

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan atau *library research*. Penelitian kepustakaan ialah penelitian yang menggunakan metode *bibliografi* secara sistematis dengan mengumpulkan data *bibliografi* yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan, teknik pengumpulan data menggunakan metode kepustakaan dengan cara mengorganisasikan serta menyajikan data-data.¹

Dalam proses penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai jenis data yang terdapat di perpustakaan seperti hasil penelitian sebelumnya, buku referensi, artikel, catatan dan berbagai jurnal yang berkaitan tentang terapi menulis sebagai terapi jiwa dan gangguan kecemasan masalah.

B. Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan maka jenis data yang digunakan dipenelitian ini adalah jenis data dari bermacam literatur. Literatur yang digunakan tidak berfokus dengan buku saja melainkan bisa pula berupa data dari dokumentasi, majalah, jurnal, surat kabar dan penelitian

¹ Danandjaja, J, *Metode Penelitian Kepustakaan*. (Jakarta: Antropologi Indonesia, 2014), h. 83

terdahulu yang berkaitan dengan terapi menulis sebagai terapi jiwa dan kecemasan.

b. Sumber Data

1) Data Primer

Data primer merupakan sumber data yang diperoleh secara langsung dari sumber pertama yang berisi data pustaka. Artinya pengetahuan ilmiah atau data baru tentang fakta yang telah diketahui.² Adapun sumber data primer yang digunakan pada penelitian ini berlandaskan pada studi kepustakaan mengenai buku Buku Sembuh dan Sukses dengan Terapi Menulis Karya Jonru.

2) Data Sekunder

Data sekunder adalah informasi yang tidak diberikan langsung kepada sumbernya.³ Artinya data sekunder merupakan data yang tidak didapatkan secara langsung dari sumber pertama.⁴ Dengan kata lain, data sekunder merupakan data pendukung dari data primer.

Sumber data sekunder dalam penelitian ini diambil dari buku, jurnal dan literur lainnya yang berkaitan masalah terapi menulis sebagai terapi jiwa dan gangguan kecemasan. Seperti buku *Writing for Therapy* Karya

² Sarjono Soekanto dan Sri Mamudji, *Penelitian Hukum Normatif*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), h. 29

³ Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), h. 221

⁴ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), h. 91

Naning Pranoto, buku *Free Writing* karya Hernowo Hasim dan 5 jurnal lainnya.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah metode dokumentasi. Menurut Mirzaqon dan Purwoko (2017) metode dokumentasi ialah mencari data penelitian yang berkaitan dengan variabel penelitian seperti buku, jurnal, catatan, makalah atau artikel dan sebagainya.

Adapun langkah-langkah metode dokumentasi yang dapat dilakukan sebagai berikut:⁵

1. Menghimpun literatur yang berhubungan dengan terapi menulis sebagai terapi jiwa dan penyembuhan diri dari gangguan psikologi
2. Mengklasifikasikan buku, jurnal dan literatur lainnya sesuai dengan sumber dan keperluannya. Seperti sumber primer dan sekunder.
3. Mencatat serta menafsirkan konsep pemikiran Jonru mengenai teknik menulis sebagai terapi jiwa dan menghubungkannya dengan literatur lainnya.
4. Kemudian ditarik kesimpulan.

D. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah metode analisis isi. *Content analysis* atau metode analisis isi merupakan alat penelitian yang difokuskan dengan *konten actual* dan fitur internal media. Teknik analisis isi

⁵ Dewi Sadiyah, *Metode Penelitian Dakwah Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015), h. 87-88

digunakan untuk meninjau tingkah laku manusia secara tidak langsung dengan analisis melalui komunikasi mereka seperti dari buku, teks, esay, koran, novel, artikel, majalah, lagu, gambar iklan dan semua jenis komunikasi yang bisa dianalisis (Mirzaqon dan Purwoko, 2017)

Teknik analisis isi bertujuan untuk memperoleh sumber yang valid serta bisa digunakan untuk meneliti ulang sesuai dengan kebutuhannya. Teknik analisis isi dilakukan dengan cara memproses untuk memilih, membandikan, menggabungkan serta memilah pengertian sehingga memperoleh data yang relevan.⁶

Dengan menggunakan metode ini maka akan mempermudah pembaca untuk memahami makna terapi menulis dari berbagai tokoh, makna terapi menurut Jonru dkk, dan penjelasan terkait terapi menulis sebagai terapi jiwa dan gangguan kecemasan, kemudian ditarik kesimpulan.

⁶ Milya Sari, *Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA* (Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA, 2020), Vol. 6, No. 1, h.47