

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Hal yang perlu dan penting untuk ditentukan oleh peneliti guna mampu menjalankan penelitiannya yakni jenis penelitian. Jenis penelitian dalam penelitian ini sendiri, peneliti memakai jenis penelitian kualitatif dengan fenomenologi sebagai pendekatannya. Dalam hal ini, jenis penelitian kualitatif ini memiliki tujuan guna menginterpretasikan suatu realitas sosial, yakni memandang dunia dari apa adanya. Penelitian kualitatif adalah suatu jenis penelitian yang dijalankan pada kondisi alami yang melihat realitas sosial sebagai sesuatu yang utuh.¹ Pendekatan fenomenologi diterapkan guna menjelaskan terkait makna pengalaman hidup beberapa orang tentang suatu konsep ataupun gejala, termasuk di dalamnya konsep diri atau pandangan hidup mereka sendiri.²

Sebab metode dalam penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi oleh karena itu data yang didapat akan disuguhkan dalam bentuk tulisan yang memaparkan serta mengilustrasikan suatu fakta dengan natural tanpa memanipulasi data di

¹Mamik, *METODE KUALITATIF*, (Sidoarjo: Zifatama PUBLISHER, 2015), 3.

²Basri Bado, *MODEL PENDEKATAN KUALITATIF: TELAAH DALAM METODE PENELITIAN ILMIAH*, (Klaten: Penerbit Tahta Media Group, 2021), 171.

dalamnya. Penulisan data dan fakta yang didapat saat di lapangan tidak menggunakan angka-angka statistik, melainkan dalam bentuk kalimat penjabaran ataupun gambar-gambar yang kontributif. Dalih peneliti mengaplikasikan metode kualitatif fenomenologi dalam penelitian ini adalah karena peneiliti ingin berfokus pada pengalaman, perasaan dan makna mengenai strategi mengatasi kejadian insomnia pada mahasiswa di masa *new normal*.³

B. Lokasi Penelitian

Tempat atau lokasi penelitian sebagai zona penelitian akan disesuaikan pada keberadaan subjek. Penelitian ini akan dilakukan di Kota Banjarmasin. Alasan peneliti memilih di lokasi tersebut karena Kota Banjarmasin merupakan sentral pendidikan sekolah lanjutan khususnya perguruan tinggi yang ramai diminati di Provinsi Kalimantan Selatan. Selain itu, perguruan tinggi besar yang ada di Kota Banjarmasin seperti ULM dan UIN Antasari Banjarmasin juga telah melaksanakan PTM (Perkuliahan Tatap Muka) jika sebelumnya sama-sama menggunakan sistem daring atau *online*.⁴

³Basri Bado, *MODEL PENDEKATAN KUALITATIF: TELAAH DALAM METODE PENELITIAN ILMIAH*, 178.

⁴<https://www.universitas123.com/news/universitas-terbaik-di-kalimantan-selatan-menurut-kemenristekdikti>, diakses pada 4 Juli 2022 pukul 04.42 WITA.

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek atau informan penelitian merupakan akar informasi guna menjangkau keterangan penelitian atau tepatnya memiliki substansi sebagai seseorang atau sesuatu yang dapat menjadi sumber utama diperolehnya keterangan terkait dirinya. Dalam penelitian kualitatif fenomenologi ini dilakukan dengan berpusat pada pengalaman, perasaan dan makna dari subjek penelitian.⁵ Penentuan jumlah sampel didasarkan pada *purposive sampling* yakni menetapkan informan dengan suatu penilaian tertentu yang dianggap mampu membagikan data sebanyak-banyaknya atau secara optimal. *Purposive sampling* merupakan metode penunjukan sampel dengan menggunakan pertimbangan yang kategoris.⁶

Dikarenakan memiliki pertimbangan tersendiri, peneliti menganjurkan sejumlah kriteria spesifik guna memilah subjek atau informan dalam penelitian ini. Mengenai karakteristik utama subjek di dalam penelitian ini ialah sebagai berikut: mahasiswa aktif dari

⁵Mila Sari dkk., *Metode Penelitian*, (Padang: PT. GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI, 2022), 104.

⁶Dani Nur Saputra dkk., *BUKU AJAR METODOLOGI PENELITIAN*, (Palu: CV. Feniks Muda Sejahtera, 2022), 38.

universitas di Kota Banjarmasin, mahasiswa yang mengalami kejadian insomnia, serta sedia menjadi subjek dalam penelitian ini dibuktikan dengan lembar persetujuan (*informed consent*). Atas dasar kriteria yang sudah dipaparkan, kemudian didapatkan 3 orang mahasiswa di Kota Banjarmasin yang mencukupi kriteria sebagai subjek atau informan dalam penelitian ini.

2. Objek Penelitian

Objek penelitian ialah permasalahan yang diteliti atau dikaji. Berdasarkan pengertian yang dijelaskan oleh Husen Umar, objek penelitian memiliki pengertian yaitu mendeskripsikan terkait apa dan atau siapa yang menjadi objek penelitian, serta dimana dan kapan penelitian dilaksanakan, bisa juga ditambahkan dengan hal lain jika dianggap perlu.⁷ Mengenai objek dari penelitian ini ialah strategi mengatasi kejadian insomnia pada mahasiswa di masa *new normal*.⁸

D. Data dan Sumber Data

Secara definisi istilah, pengertian data memiliki arti sebagai rangkaian keterangan atau informasi yang bersumber pada suatu objek tertentu yang diperoleh dari hasil pengumpulan data dengan metode

⁷Kholid Albar dkk., *Metodologi Penelitian Bisnis*, (Bogor: Guepedia, 2021), 57.

⁸Rusdi Maslim, *Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas dari PPDGJ-III, DSM-5, ICD-11*, (Jakarta: PT Nuh Jaya – Jakarta, 2019), 93.

tertentu.⁹ Sedang yang diartikan sebagai sumber data dalam penelitian merupakan subjek darimana data mampu didapat. Berlandaskan sumbernya, data diklasifikasi dalam dua kategori, yakni data primer dan data sekunder.¹⁰

1. Data Primer

Dalam hal ini data primer diartikan sebagai keterangan maupun data yang ditemukan peneliti secara spontan dari sumbernya.¹¹ Dalam penelitian ini yang menjadi data primer adalah hasil wawancara yang akan didapat bersumber dari jawaban mahasiswa di Kota Banjarmasin yang mengalami kejadian insomnia di masa *new normal*.

2. Data Sekunder

Maksud dari data sekunder ialah suatu keterangan yang peneliti dapatkan dari pihak kedua dari sumber utama, entah itu berupa kesaksian atau informasi dari seseorang maupun dari suatu catatan, misal laporan, buku, majalah maupun buletin yang sifatnya dalam bentuk dokumentasi.¹² Data sekunder seringkali ditemui dari berbagai sumber, bisa itu dari data laporan ataupun data dokumentasi yang sudah tersedia. Sedang data sekunder dalam penelitian ini menggunakan

⁹M. Syamsudin, *MAHIR MENELITI PERMASALAHAN HUKUM*, (Jakarta: KENCANA, 2021), 132.

¹⁰Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), 132.

¹¹Bagja Waluya, *Sosiologi: Menyelami Fenomena Sosial di Masyarakat*, (Bandung: PT. Setia Purna Inves, 2007), 79.

¹²Bagja Waluya, *Sosiologi: Menyelami Fenomena Sosial di Masyarakat*, 80.

informasi yang akan dipaparkan oleh informan penunjang guna mengenapi atau menegaskan data yang telah diperoleh dari subjek penelitian. Bersamaan dengan hal tersebut, beragam literatur yang signifikan dengan penelitian strategi mengatasi kejadian insomnia pada mahasiswa di masa *new normal* juga menjadi sumber data sekunder dalam penelitian ini.

E. Teknik Pengumpulan Data

Guna memperoleh data penelitian yang selaras dengan apa yang diharapkan, oleh karena itu perlu adanya teknik pengumpulan data yang pas sasaran guna diaplikasikan dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data yang lumrah digunakan pada penelitian kualitatif menurut Sugiyono ialah teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi.¹³ Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti akan memanfaatkan teknik wawancara guna mendapatkan informasi maupun data guna menjawab rumusan masalah.

Adapun maksud dari teknik wawancara (*interview*) ialah merupakan satu di antara beberapa teknik guna memperoleh informasi atau pengumpulan data penelitian yang dilaksanakan dengan proses komunikasi percakapan tanya jawab antara peneliti dengan subjek penelitian (responden).¹⁴ Peneliti sendiri melakukan

¹³Sugiyono, Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2015), 225.

¹⁴Bambang Sugeng, *FUNDAMENTAL METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF (EKSPLANATIF)*, (Yogyakarta: PENERBIT DEEPUBLISH, 2020), 305.

teknik wawancara semi-terstruktur dalam penelitian ini. Dalam hal ini yang dimaksud dengan wawancara semi-terstruktur ialah peneliti melangsungkan proses wawancara dengan panduan wawancara yang telah disediakan sebagai patokan, akan tetapi saat proses jalannya wawancara terdapat kemungkinan timbul pertanyaan baru di luar pertanyaan yang telah disediakan sebelumnya dengan maksud guna mengeksplorasi jawaban dan opini subjek.

Dalam penelitian ini, panduan wawancara yang disusun oleh peneliti memuat sejumlah poin pertanyaan yang berlandaskan pada kriteria diagnostik insomnia dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder-5* (DSM-5) untuk mengetahui bagaimana strategi mengatasi kejadian insomnia pada mahasiswa Banjarmasin di masa *new normal*. Selain itu, panduan wawancara juga berisi pertanyaan mengenai faktor penyebab kejadian insomnia dan strategi dalam mengatasi kejadian insomnia di masa *new normal*, dengan tujuan untuk menjawab bagaimana kejadian insomnia ini bisa terjadi pada mahasiswa di masa *new normal* dan bagaimana strategi mengatasinya. Guna menjalankan penghimpunan data ini, peneliti akan melaksanakan proses wawancara secara tatap muka langsung bersama subjek penelitian.

Tabel 3.1 Blue Print Pedoman Wawancara Mengenai Strategi Mengatasi Kejadian
Insomnia Pada Mahasiswa Di Masa New Normal.

Aspek	Indikator	Tujuan
Ketidakpuasan dengan kuantitas atau kualitas tidur	Kesulitan memulai tidur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencari informasi pada pukul berapa subjek baru dapat tertidur 2. Menggali pengalaman subjek terkait kesulitan tidur yang dialami
	Kesulitan mempertahankan tidur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggali kronologi subjek bisa terbangun di pertengahan tidurnya 2. Mengetahui waktu yang dibutuhkan oleh subjek guna tertidur kembali setelah terbangun di pertengahan tidur
	Bangun lebih dini dengan ketidakmampuan untuk kembali tidur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengetahui cara subjek dalam melanjutkan tidur kembali 2. Mengetahui estimasi waktu tidur malam subjek setiap harinya
Faktor penyebab kesulitan tidur	Insomnia disebabkan oleh faktor stres atau kecemasan, depresi, kelainan- kelainan kronis atau penyakit, efek samping pengobatan, pola makan yang buruk, zat stimulant (Seperti kafein, nikotin, dan alkohol), kurang berolahraga, suasana dan suhu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengetahui pemicu pertama kesulitan tidur yang subjek alami. 2. Menggali informasi tentang stress atau kecemasan yang subjek alami sehingga mengakibatkan sulit tidur. 3. Menggali hubungan riwayat penyakit subjek dengan kesulitan tidur yang ia alami. 4. Menggali hubungan pola makan dan gzi subjek dengan kesulitan tidur yang ia alami. 5. Mengetahui rentang waktu antara jam makan dengan jam tidur malam subjek. 6. Menggali informasi tentang bentuk olahraga seperti apa yang subjek jalankan dalam keseharian. 7. Menggali informasi seperti apa kondisi lingkungan tempat subjek tinggal. 8. Mengetahui aktivitas spiritual seperti apa yang subjek lakukan pada malam hari.

Aspek	Indikator	Tujuan
	ruangan tidur, kondisi lingkungan tempat tinggal.	9. Mengetahui pengaruh pekerjaan yang sedang subjek kerjakan dengan kesulitan tidur yang ia alami.
Dampak gangguan tidur	Gangguan kesehatan	1. Mengetahui dampak kesulitan tidur pada kondisi kesehatan subjek.
	Fungsi Sosial	1. Mengetahui pengaruh kesulitan tidur terhadap aktivitas sehari-hari subjek. 2. Menggali informasi tentang bagaimana kesulitan tidur membuat subjek tidak fokus dalam berinteraksi dengan orang lain.
	Fungsi pekerjaan	3. Mengetahui pengaruh kesulitan tidur pada pekerjaan yang subjek lakukan. 3. Menggali informasi tentang bagaimana subjek menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang dimiliki saat mengalami kesulitan tidur.
	Fungsi pendidikan/akademik	1. Mengetahui pengaruh dari kesulitan tidur terhadap proses perkuliahan. 2. Mengetahui pengaruh dari kesulitan tidur terhadap hasil akhir atau prestasi. 3. Mengetahui pengaruh dari kesulitan tidur terhadap pemahaman atau daya tangkap serta daya ingat.
	Fungsi perilaku	1. Mengetahui dampak kesulitan tidur pada perilaku sehari-hari. 2. Menggali informasi tentang bagaimana tidur dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.
	Fungsi emosional	1. Mengetahui reaksi subjek saat mengalami kesulitan tidur. 2. Mengetahui bagaimana kesulitan tidur mempengaruhi stres pada diri subjek. 3. Menggali informasi bagaimana kesulitan tidur memicu kecemasan dalam diri subjek.
	Fungsi religiusitas	1. Mengetahui pengaruh insomnia pada aktivitas beribadah subjek.

Aspek	Indikator	Tujuan
Strategi	Strategi mengatasi kejadian insomnia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengetahui hal apa yang subjek lakukan agar tidur nyenyak. 2. Mengetahui strategi subjek dalam mengatasi stres atau kecemasan yang membuatnya kesulitan tidur. 3. Menggali strategi subjek dalam mengatasi kesulitan tidur saat penyakitnya kambuh secara tiba-tiba. 4. Mengetahui cara subjek dalam mengatasi efek samping dari pengobatan yang mengganggu tidurnya. 5. Menggali upaya apa yang subjek lakukan untuk memperbaiki pola makan. 6. Menggali upaya subjek dalam mengatasi kesulitan tidur akibat dari zat stimulan yang ia konsumsi. 7. Mengetahui olahraga apa yang subjek lakukan guna mengatasi kesulitan tidur. 8. Mengetahui cara yang subjek ambil untuk mengatur lingkungan ruang tidur agar nyaman untuk beristirahat. 9. Mengetahui upaya subjek untuk menyelesaikan pekerjaan yang sedang ia kerjakan. 10. Menggali alasan subjek mengambil strategi tersebut untuk mengatasi kejadian insomnia. 11. Mengetahui sejak kapan subjek memulai strategi. 12. Menggali cerita awal subjek melakukan strategi. 13. Mengetahui bagaimana subjek merasakan keberhasilan strategi tersebut. 14. Mengetahui hasil dari implementasi strategi. 15. Mengetahui kelebihan dari strategi yang subjek ambil. 16. Menggali efektivitas dari strategi yang subjek ambil.

Aspek	Indikator	Tujuan
		17. Menggali alasan yang menyebabkan strategi ini lebih efektif dibandingkan strategi lainnya. 18. Mengetahui kekurangan dari strategi yang subjek ambil. 19. Mengetahui masalah yang sering subjek keluhkan saat menerapkan strategi tersebut. 20. Mengetahui pengaruh strategi tersebut. 21. Menggali perkembangan apa yang subjek rasakan setelah menerapkan strategi tersebut. 22. Menggali hambatan atau kendala selama menerapkan strategi tersebut. 23. Mengetahui faktor yang dapat mengganggu keberhasilan dari strategi tersebut. 24. Mengetahui apakah subjek pernah gagal dalam melakukan strategi tersebut. 25. Mengetahui perubahan pada subjek setelah menerapkan strategi tersebut. 26. Mengetahui apakah kesulitan tidur ini mengharuskan subjek mengonsumsi obat agar mudah tertidur. 27. Mengetahui aktivitas religius yang subjek lakukan guna mengatasi insomnia. 28. Mengetahui apakah subjek aktif melakukan aktivitas religius tersebut dalam mengatasi insomnia. 29. Menggali pengaruh dari kegiatan religiusitas tersebut.

E. Teknik Analisis Data

Pengertian dari analisis data yakni merupakan suatu prosedur mengolah, memilah, mengkategorikan, dan mengintegrasikan sekumpulan informasi maupun data yang terkumpul di lapangan sebagai rangkaian informasi rasional yang runtut

dan terpadu, serta sedia untuk diolah ke dalam bentuk laporan penelitian.¹⁵ Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis data model Miles dan Huberman, yakni setelah melakukan penghimpunan informasi maka akan dilangsungkan reduksi data, *display* data, dan kemudian dilakukan verifikasi atau penarikan kesimpulan.¹⁶

1. Reduksi Data

Dalam hal ini, yang dimaksud dengan mereduksi data ialah setara halnya dengan melaksanakan pemusatan pada hal-hal yang penting, memilih hal-hal yang menjadi inti, atau sederhananya dengan sebutan ringkasan. Reduksi data akan dilaksanakan dengan cara mencari dan menghimpun data kedalam tema dan pola yang sesuai serta membuang data yang dirasa tidak diperlukan dan tidak relevan dengan objek penelitian, dengan tujuan agar memudahkan peneliti mendapatkan gambaran yang lebih jelas mengenai data yang telah terkumpul.

2. *Display* Data (Penyajian Data)

Dalam penelitian kualitatif pada umumnya bakal dijabarkan dalam bentuk kalimat urai yang singkat, bagan, grafik, dan sebagainya. Akan tetapi, yang sering diaplikasikan adalah dengan teks naratif. Pengutaraan atau penyajian data yang dikerjakan oleh peneliti adalah hasil dari pengumpulan

¹⁵Mukhtar, Mukhtar, *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif* (Jakarta: GP Press Grup, 2013), 120.

¹⁶Mukhtar, *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*, 135.

data menempuh proses wawancara dengan subjek penelitian dan observasi lapangan.

3. Verifikasi/Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan dilaksanakan dengan langkah memaknai data yang telah diperoleh. Verifikasi atau penarikan kesimpulan ini bakal dilaksanakan dengan mengklasifikasi data yang diperoleh ke dalam tema-tema searah dengan fokus penelitian. Penarikan kesimpulan akan dipaparkan dalam bentuk narasi atau dipresentasikan dalam bentuk tabel-tabel.¹⁷

F. Teknik Keabsahan Data

Keabsahan data mampu dimaknai sebagai orisinalitas maupun kesahihan data. Dalam hal ini keabsahan data merupakan suatu hal penting guna menanggung kevalidan akan sebuah informasi atau data. Seorang peneliti diharuskan mampu mempertanggungjawabkan keaslian data yang telah ia peroleh supaya mampu ditarik ikhtisar dari suatu informasi maupun data tersebut.

Teknik keabsahan data menurut Mukhtar mampu dilaksanakan dengan menempuh triangulasi. Untuk definisi triangulasi sendiri yakni merupakan sebuah metode ataupun cara validasi/keabsahan data yang memerlukan sesuatu di luar daripada data maupun informasi yang telah ada sebagai komposisi guna pengecekan atau perbandingan data yang telah dihimpun sebelumnya.¹⁸ Informasi maupun data

¹⁷Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 247–252.

¹⁸Mukhtar, *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*, 137.

yang akan dilangsungkan triangulasi akan digali pemikiran yang seiras, yang berlainan, dan yang khas sehingga memperoleh suatu ikhtisar dalam penelitian. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi sumber. Untuk triangulasi sumber dilaksanakan melalui teknik menganalisis data dari sejumlah sumber, yakni dengan menimbang-nimbang hasil wawancara yang diperoleh dari subjek penelitian dengan hasil wawancara yang diperoleh dari keterangan informan penelitian.¹⁹

¹⁹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 247.