

BAB III METODE PENELITIAN

Mengetahui dan menguasai metode penelitian adalah penting untuk sebuah pengembangan keilmuan. Metode dalam bahasa Yunani, *Methodos*, adalah cara atau jalan, yakni menyangkut cara kerja untuk dapat memahami obyek yang menjadi sasaran kajian. Sedangkan penelitian menurut pengertian kamus, berasal dari kata *research* (*re* dan *to search*) yang artinya mencari kembali.¹ Secara umum metode penelitian diartikan sebagai *cara ilmiah* untuk mendapatkan *data* dan *kegunaan* tertentu.²

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian yang digunakan peneliti merupakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) yakni penelitian yang sumber datanya diambil dari bahan-bahan pustaka seperti buku, majalah dan literatur lain yang berkaitan dengan obyek penelitian.³ Referensi literatur yang penulis gunakan berupa kitab-kitab tafsir dan buku-buku yang berkaitan dengan objek kajiannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan data dan informasi dengan bantuan data yang bersifat teoritis bisa berupa kitab, artikel, jurnal dan buku yang berkaitan dengan pokok kajian ini.

Peneliti dalam hal ini menggunakan pendekatan *Content Analisis* (analisis isi) yaitu untuk mencari pemahaman penafsiran yang dilakukan oleh Imam As-Sa'di dalam Tafsir *Taisir al-Karim ar- Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan*, M. Quraish Shihab dalam Tafsir *Al-Misbah*, Hikmat Basyir dan Hazim Haidar dkk dalam Tafsir *Al-Muyassar* serta Imam Al-Mahalli dan Imam As-Suyuti dalam Tafsir *Jalalain*. Dilihat dari pendekatan analisisnya, penelitian ini bersifat deskriptif analisis ialah penelitian yang penekannya tidak ada pengujian hipotesis melainkan pada usaha menjawab pertanyaan

¹Ulya, M.Ag, *Metode Penelitian Tafsir*, (Kudus: Nora Media Enterprise, 2010), 5-6.

² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2007)

³ Ulya, M.Ag, *Metode Penelitian Tafsir*, 19.

penelitian melalui cara berpikir formal dan argumentatif.⁴ Tujuan penulis yaitu meneliti pada kondisi obyek alamiah. Di mana penulis di sini sebagai instrumen kunci yaitu mengumpulkan bahan membaca buku, laporan-laporan, majalah-majalah, kitab, karya ilmiah dan lainnya.

B. Sifat Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif analitis karena sifatnya memberikan gambaran dengan sudut pandang dari berbagai sumber, pengamat, buku dan lain-lain. Penulis dalam hal ini memberikan gambaran tentang Perspektif Al-Qur'an tentang dampak pola tidur terhadap kesehatan manusia. Pada dasarnya manusia sangat membutuhkan tidur, sebab tubuh manusia memerlukan istirahat setelah beraktivitas sekian lamanya. Jika aktivitas tersebut dilakukan terus menerus tanpa adanya jeda/istirahat, tentu akan berdampak buruk bagi kesehatan. Oleh sebab itu, adanya pergantian siang dan malam merupakan bukti kekuasaan Allah Swt. Artinya manusia bisa tidur dan istirahat pada malam atau siang hari. Ini mengisyaratkan rahmat Allah sangat luas sehingga menjangkau setia individu manusia dengan berbagai kondisi dan jenis pekerjaan masing-masing. Sebagian manusia ada yang bekerja pada siang hari dan tidur di malam hari, sebagaimana kebanyakan manusia. Namun terkadang pula sebaliknya, seperti para penjaga malam dan karyawan rumah sakit, baik dokter maupun perawat yang bertugas malam.

C. Sumber Data

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan dua sumber data yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

1. Data Primer

Data primer adalah sumber penelitian yang dipilih secara khusus dikumpulkan oleh peneliti untuk menjawab penelitian. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah yang pertama, Tafsir *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan* karya Imam as-Sa'di kedua, Tafsir *Al-Misbah* karya M. Quraish Shihab ketiga, Tafsir *Al-*

⁴ Saifudin Azhar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004),

Muyassar karya Hikmat Basyir dan Hazim Haidar dkk *keempat*, Tafsir *Jalalain* karya Imam Al-Mahalli dan Imam As-Suyuti.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang digunakan untuk mendukung penelitian ini, baik berupa buku-buku, artikel-artikel atau data-data dari majalah, surat kabar dan internet yang berkaitan langsung dengan pokok pembahasan dalam penelitian ini. Data tersebut dibutuhkan untuk memperkaya data atau menganalisa permasalahan yang berkaitan dengan pembahasan tersebut. Data sekunder dalam penelitian ini adalah kitab *Al-Adzkaarun Nawaawiyah*, *Zaadul Ma'ad*, buku *Misteri Tidur: Rahasia Kesehata, Kepribadian dan Keajaiban Lain di Balik Tidur Anda*, buku *Pola Hidup dan Tidur Sehat Ala Rasulullah*, buku *Tips Hidup Sehat dan Berkah Ala Rasulullah*, buku *Hidup Sehat Setiap Hari Seperti Nabi*, buku *Ayat-Ayat Sehat*, buku *Resep Hidup Sehat Cara Nabi/I'jaz Ath-Thibb An-Nabawi*, buku *Tubuh Anda Adalah Dokter yang Terbaik* dan data-data yang lain. Sumber-sumber data ini dipilih karena akan dijadikan bahan pendukung penulis dalam menguraikan sejauh mana Perspektif Al-Qur'an tentang dampak pola tidur terhadap kesehatan tubuh manusia.

D. Teknik Pengumpulan

Teknik pengumpulan data dalam penelitian kepustakaan adalah meniscayakan teknik dokumentasi. Teknik dokumentasi artinya teknik pengumpulan data yang melibatkan sumber data-data dokumen, baik dari dokumen pribadi maupun dokumen resmi, termasuk semua sumber tertulis dan literatur-literatur lainnya.⁵ Artinya penulis menggunakan data-data tentang tata cara mengadakan penelitian kepustakaan (*library research*) yakni dengan membaca dan mengkaji *pertama*, Tafsir *Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Manan* karya Imam as-Sa'di *kedua*, Tafsir *Al-Misbah* karya M. Quraish Shihab *ketiga*, Tafsir *Al-Muyassar* karya Hikmat Basyir dan Hazim Haidar dkk *keempat*, Tafsir *Jalalain* karya Imam Al-Mahalli dan Imam

⁵ Ulya, M.Ag, *Metode Penelitian Tafsir*, 29.

As-Suyutdan buku-buku maupun jurnal yang membahas tentang hal-hal yang berkenaan dengan pola tidur.

Pencarian data melalui model dokumentasi tersebut, diharapkan terkumpulnya dokumen atau berkas untuk melengkapi seluruh unit kajian data dapat diteliti dan dianalisis lebih lanjut.

E. Teknik Analisis Data

Analisis merupakan bagian penting dalam suatu proses penelitian. Hal ini karena dengan analisis data tersebut dapat mengandung makna yang berguna dalam menjelaskan atau memecahkan masalah penelitian. Dalam Penelitian kepustakaan, proses analisis sudah dimulai pada waktu proses pengumpulan data. Setiap aspek data yang telah terkumpul, peneliti senantiasa sekaligus melakukan satu analisis berupa penafsiran atau pemahaman atas sebagai upaya mendapatkan jawaban atas permasalahan penelitian.⁶ Maka, dalam tahap ini analisis data ini akan dilakukan dengan metode:

1. Reduksi Data

Langkah-langkah yang dilakukan adalah menajamkan analisis, menggolongkan atau mengkategorikan ke dalam tiap permasalahan melalui uraian singkat, mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisasikan data sehingga dapat ditarik dan diverifikasi. Data yang direduksi antara lain seluruh data mengenai permasalahan penelitian. Peneliti mengumpulkan data dengan mendata kata yang berkaitan dengan pola tidur dalam Al-Qur'an dan memahami konteksnya, kemudian peneliti juga berusaha mengambil data dari beberapa tafsir dan pendapat-pendapat para ulama dan ilmuwan terkait tentang *penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang berkenaan dengan tidur*. Peneliti akan menyeleksi data-data yang diperlukan dan menyisihkan data yang tidak sesuai berdasar pada parameter yang telah ditentukan.

Data yang direduksi akan memberikan gambaran yang lebih spesifik dan mempermudah penulis melakukan pengumpulan data selanjutnya serta mencari data tambahan jika diperlukan. Oleh karena itu, reduksi data perlu

⁶ Ulya, M.Ag, *Metode Penelitian Tafsir*, 41.

dilakukan sehingga data tidak bertumpuk agar tidak mempersulit analisis selanjutnya.

2. Penyajian Data

Setelah data direduksi langkah analisis selanjutnya adalah penyajian data. Penyajian data merupakan sebagai sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan.

Penyajian data diarahkan agar data hasil reduksi terorganisasikan, tersusun dalam pola hubungan sehingga makin mudah dipahami. Penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk uraian naratif, bagan, hubungan antar kategori serta diagram alur. Penyajian data dalam bentuk tersebut mempermudah penulis dalam memahami apa yang terjadi. Pada langkah ini, penulis berusaha menyusun data yang relevan sehingga informasi dapat disimpulkan dan memiliki makna tertentu untuk menjawab masalah penelitian.

Penyajian data yang baik merupakan satu langkah penting menuju tercapainya analisis teratur yang valid dan handal. Dalam melakukan penyajian data tidak semata-mata mendeskripsikan secara naratif, akan tetapi disertai proses analisis yang terus menerus sampai proses penarikan kesimpulan. Langkah berikutnya dalam proses analisis data literatur adalah menarik kesimpulan berdasarkan temuan dan melakukan verifikasi data.

3. Menarik Kesimpulan atau Verifikasi

Tahap ini merupakan tahap penarikan kesimpulan dari semua data yang telah diperoleh sebagai hasil dari penelitian. Penarikan kesimpulan atau verifikasi adalah usaha untuk mencari atau memahami makna atau arti, keteraturan, pola-pola, penjelasan, alur, sebab-akibat atau proposisi. Sebelum melakukan penarikan kesimpulan terlebih dahulu dilakukan reduksi data, penyajian data serta penarikan kesimpulan atau verifikasi dari kegiatan-kegiatan sebelumnya. Sesuai dengan pendapat Miles dan Huberman, proses analisis tidak sekali jadi, melainkan interaktif secara bolak-balik di antara kegiatan reduksi, penyajian dan

ppenarikan kesimpulan atau verifikasi selama waktu penelitian. Setelah melakukan verifikasi maka dapat ditarik kesimpulan berdasarkan hasil penelitian yang disajikan dalam bentuk narasi. Penarikan kesimpulan merupakan tahap akhir dari kegiatan analisis data. Penarikan kesimpulan ini merupakan tahap akhir dari pengolahan data.

