

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metodologi secara etimologi berasal dari kata Yunani yaitu “methodos” dan “logos”. Methodos berarti (metode) “methodos” yang terdiri dari 2 kata yaitu “metha” dan “hodos” yang artinya cara atau proses. Jadi metodologi secara etimologi merupakan suatu proses melewati sesuatu untuk menemukan kebenaran. Dalam ilmiah, metode merupakan cara kerja untuk dapat memahami objek yang menjadi sasaran ilmu. Oleh karena itu fungsi dari metode merupakan alat untuk mencapai suatu ilmu pengetahuan.¹ Secara umum metodologi merupakan ilmu atau cara yang digunakan untuk memperoleh suatu kebenaran dengan cara sistematis dan menyeluruh sesuai apa yang ingin dikaji dan diteliti berdasarkan prosedur ilmiah.²

Sedangkan penelitian atau *research* berasal dari bahasa Inggris “re” berarti kembali dan “search” berarti mencari. Sehingga penelitian diartikan sebagai mencari kembali untuk mendapatkan sesuatu. Menurut Klinger, penelitian merupakan suatu penyelidikan atas suatu fakta yang disusun secara sistematis, terkendala, empiris dan kritis mengenai suatu fenomena-fenomena alam yang diiringi dengan teori dan hipotesis mengenai hubungan yang diduga ada kaitannya dengan fenomena tersebut.³

¹ Amir Hamzah, *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Malang: Literasi Nusantara, 2020), H.

² Hartono, *Metodologi Penelitian*, (Pekan Baru Riau: Zanafa Publishing, 2019), h. 1.

³ Andra Tersiana, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Penerbit Yogyakarta, 2018), h. 2-3.

Menurut Sugiyono metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan suatu informasi mengenai data yang akan diteliti dengan tujuan dan kegunaan tertentu⁴

Metode penelitian merupakan langkah awal yang harus dilakukan oleh seorang peneliti untuk mencapai tujuan dalam memecahkan suatu persoalan yang sedang ditelitinya.⁵

Sehingga dapat disimpulkan metodologi penelitian merupakan suatu cara atau proses mengenai suatu penyelidikan atau fakta yang disusun secara sistematis dan menyeluruh yang dikemas secara praktis untuk memudahkan peneliti mencapai tujuan dalam menyelesaikan atau memecahkan suatu permasalahan yang ingin ditelitinya. Adapun metode penelitian yang digunakan didalam penelitian ini yaitu:

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

a. Jenis Penelitian

Ditinjau dari segi pelaksanaannya, penelitian ini merupakan jenis penelitian literer, atau penelitian pustaka yang bertumpu pada telaah kepustakaan yang berkaitan dengan objek penelitian.⁶

Penelitian kepustakaan (*library research*) merupakan suatu metode atau cara yang berkaitan dengan metode pengumpulan data

⁴ *Op, Cit*, hal. 2

⁵Sukandarrumidi, *Metodologi Penelitian: Petunjuk Praktis Untuk Peneliti Pemula*, (Yogyakarta: Gajah Mada Universitypress, 2006), h. 111

⁶ Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung:Remaja Rosdakarya 2001), h. 1

pustaka, membaca, dan mencatat serta mengolah bahan penelitiannya.⁷ Studi kepustakaan biasanya merupakan segala rangkaian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengelola informasi yang relevan dengan topik ataupun permasalahan yang akan diteliti.

Studi kepustakaan merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan berdasarkan telaah terhadap buku-buku, literatur-literatur, jurnal dan laporan-laporan yang ada kaitannya dengan permasalahan yang akan dipecahkan.⁸

Menurut Mestika Zed, studi kepustakaan memiliki ciri sebagai berikut:

1. Peneliti berhadapan langsung dengan teks atau data yang telah ada dan bukan berasal dari pengetahuan langsung yang diperoleh dari lapangan.
2. Data kepustakaan bersifat siap pakai (*ready-made*), artinya peneliti tidak harus kemana-mana, akan tetapi hanya beradapan dengan sumber kepustakaan yang telah tersedia.
3. Kondisi data pustaka tidak dibatasi ruang dan waktu, artinya kapan pun ia datang dan pergi, data tersebut tidak akan pernah berubah karena data tersebut merupakan data 'mati' yang tersimpan dalam

⁷ Mustika Zed, *Metodologi Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Obor Nasional, 2004), h. 2.

⁸ Mohammad Nazir, *Metode Penelitian*, (jakarta, 1998). H.111

rekaman tertulis seperti (teks, angka, gambar, rekaman tape atau film).⁹

Maka dapat disimpulkan penelitian pustaka ini merupakan jenis penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan menganalisa ataupun menelaah buku-buku, literatur-literatur, dan laporan terdahulu yang digunakan sebagai rujukan mengenai permasalahan yang akan dipecahkan. Dalam prosesnya penelitian ini mengangkat data dari hasil telaah buku-buku yang ada kaitannya dengan syukur untuk meningkatkan kebahagiaan.

b. Pendekatan Penelitian

Metode pendekatan penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian ini ialah metode penelitian kualitatif. Dimana, penelitian kualitatif ini merupakan penelitian yang melibatkan analisis data ataupun informasi yang bersifat deskriptif dan bukan melalui angka-angka dalam proses penelitiannya.¹⁰ Sugiyono mengatakan bahwa penelitian kualitatif adalah menemukan hubungan pola yang bersifat interaktif, menemukan teori, menggambarkan realita yang kompleks dan memperoleh pemahaman makna.¹¹

⁹ Mustika Zed, *Metodologi Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Obor Nasional, 2004), h. 4.

¹⁰ Indarawati, *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung:PT Refika Aditama, 2018), h. 2.

¹¹ Nurul Najwa, *Metode Dakwah Nabi Musa A.S*, Skripsi, (Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2020), h. 48-49.

Penelitian pendekatan kualitatif digunakan untuk memperoleh gambaran yang lebih spesifik mengenai terapi syukur untuk memperoleh kebahagiaan.

B. Jenis Data

Data yang disajikan dalam penelitian kualitatif merupakan data yang bersifat verbal dan tidak dalam bentuk angka.¹² Oleh karena itu jenis data yang dipakai dalam penelitian ini merupakan hasil dari telaah buku, literatur-literatur, dan laporan-laporan terdahulu yang dijadikan pedoman untuk menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan syukur untuk memperoleh kebahagiaan.

C. Sumber Data

Didalam sebuah penelitian, sumber data yang digunakan merupakan suatu keterangan asal subjek data yang diperoleh.¹³ Sebagai penelitian kepustakaan, maka sumber data penelitian ini adalah data-data kepustakaan. Data merupakan sumber informasi yang peneliti dapatkan melalui penelitian yang dilakukan. Data tersebut dikumpulkan dengan cara mencari, memilih, menyajikan dan menganalisis data-data, dan literatur yang berkaitan dengan permasalahan yang diteliti.¹⁴ Dalam penelitian ini sumber data yang digunakan yaitu sebagai berikut:

¹² Noeng Muhadjir, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Rakesarasin 1996, Hal. 2

¹³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Asdimahasatya 2013), Hal.129

¹⁴ Nurul Najwa, *Metode Dakwah Nabi Musa A.S*, Skripsi, (Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2020), h. 49.

1. Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data pokok, dimana dalam memperoleh data primer ini sumber utama yang dijadikan landasan dalam penelitiannya.¹⁵ Penelitian ini menggunakan literatur (kepustakaan) yang digunakan sebagai sumber utama, kepustakaan yang dimaksud yaitu berupa buku ataupun laporan hasil penelitian sebelumnya.¹⁶ Adapun sumber data primer dalam penelitian ini berlandaskan pada studi buku psikologi syukur suplemen jiwa dalam menggapai kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) karya Mohammad Takdir.

2. Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data tambahan (pendukung) yang dianggap dapat menunjang sumber data pokok.¹⁷ Data sekunder merupakan sumber data tidak langsung yang memberikan data kepada pengumpul data, yang membahas masalah yang berkaitan dengan masalah penelitian.

Dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, data sekunder akan diperoleh dari segala sesuatu yang saling berkaitan dengan masalah yang menjadi acuan pokok penelitian yang meliputi buku, literatur, jurnal yang berkaitan dengan masalah meningkatkan kebahagiaan dengan terapi syukur. Adapun sumber data sekunder dalam penelitian ini diambil dari sumber:

¹⁵ Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: 2010), h. 145-146.

¹⁶ M. Iqbal Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian Dan Aplikasi*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2002), H. 11.

¹⁷ Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2011), h. 152.

- 1) Buku *Psikologi Positif*, karya Dr. Sunedi Sarmadi, M. Pd. I, yang diterbitkan oleh Tita Surga, 2018.
- 2) Buku *Syukur Dan Bahagia Tanpa Tepi*, karya Amirah Hanif, yang diterbitkan oleh Mueeza, 2020.
- 3) Buku *The Power Of Gratitude: Kekuatan Syukur Dalam Menurunkan Stres Kerja*, Karya Eko Wahyu Cahyono, S. Psi. Psikolog, yang diterbitkan oleh CV. Budi Utama, 2019.
- 4) Buku, *Psikologi Kebahagiaan*, karya Komaruddin Hidayat, yang diterbitkan oleh Noura Books, 2013.
- 5) Jurnal *Menulis Gratitude Letter Untuk Meningkatkan Happiness Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus*, Karya Uun Zulfiana.
- 6) Jurnal *konsep syukur (gratefulnes)*, karya Akmal dan Masyhuri.
- 7) Jurnal *Pelatihan Gratitude (Bersyukur) Untuk Penurunan Stres Kerja Karyawan Di Pt. X*, Karya Eko Wahyu Cahyono.
- 8) Jurnal *Kekuatan Terapi Bersyukur Dalam Membentuk Pribadi Yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani Dan Psikologi Positif*, Karya Mohammad Takdir.
- 9) Jurnal *The Power Of Syukur Tafsir Kontekstual Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an*, Karya Choirul Mahfud.
- 10) Jurnal *Syukur Dan Harga Diri Dengan Kebahagiaan Remaja*, Karya Alvin Fadilla Helmi dan Alissa Rosi Sativa
- 11) Skripsi *Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali*. Karya Ulil Albab.

- 12) Skripsi *Terapi Syukur Dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir Didesa Kedungrejo Waru Sidoarjo*, Karya Rahmawati.
- 13) Skripsi *Urgensi Syukur Untuk Mengatasi Problem Psikologis Dalam Islam*, Karya Fita Jufri.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan suatu cara yang dilakukan peneliti untuk menggali dan mencari data yang bersumber dari data primer dan sekunder. Oleh karena itu teknik pengumpulan data sangat erat kaitannya dengan sumber data yang diperoleh.

Dalam prosesnya penelitian ini menggunakan penelitian kepustakaan, cara untuk mengumpulkan datanya bisa melalui data-data yang telah dipilih, dikelola dan kemudian dianalisis berdasarkan telaah buku yang dipedomani. Maka teknik yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode dokumenter.

Menurut sugiyono dokumenter merupakan catatan peristiwa berupa tulisan, gambar, dan biografi dari karya-karya seseorang.¹⁸ Sedangkan menurut Satori dan Komariah menyatakan bahwa dokumen merupakan catatan dari kejadian lampau yang dituangkan dalam bentuk lisan, tulisan dan karya.¹⁹

Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan metode dokumentasi. Dimana dokumen merupakan suatu catatan peristiwa yang pernah terjadi dan sudah berlalu, dokumen dapat

¹⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta 2011), h. 329-330.

¹⁹ Albi Algito Dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: CV Jejak, 2018), h. 145

berupa tulisan seperti sejarah kehidupan, cerita, biografi, dokumen berupa gambar seperti foto, gambar hidup dan sketsa, serta dokumen berupa karya monumental dari seseorang.²⁰

E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan bagian penting dalam pembuatan karya ilmiah. Nasution menyatakan, dalam penelitian proses analisis data dimulai sejak merumuskan masalah, sebelum berlangsung, pada saat berlangsung hingga sampai penulisan hasil penelitian.²¹ Dalam analisis data penulis menganalisis secara non statistik, jadi data yang terkumpul berupa deskriptif, hanya dianalisis menurut isinya.²² Kemudian diuraikan untuk menemukan hal-hal yang diperlukan analisa lebih lanjut. Adapun metode yang digunakan ialah *content analysis* (analisis isi).

Dalam mengelolah data yang telah penulis dapat, maka penulis akan menganalisisnya dengan menggunakan teknik analisis isi (*content analisis*) yang merupakan satu teknik dengan menganalisis dalam kajian kepustakaan dengan menganalisa terhadap sumber informasi yang diperoleh.²³ Teknik analisis isi yang merupakan jenis penelitian kualitatif yang umumnya dilakukan untuk mengkaji dokumen-dokumen. Teknik analisis isi ini

²⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif Dan R & D* (Bandung: Alfabeta , 2015), h. 240.

²¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&B* (Bandung: Alfabeta, 2018), h. 245.

²² Sumardi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2006), h. 40

²³ Prasetyo Irawan, *Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*, (Jakarta: Dia Fisip Ui, 2006), h.

merupakan teknik yang cocok digunakan untuk menganalisis dokumen berupa teks, dan dokumen wawancara.²⁴

Mirshad mengatakan teknik yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ialah model analisis Miles dan Huberman, dimana dalam model ini dijelaskan bahwa aktivitas analisis kualitatif dilakukan secara interaktif dan terus-menerus sehingga diperoleh hasil yang dirasa cukup untuk memenuhi tujuan dari penelitian yang dikehendaki. Adapun tahapan dalam menganalisis data pada penelitian ini ialah:²⁵

1. Analisis pengumpulan data dengan tujuan menangkap inti dari fokus penelitian yang akan dilakukan melalui sumber yang dikumpulkan dimana dalam prosesnya dilakukan dengan bertumpu pada sumber penelitian dan satu per satu sesuai aspek penelitian. Adapun dalam penelitian ini menganalisa data yang berkenaan dengan syukur dalam menggapai kebahagiaan sejati dalam buku “psikologi syukur suplemen jiwa dalam menggapai kebahagiaan sejati (*authentic happiness*)” karya Mohammad Takdir. Dimana data-data yang dianalisa diperoleh dari sumber sekunder dan sumber primer dalam penelitian ini.
2. Analisis hubungan dan keterkaitan data-data yang sudah dikumpulkan. Adapun dalam penelitian ini menganalisa bagaimana hubungan konsep syukur dan implementasinya dalam perspektif psikologi dalam memperoleh kebahagiaan sejati.

²⁴ Indarawati, *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung:PT Refika Aditama, 2018), h. 16

²⁵ Milya Sari, *Penelitian Kepustakaan (Library Research) Dalam Penelitian Pendidikan Ipa*, Jurnal Natural Science Jurnal Penelitian Ipa Dan Pendidikan Ipa, Volume 6 Nomor 1, 2020, H. 48

Kemudian dalam model analisis isi ini dapat pula dilakukan aktifitas lain dalam menganalisis data yaitu:

1. Reduksi data, yaitu melakukan pemilihan, pemfokusan, penyederhanaan, abstraksi dan mentrasformasi data mentah kedalam catatan tertulis yang kemudian menjadi fokus dalam penelitian
2. Display data, yaitu mengelompokkan data agar dapat diperoleh pemahaman untuk ketahap selanjutnya.
3. Gambaran kesimpulan, yaitu menarik kesimpulan agar dapat dipaparkan temuan baru sebagai hasil dari penelitian yang dibuat.²⁶

²⁶ *Ibid*, h. 49.