

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Dalam metode penelitian ini mengangkat data dari hasil telaah buku, jurnal, dan penelitian sebelumnya yang terkait dengan analisis buku terapi depresi karya M. Heri Susilo dalam mengatasi masalah emosi.

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian literer, atau penelitian kepustakaan (*library research*) yang bertumpu pada telaah kepustakaan yang berkaitan dengan objek penelitian.⁶² Penelitian kepustakaan (*library research*), adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka yang dilaksanakan dengan cara membaca, mencatat dan menelaah dari berbagai literatur atau bahan bacaan yang berkaitan dengan pokok bahasan, kemudian disaring dalam kerangka pemikiran secara teoritis.⁶³

Penelitian kepustakaan ini adalah jenis penelitian yang dilakukam dengan menelaah berbagai sumber literatur yang relevan dan memiliki kaitan dengan obyek permasalahan yang akan diteliti. Dalam proses penelitian ini, penulis mengangkat data dari hasil telaah buku, jurnal, dan penelitian sebelumnya yang terkait dengan teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) dalam mengatasi masalah emosi.

2. Pendekatan Penelitian

⁶² Khatibah, *Penelitian Kepustakaan*, (Jurnal Iqra'), Vol. 05, No. 01, 2011, hlm. 38.

⁶³ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2014), hlm. 4.

Metode pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang mencakup analisis data maupun informasi yang bersifat deskriptif dan bukan melalui angka-angka dalam proses penelitiannya.⁶⁴

Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang digunakan untuk meneliti kondisi obyek secara alamiah yang mencakup analisis data maupun informasi yang bersifat deskriptif dalam proses penelitiannya. Pendekatan penelitian kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini yaitu untuk memperoleh gambaran yang lebih spesifik mengenai terapi depresi dalam mengatasi emosi.

3. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian merupakan suatu keterangan asal subjek data yang diperoleh.⁶⁵ dalam penelitian ini sumber data yang digunakan adalah sebagai berikut:

a. Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data pokok atau yang disebut dengan data yang pertama.⁶⁶ Adapun sumber data primer dalam penelitian ini berlandaskan pada studi kepustakaan mengenai buku *Terapi Depresi Teknik Kiat Melepaskan Masalah Dan Emosi Menggunakan Metode Sederhana EFT (Emotional Freedom Technique)* yang merupakan karya dari M. Heri Susilo. Buku ini

⁶⁴ Indrawati, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2018), hlm. 2.

⁶⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Asdimahasatya, 2013), hlm. 129.

⁶⁶ Johni Dimiyati, *Metodologi Penelitian Pendidikan & Aplikasinya Pada Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)*, (Jakarta: Kencana, 2013), hlm. 39.

sebagai literatur yang dapat mendukung pembahasan permasalahan yang terkait dalam penelitian ini.

b. Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang dapat diperoleh dari pihak mana saja yang bisa memberikan data tambahan untuk melengkapi kekurangan dari data yang diperoleh dari sumber data primer.⁶⁷ Dengan kata lain, sumber data sekunder adalah sumber data tambahan (pendukung) yang dapat menunjang sumber data primer atau pokok.⁶⁸

Adapun sumber data sekunder yang menjadi landasan dalam penelitian ini yaitu telaah buku dan literatur yang berkaitan dengan teknik *Emotional Freedom Technique* (EFT) dalam mengatasi masalah emosi. Data sekunder tersebut meliputi sebagai berikut:

- 1) Buku *7 Emosi Perusak Jiwa Kiat Mengelola Emosi-emosi yang Merusak Berdasarkan Kitab Mazmur* karya Ken Campbell, Penerjemah Diana Angelica dan George Yudono tahun 2004
- 2) Buku *Overcoming Emotions That Destory, Cara-cara Konstruktif untuk Mengatasi Emosi Negatif yang Menghancurkan* karya Chip Ingram dan Becca Johnson tahun 2010.
- 3) Buku *Be Free and Happy Panduan Teknik Terapi Untuk Mencapai Kebebasan Emosi dan Kebahagiaan* karya Triyono dan Kartono tahun 2020.

⁶⁷ *Ibid*, hlm. 40.

⁶⁸ Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2011), hlm. 152.

- 4) Buku *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di Dalam Al-Qur'an* karya M. Darwis Hude tahun 2006
- 5) Buku *EFT Emotional Freedom Technique* karya Juwondo tahun 2012.
- 6) Jurnal *Memelihara Kestabilan Emosional dengan Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) di Masa Pandemi COVID-19* karya Indah Fajrotuz Zahro dan M. Abid Amrullah tahun 2021.
- 7) Jurnal *Emotional Freedom Technique Menurunkan Tekanan Darah dan Kecemasan pada Lansia: Literature Review* karya Uswatul Khoiriyah, Faizatur Rohmi, dan Ronal Surya Aditya tahun 2021.
- 8) Jurnal *Emotional Freedom Technique (EFT) Menurunkan Kecemasan Ibu yang Memiliki Bayi Berat Lahir Rendah* karya Anisa Oktiawati, Ita Nur Itsna, dan Jamrotun Ni'mah tahun 2020.
- 9) Jurnal *Penggunaan Terapi Status Ego dalam Konseling Perorangan berbasis Islami untuk Mengendalikan Diri* karya Cindy Marisa dan Yeni Karneli tahun 2020.
- 10) Jurnal *Pengaruh Emotional Freedom Technique Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di RPSTW Tahun 2017* karya Yumi Dian Lestari tahun 2020.
- 11) Jurnal *Penanganan Stres di Masa Pandemi COVID-19 dengan Metode Emotional Freedom Technique (EFT)* karya Aisyah

- Roziika, Meilanny Budiarti Santoso, dan Moch. Zainuddin tahun 2020.
- 12) Jurnal *Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktik Konseling Emotional Freedom Technique* karya Tika Ayu Wandira tahun 2019.
- 13) Jurnal *Emotional Freedom Technique Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian* karya Indriani Idris dan Idris tahun 2019.
- 14) Jurnal *Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi* karya Atyanti Isworo, Akhyarul Anam, dan Nur Indrawati tahun 2019.
- 15) Jurnal *Pengaruh Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Percutaneous Coronary Intervention (PCI) di SMC RS Telogorejo* karya Aola Isnadiya, Felicia Risc Ryandini, dan Taufiq Priyo Utomo tahun 2018.
- 16) Jurnal *Mengelola Kecerdasan Emosi* karya Ely Manizar tahun 2016.
- 17) Jurnal *Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sociodrama* karya Indah Hidayati, Mulawarman, dan Awalya tahun 2017.
- 18) Jurnal *Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam* karya R. Rachmy Diana tahun 2015.

- 19) Jurnal *Peningkatan Kematangan Emosi Anak Bungsu Melalui Layanan Bimbingan Kelompok* karya Annajmi Alfath dan Indra Ibrahim tahun 2015.
- 20) Jurnal *Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologis Manusia)* karya Yahdinil Firda Nadhiroh tahun 2015.
- 21) Jurnal *Intervensi Emotional Freedom Technique (EFT) Untuk Mengurangi Nyeri Post Operasi Sectio Caesar (SC)* karya Lutfatul Latifah dan Dian Ramawati tahun 2014.
- 22) Jurnal *Emotional Freedom Technique dan Tingkat Kecemasan Pasien yang akan Menjalani Coronary Intervention* karya Weni Widya Shari, Suryani, dan Etika Emaliyawati tahun 2014.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling strategis untuk mendapatkan data dalam penelitian. Berdasarkan jenis penelitian yang digunakan yaitu (*library research*) atau penelitian kepustakaan maka pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini melalui dokumentasi.

Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah salah satu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan, angka serta gambar yang berupa laporan dan keterangan data.⁶⁹ Terkait analisis teknik EFT (*Emotional Freedom*

⁶⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm. 245.

Technique) dalam mengatasi masalah emosi menurut pandangan M. Heri Susilo.

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kepustakaan (*library research*), sehingga metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah riset keputusan, yaitu pengumpulan data penelitian dengan membaca dan memeriksa sumber, buku, jurnal, majalah dan sumber bacaan lainnya. Dalam hal ini, penulis mengumpulkan data dari berbagai referensi yang berkaitan dengan permasalahan dalam penelitian ini. Kemudian mengolah data yang terkumpul melalui pemeriksaan data (*editing*) penandaan data (*systemazing*) seperti yang dijelaskan di bawah ini:

b. Pengecekan Data (*Editing*)

Yaitu mengoreksi apakah data yang terkumpul sudah cukup, lengkap, benar, sesuai atau berkaitan dengan masalah. Dalam hal ini setelah data terkumpul dan dilakukan pengecekan ulang untuk melihat apakah sudah lengkap, benar dan relevan dengan data yang sedang dipelajari,

c. Penandaan Data

Yaitu tanda diberikan untuk menunjukkan jenis sumber data (buku, dokumen perundang-undangan, ataupun dokumentasi), perlakuan hak cipta (nama penulis, tahun penerbitan) atau urutan pertanyaan yang diajukan (pertanyaan pertama ditandai sebagai A, pertanyaan kedua ditandai sebagai B, dan seterusnya). Rekontruksi data adalah

menyusun kembali data secara teratur, berkesinambungan, dan logis agar mudah dipahami dan dijelaskan.

d. *Sistematika Data (Systemazing)*

Menurut klarifikasi data yang diperoleh secara sistematis, tepat sasaran, dan teratur.⁷⁰

5. Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis isi terapi depresi. Analisis data berfungsi untuk memberi arti, makna, serta nilai yang terkandung dalam data tersebut.⁷¹ Sebagaimana menurut Eriyanto analisis isi adalah metode ilmiah yang digunakan untuk memperlajari dan menarik kesimpulan atas suatu fenomena dengan memanfaatkan dokumen dalam bentuk teks dalam bahan penelitian.⁷²

Tahap akhir pengolahan analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode *library research* yaitu metode cara berpikir dengan membandingkan data-data dari hasil penelitian tentang “Analisis Teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) dalam mengatasi masalah emosi menurut pandangan M. Heri Susilo”.⁷³ Dalam metode ini data yang telah dikumpulkan dan dipelajari sehingga diperoleh perbandingan terhadap hasil analisa buku yang memaparkan secara jelas materi dari teknik EFT

⁷⁰ Muhammad Prabundu Tika, *Metodologi Riset Bisnis*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2010), hlm. 63.

⁷¹ Sandu Siyoto & M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), hlm. 109.

⁷² Eriyanto, *Analisis Isi Pengantar Metodologi Untuk Penelitian Ilmu Komunikasi dan Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta: Kencana, 2015), hlm. 10.

⁷³ Sutrisno Hadi, *Metode Research, Jilid 1*, (Yogyakarta: Yayasan Penerbit: Fakultas Psikologi UGM, 2012), hlm. 36.

(*Emotional Freedom Technique*), melalui metode ini diharapkan akan memperoleh data-data yang objektif sehingga dapat menjawab permasalahan yang telah ditentukan penulis dalam penelitian ini.

B. Sistematika Pembahasan

BAB I PENDAHULUAN

Membahas tentang latar belakang masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, dan sistematika penulisan laporan.

BAB II TINJAUAN TEORITIS

Membahas mengenai tinjauan pustaka, kerangka teori, pengertian emosi, teori-teori emosi, jenis-jenis emosi, mengendalikan emosi, sejarah dan pengertian teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*), prinsip kerja EFT (*Emotional Freedom Technique*), proses terjadinya emosi negatif menurut EFT (*Emotional Freedom Technique*), dan tahap-tahap teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*).

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Membahas tentang metode penelitian, jenis penelitian, sumber data penelitian terkait sumber data primer dan sumber data sekunder, teknik pengumpulan data, analisis data, keabsahan data.

BAB IV PEMBAHASAN

Berisi penguraian terperinci biografi M. Heri Susilo, Bibliografi buku, dan analisis teknik EFT (*Emotional Freedom Technique*) dalam mengatasi masalah emosi menurut pandangan M. Heri Susilo.

BAB V KESIMPULAN

Penjelasan bagian terakhir, peneliti memberikan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah diperoleh melalui serangkaian kegiatan penelitian yang telah dilaksanakan sesuai dengan kegiatan skripsi dan memberikan saran.

