

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

a. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian literer, atau penelitian pustaka yang bertumpu pada kepustakaan yang berkaitan dengan suatu objek dalam penelitian. Penelitian kepustakaan (*library research*), artinya penelitian yang menggunakan metode pengumpulan data secara pustaka, membaca dan mencatat data dari literatur, buku, jurnal dan literatur lainnya.¹

Penelitian kepustakaan juga diartikan sebagai suatu upaya memecahkan masalah dengan mengumpulkan data pustaka yang kemudian dianalisis dan diolah dengan prosedur dan sistematis.²

Mestika Zed menyatakan terdapat empat ciri-ciri penelitian kepustakaan, penelitian pertama meliputi berhadapan langsung dengan tulisan atau angka, kedua penelitian ini bersifat “siap pakai” dimana hal ini menunjukkan bahwa peneliti tidak perlu pergi kelapangan, ketiga yang menjadi data sekunder dalam penelitian ialah data-data yang diperoleh dari kepustakaan dan keempat yaitu dimana kondisi yang diperoleh diperpustakaan merupakan data mati yang tidak dibatasi ruang maupun waktu yang diartikan tidak berubah-ubah.³

b. Pendekatan Penelitian

¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta,1998, Hal.

² Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004,Hal. 3

³ Op, *Cit.*, Mestika Zed, Hal 4

Metode pendekatan penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Yang mana menurut Sugiyono pendekatan kualitatif adalah menemukan hubungan yang saling berkaitan menemukan teori. Dalam prosesnya penelitian ini mengangkat data dari hasil telaah buku, literatur-literatur, catatan-catatan, serta laporan yang ada kaitannya dengan meningkatkan ketenangan pada penderita insomnia menggunakan teknik relaksasi berbasis doa.⁴

Auerbach dan Silverstein menyatakan bahwa, metode kualitatif yang dimaksud ini adalah penelitian yang akan dilakukan dengan melakukan metode analisi dan interpretasi teks.⁵

B. Jenis Data

Data yang disajikan didalam penelitian kualitatif adalah salah satu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa ucapan atau tulisan dan megamati perilaku orang-orang dalam suatu konteks tertentu yang dikaji dari sudut pandang yang utuh, komprehensif, dan holistik. Adapun jenis data dalam penelitian ini merupakan hasil dari telaah buku, literatur-literatur. Yaitu semua yang berkaitan dengan metode relaksasi berbasis doa untuk meningkatkan ketenangan pada penderita insomnia.

C. Sumber Data

Sebagai penelitian kepustakaan, maka sumber data penelitian ini adalah data-data kepustakaan. Data merupakan sumber informasi yang peneliti dapatkan melalui penelitian yang dilakukan. Data dikumpulkan dengan cara mencari, memilih, menyajikan dan menganalisis data-data literatur dan sumber-sumber yang berkaitan dengan permasalahan. Dalam penelitian, data diperoleh melalui sumber yaitu data

⁴ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta 2005, Hal 9

⁵ *Ibid.*, Hal 3

primer dan data sekunder. Berikut adalah penjabaran sumber data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini.

1. Data Primer

Sumber data primer merupakan dimana sumber data pokok yang dimana memperoleh data primer ini yang menjadikan landasan dalam penelitiannya. Dalam penelitian ini menggunakan literatur (kepuustakaan) yang dimana sebagai sumber utama, kepuustakaan yang dimaksud yaitu berupa buku ataupun laporan hasil dari penelitian sebelumnya. Adapun sumber data primer dalam penelitian ini berlandaskan pada buku Doa dan Terapi Khusus Bebas Insomnia dan Gangguan Tidur karya Ustad Mujtahidin.

2. Data Sekunder

Sumber data sekunder yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan sumber data tambahan (pendukung) yang dianggap dapat menunjang sumber data pokok.⁶

Dalam penelitian ini yang akan dilakukan oleh peneliti, dimana data sekunder diperoleh dari segala sesuatu yang memiliki kaitan dengan masalah yang menjadi pembahasan pokok di dalam penelitian. Adapun sumber data sekunder dalam penelitian ini meliputi beberapa buku dan jurnal adapun beberapa sumber :

⁶ Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Cv Pustaka Setia, 2011, Hal.152.

- 1) Buku *Teknik Relaksasi: Untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa*, karya Arizona, M.Pd, Ma'rifatin Indah Kholili, M.Pd yang diterbitkan oleh NoerFikri, 2017.
- 2) Jurnal *Al- Ulum Doa Dalam Perspektif Al-Quran*, karya Mursalim.
- 3) Jurnal *Teori Untuk Memperoleh Ketenangan Hati*, Karya Abdul Kallang.
- 4) Jurnal *Insomnia dan Hubungannya Terhadap Faktor Psikososial Pada Pelayanan Kesehatan Primer*, Karya Made Gede Cahyadi Permana.
- 5) Jurnal *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang*, Karya Lydia Susanti.
- 6) Jurnal *Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi*, Karya Olivia Dwi Kumala, Yogi Kusprayogi, Fuad Nashori.
- 7) Jurnal *Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia*, Karya Citra Y. Perwitaningrum.
- 8) Jurnal *Pelatihan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan pada Primary Caregiver Penderita Kanker Payudara*, Karya Aprilya Dewi Kartika Sari, Subandi.
- 9) Jurnal *Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Pengguna Napza*, Karya Olivia Dwi Kumala, Ahmad Rusdi.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan suatu metode yang menggali dan mengumpulkan data yang dilakukan oleh seorang peneliti dimana data tersebut masih berkaitan dengan data primer dan sekunder. Peneliti dalam penelitian ini disesuaikan dengan fokus dan tujuan penelitian dengan menggunakan teknik pengumpulan data

dokumentasi. Dokumentasi bisa berupa tulisan, sejarah hidup, catatan harian, riwayat hidup maupun peristiwa penting.⁷

Metode dokumentasi merupakan cara dalam pencarian data yang berkenaan dengan hal-hal didalam pokok bahasan penelitian dalam bentuk sebuah buku dan jurnal. Sedangkan dalam penelitian yang akan penulis teliti ini metode dokumentasi penulis manfaatkan sebagai media untuk mendapatkan keterangan berupa buku, jurnal dan sebagainya yang memiliki kaitan dengan terapi relaksasi berbasis doa.⁸

E. Teknik Analisis Data

Nasution menyatakan, dalam penelitian kualitatif proses analisis data dimulai sejak merumuskan masalah, sebelum berlangsung, pada saat berlangsung hingga sampai penulisan hasil penelitian. Soedjono berpendapat *content analysis* merupakan suatu usaha yang digunakan untuk mengungkapkan isi dari sebuah buku maupun jurnal.⁹

Metode analisi isi digunakan untuk mengumpulkan muatan sebuah isi berupa kata-kata, makna gambar, symbol, gagasan, tema dan segala bentuk pesan yang dapat dikomunikasikan.¹⁰

Langkah pertama untuk ditempuh guna memperoleh data ialah dengan mengumpulkan berbagai sumber data dari data primer maupun data sekunder. Data yang telah terkumpul kemudian ditelaah dan diteliti, selanjutnya diklasifikasikan sesuai dengan keperluan. Selanjutnya disusun secara sistematis, sehingga menjadi suatu kerangka yang jelas dan mudah dipahami untuk dianalisa.¹¹

⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000. Hal. 97.

⁸ Albi Algito Dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: Cv Jejak, 2018), H 145.

⁹ *Ibid.* Hal.240

¹⁰ Amir Hamzah, *Metode Penelitian Kepustakaan Library Research Kajian Filosofis, Aplikasi, Proses, Dan Hasil Penelitian*, Malang: Literasi Nusantara Abadi, 2020. Hal 75

¹¹Nana Sudjana, *Metode Statistik*, Bandung: Tarsito, 2002, Hal. 43

Dalam menganalisa data yang terkumpul, diklasifikasikan sesuai dengan kebutuhan dan analisis dengan cara yang tepat. Dalam menganalisis data, teknik yang dilakukan menggunakan *content analysis*.¹²

Selanjutnya disusun langkah yang sesuai untuk menunjang keakuratan penelitian ini. Penyajian ini memberikan gambaran mengenai subjek yang diteliti. Oleh karena itu *content analysis* ini di dasarkan pada pendapat ahli dan perbandingan agar dapat membantu memahami keadaan data yang disajikan.

¹²Albi Anggito, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Sukabumi: Cv Jejak . 2018, Hal. 70