

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Penelitian**

Pada tahun 1970 terjadi transisi dari era industri menjadi era informasi sekaligus menjadi tanda bergantinya revolusi industri 2.0 ke revolusi industri 3.0. Era ini menjadi awal mula sistem elektronik komputer menjadi pengawas yang mengontrol hampir di setiap bidang pekerjaan. Hal tersebut juga menjadi tanda bahwa semakin pesatnya perkembangan di bidang teknologi yang berdampak pada semakin mudahnya dan cepatnya akses penyebaran informasi<sup>1</sup>.

Kemudian umat manusia masuk pada era di mana manusia cenderung bersentuhan dengan teknologi secara intens, yang menjadi tanda telah masuknya era revolusi industri 4.0. Era ini dimulai sejak tahun 2018 hingga saat ini; kendati demikian, istilah revolusi industri 4.0 sebetulnya telah ada sejak tahun 2011, yang dimulai di Jerman dan ditandai dengan adanya revolusi digital dimana sistem otomatisasi komputer kemudian dipadankan dengan sistem *cyber*<sup>2</sup>.

Perguliran zaman yang dinamis ditambah dengan teknologi ilmu pengetahuan yang kian maju berdampak pada terbentuknya perubahan yang begitu cepat pula. Hal tersebut dapat dilihat dari perlihan dari era revolusi industri 2.0 ke era revolusi industri 4.0 yang hanya berjarak puluhan tahun saja. Berubah era berubah pula pola pikir, pola hidup, serta pola hubungan interpersonal manusia di dalamnya; dalam skala yang lebih luas hal tersebut yang kemudian membentuk suatu perubahan sosial. Cepatnya transisi tersebut tentu membawa dampak bagi manusia sendiri yang didorong untuk mampu mengimbangi cepatnya perubahan arus zaman agar dapat adaptif; yang kemudian dorongan

---

<sup>1</sup> Almatius Setra Marsudi dan Yunus Widjaja, "Industri 4.0 dan Dampaknya Terhadap Financial Technology Serta Kesiapan Tenaga Kerja di Indonesia", *Jurnal IKRAITH EKONOMIKA* (2019), vol. 2 no. 2, hlm. 10.

<sup>2</sup> Venti Eka Satya, "Strategi Indonesia Menghadapi Industri 4.0", *Jurnal Info Singkat* vol. 10 no. 9, (2018), hlm. 19-24.

tersebut menjadi sebuah tuntutan dan masalah baru bagi umat manusia. Kehidupan modern sudah begitu lekat dengan teknologi, seluruh kegiatan rutin dilakukan dengan cara modern. Manusia modern dengan teknologi seolah menjadi satu kesatuan yang tidak bisa dipecah, hal tersebut menimbulkan anggapan bahwa mereka yang melek akan teknologi akan bertahan sementara mereka yang tidak mampu beradaptasi untuk menggunakan serta memanfaatkan teknologi akan tertinggal dan perlahan tersisihkan. Dengan kata lain, era ini juga menciptakan pola persaingan dalam masyarakat di dunia kerja; baik dalam mencari pekerjaan maupun dalam mempertahankan pekerjaannya.

Sistem komputer robotik menempati peran sentral di era ini salah satunya di dunia industri, hal tersebut semakin mengurangi keperluan untuk menggunakan tenaga manusia. Dengan kata lain, banyak orang yang akan kehilangan pekerjaannya dan hal tersebut diinginkan atau tidak akan menimbulkan suatu kecemasan di dalam diri seseorang; atau mungkin menimbulkan stress untuk mereka yang telah kehilangan pekerjaan<sup>3</sup>.

Kehadiran internet sebagai penunjang akses informasi yang cepat, mudah serta luas bagi para kaum remaja, yang mana menjadi sebuah pengaruh positif yang dibawa oleh era saat ini tidak luput pula dari sisi negatifnya. Adanya ponsel pintar justru melahirkan sifat atau pola hidup materialistis, konsumtif, serta individualis<sup>4</sup>; sifat yang terakhir yang kemudian membuat beberapa remaja masa ini kurang memiliki kontak sosial baik dengan masyarakat lain di sekitarnya ataupun dengan keluarganya sendiri.

Suatu hal yang menjadi *trend* di era sekarang pun lebih cepat sampai di kalangan para remaja; fenomena yang terjadi adalah mereka berbondong-bondong untuk mengikuti suatu *trend* yang ada. Barangkali tidak ada yang keliru mengenai hal tersebut, akan tetapi baru jadi masalah ketika seorang remaja terlalu berupaya dan tidak dapat menyesuaikan *life style*; diakui atau tidak, fenomena tersebut sudah terjadi pada masyarakat kita.

---

<sup>3</sup> L.F Agustina, "Urgensi Pendidikan Kesehatan Mental Pada Era Revolusi Industri 4.0", *Jurnal Liwa'ul Dakwah*, (2019), vol. 9 no. 2, hlm. 41.

<sup>4</sup> *Ibid.* hlm. 45.

Modernisasi membuat kehidupan manusia menjadi semakin kompleks, rentetan tuntutan zaman mendorong mereka yang tidak mampu adaptif besar kemungkinan akan mengalami imbas buruk terhadap kondisi psikisnya seperti mengalami konflik internal dan eksternal, ketegangan batin, sampai gangguan mental karena stress dan frustrasi<sup>5</sup>.

Was-was menjadi salah satu masalah mental yang cukup sering muncul di era modern. Masalah ini terjadi karena adanya tekanan hidup yang semakin meningkat, tuntutan sosial yang tinggi, perubahan gaya hidup yang cepat, serta kemajuan teknologi yang membuat orang semakin terhubung dan terpapar dengan informasi yang kompleks, perasaan was-was merupakan suatu keadaan yang mengacu pada ansietas atau kecemasan<sup>6</sup>.

Kondisi was-was atau kecemasan yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Mereka yang mengalami kondisi ini seringkali merasa cemas dan khawatir terus-menerus, bahkan jika tidak ada pemicu. Keadaan ini mampu mempengaruhi kegiatan rutin manusia, termasuk kinerja di tempat kerja, hubungan sosial, dan kesehatan fisik.

Munculnya was-was di era modern dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan sosial, lingkungan kerja yang stres, perubahan teknologi, dan meningkatnya tuntutan hidup. Beberapa studi telah menunjukkan bahwa tekanan sosial yang meningkat dan tekanan dari media sosial dapat memicu kecemasan dan depresi. Peningkatan tuntutan untuk mencapai kesuksesan dan tampil sempurna juga dapat menyebabkan kecemasan yang tinggi. Seiring semakin berkembang dan berubahnya zaman, mulai menimbulkan rasa was-was, gelisah serta khawatir tersendiri bagi tiap individu yang tidak mampu menyesuaikan diri. Rasa was-was, gelisah serta khawatir bukan menjadi sesuatu hal baru untuk manusia.

---

<sup>5</sup> Kartini Kartono, *Patologi Sosial*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2013), hlm.273.

<sup>6</sup> Ayub Sani Ibrahim, *Ansietas (Takut Mati) Cemas, Was-was dan khawatir*, (Tangerang :Jelajah Nusa, 2011), cet.ke-1, hlm.1.

Terdapat bermacam upaya dalam mengatasi was-was; membangun pola hidup sehat dengan berolahraga, beristirahat cukup, serta menjaga pola makan yang sehat dapat menjadi metode untuk mengatasi stress dengan tingkat rendah dan dapat dilakukan secara mandiri. Sementara untuk stress dengan tingkat lanjut diperlukan untuk berkonsultasi dengan seorang psikolog ahli.

Selain melalui metode pendekatan psikologi klinis, was-was juga dapat diatasi dengan pendekatan yang bercorak spiritual. Di belahan dunia Timur dengan kekentalan spiritualitasnya, aspek-aspek dalam dimensi religius diyakini memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap penurunan tingkat depresi juga was-was. Salah satu metode pendekatan spiritual yang diterapkan dalam mengatasi masalah was-was serta menjadi metode yang cukup banyak diminati saat ini adalah meditasi.

Kehidupan spiritual diketahui mencakup meditasi. Metode ini tidak dapat diketahui dengan jelas pada abad kapan meditasi pertama kali digunakan. Meskipun meditasi diakui berakar di Timur, agama-agama besar dunia juga menerimanya sebagai komponen praktik spiritual mereka. Sejak zaman kerajaan, meditasi juga telah dipraktikkan di negara kita dengan nama samadi, bertapa, dan meditasi.

*Khalwat*, yang berasal dari kata etimologis yang berarti mengosongkan tubuh dan jiwa dari kontak dengan makhluk hidup, merupakan teknik kontemplasi dalam Islam. Tujuan dari *khalwat* adalah untuk pertama-tama tetap serius, fokus memuji Allah swt, dan menikmati kenikmatan berada di hadirat-Nya. Pada awal masa kenabiannya, Rasul saw menghabiskan banyak waktu berkhalwat di gua Hira<sup>7</sup>.

Was-was atau gangguan kecemasan hanyalah salah satu dari banyak masalah kehidupan yang mempengaruhi kesehatan mental dan rasa tenang masyarakat modern, namun pengetahuan yang tersedia belum cukup untuk mencegah dan mengobatinya. Salah satu tempat yang memfasilitasi dan

---

<sup>7</sup> Muhamad Saifulloh, *Khalwat Menurut Sihabudin Umar As-Suhrawardi Dalam Kitab Awarif Al-ma'arif dan kesehatan jiwa dalam pandangan Psikologi Barat*, Skripsi, (Semarang: Univ Walisongo, 2017), hlm, 14

memberikan pengobatan bagi penderita gangguan jiwa adalah Bumi Dega Sunda Academy. Bumi Dega Sunda Academy merupakan pusat untuk mempelajari dan mengeksplorasi budaya Indonesia. Didirikan oleh Lucky Hendrawan M.Des alias Abah Uci.

Bumi Dega Sunda Academy dijadikan untuk sekolah, penyembuhan, serta pelatihan guna kembali ke suci. Proses pendidikan di Bumi Dega Sunda Academy menggunakan budaya nusantara. Teknik meditasi Sunda atau yang biasa disebut *menekung* merupakan salah satu metode yang digunakan Abah Uci untuk membantu proses rehabilitasi. Ia juga memanfaatkan energi alam dan lingkungan sekitarnya.

Meditasi sunda merupakan metode atau teknik meditasi yang sudah dilakukan sedari zaman lampau, meditasi tersebut dikenal dengan istilah *menekung*, *ngahening*, atau *hening cipta*. Dalam prosesnya *menekung* memiliki kelainan dengan meditasi secara umum; jika meditasi pada umumnya berorientasi pada upaya pencapaian ketenangan, meditasi Sunda ini tidak memiliki orientasi pada apapun, orientasi sudah merupakan bentuk dari tujuan dan tujuan dapat dikatakan merupakan bentuk dari keinginan; dalam *menekung*, ketenangan hanya sebagai dampak dari ketika diri sampai atau setidaknya mendekati kehampaan/keheningan.

Cukup disayangkan produk kearifan lokal masyarakat Sunda ini sudah sangat jarang ada yang melakukan, bahkan yang mengetahuinya pun dapat dikatakan langka. Padahal metode meditasi Sunda ini dapat dilakukan atau diterapkan sebagai metode untuk menangani masalah mental seperti stress dan depresi yang marak terjadi sekarang, sama halnya seperti metode meditasi Yoga dan meditasi Zen yang lebih populer dan sering digunakan.

Berdasarkan dari ungkapan keresahan yang dituangkan penulis pada latar belakang, penulis memiliki ketertarikan untuk menganalisis: “**Implikasi Meditasi Sunda Terhadap Was-was**”.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah berikut ini dapat dibuat berdasarkan latar belakang informasi yang diberikan:

1. Bagaimana profil Bumi Dega Sunda Academy?
2. Bagaimana metode meditasi Sunda di Bumi Dega Sunda Academy?
3. Bagaimana implikasi meditasi Sunda terhadap was-was?

## **C. Tujuan Penelitian**

Dalam penelitian ini penulis memiliki tujuan untuk:

1. Untuk mengetahui profil dari Bumi Dega Sunda Academy.
2. Untuk mengetahui dan memaparkan metode meditasi Sunda di Bumi Dega Sunda Academy.
3. Untuk menganalisis bagaimana implikasi meditasi Sunda terhadap was-was.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian kali ini memiliki manfaat untuk:

1. Secara Teoritis

Melalui karya tulis ini, penelitian diharapkan mampu menjadi sebuah pengetahuan atau menambah wawasan baru mengenai meditasi dalam kearifan lokal budaya Sunda serta bagaimana hasil yang akan didapatkan dari meditasi yang ana berpengaruh terhadap rasa was-was yang ada pada manusia.

Penelitian ini juga diharapkan oleh penulis mampu menjadi semacam stimulus atau daya tarik bagi berbagai lapisan masyarakat khususnya para putra bangsa guna mengangkat kebudayaan yang sudah mulai terlupakan dan luntur dari kehidupan sehari-hari.

## 2. Secara Praktis

Kajian ini menjadi sumber referensi bagi para akademisi lain yang ingin melanjutkan riset dengan topik yang sama, khususnya yang berkaitan dengan praktik meditasi dalam budaya Sunda.

### E. Tinjauan Pustaka

Untuk mengetahui hasil dari penelitian sebelumnya, penulis terlebih dahulu melakukan kajian pustaka dengan mengumpulkan sejumlah referensi terkait dengan penelitian yang akan di angkat untuk menjadi tema penelitian. Adapun beberapa literature berkaitan dengan tema yang dijadikan bahan acuan yaitu:

1. Skripsi Oleh Kumbang Sigit Priyoaji, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta (2017). Dengan Judul Skripsi ini memaparkan mengenai bagaimana implikasi meditasi Zen Buddhisme terhadap kesehatan mental dalam pelatihan meditasi Zen yang diadakan di Vihara Buddha Prabha. Meditasi Zen memberikan dampak positif pada kondisi mental para peserta yang mengikuti praktik meditasi ini, secara emosi mereka menjadi lebih stabil, kemudian juga lebih dapat menerima keadaan serta kenyataan yang sedang dialami dan menghadapinya dengan lebih tenang.
2. Artikel Oleh Panji Sisdianto, Fakultas Seni Rupa Dan Desain Institut Teknologi Bandung (2020). Dengan Judul “*Manekung as a Method from The Teaching of Sunda to Annihilation Mind*” Artikel ini menguraikan mengenai *menekung* dalam kearifan lokal Sunda. *Menekung* merupakan proses untuk mencapai atau setidaknya mendekati kondisi *Suwung*; perbedaannya dengan meditasi lain, *menekung* tidak berorientasi pada apapun sebagai upaya terciptanya keadaan *hening* yang kemudian berdampak pada perasaan tenang.
3. Skripsi Oleh Ainul Husna Heruditya, Jurusan Aqidah Dan Filsafat Islam Universitas Islam Negeri Syarif hidayatullah Jakarta (2017). Dengan Judul “Meditasi Setyo Hajar Dewantoro (Kajian Filsafat kebatinan Jawa)” Skripsi ini berisikan tentang meditasi yang dikembangkan oleh Setyo Hajar Dewantoro. Meditasi ini dikembangkan dari meditasi-meditasi lokal yang ada



di Nusantara. Meditasi ini berorientasi pada pengenalan diri sejati, pencapaian *Suwung*, serta sebagai solusi untuk menemukan kebahagiaan sejati pada era ini sehingga meditasi ini dinamai Medseba atau Meditasi Sehat Bahagia.

4. Skripsi Oleh Bahril Hidayat, Jurusan Psikologi Universitas Islam Riau Pekanbaru (2017). Dengan judul “Pengaruh Meditasi Terhadap Gangguan Kecemasan”. Tulisan ini membahas tentang bahwa terdapat berbagai metode untuk mengatasi gangguan kecemasan, salah satunya adalah meditasi. Beberapa teori menyatakan bahwa melakukan meditasi dapat menurunkan gejala kegelisahan. Oleh karena itu, riset yang sedang dilakukan ini akan menunjukkan bagaimana meditasi mempengaruhi masalah gangguan mental.
5. Skripsi Oleh Ruspa Ammiati, Jurusan Aqidah Filsafat Islam Universitas Islam Negeri Suska Riau (2022). Makalah ini membahas Khalwat dari sudut pandang Terapi Sufistik Michaela Ozelsel. Seperti yang didefinisikan oleh Michaela Ozelsel, Khalwat merupakan bentuk pemurnian pikiran yang sangat spesifik yang dilakukan pada seseorang yang berkhalwat dalam kondisi "netral". Mereka yang menjalani khalwat sebagai Muslim akan berkembang menjadi Muslim yang ideal.

#### **F. Kerangka Berpikir**

Was-was menjadi salah satu masalah mental yang cukup sering muncul di era modern. Gejala ini merupakan dampak dari tekanan hidup yang semakin meningkat, tuntutan sosial yang tinggi, perubahan gaya hidup yang cepat, serta kemajuan teknologi yang membuat orang semakin terhubung dan terpapar dengan informasi yang kompleks, perasaan was-was merupakan suatu keadaan yang mengacu pada ansietas atau kecemasan<sup>8</sup>.

Dalam perspektif Psikologi, was-was dianggap sebagai *obsessive compulsive disorder* (OCD) atau suatu kondisi yang ditandai dengan kecemasan di mana individu diganggu oleh ide-ide tidak berdasar yang mengganggu karena dipaksa untuk terus-menerus terlibat dalam tindakan tertentu, yang menambah

---

<sup>8</sup> Ayub Sani Ibrahim, Ansietas (Takut Mati) Cemas, Was-was dan Khawatir, hlm.1.



stres dan merusak fungsi sehari-hari. Was-was juga dikenal sebagai jenis kekhawatiran dan ketakutan tentang situasi yang tidak pasti yang meresap dan cenderung berdampak buruk pada seseorang. Kepanikan itu sendiri, yang sifatnya ambigu, beredar, dan menyebar luas, dikategorikan sebagai masalah perasaan atau psikologis<sup>9</sup>.

Dalam tulisan B. Thorn-Grey, kekhawatiran adalah kondisi emosional yang dirasakan yang ditandai dengan perasaan seperti ketakutan dan kekhawatiran serta manifestasi fisik berulang yang meliputi gemetar, kaku pada otot, kesulitan leher, jantung berdebar-debar, penglihatan kabur, sakit kepala, dan perut. Perspektif dalam ekspresi emosional tentang prospek yang ditandai dengan perkembangan yang tidak menguntungkan atau kombinasi antara ketakutan dan harapan-apakah ada rasa panik atau tegang-disebut sebagai kegugupan<sup>10</sup>.

Menurut Anand Krishna, meditasi adalah sebuah cara hidup. Sebelum melakukan meditasi secara teratur, seseorang tidak dapat berpura-pura menjadi seorang kontemplatif. Selain itu, ia menegaskan bahwa meditasi meningkatkan kesadaran, yang hasil akhirnya adalah *Samadhi*, atau keseimbangan. Seseorang dapat membebaskan tubuh mereka dari kegugupan, kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasan begitu mereka telah menemukan keseimbangan diri, serta kehidupan baru yang benar-benar dimulai<sup>11</sup>.

Brahma Kumaris menggambarkan meditasi merupakan aktivitas mengenali diri sendiri sepenuhnya, termasuk siapa diri kita sebenarnya dan bagaimana kita merespons dunia luar<sup>12</sup>.

---

<sup>9</sup> Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3; Gangguan-gangguan Kejiwaan, Edisi 2*, (Jakarta: Rajawali Press, 2010), hlm. 129

<sup>10</sup> Jon e. Roeckelein, *Kamus Psikologi; Teori, Hukum dan Konsep*, (Jakarta: Kencana, 2013), hlm.44.

<sup>11</sup> Anand Krishna, *Seni Memberdaya Diri 1 Meditasi untuk Manajemen Stres dan Neo Zen Reiki*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama), 2006, hlm. 51

<sup>12</sup> R. Soegoro, *Meditasi Triloka Jalan Menuju Tuhan*, (Jakarta: PT. Elek Media Komputindo Kelompok Gramedia, 2002), hlm. 11

Meditasi sendiri merupakan pelenyapan pengetahuan langsung adalah satu-satunya hal yang dapat membangun kondisi yang sangat baik dan bersih yang tidak dapat dihasilkan oleh pemikiran. Sejarah tidak dapat menghapus pikiran hingga bersih. Akal manusia tidak pernah sempurna. Meditasi adalah kesimpulan dari penalaran; kontemplasi adalah meditasi, bukan bermeditasi dengan perantaraan. Praktik meditasi membuat praktisi menjadi buta di tengah dunia yang indah dan penuh warna<sup>13</sup>.

Penelitian sebelumnya dalam skripsi Oleh Kumbang Sigit Priyoaji, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta (2017). Skripsi ini memaparkan mengenai bagaimana implikasi meditasi Zen Buddhisme terhadap kesehatan mental dalam pelatihan meditasi Zen yang diadakan di Vihara Buddha Prabha. Meditasi Zen memberikan dampak positif pada kondisi mental para peserta yang mengikuti praktik meditasi ini, secara emosi mereka menjadi lebih stabil, kemudian juga lebih dapat menerima keadaan serta kenyataan yang sedang dialami dan menghadapinya dengan lebih tenang.

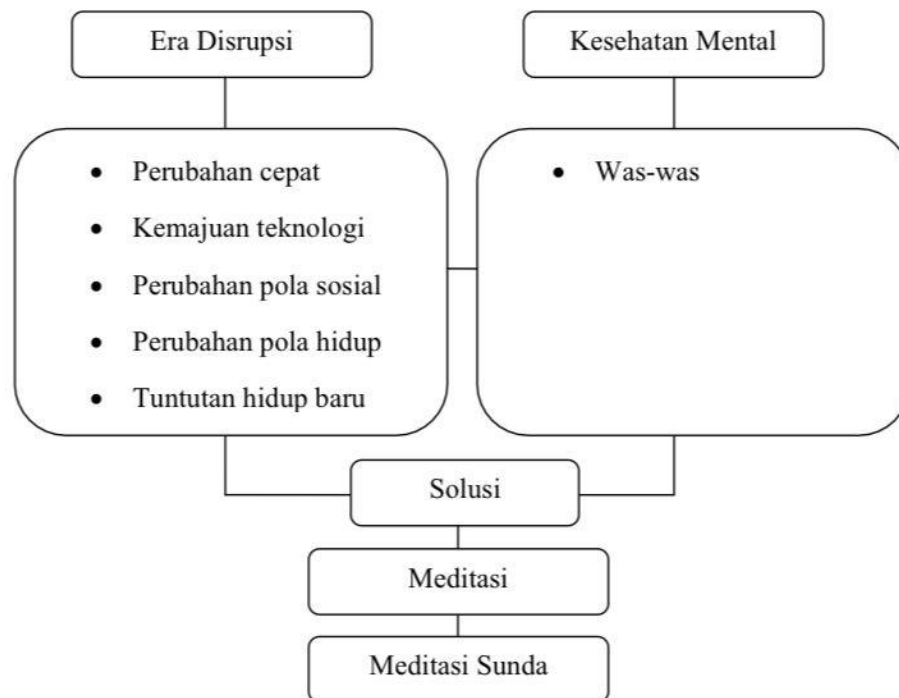
Selaras dengan apa yang telah disampaikan di atas, dalam kebudayaan Sunda meditasi dijadikan sebagai metode untuk memasuki ruang keintiman yang lebih dalam dengan diri sendiri yang berimplikasi pada tercapainya suatu pencerahan atau kesadaran terhadap diri sendiri sebagai suatu bagian dari organisme kehidupan di jagat semesta. Meditasi dalam budaya Sunda tidak hanya dijadikan sebagai sarana untuk mencapai ketenangan, lebih dari itu meditasi dalam budaya Sunda merupakan suatu proses penempaan diri seorang individu dalam melakoni kehidupan yang dijalannya.

Dalam kebudayaan Sunda, meditasi berkaitan dengan nafas yang merupakan unsur utama dalam kehidupan manusia. Dapat dikatakan juga bahwa meditasi dalam kebudayaan Sunda merupakan suatu metode untuk mengenali, menyadari, serta mempergunakan nafas sebagaimana mestinya. Teknik pengolahan nafas yang terdapat dalam beberapa teknik meditasi dalam budaya Sunda memiliki

---

<sup>13</sup> Kirinde Sri Dhammananda (Nayaka Mahathera), *Meditasi Untuk Siapa Saja*, (Yayasan Penerbit Karaniya: Jakarta, 2003), hlm. 11

korelasi dengan sistem cara kerja tubuh manusia khususnya pada sistem biofisika dan biokimia di dalam tubuh yang juga turut memberi pengaruh terhadap kondisi psikis dari seseorang. Oleh karena itu, selain orientasi spiritual meditasi dalam kebudayaan Sunda juga berdampak pada kesehatan fisik serta mental seseorang.



Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir

## G. Langkah-langkah Penelitian

### 1. Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan teknik pengumpulan data secara kualitatif, yaitu penelitian yang menggunakan pengetahuan dan data yang dikumpulkan dari mereka yang memberikan respon dan mereka yang berpartisipasi sebagai subjek dan kemudian mendeskripsikannya dalam bentuk narasi untuk mengeksplorasi dan memahami sesuatu<sup>14</sup>.

<sup>14</sup> Raco, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis Karakteristik dan Keunggulannya*, (Jakarta: Grasindo, 2018), hlm. 7.

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif, yang merumuskan masalah untuk penyelidikan yang mengarahkan penyelidikan untuk memeriksa atau merepresentasikan kondisi sosial yang diteliti secara intensif, meluas, dan mendasar. Adapun metode yang digunakan penulis untuk memperoleh pengetahuan yakni:

#### 1) Wawancara

Wawancara merupakan sebuah interaksi percakapan antara narasumber dan penanya secara tatap muka.<sup>15</sup> Tujuan wawancara untuk mendapatkan informasi yang otentik untuk kepentingan penelitian yang ditulis dalam bentuk catatan wawancara<sup>16</sup>. Dalam wawancara, peneliti harus memastikan bahwa narasumber merupakan seorang yang ahli di bidangnya, pernyataannya dapat dipercaya, serta mampu menangkap dengan baik mengenai maksud dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan<sup>17</sup>.

Adapun narasumber yang akan di wawancarai oleh penulis guna mengumpulkan data untuk penelitian ini adalah praktisi meditasi dari Bumi Dega Sunda Academy.

#### 2) Observasi

Pendekatan observasi dapat digunakan untuk mengumpulkan fakta hanya dengan hadir di lokasi yang relevan dengan topic yang sedang dilakukan<sup>18</sup>.

---

<sup>15</sup> A.M Yusuf, *Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Kencana, 2017), hlm. 42.

<sup>16</sup> *Ibid*

<sup>17</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kombinasi*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 188.

<sup>18</sup> Raco, op.cit. hlm. 35.

Bumi Dega Sunda Academy di Dago, Kecamatan Coblong, Kota Bandung, Jawa Barat, akan menjadi tempat penemuan-penemuan yang berkaitan dengan topik investigasi dalam penelitian ini.

### 3) Dokumentasi

Proses dalam mengumpulkan data penelitian dilakukan melalui penelusuran fakta fakta yang terdapat dalam dokumen-dokumen yang sudah pernah ada sebelumnya, seperti catatan, buku, ataupun arsip foto disebut dengan dokumentasi penelitian.

## 2. Lokasi Penelitian

Demi keakuratan penelitian, penulis mendatangi langsung lokasi penelitian di Bumi Dega Sunda Academy yang beralamat di Jalan Ir. H. Juanda no. 401, Dago, Kecamatan Coblong, Kota Bandung, Jawa Barat.

## 3. Jenis dan Sumber data

Berikut merupakan penjelasan tentang jenis data dan berbagai literatur data yang mampu menunjang penulisan ini:

### 1) Jenis Data

Jenis data yang bersifat kualitatif dan disusun dengan cara mendeskripsikan adalah jenis data yang digunakan penulis untuk mempersiapkan penelitian ini.

### 2) Sumber Data

Sumber data yang digunakan untuk mengumpulkan data disebut sebagai sumber data; dalam analisis kualitatif, sumber informasi berasal dari ucapan, tindakan, dan berbagai tambahan pada catatan-catatan tersebut dan masih banyak lagi<sup>19</sup>.

---

<sup>19</sup> Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2011), hlm. 129.

a. Sumber data primer

Sumber informasi utama adalah sumber data utama yang secara langsung diakses oleh para peneliti untuk studi mereka<sup>20</sup>. Dalam penelitian ini yang menjadi sumber data primer yakni praktisi meditasi di Bumi Dega Sunda Academy.

b. Sumber data sekunder

Beragam-macam data yang melengkapi data yang paling penting atau informasi awal adalah data yang dimaknai dengan keterangan dari sumber pendukung.<sup>21</sup> Data sekunder dalam penelitian ini adalah literatur-literatur baik dalam bentuk fisik dan digital berupa video unggahan mengenai meditasi Sunda di sosial media.

#### 4. Metode Analisis Data

Analisis data mengacu pada cara mengumpulkan informasi data secara metodis yang telah dikumpulkan melalui tindakan yang dilakukan selama fase penelitian.<sup>22</sup> Terdapat beberapa tahap analisis yang digunakan dalam penelitian ini, tahap-tahap tersebut adalah sebagai berikut:

1) Reduksi data

Reduksi adalah prosedur mempersempit dan memfokuskan pada elemen-elemen kunci dari data untuk memenuhi tujuan penelitian.<sup>23</sup>

2) Penyajian data

Menyajikan informasi adalah tindakan menampilkan data mentah untuk melihat dan memisahkan data yang diperlukan dari yang tidak diperlukan dalam penelitian untuk mempermudah para ilmuwan

---

<sup>20</sup> Sumardi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Rajawali, 1987), hlm. 93.

<sup>21</sup> *Ibid*

<sup>22</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kombinasi*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 244.

<sup>23</sup> *Ibid*

memahami fenomena yang sedang diselidiki dan mempermudah dalam merumuskan rencana atau mengetahui apa yang perlu dilakukan.<sup>24</sup>

### 3) Kesimpulan/Verifikasi data

Tahap penarikan hasil adalah tahap akhir dalam prosedur analisis data kualitatif. Tahap ini merupakan hasil dari penilaian atau implikasi yang diambil dari semua data yang dikumpulkan selama proses-proses sebelumnya, yang menghasilkan penemuan baru yang belum pernah ditemukan sebelumnya.<sup>25</sup>



---

<sup>24</sup> *Ibid*, hlm. 245.

<sup>25</sup> *Ibid*