

BAB III METODE PENELITIAN

Memahami metode penelitian adalah berpengaruh untuk sebuah perluasan keilmuan. Dalam bahasa Yunani metode disebut *methodos*, yang berarti jalan atau cara, yaitu berhubungan dengan cara kerja untuk bisa mengetahui obyek yang menjadi bahan kajian. Sedangkan penelitian menurut kamus, berasal dari kata *re* dan *to search* (*research*) yang berarti mencari kembali. Dan secara global metode penelitian ialah sebagai cara ilmiah untuk menemukan data dan kepentingan tertentu.¹

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini ialah keperpustakaan (*library research*), sebagaimana sumber datanya dari perpustakaan yang mencakup dari buku-buku, majalah-majalah, dan bahan dokumen lain sebagainya yang menyangkut dengan sasaran atau bahan penelitian. Penulis menggunakan referensi literatur yang beragam yaitu kitab-kitab dan buku-buku yang berkaitan dengan objek kajiannya. Riset pustaka atau juga yang disebut studi pustaka adalah hubungan kegiatan mengenai metode pengumpulan data pustaka, mencatat dan membaca serta mengolah bahan penelitian.²

Adapun langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam penelitian keperpustakaan yaitu *Pertama*, menyatukan bahan-bahan penelitian. Bahan yang dikumpulkan adalah berupa informasi data empirik yang berasal dari buku-buku, jurnal, atau hasil laporan penelitian resmi maupun ilmiah dan literatur lain yang mendukung tema ini. *Kedua*, membaca bahan keperpustakaan. Ketika membaca bahan penelitian pembaca wajib menggali secara jauh tentang bahan-bahan yang mengharuskan pembaca menemukan ide-ide baru terkait tema penelitian. *Ketiga*, membuat catatan penelitian. *Keempat*, mengolah catatan penelitian ketika semua bahan

¹ Sudaryono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Prenada Media, 2016).

² Mestika Zen, *Metode Penelitian Keperpustakaan* (yayasan pustaka obor indonesia 2008, t.t.), hlm.03.

dibaca kemudian di analisis untuk menciptakan suatu kesimpulan yang di susun dalam bentuk laporan penelitian.³

B. Sifat Penelitian

Skripsi ini bersifat deskriptif analitis karena sifatnya memberikan gambaran dengan sudut pandang dari berbagai sumber, pengamat, buku dan lain-lain. Penelitian ini memberikan gambaran tentang Tinjauan tidur ala Rasulullah Perspektif Medis. Yang bilamana manusia membutuhkan tidur, karena tubuh mempunyai hak untuk istirahat setelah melakukan aktivitas seharian. Apabila aktivitas tetap dilakukan berkepanjangan tanpa adanya mengaso (istirahat), pastinya berdampak buruk terhadap kesehatan. Oleh karena itu tidur terlalu lama juga tidak baik untuk kesehatan itulah sebabnya Allah menciptakan siang dan malam sebagai bukti kekuasaan-Nya. Hal ini dibuktikan rahmat Allah yang sangat besar sehingga menjangkau setiap manusia dengan berbagai macam kondisi dan jenis pekerjaan masing-masing. Seperti contoh kebanyakan manusia bekerja di siang hari lalu tidur di malam hari, namun sebaliknya ada yang bekerja di malam hari dipagi harinya untuk istirahat seperti penjaga malam dan karyawan baik dokter maupun yang lainnya.

C. Sumber Data

Dalam penelitian ini menggunakan dua sumber data diantaranya sumber data primer dan sumber data sekunder :

1. Data Primer

Data yang bersumber langsung diterima, diamati dan dicatat untuk pertama kalinya menjadi sumber informasi.⁴ Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah Kitab Sembilan Imam, Kitab Rahasia Tidur, dan sleep foundation.

2. Data Sekunder

Data sekunder didapatkan dari data yang bersumber melalui keperpustakaan. Sumber dari data

³ Zen, *Metode Penelitian Keperpustakaan*.

⁴ Marzuki, *Metodologi riset : panduan penelitian bidang bisnis dan sosial* (Ekonesia, 2005),
//perpustakaan.unas.ac.id%2Findex.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D2330.

sekunder di perlukan sebagai pelengkap sumber data primer berupa jurnal, buku-buku dan dokumen lainnya yang mengulas mendalam tentang tema yang penulis teliti. Data tersebut digunakan untuk menambah data atau menganalisa permasalahan yang berkaitan dengan permasalahan tersebut. Data sekunder dalam penelitian ini adalah kitab *Al-Adzkaarun Nawaawiyah*, *Zaadul Ma'ad*, *buku Misteri Tidur: Rahasia Kesehatan, Sehari Bersama Nabi; Mengulik Kebiasaan Seharian Rasulullah Secara Medis* karya Wakit Prabowo, *Asrarun Naum* Karya Ahmad Syauqi Ibrahim, *24 jam bersama Nabi* Karya Al-Ghazali, *Tips Sehat dan Berkah ala Rasulullah* Karya Aqilah Silma Amalia. *Kitab Adab Tidur, kitab salam Adab Safar* Karya Imam Abu Zakaria Yahya bin Syarif An-Nawawi Ad-Dimasyaqi, *Kitab Ath-Thibbu an- Nawawi* Karya Ibnu Qayyim al-Jauziyah. dan data-data lainnya, dan sumber ini dipilih karena akan digunakan sebagai bahan pendukung penulis dalam memaparkan sejauh mana Tinjauan tidur ala Rasulullah dalam perspektif Medis.

D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merujuk pada berbagai cara untuk mendapatkan, mengumpulkan, dan menghimpun data dalam penelitian. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan beberapa tehnik pengumpulan data. Termasuk mengumpulkan data tentang topik penelitian dan literatur terkait melalui buku, jurnal, dan dokumen. Selain itu, data juga dikumpulkan sesuai dengan topik penelitian, termasuk data primer seperti kitab Sembilan Imam, data sekunder yang diambil dari buku-buku yang terkait dengan tidur dan topik penelitian. Dan data tersebut diperoleh melalui data tertulis dalam buku.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data sangat penting dalam proses penelitian karena dapat memberikan makna yang berguna dalam menjelaskan atau memecahkan masalah penelitian. Dalam penelitian kepustakaan, proses analisis dimulai pada data dan

dilakukan dengan metode reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi.

Reduksi data dilakukan dengan menajamkan analisis tafsir hadis dan mengambil data dari pendapat ulama dan menurut kedokteran yang berkaitan dengan tema, mengorganisasi dan membuang data yang tidak perlu. Penyajian data dilakukan untuk menyusun informasi yang tersusun dengan baik, mudah dipahami dan memiliki makna untuk menjawab masalah penelitian. Tahap terakhir adalah menarik kesimpulan atau verifikasi dari data yang diperoleh. Analisis data dilakukan secara interaktif dan terus menerus diantara kegiatan reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan.

