

BAB III

Metodologi Penelitian

A. Metode Penelitian

Metodologi penelitian berasal dari kata “*Metode*” yang artinya cara yang tepat untuk melakukan sesuatu, dan “*Logos*” yang artinya ilmu atau pengetahuan. Jadi metodologi adalah cara untuk melakukan sesuatu dengan menggunakan pikiran secara saksama untuk mencapai suatu tujuan. Sedangkan penelitian artinya suatu kegiatan untuk mencari, mencatat, merumuskan sampai menganalisis hingga menyusun laporannya..¹ Metode penelitian merupakan suatu langkah awal yang dilakukan peneliti agar mencapai tujuan didalam memecahkan permasalahan yang sedang diteliti.²

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu jenis penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data-data yang bersumber dari buku, jurnal, kitab, artikel, dan tulisan-tulisan tertentu. Studi pustaka juga merupakan serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian.³

Dalam penelitian studi pustaka setidaknya ada empat ciri utama yang penulis perlu perhatikan diantaranya: Pertama, bahwa penulis atau peneliti berhadapan langsung dengan teks (*nash*) atau data angka, bukan dengan pengetahuan langsung dari lapangan. Kedua, data pustaka bersifat siap pakai artinya peneliti tidak terjun langsung kelapngan karena peneliti berhadapan langsung dengan

¹ Choldi, Narbuko, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal. 12

² Sukandarrumidi, *Metodologi Penelitian: Petunjuk Praktis Untuk Peneliti Pemula*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2006), hal. 112

³ Nyoman Kutha Ratna, *Teori, Metode, dan Teknik Penelitian Sastra, Dari Strukturalisme Hingga Postrukturalisme Wacana Naratif*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hal. 39

sumber data yang ada diperpustakaan. Ketiga, bahwa data pustaka umumnya adalah sumber sekunder, dalam arti bahwa peneliti memperoleh bahan atau data pustaka dari tangan kedua dan bukan data orisinil dari data pertama dilapangan. Keempat, bahwa kondisi data pustaka tidak dibatasi oleh ruang dan waktu.⁴

b. Pendekatan Penelitian

Penelitian yang penulis lakukan dalam penelitian ini termasuk dalam pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan cara yang digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami masalah yang sedang terjadi pada sejumlah kelompok atau sekelompok orang, dimana masalah yang timbul tersebut merupakan masalah yang timbul dari lingkungan sosial atau masyarakat⁵

Metode kualitatif digunakan untuk mendapatkan data yang mendalam dan suatu data yang mengandung makna. Penulis dalam penelitian ini akan menggali makna dari informasi atau data empirik yang didapat dari buku-buku, hasil laporan penelitian ilmiah atau pun dari dari literatur lainnya mengenai *self belief* sebagai metode pertahanan emosi positif.

B. Data dan 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 yang akan diteliti. Dalam penelitian ini, data diperoleh melalui sumber data yaitu data primer dan data skunder. Berikut adalah penjabaran sumber data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini.

⁴ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004), hal. 4

⁵ Lexy J. Moelong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007), hal. 4

a. **Data Primer**

Data Primer, yaitu materi-materi yang berkaitan dengan sasaran penelitian dan buku-buku yang berkaitan langsung dengan masalah yang akan di bahas.⁶ Adapun data primer yang digunakan adalah buku karya Gregg Braden yang ada relevansinya dengan pokok bahasan ini. Buku tersebut adalah: *Spontaneous Healing Of Belief*.

b. **Data Sekunder**

Data sekunder, merupakan sumber data bersifat umum untuk meneliti, yang isinya mendukung data primer. Yaitu data-data yang berkaitan dengan judul penelitian yang dilakukan.⁷ Adapun sumber sekunder pada penelitian ini adalah buku-buku lain yang mengkaji tentang *self belief* sebagai pertahanan emosi positif.

Buku-buku yang masuk sebagai sumber sekunder dijadikan sebagai pendukung data primer. Artinya buku ini berposisi sebagai pendukung buku primer untuk menguatkan *self belief* sebagai pertahanan emosi positif yang ada didalam buku primer. Data tersebut berupa buku-buku, hasil penelitian, jurnal, dan literatur lainnya yang berhubungan dengan judul penelitian ini. Seperti:

- 1) Sony Adams, *Berdamai Dengan Takdir*, Yang diterbitkan oleh Psikologi Corner, 2019.
- 2) J. Maurus, *Mengembangkan Emosi Positif*, Yang diterbitkan oleh Bright Publisher, 2014.
- 3) Artikel dengan judul *Menanamkan Emosi Positif Anak Melalui Gaya Pengasuhan Authoritative*, Karya Rifa Hidayah, pada Jurnal Psikologika.
- 4) Artikel dengan judul *Peran Orang Tua Dalam Membangun Kepercayaan Diri Pada Anak Usia Dini*, Karya uzdalifah M. Rahman, Pada Jurnal Psikologi.

⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2012), hal. 15

⁷ Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2004),

- 5) Artikel dengan judul *Meningkatkan Keyakinan Diri Siswa Di Masa Pembelajaran Online Selama Pandemi Covid-19*, Karya Masni Erika Firmiana, pada *Journal Of Educational, Health and Community Psychology*.
- 6) Artikel dengan judul *Pengaruh Keyakinan Diri Siswa SMK Terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif dan Matematis*, Karya Reyna Suhartina & Luvy Silviana Zanthly, pada *Jurnal Saintifik Islamica*.
- 7) Artikel dengan judul *Pentingnya Kepercayaan Diri dan Motivasi Sosial Dalam Keaktifan Mengikuti Proses Kegiatan Belajar*, Karya Fani Juliyanto Perdana, pada *Jurnal Pendidikan*.
- 8) Artikel dengan judul *Hubungan Keyakinan Diri dengan Perilaku Mencontek pada Remaja*, Karya Nurul Komari Sari Apriliani, pada *Jurnal Psikologi*.
- 9) Artikel dengan judul *Pengelolaan Emosi Ibu Pada Anak Selama Pembelajaran Dari Rumah (Dampak Pandemi Covid-19)*, Karya Raihana, pada *Jurnal Pendidikan*.
- 10) Artikel dengan judul *Ketidakstabilan Emosi dan Mood Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19*, Karya Dira Anjania Rifani, pada *Journal Of Educational, Health and Community Psychology*.
- 11) Artikel dengan judul *Peran Bimbingan Konseling Islam Dalam Menurunkan Tekanan Emosi Remaja*, Karya Hasyim Hasanah, pada *Jurnal Guidance Counseling*.
- 12) Artikel dengan judul *Kecerdasan Emosi (Emotional Intelegence) Dalam Tasawuf*, Karya Moh. Gitosaroso, pada *Journal Of Educational Psychology*.
- 13) Skripsi *Kemampuan Mengelola Emosi Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Prodi BK USD Angkatan Tahun 2012*, karya Cicilia Indah Nuraeny.

- 14) Artikel dengan judul *Hubungan Keyakinan Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa*, Karya Herny Misnita, pada e-Journal Psikologi.

C. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini disesuaikan dengan fokus dan tujuan penelitian dengan menggunakan teknik pengumpulan data dokumentasi.

Metode dokumentasi merupakan cara dalam pencarian data yang berkenaan dengan hal-hal didalam pokok bahasan penelitian dalam bentuk sebuah catatan atau dokumen, Koran, majalah dan yang lainnya.⁸ Sedangkan dalam penelitian yang akan penulis teliti ini metode documenter yang penulis menfaatkan adalah sebagai media untuk mendapatkan keterangan berupa catatan, buku, majalah dan sebagainya yang memiliki keterkaitan dengan *self belief* sebagai metode pertahanan emosi positif.

D. Teknik Analisis Data

Langkah awal yang ditempuh guna memperoleh data adalah dengan mengumpulkan berbagai sumber data dari data primer dan data sekunder. Data yang telah terkumpul lalu ditelaah dan diteliti untuk selanjutnya diklarifikasi sesuai dengan keperluan. Selanjutnya disusun secara sistematis, sehingga menjadi suatu kerangka yang jelas dan mudah untuk difahami untuk dianalisa.⁹

Untuk menganalisa data yang terkumpul, diklarifikasikan sesuai dengan kebutuhan dan analisis dengan cara yang tepat. Dalam menganalisis data, teknik yang dilakukan menggunakan *content analysis*. Soedjono berpendapat *content analysis* merupakan suatu usaha yang digunakan untuk mengungkapkan isi dari

⁸ Amir Hamzah, *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Malang: Literasi Nusantara, 2020), hal. 59-60.

⁹ Albi Anggito, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: CV Jejak, 2018), hal. 70.

sebuah buku dimana menggambarkan situasi penulis dan masyarakat pada saat buku itu ditulis.¹⁰

Selanjutnya di susun langkah-langkah yang sesuai untuk menunjang keakuratan penelitian ini. Penyajian ini memberikan gambaran mengenai distribusi subjek menurut kategori-kategori yang ditetapkan. Oleh karena itu, *content analysis* ini di dasarkan pada pendapat ahli dan pembandingan agar dapat membantu memahami keadaan data yang

¹⁰ Nana Sudjana, *Metode Statistik*, (Bandung: Tarsito, 2002), hal. 43.