut merupakan temuan baru, dimulai dari yang umum hingga spesifik.

5. Menghubungkan antar tema

Dalam tahap ini, peneliti menjadi hubungan antar tema satu dengan yang lainnya dan kemudian dikonstruksikan dengan kerangka teori tertentu.

6. Memberi interpretasi dan makna tentang tema

Terakhir, hasil dari konstruksi hubungan antar tema diberi interpretasi dengan tujuan agar dapat dipahami orang lain.