

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Ditinjau dari segi *universal*, metode penelitian adalah suatu upaya memperoleh data-data untuk menjadi suatu tujuan tertentu.¹ Metodologi penelitian ini berisi cara peneliti dalam melaksanakan penelitian yang dikemas dengan cara yang mudah dipahami.²

Didalam metode penelitian ini juga berisi jenis penelitian, pendekatan penelitian, jenis data, sumber data, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

1. Jenis Dan Pendekatan Penelitian

a. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian studi kepustakaan (*Library Reseach*). Studi kepustakaan (*Library Reseach*) adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta untuk mengolah bahan penelitiannya. Ini merupakan suatu penelitian yang menggunakan sumber perpustakaan

¹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm.2.

²Sedamayanti Syarifudinn Hidayat, *metode penelitian*, (Bandung: Mardarmaju, 2000), hlm.4.

untuk memperoleh suatu data penelitian.³ Penelitian kepustakaan adalah cara kerja ilmiah yang tergolong jenis penelitian kualitatif.⁴

Menurut Mohammad Nazir, studi kepustakaan adalah teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan, dan laporan-laporan dengan suatu permasalahan yang akan dipecahkan.⁵

Berdasarkan pengertian di atas dapat di tarik kesimpulan bahwa penelitian kepustakaan (*Library Reseach*) ini merupakan penelitian yang di lakukan dengan telaah buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan yang berhubungan dengan masalah yang akan di teliti oleh penulis, yang berkaitan dengan vibrasi pikiran (*Thought Vibration*) untuk mengendalikan emosi.

b. Pendekatan Penelitian

Metode pendekatan penelitian yang penlitu gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Dimana, penelitian kualitatif ini merupakan penelitian yang melibatkan analisis data taupun informasi yang bersifat deskriptif dan bukan berupa angka-angka dalam proses penelitiannya.⁶

³Mustika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Obor Nasional, 2004), hlm.2.

⁴*Ibid.*, hlm. 21

⁵Mohammad Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: 2014), hlm.111.

⁶Indrawati, *Metode penelitian kualitatif*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2018), hlm. 2.

Sugiyono menyebutkan bahwa penelitian kualitatif adalah menemukan hubungan pola yang bersifat interaktif, menemukan teori, menggambarkan realita yang kompleks, dan memperoleh pemahaman makna.⁷ Penelitian pendekatan kualitatif ini dilakukan untuk memperoleh gambaran mendalam mengenai objek penelitian yaitu metode relaksasi *Thought Vibration* (Vibrasi Pikiran) untuk mengendalikan emosi pada saat pandemi Covid-19.

B. Jenis Data

Data yang disajikan dalam penelitian kualitatif adalah data yang bersifat verbal dan tidak dalam bentuk angka.⁸ Didalam penelitian kualitatif data data diperoleh dari beberapa sumber yang dapat dilakukan secara kontinu atau berkelanjutan samapai data yang dibutuhkan telah terpenuhi.⁹

Oleh karena itu, jenis data yang dipakai dalam penelitian ini merupakan hasil dari telaah buku, literatur-literatur, dan laporan-laporan terdahul yang bisa di jadikan pedoman untuk menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan cara mengendalikan emosi pada masa pandemi Covid-19.

⁷Ninit Alfianika, *Metode Penelitian Pengajaran Bahasa Indonesia*, (Yogyakarta: Deepublish, 2018), hlm.25.

⁸Noeng Muhadjir, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Rakesarasin, 1996), hlm. 2.

⁹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuanlitatif, Kuantitatif, Dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2018, hlm. 333.

C. Sumber Data

Sebagai penelitian kepustakaan, maka sumber data dalam penelitian ini adalah data-data kepustakaan. Data adalah sumber informasi yang peneliti dapatkan dari penelitian. Data di kumpulkan dengan mencari, mengumpulkan serta membaca buku-buku, literatur-literatur yang berkaitan dengan permasalahan. Dalam penelitian ini data di dapatkan dari dua sumber yaitu data primer dan data sekunder. Di bawah ini penjelasan sumber data yang di gunakan dalam penelitian ini:

1. Data Primer

Data primer merupakan sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data (*observer*) atau peneliti.¹⁰ penelitian ini menggunakan *literatur* (kepustakaan) inilah yang di gunakan sebagai sumber utama seperti, buku, catatan, serta hasil penelitian sebelumnya.¹¹

Dalam prosesnya, Penelitian yang penulis lakukan ini bertumpu pada buku *thought vibration or the law of attraction in the thought world (Vibrasi pikiran)* yang merupakan karya dari William Atkinson, buku ini sebagai literatur yang dapat mendukung pembahasan permasalahan yang terkait dalam penelitian ini.

2. Data Sekunder

¹⁰P. Ratu Ile Tokan, *Manajemen Penelitian Guru*, (Jakarta: PT Grasindo, 2016), hlm. 55.

¹¹M. Iqbal Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian Dan Aplikasi*, (Bogor: Ghalia Indonsia, 2002), hlm.11.

Data sekunder data yang akan digunakan langsung sebagai data penunjang atau data pendukung pada sumber utama, data tersebut dapat berbentuk dokumen.¹²

Data sekunder merupakan data yang tidak berkaitan dengan subyek, melainkan data sekunder ini didapatkan dari orang lain.¹³ Dalam penelitian ini, data sekunder di peroleh dari segala sesuatu yang berkaitan dengan masalah yang menjadi pokok penelitian seperti, buku, dokumen, literatur dan juga penelitian lain yang berkaitan dengan masalah pengendalian emosi. Data sekunder tersebut meliputi sebagai berikut:

- 1) Buku *Thought Vibration Or The Law Of Attraction In The Thought World* yang diterbitkan oleh Bright Publisher, pada tahun 2019, karya William Atkinson.
- 2) Buku *Psikologi Umum* yang diterbitkan oleh NoerFikri, pada tahun 2017, karya Alhamdu, Fara Hamdana.
- 3) Buku *Mengembangkan Emosi Positif* yang diterbitkan oleh Bright Publisher, pada tahun 2020, karya J maurus.
- 4) Buku *Seni Mengendalikan Emosi* yang diterbitkan oleh Bright Publisher, pada tahun 2020, karya Claudia Sabrina.
- 5) Buku *Seni Berdamai Dengan Emosi* yang diterbitkan oleh Unicorn Publishing, pada tahun 2019, karya Asti Musman.

¹²Sumardi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Rajawali, 2013), hlm. 97.

¹³Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016), hlm.91.

- 6) Jurnal *Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam* karya Rachmi Diana.
- 7) Jurnal *Gangguan Mental Emosional Pada Klien Covid-19 di Rumah Karantina* karya Siti Nurjannah.
- 8) Skripsi *Terapi Realitas Untuk Mengendalikan Emosi Marah Seorang Remaja Di Desa Wetan Lamongan* karya Rivia Fathimatuzzahro.
- 9) Jurnal *Emosi Negatif Siswa XI Sman 1 Sungai Limau* karya Risa Yuliani.
- 10) Jurnal *Emosi Positif* karya Sari Utami Pajarsari.
- 11) Jurnal *Makna Low Attraction: Mengungkap Rahasia Minat Belajar Matematika Siswa* karya Eka Rosdianwinata.
- 12) Jurnal *Pengendalian Emosi* karya Yahdinil Firda Nadhiroh.

D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan langkah penting dalam penelitian sehingga memerlukan teknik dalam pengumpulan data yang tepat agar menghasilkan data yang sesuai. Sebagaimana yang telah di jelaskan diatas bahwa penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*Library Reseach*), maka dari itu peneliti memperoleh data dengan menggunakan kepustakaan yaitu meneliti dari sumber primer dan sumber sekunder.

Untuk mendapatkan pokok utama yang diinginkan, maka penulis menggunakan studi dokumentasi dimana pada metode ini melakukan cara reka adegan yang sudah terjadi atau yang telah berlalu, baik tulisan berupa catatan, sejarah hidup, peristiwa penting, serta riwayat hidup, dapat juga berupa foto

ataupun video dan dokument-dokumen yang bisa dijadikan alat untuk membantu penelitian.¹⁴

Menurut Satori dan Komariah menyatakan bahwa definisi dari dokumentasi adalah catatan kejadian yang sudah lampau yang dinyatakan dalam bentuk lisan, tulisan dan karya bentuk.¹⁵

E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan suatu yang dilakukan untuk memberikan interpretasi terhadap data yang ada kemudian disusun dalam sebuah teori. Analisis data juga bisa diartikan sebagai suatu proses pengurutan data.¹⁶ Dalam analisis data penulis menganalisis tidak secara statistik, jadi data yang dikumpulkan berupa data deskriptif, yang telah diuraikan untuk mendapatkan hal-hal yang diperlukan analisa lebih lanjut.¹⁷

Adapun metode yang digunakan, *Content Analysis* (Analisis Isi) Harold D. Lasswell mengatakan bahawa analisis isi (*Content Analysis*) merupakan penelitian yang mendalam untuk membahas tentang sesuatu informasi. Analisis data dalam penelitian ini ialah analisis isi (*content analysis*).¹⁸ dalam hal ini penulis menggunakan analisis isi untuk mengkaji lebih dalam mengenai

¹⁴Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm. 240.

¹⁵Ibid., hlm.145.

¹⁶Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001), hlm. 103.

¹⁷Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&B* (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm. 163.

¹⁸Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001), hlm. 104.

thought vibration (vibrasi pikiran) dalam mengendalikan emosi selama masa karantina dalam buku karya William At Kinson *Thought Vibration Or The Law Of Attraction In The Thought Word*.

Mirshad mengemukakan teknik yang digunakan dalam penelitian pustaka adalah model analisis Miles dan Huberman, dimana didalam model ini dijelaskan bahwa aktivitas analisis kualitatif dilakukan secara intraktif dan secara terus menerus hingga akan diperoleh hasil yang cukup untuk memenuhi tujuan penelitian. Adapun tahapan dalam menganalisis data pada penelitian ini adalah.¹⁹

1. Analisis pada pengumpulan data yang bertujuan untuk menangkap inti dari fokus penelitian yang akan dilakukan melalui sumber yang dikumpulkan dengan prosesnya yang bertumpu pada peta penelitian dan satu persatu sesuai aspek penelitian. Dalam penelitian ini yakni menganalisa data yang berhubungan dengan cara mengendalikan emosi pada masa pandemi covid-19.
2. Analisis hubungan atau keterkaitan data-data yang sudah didapatkan adapun dalam penelitian ini menganalisa bagaimana *Thought Vibration* dapat mengendalikan emosi. Kemudian dalam model analisis ini dapat pula dilakukan aktifitas lain dalam menganalisa data yaitu : ²⁰

¹⁹Milya Sari, *Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam penelitian pendidikan ipa*, Jurnal Natural Science Jurnal ipa dan Pendidikan Ipa, Vol. 6 No.1, 2020, hlm. 48.

²⁰*Ibid.*, hlm. 49.

1. Reduksi data, yakni melakukan pemilihan pengfokusan, penyederanan, abstraksi, dan mentransportasi data mentah kedalam catatan tertulis yang kemudian menjadi fokus dalam penelitian.
2. Display data, yaitu mengelompokan data agar dapat memperoleh pemahaman untuk tahap selanjutnya.
3. Gambar kesimpulan, yaitu untuk menarik kesimpulan agara dapat dipaparkan temuan baru sebagai hasil dari penelitian.