

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian merupakan suatu proses pengumpulan dan analisis data yang dilakukan secara sistematis dan logis untuk mencari tujuan tertentu dengan metode-metode ilmiah.<sup>79</sup> Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pustaka (*library research*) dengan pendekatan kualitatif. Penelitian kepustakaan merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau ulang secara kritis pengetahuan, gagasan, ataupun temuan yang terdapat di dalam tubuh literatur yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan. Sedangkan penelitian kualitatif merupakan salah satu metode penelitian memakai data yang berlandaskan argumen yang lebih melihat pada kualitas objek penelitian.<sup>80</sup>

#### B. Sumber Data

Sumber data adalah subjek darimana data diperoleh. Juga didefinisikan sebagai benda, orang atau tempat untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan oleh peneliti dalam mengumpulkan data yang berkaitan dengan penelitian.<sup>81</sup> Selanjutnya informasi yang diperoleh inilah disebut dengan data.

##### 1. Sumber Data Primer

---

<sup>79</sup> Sudaryono, *Metodologi Penelitian*, (Depok: Rajawali Pers, 2018), hal. 54.

<sup>80</sup> Zuhri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Makassar: Syakir Media Press, 2021), Cet. 1, hal. 79.

<sup>81</sup> Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), hal. 60.

Sumber data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung kepada subjek sebagai sumber informasi yang dicari.<sup>82</sup> Adapun sumber primer yang dipakai dalam penelitian ini adalah QS. Adz Dzariyat ayat 17, kitab tafsir ath Thabari, kitab tafsir al Qurthubi, dan kitab tafsir al Misbah. Penulis menjadikan ketiga kitab tafsir tersebut sebagai sumber data primer karena penulis ingin melihat bagaimana penafsiran QS. Adz Dzariyat ayat 17 dari masa klasik, pertengahan, dan modern. Selain ketiga kitab tafsir tersebut, buku karya Matthew Walker yang berjudul *Why We Sleep* juga merupakan sumber data primer dalam penelitian ini.

## 2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber pertama.<sup>83</sup> Adapun data sekunder yang dipakai peneliti kamus besar bahasa Indonesia, kamus bahasa Arab, buku-buku, jurnal, hasil riset, dan dokumen lainnya yang memuat tentang durasi ideal istirahat dalam ilmu sains dan kesehatan.

### C. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah teknik telaah dokumentasi. Teknik dokumentasi ialah cara mengumpulkan beragam data dari sumber tertulis seperti buku, laporan,

---

<sup>82</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)* (Bandung: Alfabeta, 2015), hal. 93.

<sup>83</sup> *Ibid.*

catatan, dan lain sebagainya yang memuat data atau informasi yang diperlukan oleh peneliti.<sup>84</sup>

Langkah yang ditempuh dalam penelitian ini adalah mengumpulkan ayat yang berhubungan dengan durasi tidur, mencari buku dan sumber literatur lainnya yang membahas atau berkaitan dengan durasi tidur, kemudian menganalisa aspek linguistik ayat yang relevan dan melihat tafsiran ayat menggunakan penafsiran ath Thabari, al Qurthubi, dan Quraish Shihab. Selanjutnya menganalisa ayat berdasarkan pendekatan tafsir *'ilmi* yang nantinya dikorelasikan dengan kajian sains.

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

Kegiatan analisis data ini dilakukan dengan menelaah data, menata, membagi menjadi satuan-satuan sehingga dapat dikelola yang pada akhirnya dapat ditemukan makna yang sebenarnya sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditentukan pada penelitian ini.<sup>85</sup>

Dikarenakan penelitian ini berkaitan dengan literatur, maka penulis memilih untuk menggunakan analisis konten (content analysis), yaitu penelitian yang bersifat pembahasan yang mendalam terhadap isi suatu informasi tertulis atau tercetak lalu menyimpulkan berdasarkan data-data yang telah dikumpulkan.

---

<sup>84</sup> Rifa'i Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Suka-Press UIN Sunan Kalijaga, 2021), hal. 114.

<sup>85</sup> Mukhamad Saekan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Kudus: Nora Media Enterprise, 2010), hal. 91.

Adapun analisis data yang penulis lakukan dalam penelitian ini merujuk pada metodologi yang digunakan dalam tafsir salman, yaitu mengumpulkan ayat-ayat yang relevan dengan tema, melakukan analisis kebahasaan, mengungkap penafsiran terdahulu, analisis oleh peneliti, kemudian menarik kesimpulan,<sup>86</sup> sebagaimana berikut:

1. Memilih ayat yang relevan dengan durasi tidur yakni QS. adz Dzariyat ayat 17 dan ayat pendukung lainnya.
2. Mengkaji dan menelaah kaidah linguistik QS. Adz Dzariyat ayat 17 beserta ayat-ayat lain yang relevan.
3. Menelaah penafsiran terdahulu terkait QS. Adz Dzariyat ayat 17 dari kalangan mufassir klasik, pertengahan, dan modern.
4. Mengumpulkan berbagai penelitian ilmiah yang berkaitan dengan durasi tidur beserta informasi yang relevan.
5. Setelah dilakukan proses pengumpulan data-data tersebut, selanjutnya menganalisis seluruh data yang sudah terkumpul kemudian mengkaji persoalan durasi tidur QS. adz Dzariyat ayat 17 berdasarkan kajian tafsir '*ilmi* yang kemudian di korelasikan dengan temuan sains terkini.
6. Merupakan langkah terakhir, yakni menarik kesimpulan berdasarkan data yang telah ditemukan pada setiap langkah sebelumnya.

---

<sup>86</sup> Mamluatun Nafisah, Tafsir Ilmi: Sejarah, Paradigma, dan Dinamika Tafsir, *al Fanar*, Vol. 6, No. 2, 2023, hal. 78.