

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Pada penelitian ini metode menggunakan adalah kuantitatif. Kuantitatif adalah metode cara pengumpulan datanya melalui angka dari angket atau kuesioner yang disebar pada subjek yang akan diteliti. Sugiyono berpendapat penelitian kuantitatif merupakan metode pengumpulan data penelitian berbentuk angka dan analisis nya menggunakan statistik¹. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif.

Pendekatan yang digunakan yaitu deskriptif guna menggambarkan data yang didapat dari kuesioner penelitian. Deskriptif, ialah penelitian yang cuma melibatkan satu variabel, tidak menghubungkan dengan variabel lain.² Menurut Shields Rangarajan, penelitian deskriptif adalah penelitian yang mendeskripsikan karakter dari suatu populasi tentang fenomena yang diamati.³

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017), 7.

² Purwanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi dan Pendidikan*, 3 ed. (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2010), 177.

³ Lijan P Sinambela dan Sarton Sinambela, *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Teoritik dan Praktek* (Depok: PT Raja Grafindo Persada, 2021), 115.

B. Lokasi Penelitian

UIN Antasari Banjarmasin yang terletak di Provinsi Kalimantan Selatan kota Banjarmasin jalan A.Yani No.Km. 4,5, Kebun Bunga, Kecamatan Banjarmasin Timur menjadi tempat penelitian .Adapun alasan ketertarikan peneliti untuk meneliti di lokasi tersebut karena hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan peneliti mendapatkan hasil adanya insomnia pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. UIN Antasari merupakan kampus peneliti dalam menuntut ilmu sehingga mudah untuk dijangkau. Dengan proses pengambilan data berupa kuesioner.

C. Subjek dan Objek Penelitian

Berikut ini adalah subjek dan objek penelitian:

1. Subjek Penelitian

Subjek adalah mahasiswa UIN Antasari yang sedang mengerjakan skripsi yang mana berjumlah 4.426 orang.

2. Objek Penelitian

Dalam penelitian kuantitatif objek yaitu variabel yang akan diteliti.⁴ Sebagaimana penelitian ini, objek atau variabel yang diteliti adalah *Insomnia*.

⁴ Muslich Ansori dan Sri Iswati, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Surabaya: Airlangga University Press, 2017), 114.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Arikunto berpendapat, Populasi adalah semua subjek penelitian.⁵ wilayah dari populasi yaitu terdiri atas subjek atau objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang sudah ditetapkan oleh peneliti.⁶ Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa UIN Antasari yang sedang mengerjakan skripsi berjumlah 4.426 orang mahasiswa .

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi berupa jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁷ Adapun Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Nonprobability sampling dengan jenis sampling purposive, sampling purposive adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu.⁸ Untuk jumlah sampel ditentukan dengan menggunakan tabel *Isaac* dan *Michael* dengan jumlah sampel 4.426 mahasiswa dan tingkat taraf kesalahan 10% maka didapatkan sampel sebanyak 255 mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin. Adapun alasan menggunakan table *Issac* dan *Michael* adalah untuk mempersingkat waktu dalam pengambilan sampel.

⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2020), 173.

⁶ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2020), 126.

⁷ Sugiyono, 127.

⁸ Sugiyono, 138.

Fakultas	Jumlah
Tarbiyah dan Keguruan	76 Mahasiswa
Ushuluddin dan Humaniora	90 Mahasiswa
Syariah	31 Mahasiswa
Dakwah dan Ilmu Komunikasi	20 Mahasiswa
Ekonomi dan Bisnis Islam	38 Mahasiswa
Total	255 Mahasiswa

Berdasarkan jumlah sampel di atas dapat ditentukan bahwa jumlah data yang akan dikumpulkan terhadap mahasiswa UIN Antasari yang sedang mengerjakan skripsi sebanyak 255 sampel yang ini akan mewakili populasi. Adapun kriteria yang dibutuhkan sebagai berikut:

- a. Mahasiswa aktif UIN Antasari Banjarmasin
- b. Sedang mengerjakan/menyelesaikan skripsi
- c. Angkatan 2017-2020
- d. Mengalami keluhan sulit tidur, kesulitan tidur minimal 3 malam perminggu, merasa lelah saat bangun tidur dan mengalami keluhan aktivitas harian karena kurang tidur
- e. Bersedia menjadi responden

E. Data dan Sumber Data

1. Data

Data dalam penelitian kuantitatif adalah data-data yang diperoleh dalam bentuk angka yang di dapat dari lapangan, atau dapat juga disebut data-data

kualitatif yang dinyatakan dalam bentuk angka yang diperoleh dengan cara mengubah nilai-nilai kualitatif menjadi nilai-nilai kuantitatif⁹. Dalam penelitian ini data yang dimaksud adalah :

1. tingkat *insomnia* mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi,
2. tingkat *insomnia* mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin berdasarkan jenis kelamin, Angkatan, semester, dan fakultas.

b. Data Primer

Data primer adalah data yang didapatkan atau dikumpulkan oleh peneliti secara langsung dari sumber data, untuk mendapatkan data ini peneliti harus mengumpulkannya secara langsung menggunakan wawancara, observasi, angket dan kuesioner¹⁰. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan dalam bentuk penyebaran kuesioner kepada subjek penelitian yang kemudian langsung diisi oleh responden tersebut.

c. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang di dapatkan atau dikumpulkan peneliti dari berbagai sumber yang telah ada. Biasanya data ini di dapat dari buku, jurnal, artikel, penelitian terdahulu, dan lain sebagainya.¹¹ Data ini sebagai bahan pelengkap dalam penulisan skripsi agar penulisannya lebih ilmiah

2. Sumber Data

⁹ Muhammad Ramadhan, *Metode Penelitian* (Surabaya: Cipta Media nusantara, 2021), 2.

¹⁰ Sandu Siyoto dan M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, t.t.), 68.

¹¹ Sandu Siyoto dan M. Ali Sodik,, 68.

Sumber data adalah yaitu informasi yang diperoleh secara langsung dari subjek penelitian. Pada penelitian kuantitatif sering disebut dengan responden. Dalam penelitian ini, responden adalah mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan angket kuisisioner.

1. Kuisisioner

Kuisisioner adalah metode yang pengumpulan datanya di lakukan oleh peneliti menggunakan sistem pemberian atau mengajukan beberapa pernyataan tertulis pada responden yang mana dari hasil pertanyaan yang sudah diisi oleh responden akan di analisis sehingga di peroleh informasi¹². Kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala likert, skala likert merupakan skala yang mengukur setuju atau tidak setuju seseorang dalam kalimat pernyataan yang berkaitan dengan keyakinan atau perilaku mengenai suatu objek tertentu. Skala ini di kembangkan oleh Rensis Likert maka dikenal dengan skala likert¹³. Skor untuk jawaban skala likert sebagai berikut :

¹² Vivi Herlina, *Panduan Praktis Mengolah Data Kuisisioner Menggunakan Spss* (Jakarta: Pt Elex Media Komputindo, 2019), 1–2.

¹³ Asep Hermawan, *Penelitian Bisnis Paradigma Kuantitatif* (Jakarta: Pt. Grasindo, 2005), 132.

Tabel 3. 1 Skor Skala Likert

Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
Favorable	4	3	2	1
Unfavorable	1	2	3	4

2. Wawancara

Wawancara atau interview adalah sebuah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan responden atau orang yang diwawancarai.¹⁴ Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data ketika peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, tetapi juga dapat digunakan ketika peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam.¹⁵

G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang di pakai gunakan dalam peneliti untuk mengumpulkan data dengan cara melakukan pengukuran. Adanya pengukuran nanti akan di dapatkan data yang objektif dan diperlukan untuk hasil kesimpulan penelitian.¹⁶ Menurut Sugiyono (2016), Skala pengukuran merupakan seperangkat aturan yang diperlukan untuk mengkuantitatifkan data dari pengukuran

¹⁴ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, Dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya* (Jakarta: Kencana, 2009), 126.

¹⁵ Sugiyono, 231.

¹⁶ Eko Putro Widoyoko, *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), 51.

suatu variable.¹⁷ Skala dari penelitian ini mengambil dari *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorderi* (DSM 5) mengenai keluhan utamanya pada ketidakpuasaan dengan kuantitas atau kualitas tidur; gangguan tidur yang menyebabkan penderitaan secara bermakna secara klinis atau gangguan dalam fungsi harian; kesulitan tidur yang terjadi minimal 3 malam perminggu atau setidaknya selama 3 bulan; kesulitan tidur terjadi meskipun memiliki kesempatan yang cukup untuk tidur; gangguan yang terjadi secara eksklusif bukan karena gangguan tidur lainnya (misalnya narkolepsi, parasomnia, dan gangguan pernapasan); efek fisiologis dan zat tidak menjadi penyebab insomnia terjadi (missal: penyalahgunaan obat dan penggunaan obat); gangguan mental dan medis yang menyertai tidak cukup menjelaskan keluhan utama insomnia. pengukuran yang akan digunakan adalah skala likert. skala alat ukur ini memiliki 4 pilihan jawaban.

Tabel 3. 2 Blueprint Skala Insomnia

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Total
			Favorabel	Unfavorabel	
1	Keluhan ketidakpuasaan dengan kuantitas atau kualitas tidur	Kesulitan untuk memulai tidur	1	2	3
		Kesulitan untuk mempertahankan tidur	3	-	1
		Bangun tidur lebih dini dengan ketidakmampuan untuk tidur kembali	4,6	5,7	4
2	Gangguan tidur yang	Gangguan tidur yang terjadi bisa	8,9,10,11,12,	13	6

¹⁷ Lijan P Sinambela dan Sarton Sinambela, *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Teoritik dan Praktik* (Depok: PT Raja Grafindo Persada, 2021), 228.

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Total
			Favorabel	Unfavorabel	
	mempengaruhi fungsi harian	mempengaruhi aktivitas harian individu			
3	Kesulitan tidur yang dialami dalam seminggu	Kesulitan tidur yang dialami setidaknya 3 kali dalam seminggu	14	15	2
4	Kesulitan tidur yang dialami dalam beberapa bulan	Kesulitan tidur dialami setidaknya 3 bulan	16	-	1
5	Kesulitan tidur yang dirasa walaupun ada kesempatan tidur	Individu yang merasakan adanya keuhan kesulitan tidur yang dialami meskipun memiliki kesempatan untuk tidur	17,18	-	2
6	Gangguan tidur tidak terjadi karena gangguan tidur lainnya	Gangguan tidur-bangun lainnya yang terjadi mempengaruhi seperti (gangguan terkait pernapasan, parasomnia, gangguan ritme bangun-tidur)	19,20	-	2
7	Gangguan tidur bukan karena suatu zat	Insomnia yang terjadi bukan karena suatu zat (seperti obat atau penyalahgunaan obat-obatan)	21	-	1
8	Gangguan mental dan medis yang menyertai	Keluhan insomnia tidak cukup jika penjelasan hanya berdasarkan gangguan mental dan medis	22,23,24	-	1
Jumlah					24

H. Desain Pengukuran

Desain pengukuran yang digunakan pada penelitian ini ada dua bagian yaitu uji validitas dan uji reliabilitas. Penelitian ini menggunakan uji validitas dan reliabilitas untuk menguji instrumen agar mengukur instrumen tersebut sudah layak atau masih memerlukan perbaikan untuk pengambilan data dalam penelitian.

1. Validitas

Uji validitas adalah kemampuan suatu alat ukur untuk mengukur sasaran ukurnya. Uji validitas yang dimaksud ialah untuk mengukur sah atau tidaknya suatu kuesioner.¹⁸ Dalam sebuah penelitian dijelaskan sebagai suatu derajat ketepatan alat ukur penelitian tentang isi atau arti sebenarnya yang di ukur.¹⁹ Maka dengan dilakukannya uji validitas dapat diketahui apakah aitem pertanyaan yang diujikan sudah valid atau tidak valid. Rumus yang digunakan untuk menghitung valid tidaknya butir soal adalah menggunakan *Product Moment*²⁰ :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi

$\sum X$ = jumlah skor butir

$\sum Y$ = jumlah skor total

N = jumlah sampel

¹⁸ Budi Darma, *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier, Sederhana Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji F, R2)* (Bogor: Guepedia, 2021), 7.

¹⁹ Lijan P Sinambela dan Sarton Sinambela, 226.

²⁰ Sandu Siyoto dan M. Ali Sodik, 89.

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah derajat ketepatan, ketelitian, atau keakuratan yang ditunjukkan oleh instrument pengukuran.²¹ Pengujian reliabilitas instrumen dapat dilakukan secara internal maupun eksternal (Sugiyono, 2004). Reliabilitas instrument secara internal dilakukan dengan cara menganalisis konsistensi butir-butir intrumen dengan teknik tertentu, sedangkan pada reliabilitas eksternal pengujian bisa dilakukan dengan metode *test-retest*, *equivalen*, atau gabungan antara keduanya.²² Rumus reliabilitas yang digunakan adalah dengan teknik Alpa Cronbach sebagai berikut:

$$r_i = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[\frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_b^2} \right]$$

Dimana: r_i = reliabilitas instrument

K = reliabilitas butir pertanyaan, atau banyak soal

$\sum \sigma_b^2$ = jumlah varian butir $\rightarrow \frac{\sum x^2 - [(\sum x)^2/n]}{n}$

σ_b^2 = varian total²³

I. Teknik Pengolahan dan Analisa Data

Teknik analisa data pada penelitian ini dengan statistik deskriptif, statistic deskriptif ialah sebuah teknik analisa data untuk menganalisa data dengan cara mendeskrisikan atau menggambarkan data yang terkumpul sebagaimana adanya

²¹ Lijan P Sinambela dan Sarton Sinambela , 267.

²² Lijan P Sinambela dan Sarton Sinambela, 281.

²³ Lijan P Sinambela dan Sarton Sinambela, 284.

tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Statistic deskriptif bisa digunakan jika penelitian hanya ingin mendeskritifkan data sampel, dan tidak membuat kesimpulan dari mana sampel itu dikumpulkan.²⁴

Pada penelitian ini juga menggunakan SPSS dalam pengolahan data, SPSS merupakan program *software* yang bertujuan untuk menganalisis data dan melakukan perhitungan statistik baik parametrik maupun non parametrik. Dengan SPSS juga dapat memudahkan dalam perhitungan dan bisa menganalisis penelitian dengan variable yang lebih banyak²⁵.

J. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang dilaksanakan di dalam penelitian ini antara lain:

1. Tahap Pendahuluan

- a. Tahap penyusunan proposal dan konsultasi dengan dosen pembimbing skripsi.
- b. Pelaksanaan seminar proposal skripsi.

2. Tahap persiapan

- a. Melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing untuk perbaikan naskah skripsi.
- b. Menentukan instrument penelitian dan berkonsultasi dengan Professional Judgment.

²⁴ Sugiyono, 226.

²⁵ Fenty Fauziah dan Rinda Sandaya Karhab, "Pelatihan Pengolahan Data Menggunakan Aplikasi SPSS Pada Mahasiswa," *Jurnal Pesut: Pengabdian Untuk Kesejahteraan Umat* 1 No. 2 (2019).

c. Menyusun surat riset.

3. Tahap Pelaksanaan

a. Menyebarkan Kuesioner.

b. Menyusun menganalisis, dan menginterpretasi data dengan bantuan spss.

4. Tahap penyusunan laporan

a. Mengumpulkan data hasil analisis dan berkonsultasi mengenai penyusunan hasil laporan.

b. Membuat laporan hasil penelitian skripsi secara keseluruhan.

d. Melakukan uji plagiasi.

e. Melakukan publikasi jurnal.