

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Metodologi Penelitian**

Pada Bab III laporan ini menjelaskan tentang metode penelitian dan komponen-komponen yang terkait dengan metode penelitian yang digunakan. Area yang dimaksud meliputi metode analisis, data dan tipe data, metode pengumpulan data, metode analisis data dan sistem dokumen. laporan.

Metode penelitian adalah suatu kegiatan dalam bentuk pengumpulan data, analisis dan pemberian interpretasi yang diindentikan dengan tujuan penelitian.<sup>1</sup> Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metodologi penelitian yang berkualitas. Metode penelitian kualitatif adalah metode untuk mempelajari dan memahami makna banyak orang atau kelompok individu dalam kaitannya dengan bantuan sosial atau kemanusiaan.<sup>2</sup>

Dalam penelitian ini, Peneliti menggunakan tipe penelitian kepustakaan. Penelitian kepustakaan adalah penelitian yang dilakukan dengan menggunakan literatur (perpustakaan), baik buku teks, penelitian, buku, maupun laporan penelitian.<sup>3</sup> Pendekatan penelitian yang digunakan

---

<sup>1</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Alfabeta, 2018, h.1

<sup>2</sup> Jhon W. Creswell, *Research design pendekatan kualitatif, kuantitatif dan mixed*, Yogyakarta : Pustaka pelajar, 2013, h.4

<sup>3</sup> M. Iqbal Hasan, *Pokok-pokok Metode Penelitian dan Aplikasinya*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2001), h. 11.

ialah deskriptif analisis yang dimana mengenai penelusuran fakta, hasil serta pemikiran dengan cara menganalisis dan menafsirkan hasil penelitian yang dilakukan.<sup>4</sup>

## **B. Jenis Data**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode yang memenuhi syarat (kualitatif), yang melibatkan pengumpulan data dalam pengaturan alami dengan maksud menafsirkan kejadian yang peneliti merupakan alat penting.<sup>5</sup>

## **C. Sumber Data**

Dalam penelitian, informasi sangat penting untuk mendukung dan memperkuat argumentasi dalam sebuah penelitian. Sumber data dalam penelitian ini dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

### **1. Sumber data primer**

Sumber data utama pada penelitian ini diperoleh melalui buku tentang manajemen stres, cemas, dan depresi karya Prof. Dr. H. Dadang Hawari.

### **2. Sumber data sekunder**

Dapat diambil dari pihak manapun yang dapat memberikan informasi tambahan untuk melengkapi ketidakakuratan

---

<sup>4</sup> Moleong J Lexy, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja, 2005), h. 12.

<sup>5</sup> Setiawan Johan, Albi Anggito, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jawa Barat: CV Jejak, 2018), hlm. 7

informasi yang diperoleh melalui data utama. Dalam penelitian ini, sumber informasi sekundernya yaitu buku, jurnal, serta data yang terkait dengan penelitian, meliputi :

1. Buku Manajemen Stres Cemas dan Depresi Karya Prof. Dr. H. Dadang Hawari
2. Buku *Hygine* Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam Karya Kartini Kartono
3. Buku Problematika Agama Islam Karya Muhaimin
4. Buku Pendidikan Agama Islam Untuk Mahasiswa Karya Humaidi Tatapangarsa
5. Jurnal Terapi Psikoreligi Dalam Meningkatkan Kesehatan Pasien Karya Nur Hidayah
6. Buku Membina Kepribadian Masyarakat Melalui Pengalaman Agama Karya Hamdani Khalifah
7. Buku Islam dan Kesehatan Mental Pokok-Pokok Keimanan Karya Zakiah Daradjat
8. Buku Penyalahgunaan dan Ketergantungan Naza Karya Dadang Hawari
9. Buku Hikmah Shalat dan Tuntunannya Karya M. Amin Syukur
10. Buku *Sufi Healing* Karya M. Amin Syukur
11. Buku Al-Quran dan Ilmu Jiwa Karya M. Ustman Najati

12. Buku Dahsyatnya Gerakan Shalat Karya Prof. Dr. H. M. Sja'bani
13. Skripsi Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Pendekatan CBT dan Terapi Shalat Bahagia Untuk Mengatasi Kesemasan Seorang Istri Akibat KDRT di Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya Karya Nur Jannah Solihah
14. Skripsi Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Quran Karya Yuanita Ma'rufah
15. Buku Meditasi Sufistik Karya Sudirman Tebba
16. Buku Doa dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis Karya Dadang Hawari
17. Buku Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa Karya Dadang Hawari
18. Buku Doa dan Dzikir Pilihan Karya Sa'id Bin Ali Wahf Al-Qahthani
19. Buku Berdzikir dan Sehat Karya In'amuzzahidin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari
20. Buku Integrasi Agama Dalam Pelayanan Medik Karya Dadang Hawari
21. Skripsi Pengaruh Dzikir Bagi Kesehatan Mental Santri di Pondok Pesantren Al-Hidayah Karangsucu Purwokerto Karya Etri Yuniatun

22. Buku Psikologi Kesehatan Karya Smet
23. Buku Ilmu Kedokteran Jiwa Karya Maramis
24. Buku 60 Second Manajemen Stres Karya Androw Golizek
25. Buku Psikologi Islam Karya Djamaludin Ancok dan Fuat Nasori
26. Buku *Islamic Leadership : Membangun Super Leadership Melalui Kecerdasan Spiritual* Karya Veithzal Rivai dan Arviyan Arifin
27. Jurnal Pendekatan Halaqah Dalam Konseling Islam Dengan Coping Stres Sebagai Ilustrasi Karya Manah Rasmanah.

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data adalah pencatatan kejadian-kejadian atau hal-hal sebagian atau keseluruhan komponen masyarakat yang akan mendukung penelitian, atau metode yang dapat digunakan peneliti untuk mengumpulkan data.<sup>6</sup> Teknik pengumpulan data yang dipakai penulis ialah studi pustaka dengan menganalisis buku “Manajemen stres cemas dan depresi karya Prof. Dr. H. Dadang Hawari, Psikiater. Kemudian pengumpulan data ialah melalui dokumentasi yaitu dimana dapat diperoleh melalui perpustakaan sebagai saran utama dalam referensi pengumpulan buku-buku, Al-qur’an, jurnal, dan sebagainya.

---

<sup>6</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h. 129.

## **E. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan suatu proses menganalisis dan mengumpulkan data, data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, dan data dengan cara memilah informasi ke dalam klasifikasi, mengklasifikasikannya ke dalam unit-unit, mengelompokkannya, menggabungkannya menjadi sampel, memilih mana yang penting dan mana yang penting. akan mempelajari dan membuat keputusan sehingga mereka dapat dengan mudah memahami diri sendiri dan orang lain.<sup>7</sup>

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis data menurut Miles dan Huberman. Teknik analisis data yang dilakukan yaitu:

### **1. Interpretasi**

Interpretasi merupakan suatu bentuk informasi analitis melalui studi pekerjaan analisis statistik.<sup>8</sup> Upaya ini dirancang untuk menangkap makna dan karakter yang ditentukan oleh karakter, yang termasuk dalam karyanya.

### **2. Content Analisis (analisis isi)**

Content Analisis merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencatat kesimpulan (inferensi) dan kegunaan

---

<sup>7</sup> Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2020), h. 131.

<sup>8</sup> Anton Baker, Charis Zubar. *Metode Penelitian Filsafat*, (Yogyakarta: Kanisius, 2000), h. 63.

informasi dengan memperhatikan latar belakang.<sup>9</sup> Dengan demikian, analisis rinci di sini dapat menganalisis makna yang terkandung dalam teks, mengklasifikasikan dan menganalisis makna teks, terorganisir dan mengklasifikasikan dengan baik.

### **3. Deskriptif Kualitatif**

Deskriptif Kualitatif merupakan penyelidikan yang menggunakan metodologi yang koheren. Untuk situasi ini informasi dijelaskan dan dijelaskan dalam bahasa tertulis, dengan maksud topik penelitian didefinisikan dengan jelas. Dengan cara ini, analisis biasanya akan menggambarkan semua penyebab orang-orang yang menjadi subjek penelitian.<sup>10</sup>

### **F. Uji Keabsahan Data**

Memeriksa keabsahan data adalah langkah terakhir dalam penelitian kualitatif, namun bukan berarti peneliti tidak kembali ke lapangan. Jika informasi baru dimaksudkan untuk memperkuat temuan, peneliti dapat mengumpulkan kembali informasi yang diperlukan. Pengecekan data yang baik dilaksanakan untuk memastikan bahwa hasil data dan informasi interpretatif dapat dipercaya.<sup>11</sup>

Ada dua jenis bukti dunia nyata, termasuk di dalam sekolah dan di luar sekolah. Formalisasi adalah suatu gagasan yang mengacu pada

---

<sup>9</sup> Kause Kripendraf, *Analisis Isi, Pengantar Teori dan Metodologi*, (Jakarta: Rajawali Press, 2001), h. 15.

<sup>10</sup> Anton Baker, Charis Zubar, *Op Cit.* h. 65.

<sup>11</sup> Amir hamzah, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Malang: Literasi Nusantara, 2019), h. 104.

sejumlah hasil penelitian yang menggambarkan realitas. Tingkat integritas ini dapat dicapai melalui proses penelitian dan pemahaman yang tepat. Kegiatan dalam pengelolaan kompetensi penelitian akan terus berubah dan pada kenyataannya akan mempengaruhi hasil penelitian. Meskipun keaslian data telah diuji, perbedaan masih dapat terjadi. tetapi kebenaran data eksternal mengacu pada sejauh mana hasil studi untuk mata pelajaran yang berbeda dapat diringkaskan. Meskipun studi kompetensi tidak memiliki kesimpulan yang pasti, namun dapat dikatakan bahwa studi kompetensi memiliki nilai melebihi mata pelajaran lain jika mata pelajaran tersebut merupakan mata pelajaran yang sama.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Afifuddin dan Beni Ahmad Saebani, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Pustaka Setia, 2012), h. 144.

