

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian dan Pendekatan

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kepustakaan. Berdasarkan pendapat Nazir yang dikutip oleh Mirzaqon, penelitian kepustakaan ialah sebuah metode pengumpulan data yang menggunakan berbagai jenis literatur seperti buku, catatan, serta laporan yang relevan dengan topik penelitian yang dibahas.³⁹

2. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti memakai pendekatan metode penelitian deskriptif serta lebih menekankan pada kekuatan analisis sumber-sumber data yang ada guna untuk interpretasikan berdasarkan pada tulisan atau catatan-catatan yang mengarah pada pembahasan. Dalam menunjang penelitian ini guna untuk mendapatkan ataupun menggali berbagai informasi yang mengarah pada pembahasan maka diperlukan berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti dokumen, buku, artikel, jurnal ataupun kisah-kisah sejarah.⁴⁰

³⁹Literature Study Et Al., “*Studi Kepustakaan Mengenai Kualitas Pelayanan*,” (2020),2.

⁴⁰ Milya Sari, “*Natural Science : Jurnal Penelitian Bidang Ipa Dan Pendidikan Ipa* ,
Issn : 2715-470x (Online), 2477 – 6181 (Cetak) Penelitian Kepustakaan (Library Research)
Dalam Penelitian Pendidikan Ipa” 6, No. 1 (2020): 41–53.

B. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini sumber utama yang dijadikan subjek penelitian adalah buku *Jurus Sehat Rasulullah* karya dr. Zaidul Akbar, dilanjutkan dengan sumber tentang konsep-konsep kesehatan mental dan isi pesan-pesan kesehatan mental yang terkait dengan ajaran islam.

2. Objek penelitian

Dalam penelitian ini, yang menjadi objek dari penelitian yaitu; Pesan spiritualitas dalam meningkatkan kesehatan mental menurut perspektif islam di dalam buku *Jurus Sehat Rasulullah* dan hubungan pola hidup seimbang dengan kesehatan mental dalam konteks sunnah Rasulullah.

C. Data dan Sumber Data

1. Data

Menurut Hartono, data adalah suatu kumpulan peristiwa yang berasal dari kenyataan yang nyata, yang dapat berupa angka, huruf, simbol khusus, atau kombinasi dari elemen-elemen tersebut. Data tersebut masih dalam bentuk yang belum terurai dan memerlukan pemrosesan lebih lanjut. Data yang akan diperoleh atau dikumpulkan dalam penelitian ini dibagi menjadi dua jenis yaitu.:

a) Data Primer

Menurut Sugiyono, data primer adalah sumber yang langsung menyediakan informasi kepada peneliti. Data ini dikumpulkan secara langsung oleh peneliti dari sumber pertama atau langsung dari lokasi objek penelitian. Untuk penelitian ini, data primer yang digunakan adalah buku *Jurus Sehat Rasulullah* yang ditulis oleh dr. Zaidul Akbar.

b) Data Sekunder

Menurut Hasan, data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan dari orang-orang yang melakukan penelitian dari sumber-sumber yang telah ada, hal ini digunakan untuk mendukung informasi primer yang telah diperoleh yaitu dari bahan pustaka, literatur, penelitian terdahulu dan lain sebagainya.

2. Sumber Data

Menurut Edi Riadi, sumber data merupakan segala sesuatu yang dapat memberikan suatu informasi mengenai data-data yang ingin diteliti. Sumber data yang digunakan untuk menunjang penelitian ini yaitu:

a) Buku

Menurut Kurniasih, buku adalah hasil dari pemikiran yang kemudian dianalisis menjadi ilmu pengetahuan

kemudian disusun secara tertulis dengan menggunakan bahasa yang sederhana, dilengkapi gambar dan daftar pustaka.⁴¹

b) Jurnal Penelitian

Menurut Basuki, Jurnal merupakan terbitan yang muncul dalam frekuensi yang teratur untuk jangka waktu yang tidak ditentukan, berisi sebuah artikel atau penjelasan dari sebuah teori atau hasil penelitian atau penerapan dari sebuah teori dan setiap kali terbit memuat paling sedikit tiga artikel ilmiah.

c) Dokumentasi

Menurut Arsini, Dokumentasi adalah sebuah cara yang dilakukan untuk mengumpulkan data dengan melakukan atau mengumpulkan segala macam dokumen yang sudah di dokumentasikan serta melakukan pencatatan.

D. Teknik Pengumpulan Data

Berdasarkan dalam pengumpulan data yang dilakukan untuk penelitian ini, peneliti akan menerapkan beberapa teknik pengumpulan data yaitu:

⁴¹ Milati Hanifa Et Al., “Pedadidaktika : Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar Perancangan Buku Komik Berbasis Budaya Lokal Untuk Siswa Kelas Iv Sekolah Dasar” 8, No. 4 (2021): 968.

1. Teknik Kepustakaan

Teknik kepastakaan merupakan sebuah cara atau metode pengumpulan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam sumber literatur yang ada di perpustakaan seperti buku refrensi, hasil penelitin sebelumnya yang sejenis, artikel, catatan, serta berbagai macam jurnal yang terkait dengan masalah yang ingin dipecahkan.⁴²

Menurut Nazir, studi kepastakaan merupakan teknik pengumpulan data melalui proses pengkajian terhadap buku, literatur, catatan serta laporan-laporan yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan.⁴³

2. Dokumentasi

Menurut KBBI, dokumentasi merupakan sebuah pengumpulan, pemilihan, pengolahan, dan penyimpanan informasi dalam bidang pengetahuan. Sedangkan menurut Sudaryono dokumentasi adalah sebuah cara untuk mendapatkan data langsung dari tempat penelitian, seperti buku, peraturan, laporan kegiatan, foto, film dokumenter dan data penelitian.

⁴² Sari, “*Natural Science : Jurnal Penelitian Bidang Ipa Dan Pendidikan Ipa* , Issn : 2715-470x (Online), 2477 – 6181 (Cetak) Penelitian Kepustakaan (Library Research) Dalam Penelitian Pendidikan Ipa.”(2020).H.44

⁴³ Study Et Al., “Studi Kepustakaan Mengenai Kualitas Pelayanan.”

E. Analisis Data

Analisis data merupakan upaya untuk menata atau mencari secara sistematis hasil dari data-data yang sudah dikumpulkan untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya dalam temuan bagi orang lain.⁴⁴ Ada tiga cara teknis dalam pengumpulan data pada penelitian kepustakaan atau literatur yaitu:

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses pemilahan, pemusatan perhatian, pengabstrakan ataupun transformasi data-data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis.⁴⁵ Jadi reduksi data adalah proses pengolahan data yang dilakukan setelah melakukan penelitian literatur yaitu dengan cara menyaring, mengelompokkan dan membuang data-data yang tidak perlu.

2. Penyajian Data

Penyajian data merupakan sebuah kegiatan sekumpulan informasi yang disusun, sehingga memberikan suatu kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Dengan adanya proses penyajian data

⁴⁴ No Oktober Et Al., “Sentri : Jurnal Riset Ilmiah” 1, No. 2 (2022): 297–303.H.300

⁴⁵ Ahmad Rijali, “Analisis Data Kualitatif Ahmad Rijali Uin Antasari Banjarmasin” 17, No. 33 (2018): 81–95.H.91

maka akan memudahkan proses perencanaan penelitian ke tahap berikutnya.⁴⁶

3. Penarikan Kesimpulan Data

Menurut Sugiyono, penarikan kesimpulan merupakan pemberian kesimpulan berdasarkan hasil analisis data, kesimpulan yang diperoleh merupakan temuan baru yang sebelumnya tidak pernah ada, maka dari itu temuan dalam sebuah penelitian dapat berupa deskripsi atau gambaran sebuah objek yang sebelumnya masih belum jelas sehingga setelah dilakukan penelitian menjadi jelas.⁴⁷

⁴⁶ Rijali.H.94

⁴⁷ Pada Materi And Persamaan Garis, “Jurnal Pendidikan Dan Konseling” 5, No. 20 (2023): 5713–19.H.5715