

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berorientasi pada pemahaman makna, gagasan, serta konsep yang terkandung dalam teks. Penelitian kualitatif bertujuan menafsirkan fenomena secara mendalam melalui proses analisis terhadap data yang bersifat naratif dan tekstual.⁴⁸ Pendekatan ini relevan karena penelitian ini berfokus pada upaya menelaah pemikiran Mark Manson dalam bukunya *The Subtle Art of Not Giving A Fuck* serta menghubungkannya dengan perspektif pendidikan Islam.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan, yaitu penelitian yang seluruh datanya diperoleh melalui bahan-bahan tertulis. Penelitian kepustakaan merupakan penelitian yang memanfaatkan sumber-sumber pustaka seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan dokumen lain tanpa melibatkan pengumpulan data lapangan melalui wawancara atau observasi.⁴⁹ Dalam penelitian ini, sumber utama yang dianalisis adalah buku Mark Manson, sedangkan sumber sekunder meliputi jurnal, buku, penelitian terdahulu, serta literatur pendukung lainnya.

⁴⁸ Endah Marendah Ratnaningtyas dkk., *METODOLOGI PENELITIAN KUALITATIF* (Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2023), 15, https://www.researchgate.net/publication/370561417_Metodologi_Penelitian_Kualitatif.

⁴⁹ Abdurrahman, "Metode Penelitian Kepustakaan Dalam Pendidikan Islam," *Adabuna: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran* 3, no. 2 (2024): 105, <https://doi.org/10.38073/adabuna.v3i2.1563>.

Pemilihan jenis penelitian kepustakaan didasarkan pada karakteristik objek penelitian, yaitu pemikiran tokoh dan analisis konsep dalam sebuah buku. Karena yang dikaji adalah gagasan yang tertulis dan bukan perilaku manusia secara langsung, penelitian kepustakaan menjadi metode yang paling tepat. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan melakukan proses sintesis teori, yaitu menghubungkan pemikiran Manson mengenai makna hidup dan nilai personal yang dijelaskan secara ilmiah oleh ilmu psikologi lalu di analisis dengan perspektif pendidikan Islam, yang secara metodologis dapat dilakukan secara optimal melalui analisis pustaka.

Dalam proses analisis, penelitian ini menggunakan pendekatan analisis pedagogik dan psikologi. Teknik ini digunakan untuk mengidentifikasi konsep-konsep utama dalam buku Manson seperti konsep makna hidup, kemudian dipetakan dengan bantuan teori psikologi eksistensial-humanistik dan ditafsirkan serta dinilai dalam kerangka konsep makna hidup dalam pendidikan Islam. Dengan demikian, pendekatan ini memungkinkan peneliti menemukan hubungan konseptual yang koheren antara berbagai sumber.

Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, jenis penelitian kepustakaan, dan pendekatan analisis pedagogik dan psikologi, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan pemahaman yang mendalam serta analisis yang komprehensif mengenai konsep makna hidup dalam buku *The Subtle Art of Not Giving A Fuck*, sekaligus menemukan titik temu dan relevansinya dengan tujuan pendidikan Islam.

B. Data dan Sumber Data

Seperti yang dijelaskan dalam buku Pedoman Karya Ilmiah FTK data penelitian adalah informasi yang digunakan untuk menjawab masalah penelitian, yang terdiri dari sumber data utama atau premier dan data sekunder.⁵⁰ Berikut data dan sumber data yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Data

Data dalam penelitian ini merupakan data kualitatif yang diperoleh melalui studi kepustakaan (*library research*). Karena penelitian ini berfokus pada analisis konsep makna hidup dalam buku *The Subtle Art of Not Giving A Fuck* karya Mark Manson, data yang dikumpulkan berupa gagasan, teori, dan argumen tertulis yang relevan dengan fokus penelitian. Dalam penelitian kepustakaan, data tidak dikumpulkan melalui observasi lapangan atau wawancara, melainkan melalui penelusuran literatur yang sistematis, mendalam, dan kritis.

2. Sumber Data

a. Data Primer

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah buku:

Mark Manson. 2016. *The Subtle Art of Not Giving A Fuck*. United States: HarperOne

Buku ini menjadi sumber utama karena memuat secara langsung konsep makna hidup yang dianalisis serta menjadi objek penelitian inti. Seluruh pembahasan mengenai konsep makna hidup diambil langsung dari isi buku tersebut.

⁵⁰ Hamdan dkk., *Pedoman Karya Tulis Ilmiah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin* (Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, 2022).

b. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini berupa berbagai sumber kepustakaan yang digunakan untuk memperkuat analisis terhadap data primer dan memberikan landasan teoretis yang komprehensif. Sumber-sumber tersebut meliputi buku terjemah dari buku *The Subtle Art of Not Giving A Fuck* yaitu dengan judul terjemah *Sebuah seni untuk Bersikap Bodo Amat*, karya-karya yang membahas konsep makna hidup, serta perspektif pendidikan Islam. Di antara sumber tersebut berupa jurnal-jurnal ilmiah, artikel penelitian, dan buku-buku akademik. Seluruh data sekunder ini berfungsi untuk memperkaya pemahaman teoretis, memperluas konteks kajian, serta memastikan bahwa proses analisis berjalan secara objektif, mendalam, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

C. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi (*documentary research*), karena seluruh data yang dianalisis berasal dari bahan tertulis yang relevan dengan fokus penelitian. Studi dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara menelusuri, membaca, mengidentifikasi, dan mencatat informasi yang terkandung dalam dokumen primer maupun sekunder. Metode ini lazim digunakan dalam penelitian kepustakaan karena mampu memberikan dasar teoretis yang kuat serta memungkinkan peneliti melakukan analisis komprehensif terhadap konsep dan gagasan yang terdapat dalam sumber literatur.

Teknik studi dokumentasi dilakukan melalui beberapa langkah sistematis. Pertama, inventarisasi dokumen, yaitu mengumpulkan seluruh sumber literatur

yang relevan, meliputi buku *The Subtle Art of Not Giving A Fuck* karya Mark Manson sebagai sumber primer serta jurnal, buku akademik, dan artikel ilmiah sebagai sumber sekunder.

Kedua, membaca dan melakukan pencatatan isi, yakni membaca secara cermat sumber primer dan sekunder lalu mencatat bagian-bagian yang berkaitan dengan fokus penelitian. Pada tahap ini peneliti mengidentifikasi kutipan dari buku *The Subtle Art of Not Giving A Fuck* yang berhubungan dengan makna hidup, penderitaan, penerimaan diri, penentuan prioritas hidup, sekaligus mencatat konsep-konsep kunci makna hidup dalam teori psikologi dan perspektif Pendidikan Agama Islam (PAI) sebagai landasan pengkodean dan analisis.

Ketiga, pengkodean data, yaitu mengelompokkan kutipan-kutipan ke dalam kategori tematik sesuai dimensi operasional penelitian. Data diklasifikasikan ke dalam kelompok besar, yaitu makna hidup dan yang kemudian diuraikan lagi ke dalam subkategori: makna hidup sebagai pemilihan penderitaan yang tepat, makna hidup sebagai penerimaan diri dan realitas kehidupan, makna hidup sebagai penentuan prioritas nilai. Dengan cara ini, pola hubungan antar konsep dan posisi setiap kutipan dalam kerangka analisis menjadi lebih jelas dan terstruktur.

Keempat, pemeriksaan kredibilitas sumber dengan memastikan bahwa seluruh dokumen yang digunakan berasal dari literatur ilmiah yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan.

Teknik dokumentasi ini dipilih karena sesuai dengan karakter penelitian kepustakaan (*library research*) yang tidak mengharuskan peneliti melakukan observasi lapangan atau wawancara, tetapi fokus pada penafsiran teks dan analisis

komparatif. Melalui teknik ini, peneliti dapat menggali pemikiran Mark Manson secara utuh, kemudian menyintesiskannya dengan teori psikologi modern serta perspektif pendidikan Islam sehingga menghasilkan pemahaman yang komprehensif terhadap makna hidup dan nilai-nilai personal dalam konteks pendidikan Islam.

D. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian kepustakaan ini, instrumen utama penelitian adalah peneliti sendiri sebagai perencana, pengumpul, sekaligus penganalisis data. Untuk mendukung proses analisis secara sistematis, penelitian ini juga menggunakan instrumen bantu berupa *lembar pencatatan data*, *lembar klasifikasi tematik*, dan *pedoman analisis isi*. Ketiga instrumen bantu tersebut disusun dalam satu tabel terpadu, sehingga proses identifikasi kutipan, pengelompokan tema, dan penentuan indikator analisis dapat dilakukan secara menyeluruh dan terstruktur.

Melalui instrumen tersebut, peneliti mencatat kutipan-kutipan relevan dari buku *The Subtle Art of Not Giving A Fuck* serta sumber pendukung lainnya, kemudian mengelompokkannya ke dalam tema-tema yang disusun berdasarkan dimensi operasional penelitian. Kutipan yang berkaitan dengan makna hidup tidak hanya dikelompokkan secara umum, tetapi diklasifikasikan lebih lanjut ke dalam subkategori: makna hidup sebagai pemilihan penderitaan yang tepat, makna hidup sebagai penerimaan diri dan realitas kehidupan, makna hidup sebagai penentuan prioritas nilai. Setelah itu, kutipan-kutipan tersebut dijelaskan secara ilmiah melalui teori-teori psikologi sebagai kerangka konseptual, kemudian dianalisis secara normatif menggunakan perspektif Pendidikan Agama Islam. Penggunaan ketiga

instrumen bantu ini memastikan bahwa proses pengumpulan dan analisis data berlangsung secara terarah, terstruktur, dan dapat dipertanggungjawabkan secara metodologis sesuai karakter penelitian pustaka.

E. Teknik Analisis Data

1. Teknik Pengelolaan Data

Teknik pengelolaan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap sistematis untuk memastikan bahwa informasi yang diperoleh dari berbagai sumber literatur dapat diorganisasi, diverifikasi, dan dianalisis secara akurat. Pengelolaan data dilakukan melalui langkah-langkah berikut:

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Pada tahap ini, peneliti melakukan pemilihan dan penyederhanaan informasi dari seluruh sumber yang telah dikumpulkan. Setiap data yang tidak relevan dengan fokus penelitian yakni konsep makna hidup menurut Mark Manson, serta perspektif pendidikan Islam dibuang agar analisis menjadi lebih terarah. Reduksi dilakukan dengan membaca mendalam, menandai bagian penting, dan membuat ringkasan konsep inti dari masing-masing sumber.

b. Klasifikasi dan Kategorisasi Data

Data yang telah direduksi kemudian dikelompokkan ke dalam kategori-kategori sesuai fokus penelitian.

- 1) Konsep makna hidup menurut Mark Manson,
- 2) Makna hidup dalam teori psikologi,
- 3) Makna hidup dalam perspektif Pendidikan Agama Islam (PAI).

Setiap kutipan atau rangkuman gagasan dari sumber-sumber tersebut ditempatkan pada kategori yang sesuai. Kategorisasi ini memudahkan peneliti menyusun data secara sistematis sehingga pola penekanan gagasan, pengulangan tema, serta perbedaan rumusan konsep antara Manson, psikologi, dan PAI dapat terlihat dengan jelas sebagai dasar untuk analisis lebih lanjut.

c. Penyajian Data (*Data Display*)

Setelah data dikategorikan, peneliti menyusunnya dalam bentuk uraian naratif agar dapat dipahami secara logis dan sistematis. Pada tahap ini, informasi disusun untuk memudahkan proses analisis dan penyusunan argumen penelitian.

d. Verifikasi dan Validasi Data

Tahap akhir pengelolaan data adalah melakukan pengecekan kembali terhadap keakuratan sumber, kecocokan tema, dan konsistensi konsep. Peneliti memastikan bahwa seluruh data berasal dari literatur ilmiah yang kredibel dan sesuai dengan tujuan penelitian. Validasi dilakukan dengan membandingkan sumber primer dan sekunder serta memastikan keterhubungan antar data. Teknik pengelolaan data ini memastikan bahwa keseluruhan informasi yang digunakan dalam penelitian tersusun secara sistematis, akurat, dan siap dianalisis untuk tahap berikutnya.

2. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kepustakaan ini menggunakan *analisis isi* (*content analysis*) dengan pendekatan *deskriptif-komparatif*. Analisis isi memungkinkan peneliti menafsirkan pesan, makna, dan gagasan yang terkandung dalam teks, terutama dari buku *The Subtle Art of Not Giving A Fuck* karya Mark

Manson. Pendekatan komparatif digunakan untuk terlebih dahulu menjelaskan pemikiran Mark Manson dengan teori-teori psikologi modern sebagai kerangka konseptual, kemudian menilai dan menganalisisnya dalam perspektif PAI sebagai kerangka normatif. Tahapan analisis data dilakukan melalui:

a. Analisis Isi (*Content Analysis*)

Pada tahap analisis isi, peneliti membaca sumber primer secara menyeluruh untuk mengidentifikasi konsep-konsep utama yang berkaitan dengan makna hidup menurut Mark Manson. Pada tahap ini, peneliti memetakan tema-tema pokok, struktur argumentasi yang diusung Manson dalam bukunya, seperti cara ia memaknai penderitaan, keterbatasan diri, dan prioritas hidup. Hasil analisis isi berupa kumpulan kutipan dan rangkuman gagasan yang telah dikelompokkan ke dalam kategori sementara sesuai fokus penelitian.

b. Interpretasi Kritis (*Critical Interpretation*)

Peneliti melakukan penafsiran terhadap gagasan-gagasan Manson dengan menggunakan teori-teori psikologi modern, seperti logoterapi Viktor Frankl, psikologi humanistik (Maslow dan Rogers). Teori-teori ini digunakan sebagai perangkat konseptual untuk menjelaskan istilah, dinamika kejiwaan, dan struktur nilai yang muncul dalam teks. Interpretasi kritis dilakukan dengan memetakan posisi pandangan Manson dalam peta psikologi kontemporer, termasuk menunjukkan sejauh mana gagasannya sejalan atau berbeda dengan kerangka psikologi tersebut serta sejauh mana kedalaman konseptual yang ia tawarkan. Tahap ini tidak dimaksudkan untuk memberikan penilaian normatif, melainkan untuk memperjelas dan mempertegas bentuk pemikiran Manson secara ilmiah.

c. Analisis Komparatif (*Comparative Analysis*)

Gagasan Manson yang telah dijelaskan secara konseptual tersebut kemudian dibandingkan dan dinilai dalam perspektif Pendidikan Agama Islam. Peneliti menghubungkan konsep makna hidup versi Manson dengan konsep makna hidup sebagai penghambaan dan kekhalifahan, yang telah dirumuskan dalam kerangka PAI. Analisis komparatif ini digunakan untuk melihat titik temu, titik perbedaan, dan aspek-aspek yang saling melengkapi antara konstruksi Manson dan konsep-konsep Pendidikan Agama Islam, sekaligus menilai relevansinya terhadap Pendidikan Agama Islam. Dengan demikian, hasil analisis tidak berhenti pada deskripsi isi buku, tetapi sampai pada pemetaan dan penilaian kritis dalam bingkai pendidikan Islam.

d. Sintesis (*Synthesis*)

Tahap akhir analisis adalah menyintesiskan seluruh temuan menjadi kesimpulan yang utuh dan komprehensif. Sintesis ini tidak hanya menunjukkan kesesuaian antar teori tetapi juga menghasilkan perspektif baru tentang bagaimana konsep makna hidup menurut Manson dapat dipahami dalam kerangka PAI.

e. Teknik Validitas dan Keabsahan Data

Untuk menjamin keabsahan dan validitas data dalam penelitian kepustakaan ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi data dan evaluasi kritis sumber. Pertama, peneliti melakukan triangulasi sumber, yaitu membandingkan gagasan-gagasan yang terdapat dalam data primer yakni buku *The Subtle Art of Not Giving A Fuck* karya Mark Manson dengan berbagai data sekunder seperti jurnal-jurnal ilmiah terbaru yang relevan. Perbandingan ini dilakukan untuk memastikan bahwa

interpretasi terhadap konsep makna hidup dan nilai personal tidak bersifat sepihak dan selalu diuji konsistensinya melalui beberapa sumber otoritatif.

Kedua, peneliti menggunakan evaluasi otoritas dan reliabilitas literatur, yaitu menyeleksi sumber-sumber yang berasal dari penulis kredibel, penerbit resmi, dan jurnal ilmiah bereputasi. Setiap data yang diambil diuji melalui pembacaan mendalam, pengecekan konteks, serta penempatan makna sesuai perspektif keilmuan yang diteliti. Langkah ini dilakukan untuk memastikan bahwa setiap argumen yang digunakan dalam analisis memiliki dasar ilmiah yang kuat dan tidak terdistorsi oleh interpretasi yang keliru.

Ketiga, peneliti menerapkan validitas logis (*logical validity*), yaitu memastikan bahwa proses analisis dilakukan secara konsisten, sistematis, dan sesuai kerangka teori. Keselarasan antara teori psikologi, gagasan Mark Manson, dan perspektif pendidikan Islam diuji melalui penalaran konseptual dan konsistensi argumentatif, sehingga hasil penelitian tidak hanya kuat secara sumber tetapi juga sahih secara metodologis.

Dengan penerapan triangulasi, kritik sumber, dan validitas logis tersebut, penelitian ini menghasilkan temuan yang dapat dipertanggungjawabkan secara akademik serta memberikan landasan yang kuat bagi analisis sintesis dalam bab berikutnya.