

BAB III

MÉTODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian yang berjudul “Implementasi Teknik *Mindfulness* untuk Meningkatkan *Focusing Attention* pada Siswa Kelas 2 SD Negeri Serang 20” pada Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman individu siswa secara lebih mendalam sehingga hasil temuan penelitian menjadi informasi yang berharga. Teknik ini bekerja dengan baik dengan siswa untuk mendengar cerita pribadi mereka dan memahami bagaimana teknik *mindfulness* berdampak pada fokus merek.

Metode adalah cara – cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh pengetahuan atau pengertian sesuai dengan fokus serta tujuan yang telah ditetapkan. Metodologi yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode *narrative inquiry* dengan pendekatan kualitatif. “Metode *narrative inquiry* adalah bentuk penelitian kualitatif yang memiliki keterkaitan dan kepustakaan yang sangat kuat sehingga memberikan pendekatan yang dapat dituangkan dalam bentuk kepustakaan yang bersifat persuasif” (Mc Carthey dalam Permanarian, 2010, hlm. 172). Dalam bentuk penelitian *narrative inquiry*, peneliti mengilustrasikan kehidupan individu, menggabungkan cerita/ pengalaman dari kehidupan orang-orang, dan menuliskan kisah cerita pengalaman pribadi. (Clandinin dalam Wikaton, 2018, hlm2).

Seperti yang dijelaskan oleh Clandinin & Conelly (dalam Clandinin, 2006, hlm. 5) bahwa penelitian *narrative* adalah sebuah cara untuk memahami pengalaman dengan menghidupkan kembali dan menceritakan kembali kisah-kisah pengalaman yang membentuk kehidupan orang, baik individu maupun sosial. Menurut Clandinin, penelitian *narrative* biasanya berfokus pada mempelajari seseorang, mengumpulkan data melalui kumpulan cerita, melaporkan pengalaman individu, dan membahas makna dari pengalaman tersebut.

Narrative inquiry sebagai sebuah metode dalam penelitian kualitatif, menarik perhatian pada narasi orang-orang membentuk pengalaman mereka. Seiring dengan meningkatnya minat terhadap pendekatan ini, banyak teori yang mengungkapkan bagaimana *narrative inquiry* dapat memberikan wawasan yang lebih kaya tentang makna yang dihasilkan individu, khususnya dalam konteks kehidupan mereka (Creswell, 2017).

Narrative inquiry membantu peneliti untuk memahami fenomena pada setiap siswa, menemukan variasi perubahan yang kompleks yang terjadi dalam pembelajaran, dan memajukan temuan ini ke dalam leksikon teori dan praktik kesadaran. Hal ini memberikan wawasan kepada para peneliti tentang mengapa individu dapat bereaksi secara berbeda terhadap teknik *mindfulness*, serta situasi apa yang paling efektif bagi mereka.

Penelitian dengan pendekatan *narrative inquiry* ini, variabel bebas adalah variabel yang digunakan, yang mengacu pada Implementasi teknik *mindfulness*. Teknik *mindfulness* mencakup penerapan teknik *mindfulness* seperti latihan pernapasan, berjalan dengan penuh kesadaran, dan banyak lagi, di lingkungan sekolah untuk meningkatkan perhatian dan fokus siswa. Hal ini mencakup latihan seperti meditasi, latihan pernapasan, dan latihan kesadaran yang digunakan untuk membantu siswa fokus dan mengatasi stres. Pendekatan *narrative inquiry* berusaha untuk memahami penerapan teknik-teknik ini dengan mengeksplorasi pengalaman dan perspektif siswa tentang teknik-teknik kesadaran.

3.2 Sumber Data Penelitian

Dalam penelitian “Implementasi Teknik *Mindfulness* untuk Meningkatkan *Focusing Attention* pada Siswa kelas 2 SD Negeri Serang 20” peneliti melakukan penelitian di SD Negeri Serang 20, yang berlokasi di Jl. Ustad Uzaer Yahya No.6A, Kotabaru, Kec. Serang, Kota Serang, Banten. Dengan mata pelajaran Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5), sumber data di dapat dari:

- Mewawancarai siswa: Menggunakan wawancara mendalam untuk

Reni Kristina Simamora, 2025

IMPLEMENTASI TEKNIK MINDFULNESS UNTUK MENINGKATKAN FOCUSING ATTENTION PADA SISWA KELAS 2 SD NEGERI SERANG 20

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

menyelidiki pengalaman siswa tentang intervensi yang berhubungan dengan perhatian untuk melihat dampak dan maknanya dalam kaitannya dengan fokus siswa. Wawancara difokuskan untuk mengumpulkan data seputar persepsi siswa tentang manfaat teknik *mindfulness* dan perhatian mereka (Creswell, 2013).

- Dokumentasi Program: Dokumentasi adalah tentang mendokumentasikan peristiwa yang telah terjadi. Sifat dari semua data dokumenter dapat didefinisikan sebagai bukti dengan tidak adanya batasan waktu dan tempat, yang memungkinkan para ilmuwan untuk mempelajari masa lalu. Dokumen diartikan sebagai bukti dari kejadian yang sudah berlalu (Sugiyono, 2015).
- Melalui Observasi Pembelajaran; Pada kegiatan ini, observasi dilakukan di kelas untuk memahami perilaku siswa selama proses belajar mengajar. Pengamatan ini tidak secara langsung berkaitan dengan praktik *mindfulness* tetapi secara khusus ditujukan untuk mengetahui apakah siswa menunjukkan peningkatan atau penurunan fokus dan keterlibatan setelah menerapkan teknik *mindfulness*.
- Catatan lapangan
Catatan lapangan untuk *mindfulness* adalah dokumen atau rekaman rinci yang dibuat oleh peneliti selama pengumpulan data di lapangan, yang bertujuan untuk mencatat observasi, pengalaman, dan refleksi terkait pelaksanaan kegiatan *mindfulness*. Catatan ini berfungsi sebagai alat penting dalam penelitian kualitatif untuk mendokumentasikan proses, perilaku partisipan, suasana, dan konteks kegiatan *mindfulness* secara akurat dan mendalam.

3.3 Pengumpulan Data

Penelitian ini melibatkan pengumpulan data untuk memahami secara mendalam bagaimana teknik *mindfulness* mempengaruhi kemampuan fokus siswa. Penelitian ini berusaha untuk menangkap pengalaman langsung dari siswa dan mendokumentasikan perkembangan yang terjadi selama proses

implementasi melalui serangkaian kegiatan yang dirancang untuk menjadi interaktif.

3.3.1 Teknik Mengumpulkan Data

Proses analisis data akan dilakukan sesudah data dikumpulkan, dengan menggunakan teknik-teknik seperti analisis taksonomis, analisis tema, dan lainnya. Di sini peneliti dapat menerapkan Sistem statistik logika, etika, nonparametrik dan estetika. Sedangkan contoh operasional, seperti logika, juga dalam penelitian ini penelitian kualitatif sebenarnya telah dimulai sejak peneliti mulai mengumpulkan data, dengan memilah data yang penting dan data yang tidak penting. Ukurannya berdasarkan kontribusi data itu sendiri untuk menjawab penelitian (Saleh, 2017).

Untuk penelitian mengenai Implementasi Teknik *Mindfulness* untuk Meningkatkan *Focusing Attention* pada Siswa kelas 2 SD Negeri Serang 20 dengan pendekatan *narrative inquiry*, teknik mengumpulkan data dari sumber data variabel bebas dapat dilakukan melalui beberapa metode:

- Wawancara mendalam

Melakukan wawancara dengan siswa untuk mempelajari apa yang mereka temui melalui strategi perhatian. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan detail yang lebih spesifik tentang penggunaan teknik *mindfulness* oleh siswa dan efeknya terhadap perhatian. Selama wawancara, data dikumpulkan, di mana pewawancara mengajukan pertanyaan secara langsung kepada responden (pengumpulan data) dan merekam jawaban-jawaban dengan menggunakan alat perekam atau perekam audio. Wawancara adalah dialog antara peneliti dan informan, atau seseorang yang dianggap memiliki informasi penting tentang suatu topik (Creswell, 2013).

- Observasi Langsung

Observasi mengacu pada pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap masalah yang sedang diuji. Observasi langsung dan tidak langsung dapat dilakukan sesuai kebutuhan (Angrosino 2007). Dalam praktiknya, berbagai alat bantu diperlukan untuk observasi, termasuk: Daftar catatan dan alat perekam elektronik, tape recorder, kamera, dll.

- Catatan Lapangan

Catatan lapangan sangat berguna untuk penelitian ini, dimana catatan lapangan digunakan sebagai kerangka penelitian agar peneliti dapat menguraikan dan apa yang di dapat dalam penelitiannya (Spradley, 1980).

- Dokumentasi

Dokumentasi adalah mengumpulkan data berdasarkan dokumen-dokumen seperti buku-buku, catatan, arsip, surat, catatan harian, surat kabar, majalah, laporan penelitian, dan lain-lain (Creswell 2013). Hal ini akan membantu untuk memperoleh data secara langsung dari tempat penelitian. Dokumen ini bertujuan untuk memberikan konteks pada data yang dikumpulkan dari observasi dan wawancara.

3.3.2 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk penelitian sangat penting dalam menegakkan validitas dan reliabilitas data yang diperoleh. Penelitian kualitatif sangat bergantung pada peneliti sebagai instrumen kunci, yang terlibat dalam berbagai fase penelitian, terutama dalam mengumpulkan, menganalisis, dan melaporkan data (Creswell & Poth, 2018). Peneliti sebagai instrumen utama: Peneliti, ketika melakukan penelitian, adalah orang yang memahami, mengevaluasi, menginterpretasikan, dan mensintesis data berdasarkan interaksi langsung dengan subjek penelitian.

Selain instrumen utama, alat bantu juga diperlukan untuk

mengidentifikasi metode pengumpulan data. Alat bantu seperti panduan observasi, kisi-kisi wawancara, pedoman dokumentasi bertujuan untuk mengumpulkan data yang relevan, lengkap dan dapat dipertanggungjawabkan. Peran berbagai jenis instrumen pendukung dalam penelitian kualitatif, seperti yang ditunjukkan oleh Yin (2016), berkontribusi pada triangulasi data dan dengan demikian meningkatkan keakuratan dan kedalaman temuan penelitian.

- Instrumen Utama

Peneliti merupakan instrumen utama dalam penelitian ini. Menurut Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa dalam penelitian kualitatif, peneliti sebagai instrumen utama karena terlibat langsung dalam semua tahapan penelitian.

- Instrumen Penunjang

Alat/ instrumen yang mendukung penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumen.

- Intrumen Observasi

Dalam penelitian ini, alat observasi yang digunakan adalah panduan observasi yang diisi oleh peneliti setelah melakukan observasi terhadap tindakan yang dilakukan oleh subjek penelitian. Terlampir adalah panduan observasi yang akan peneliti gunakan.

Tabel 3. 1 lembar observasi siswa

LEMBAR OBSERVASI SISWA

NAMA SISWA :

KELAS/ SEMSTER :

TANGGAL :

No	Indikator	Keterangan		Deskripsi
		Ya	Tidak	
1	Siswa mampu berkonsentrasi pada			

	saat pembelajaran			
2	Siswa dapat berpartisipasi pada setiap pembelajaran			
3	Siswa mampu menyelesaikan tugas dengan mandiri			
4	Siswa mampu untuk tidak marah pada saat diganggu temannya			
5	Menyelesaikan tugas dengan baik			
6	Siswa bisa mengungkapkan apa yang sedang mereka rasakan			
7	Siswa mampu untuk tidak menghakimi/ menilai satu sama lain			
8	Siswa bisa melakukan sesuatu dengan penuh perhatian			
9	Siswa dapat mengamati hal hal tertentu dengan fokus			
10	Siwa mampu tidak bereaksi terhadap hal yang mengganggu mereka pada saat fokus			

➤ Instrumen Wawancara

Mewawancarai garam: Kisi-kisi wawancara, Panduan wawancara, Panduan perekaman wawancara. Peneliti dapat memberikan kisi-kisi wawancara dan panduan wawancara dan hanya akan menggunakan beberapa aspek saja untuk mengumpulkan data secara rinci.

Tabel 3.2 Pedoman wawancara dengan siswa kelas 2

Indikator	Pertanyaan
<i>Mindful Observation</i>	Apa yang kamu rasakan pada saat kamu fokus pada nafasmu pada saat melakukan teknik <i>mindfulness</i> ?
	Apa yang kamu perhatikan atau dengar disekelilingmu saat mencoba fokus?
	Bagaimana perasaanmu setelah melakukan teknik <i>mindfulness</i> ?
<i>Letting Go</i>	Jika kamu tidak menang dalam permainan, apa yang bisa kamu lakukan?
	Apa yang harus kamu lakukan jika merasa kesal karena tidak mendapatkan mainan yang kamu inginkan?
<i>Non-Aversion</i>	Apa yang harus kamu lakukan jika merasa tidak suka dengan sesuatu yang terjadi?
	Jika kamu jatuh saat bermain, apa yang bisa kamu lakukan?
<i>Non-Judging of Inner</i>	Apa yang akan kamu lakukan jika ada pikiran lain pada saat kamu melakukan <i>mindfulness</i> ?
	Apakah kamu dapat menerima perasaan cemas dan kesal setelah latihan <i>mindfulness</i> ?
	Bagaimana cara kamu menerima teman yang berbeda?

➤ Instrumen Catatan Lapangan

Instrumen Catatan Lapangan adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mencatat secara sistematis pengamatan, pengalaman, dan refleksi selama proses pengumpulan data di lapangan.

Tabel 3. 3 catatan lapangan

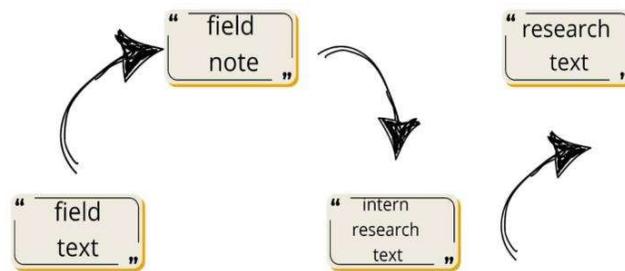
Catatan Lapangan :
 Kegiatan :
 Tanggal Observasi :
 Waktu :
 Subjek Penelitian :

A. Catatan Deskriptif

B. Catatan Reflektif

3.4 Analisis Data

Analisis data adalah proses penerapan teknik statistik atau logika secara sistematis untuk mendeskripsikan hasil, yang dapat mencakup apa saja dari data yang berasal dari wawancara, catatan lapangan pasif, dan bahan lainnya sehingga hasilnya akan mudah dipahami dan untuk menyampaikannya kepada pihak lain. Penelitian ini menggunakan teknik analisi data *narrative inquiry*. Creswell (2013): *Dalam Qualitative Inquiry and Research Design*, Creswell menjelaskan bahwa analisis data kualitatif melibatkan pencarian pola atau tema.



Biasanya, *field text* dan *field note* merujuk pada catatan yang diambil langsung di lapangan selama observasi atau wawancara. *Field text* lebih bersifat deskriptif, mencatat apa yang terjadi atau dikatakan, sementara *field note* bisa mencakup refleksi pribadi, interpretasi awal, atau catatan tambahan.

Interim research text adalah hasil penelitian yang dilakukan oleh seorang intern dan biasanya disusun dalam bentuk laporan atau artikel yang menguraikan temuan mereka. *Research text* umumnya adalah tulisan ilmiah atau akademik yang mendokumentasikan hasil penelitian. Ini mencakup latar belakang penelitian, metode yang digunakan, hasil, serta diskusi dan kesimpulan.