

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Tempat dan Waktu Penelitian**

Dalam rangka pelaksanaan pengumpulan data, peneliti harus menentukan sumber-sumber data serta lokasi dimana sumber data tersebut dapat ditemukan dan diteliti. Berbeda dengan penelitian lapangan, lokasi pengumpulan data untuk penelitian kepustakaan jauh lebih luas bahkan tidak mengenal batas ruang. Penelitian kepustakaan memiliki beberapa ciri khusus, antara lain pertama penelitian ini berhadapan langsung dengan teks atau data angka, bukan dengan lapangan atau saksi mata (*eyewitness*), berupa kejadian, orang atau benda-benda lain. Kedua, data bersiap siap pakai (*readymade*), artinya peneliti tidak pergi kemana-mana, kecuali hanya berhadapan langsung dengan sumber yang sudah ada di perpustakaan. Ketiga, data diperpustakaan umumnya adalah sumber data sekunder, dalam arti bahwa peneliti memperoleh data dari tangan kedua bukan asli dari tangan pertama di lapangan. Keempat, kondisi data diperpustakaan tidak dibagi oleh ruang dan waktu.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004)

Berdasarkan ciri di atas, tempat penelitian ini dilakukan di perpustakaan yang mengoleksi data-data mengenai manajemen stres menurut pandangan Islam utamanya buku karya Qomari Anwar, lebih khususnya perpustakaan UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten sebagai sarana untuk melakukan penelitian kepustakaan, selain itu data juga ditemukan di perpustakaan lain, toko-toko buku dan internet. Dari berbagai tempat tersebut perpustakaanlah yang paling kaya data dan mudah ditemukan.

Penelitian yang berjudul “Manajemen Stres Menurut Pandangan Islam Dalam Membentuk Guru Yang Profesional Di Masa Pandemi Covid-19” dilakukan dengan waktu yang bersifat fleksibel, dimana dalam pengambilan data dan penelitian ini dapat dilakukan kapan saja. Harapan dan prediksi peneliti untuk mengerjakan skripsi ini yaitu selama satu semester.

No.	Kegiatan	Agt	Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr
1.	Penyusunan Proposal									
2.	Sidang Proposal									
3.	Pengumpulan Data									
4.	Pengolahan Data									
5.	Sidang Munaqosah									

## B. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan rangkaian cara atau kegiatan pelaksanaan penelitian yang didasari oleh asumsi-asumsi dasar, pandangan-pandangan filosofis dan ideologis, pertanyaan dan isu-isu yang dihadapi. Beberapa peneliti menyebutnya sebagai tradisi penelitian (*research traditions*).<sup>2</sup> Suatu metode penelitian memiliki rancangan penelitian tertentu. Rancangan ini memiliki prosedur atau langkah-langkah yang harus ditempuh, waktu penelitian, sumber data, dan kondisi yang seperti apa data dikumpulkan, dan dengan cara bagaimana data tersebut dihimpun dan diolah.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan jenis penelitian studi pustaka (*library research*). Sebagian besar pencarian berada di perpustakaan baik online maupun offline, dimana sumber-sumber yang bisa dijadikan bahan rujukan untuk penelitian ini tersedia dalam jumlah yang banyak dan memadai. Setelah sumber-sumber data terkumpul barulah peneliti mengkaji referensi dan menulis data-data itu di rumah maupun di perpustakaan. Alasan peneliti menggunakan metode ini adalah karena di masa pandemi Covid-19 ini sangat sulit mengakses beberapa tempat penelitian seperti sekolah, pondok pesantren, atau lembaga-

---

<sup>2</sup> Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), 52.

lembaga pendidikan lainnya karena keadaan yang mengharuskan belajar di rumah. Sehingga peneliti memilih untuk mengumpulkan teori-teori yang ada di buku perpustakaan, toko-toko buku, skripsi, e-book atau e-jurnal e-book, dan situs-situs online untuk mencari sumber data dari buku-buku ilmiah.

### **C. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Secara umum, metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.<sup>3</sup> Penelitian pada dasarnya merupakan suatu pencarian, penghimpunan data, mengadakan pengukuran, analisis, sintesis, membandingkan dan lain sebagainya. Penelitian juga dapat diartikan sebagai suatu kegiatan atau proses sistematis untuk memecahkan masalah yang dilakukan dengan menerapkan metode ilmiah.<sup>4</sup> Suatu metode penelitian mempunyai rancangan penelitian tertentu. Rancangan ini menggambarkan prosedur atau langkah-langkah yang harus ditempuh, waktu penelitian, sumber data, dalam kondisi apa data dikumpulkan dan dengan cara bagaimana data tersebut dihimpun dan diolah.

Tujuan rancangan penelitian adalah melalui metode penelitian yang tepat, dirancang dengan kegiatan yang dapat memberikan

---

<sup>3</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2017), 2.

<sup>4</sup> Emzir, *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kuantitatif Dan Kualitatif* (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2010), 3

jawaban yang diteliti terhadap pertanyaan-pertanyaan penelitian.<sup>5</sup> Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang ingin mencari makna kontekstual secara menyeluruh (holistik) berdasarkan fakta-fakta (tindakan, ucapan, sikap, dsb) yang dilakukan subjek penelitian dalam latar alamiah secara emik, menurut yang dikonstruksi subjek penelitian untuk membangun teori (nomotetik, mencari hukum keberlakuan umum). Adapun Proses yang ditempuh dalam penelitian ini adalah:

### **1. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Jenis Penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang menggunakan data dan informasi dengan bantuan bermacam-macam materi yang terdapat dalam kepustakaan, dengan bantuan literatur yang ada dalam perpustakaan maupun berbagai sumber lainnya, baik sumber tercetak maupun media masa yang mendukung bahasan yang diteliti.

Dalam hal ini bahan-bahan pustaka itu diperlukan sebagai sumber ide untuk menggali pemikiran atau gagasan baru, sebagai bahan dasar untuk melakukan deduksi dari pengetahuan yang telah ada, sehingga kerangka teori baru dapat dikembangkan, atau

---

<sup>5</sup> Nana Syaodih, *Metode Penelitian Pendidikan*, 52.

sebagai dasar pemecahan masalah. Jenis penelitian ini dapat dipahami sebagai penelitian teoritik pada values, tetapi diperlukan keterkaitannya dengan empiris.

## 2. Sifat Penelitian

Adapun penelitian ini bersifat kualitatif pustaka yaitu prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan keadaan subjek atau objek penelitian berdasarkan fakta-fakta sebagaimana adanya.<sup>6</sup>

Penelitian yang peneliti lakukan adalah penelitian kualitatif pustaka, maka dalam penelitian ini peneliti akan memaparkan mengenai manajemen stres menurut pandangan Islam dan profesional guru, kemudian mengumpulkan literatur berbagai referensi yang sesuai dengan judul yang peneliti lakukan.

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain, secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.<sup>7</sup>

Berdasarkan pengertian di atas dapat dipahami bahwa penelitian kualitatif, subjek penelitian harus dipahami sesuai

---

<sup>6</sup> Hadari Nawawi Anwar, *Prinsip-Prinsip Metodologi Research* (Yogyakarta: Sumbangsih, 1975), 2.

<sup>7</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung; Remaja Rosdakarya, 2009), 6.

keadaan dan fenomena yang ada. Fenomena ini harus dipahami secara nyata tentang perilaku, persepsi, holistik, dan dengan cara deskripsi. Maksud dalam penelitian ini fenomena tersebut dipahami dan dijelaskan konteksnya dengan metode ilmiah yang nantinya menjadi suatu konsep yang lebih mudah dipahami.

Secara harfiah, penelitian deskriptif adalah penelitian yang bermaksud untuk membuat pendeskripsian mengenai situasi-situasi atau kejadian-kejadian. Dalam arti ini, penelitian deskriptif itu adalah akumulasi data dasar dalam cara deskriptif semata-mata tidak perlu mencari atau menerangkan saling berhubungan, mengetes hipotesis, membuat ramalan, atau mendapatkan makna dan implikasi walaupun penelitian yang bertujuan untuk menemukan hal-hal tersebut dapat mencakup juga metode-metode deskriptif.<sup>8</sup>

Berdasarkan pengertian tersebut dapat peneliti pahami bahwa penelitian kualitatif pustaka adalah penelitian mengenai situasi dan kejadian yang memusatkan pada aspek tertentu untuk mendapatkan data dan fakta terhadap persoalan yang sebenarnya, khususnya tentang konsep mengenai manajemen stres menurut pandangan Islam dan guru profesional yang akan diteliti.

### **3. Sumber Data**

Sumber data dalam penelitian ini adalah subjek darimana data dapat diperoleh.<sup>9</sup> Dalam hal ini sumber data yang peneliti gunakan

---

<sup>8</sup> Sumardi Suryabrata, *Metode Penelitian* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2014), 76.

<sup>9</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), 129.

dalam menyusun skripsi ini dikelompokkan menjadi dua yaitu sumber data primer (pokok) dan sumber data sekunder (pendukung).

a. Sumber Data Primer.

Data primer adalah suatu data yang diperoleh secara langsung dari sumbernya yang asli. Mengenai kaitannya dengan penelitian ini, peneliti menggunakan buku karangan Qamari Anwar yang berjudul *Manajemen Stres Menurut Pandangan Islam*.

b. Sumber Data Sekunder.

Data sekunder adalah kesaksian atau data yang tidak berkaitan langsung dengan sumbernya yang asli.<sup>10</sup> Bertujuan untuk melengkapi data-data primer. Pada data ini, peneliti berusaha mencari sumber-sumber atau karya lain yang ada kaitannya dengan penelitian ini.

#### **4. Metode Pengumpulan Data**

Adapun metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode dokumentasi. Dokumentasi berasal dari kata dokumen, yang artinya barang-barang tertulis.<sup>11</sup> Metode dokumentasi berarti cara mengumpulkan data dengan mencatat data-data yang sudah ada. Metode ini lebih mudah dibandingkan

---

<sup>10</sup> Chalid Narbuka, dan Abu Ahmadi, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: Bumi Aksara, 1997), 42.

<sup>11</sup> Yatim Riyanto, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Surabaya: Penerbit SIC, 2010), 103

dengan metode pengumpulan data yang lainnya. Menurut Suharsimi Arikunto, metode dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal variabel yang berupa catatan transkrip, buku-buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, agenda dan sebagainya.<sup>12</sup>

Dalam penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan berkunjung langsung ke perpustakaan, toko-toko buku, media cetak, e-perpus, dan situs-situs online untuk mencari sumber data dari buku-buku ilmiah, skripsi, jurnal, e-book, dan atau e-jurnal.

## **5. Metode Analisis Data**

Sesuai dengan penelitian yang peneliti lakukan yakni bersifat kualitatif kepustakaan, maka pengumpulan datanya menggunakan metode dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa dan menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah untuk dipahami oleh diri sendiri dan orang lain.

---

<sup>12</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, 132.

Metode analisis data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis kualitatif sesuai dengan landasan pijak penelitian kualitatif, yang pada akhirnya sampailah kepada tahap reduksi atau fokus. Sedangkan data dianalisa melalui pendekatan deskriptif dan kualitatif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan apa-apa yang berlaku saat ini. Di dalamnya terdapat upaya mendeskripsikan, mencatat, menganalisa, dan menginterpretasikan kondisi-kondisi yang sekarang ini terjadi atau ada. Sedangkan penelitian kualitatif lebih berdasarkan pada fenomenologis yang mengutamakan penghayatan.

Metode kualitatif berusaha memahami dan menafsirkan makna suatu peristiwa interaksi tingkah laku manusia dalam situasi tertentu menurut perspektif peneliti sendiri. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data ini adalah deskriptif kualitatif yaitu pengelompokan data yang cenderung menggunakan sistem berfikir untuk menemukan makna-makna dari data yang ada kemudian untuk menarik kesimpulan secara

menyeluruh dan menyusunnya agar lebih mudah dipahami sehingga penerapannya pun akan lebih mudah.<sup>13</sup>

## 6. Teknik Penjamin Keabsahan

Teknik penjamin keabsahan data merupakan cara-cara yang dilakukan peneliti untuk mengukur derajat kepercayaan dalam proses pengumpulan data penelitian sesuai dengan judul yang peneliti angkat. Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi uji *credibility* (validitas internal), uji *credibility* atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif. Teknik yang peneliti gunakan adalah triangulasi yang dapat diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Dengan demikian terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan dan waktu.<sup>14</sup>

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti menggunakan teknik penjamin keabsahan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Data yang diperoleh dari data primer yaitu sumber pokok dari

---

<sup>13</sup> Uhar Suharsaputra, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Tindakan* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2012), 46

<sup>14</sup> Uhar Suharsaputra, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Tindakan*, 58.

buku manajemen stres menurut pandangan Islam dan buku-buku yang terkait dengan hak tersebut serta mengenai guru profesional.

Selain itu, data juga diperoleh dari sumber data sekunder yaitu pendapat dari karya-karya tokoh lain yang berkaitan dengan manajemen stres menurut pandangan Islam, serta guru profesional yang berupa bahan pustaka, buku-buku, maupun jurnal.

#### **D. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang peneliti pakai adalah menggunakan pola *content analysis* (analisis isi).<sup>15</sup> Langkah pertama memfokuskan penelitian tentang manajemen stres dengan mempelajari pengertian stres, penyebab stres, cara mengelola stres dan sebagainya kemudian mempelajari tentang guru profesional.

Langkah selanjutnya menganalisis tentang manajemen stres menurut pandangan Islam dalam membentuk guru yang profesional dengan keadaan guru yang sedang mengajar dengan sistem daring di tengah pandemi seperti sekarang ini. Dengan demikian hasil analisisnya secara keseluruhan dapat dijadikan sebagai bahan jawaban atas pertanyaan yang diajukan dalam rumusan masalah.

---

<sup>15</sup> Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003), 134.

## **E. Fokus Penelitian**

Fokus penelitian merupakan pemusatan konsentrasi terhadap tujuan penelitian yang sedang dilakukan. Fokus penelitian harus diungkapkan secara jelas untuk mempermudah peneliti sebelum melakukan penelitian adalah garis besar dari penelitian serta analisa hasil penelitian akan lebih terarah.

Fokus penelitian pada penelitian ini adalah manajemen stres menurut pandangan Islam dan guru profesional. Apa itu manajemen stres menurut pandangan Islam dan bagaimana manajemen stres dalam membentuk guru yang profesional.