

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, yakni penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai populasi atau mengenai bidang tertentu.¹ Menurut Mardalis, Penelitian deskriptif kualitatif yaitu penelitian yang berusaha menggambarkan situasi atau kejadian serta di dalamnya terdapat upaya mendeskripsikan, mencatat, analisis dan menginterpretasikan kondisi-kondisi yang sekarang ini terjadi atau ada.²

Menurut Surakhmad, penelitian deskriptif adalah suatu penelitian yang tertuju pada pemecahan masalah pada masa sekarang. Karena banyak sekali ragam metode penelitian yang demikian, metode penelitian deskriptif lebih merupakan istilah umum yang mencakup berbagai teknik deskriptif. Di antaranya adalah penyelidikan yang menuturkan, menganalisis dan mengklasifikasi penyelidikan yang menuturkan, menganalisis dan mengklasifikasi penyelidikan dengan teknik survey, wawancara, angket, observasi, tes, studi kasus, studi komparasi atau studi operasional.³

Penelitian ini berusaha menggambarkan situasi atau kejadian serta di dalamnya terdapat upaya mendeskripsikan, mencatat, analisis dan

¹ Saifudin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta : Balai Pustaka, 2001), 7.

² Mardalis, *Metode Penelitian* (Jakarta : Bumi Aksara, 2003), 26.

³ Andi Prastowo, *Memahami metode-metode penelitian* (Yogyakarta : Ar Ruzz Media, 2011)

menginterpretasikan kondisi-kondisi yang sekarang ini terjadi atau ada.⁴ Metode deskriptif secara harfiah adalah metode yang menggambarkan sebuah peristiwa, benda dan keadaan dengan sejas-jelasnya tanpa mempengaruhi objek yang ditelitinya. *Bogdan* dan *Taylor* mendefinisikan metodologi kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.⁵

Sehingga dalam penelitian ini, peneliti akan mendiskripsikan hasil penggunaan hipnoterapi untuk membantu penyembuhan insomnia pada remaja akhir. Selain itu peneliti juga menganalisa faktor-faktor yang menyebabkan remaja akhir mengalami insomnia.

B. Kehadiran Peneliti

Dalam penelitian ini, peneliti tidak hanya berfungsi sebagai observer. Akan tetapi, peneliti disini berfungsi sebagai partisipan penuh. Peneliti berpartisipasi sebagai terapis, interviewer dan observer selama penelitian berlangsung. Penelitian kualitatif memerlukan kehadiran langsung peneliti dilokasi penelitian sebagai proses pencarian data yang seutuhnya dan sesuai dengan kondisi objek penelitian. Karena tanpa kehadiran peneliti tidak memungkinkan data diperoleh secara akurat.

Dalam penelitian kualitatif peneliti berkedudukan sebagai *instrument*, ia merupakan alat utama peneliti yaitu peneliti mengadakan pengamatan secara

⁴ Mardalis, *Metode Penelitian* (Jakarta : Bumi Aksara, 2003), 26.

⁵ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2001) 3.

langsung dengan pengumpulan data secara menganalisa, wawancara, alat rekam atau camera. Peneliti kualitatif ini berperan sebagai perencana, pengumpul data, penganalisa data dan sekaligus sebagai pelapor hasil penelitian. Sehingga kehadiran peneliti sangat penting pada waktu penelitian untuk memantau secara langsung fenomena yang terjadi selama penelitian.

C. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kediri yang berada di Jl. Sunan Ampel no. 12 Ngronggo Kota Kediri. Penelitian ini menfokuskan pada Mahasiswa Psikologi STAIN Kediri karena nantinya lulusan Psikologi dituntut untuk bisa membantu sekaligus memberikan alternatif pemecahan masalah psikologis bagi orang lain yang sedang membutuhkannya. Maka dari itu mahasiswa Psikologi harus mampu menguasai keilmuan Psikologi sebagai alat penyelesaian problematika yang ada pada masyarakat. Insomnia sebagai salah satu problematika psikologis yang menyerang manusia yang ditandai oleh gejala psikologis seperti stress, khawatir, kecemasan, rasa bersalah merupakan suatu hal yang berpengaruh terhadap kualitas kehidupan seseorang dan harus segera terselesaikan dengan cara yang tepat. Sebagai mahasiswa psikologi, peneliti memandang bahwa pengetahuan dan penyelesaian insomnia harus dikuasai oleh mahasiswa psikologi. Hal inilah yang membuat peneliti memilih mahasiswa Psikologi sebagai subjek penelitian. Disamping itu, sejauh ini belum ada penelitian terkait insomnia dan hipnoterapi yang melibatkan mahasiswa STAIN Kediri sebagai objek penelitiannya. Oleh karena itu dirasa perlu oleh

peneliti untuk melakukan penelitian ini untuk menguak dan berusaha menyelesaikan problematika yang dimiliki kebanyakan mahasiswa ini.

D. Subjek Penelitian (Informan)

Dalam penelitian ini menggunakan 3 informan mahasiswa Program Studi Psikologi Islam STAIN Kediri yang telah memenuhi kriteria berdasarkan usia remaja akhir (usia 19-22 tahun) dan positif mengalami insomnia berdasarkan kuesioner KSBPJ *Insomnia Rating Scale* sebagai alat pendeteksinya.

Kuesioner berisi tentang sebuah skala pengukuran insomnia yang disebut KSBPJ *Insomnia Rating Scale*. Kuesioner diberikan kepada 3 mahasiswa Program Studi Psikologi Islam STAIN Kediri. Penggunaan kuesioner KSBPJ *Insomnia Rating Scale* tidak memerlukan kehadiran tenaga kesehatan dengan kemampuan spesialis psikiatri karena telah teruji validitas maupun reliabilitasnya dan peka terhadap perubahan tingkat kecenderungan insomnia dari waktu ke waktu. Keuntungan lebih jauh dari skala ini adalah keringkasannya yang hanya membutuhkan waktu kurang dari lima menit untuk dilengkapi dan dapat di skor dengan cepat.

Insomnia Rating Scale yang dikembangkan oleh Kelompok Studi Biologik Psikiatri Jakarta (KSBPJ) ini adalah alat yang digunakan untuk mengetahui skor insomnia seseorang, berupa kuesioner yang berisi pertanyaan tertutup, dimana responden memilih salah satu jawaban yang telah disediakan. Skala ini bertujuan praktis agar dapat mengetahui skor dari insomnia. Kuesioner ini terdiri atas delapan pertanyaan yang terdiri dari lamanya tidur, mimpi-mimpi, kualitas tidur, masuk tidur, bangun malam hari, bangun dini hari, dan perasaan segar waktu

bangun. Skor maksimal yang bias diperoleh adalah 24. Dikatakan insomnia apabila seseorang mendapatkan skor ≥ 8 .

Instrumen ini telah diuji reliabilitasnya dengan hasil yang tinggi, baik antar psikiater dengan psikiater ($r = 0,95$) maupun antar psikiater dan dokter non psikiater ($r = 0,94$). Uji sensitifitas alat ini cukup tinggi yaitu 97,4% dan spesifitas sebesar 87,5%.⁶

E. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian kualitatif merupakan hasil dari ucapan-ucapan dan tindakan selebihnya adalah tambahan. Sumber data utama dalam penelitian ini adalah beberapa mahasiswa Psikologi Islam STAIN Kediri yang telah memenuhi kriteria berdasarkan usia dan positif mengalami insomnia berdasarkan kuesioner KSBPJ *Insomnia Rating Scale* sebagai alat pendeteksinya. Sedangkan data utama dalam penelitian ini adalah hasil pengamatan selama penelitian, kata-kata, hasil kuesioner yang diisi oleh subjek, dan juga hasil interview dengan subjek.

Hasil pengamatan selama penelitian, kata-kata, hasil kuesioner dari subjek atau orang yang di amati dan diwawancarai oleh peneliti merupakan data utama, data ini dapat dicatat melalui catatan tertulis, ataupun dengan pengambilan foto.

Pencatatan data utama ini adalah melalui wawancara atau *interview* dan pengamatan yang merupakan hasil gabungan dari kegiatan melihat, mendengar dan bertanya.

⁶Ericha Aditya Raharja, *Hubungan Antara Tingkat Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia Di Karang Werdha Semeru Jaya Kecamatan Summersari Kabupaten Jember*. (Jember: Prodi Ilmu Keperawatan UNEJ, 2013), 38.

F. Prosedur Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang akurat di lapangan dalam rangka mendeskripsikan dan menjawab permasalahan yang sedang diteliti, dipergunakan metode pengumpulan data yang baik dan sesuai sebab objektivitas dalam penelitian ini sangat diperhatikan oleh peneliti. Maka dari itu, peneliti menggunakan metode pengumpulan data sebagai berikut:

a. Metode Observasi

Observasi adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan pengamatannya melalui hasil kerja pancaindera mata serta dibantu dengan pancaindera lainnya. Dalam penelitian ini digunakan observasi partisipan (*participant observer*) yaitu pengumpulan data melalui observasi terhadap objek pengamatan dengan langsung hidup bersama, merasakan sertaberada dalam aktivitas kehidupan objek pengamatan.⁷ Metode ini digunakan untuk menggali data dari sumber data yang ada kaitannya dengan sumber penelitian. Selain metode ini digunakan untuk mengadakan pengecekan terhadap objek yang diteliti (diselidiki) apakah sesuai dengan data yang diperoleh atau tidak. Peneliti melakukan observasi ketika wawancara. Adapun kegunaan dari metode observasi ini, setidaknya penulis mendapat gambaran konkrit tentang kondisi informan pada saat penelitian dilaksanakan.

b. Metode Interview

Interview atau Wawancara adalah cara pengumpulan data yang dilakukan dengan bertanya dan mendengarkan jawaban langsung dari sumber

⁷Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial: Suatu Teknik Penelitian Bidang Kesejahteraan Sosial dan Ilmu Sosial Lainnya* (Bandung: Remaja Roesdakarya, 1995), 70.

utama data. Peneliti merupakan pewawancara dan sumber data adalah orang yang diwawancarai.⁸ Dalam hal ini, peneliti langsung melakukan *interview* dengan mahasiswa yang telah dinyatakan positif insomnia berdasarkan kuesioner KSBPJ *Insomnia Rating Scale*. *Guide interview* yang digunakan merupakan *guide interview* atau pedoman wawancara yang mengacu pada *Pedoman Diagnostik Insomnia Non – Organik dalam PPDGJ – III*.

c. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, legger, agenda dan sebagainya.⁹ Teknik ini digunakan untuk melengkapi data yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi, misalnya untuk mengetahui profil informan dan data tentang informan yang akan diwawancarai. Data ini diperoleh secara langsung dari informan yang sebelumnya telah diadakan *informed concern* antara peneliti dan informan dimana untuk menjamin dan menjaga kerahasiaan data pribadi informan dan data interpretasi hasil penelitian yang diambil dari informan. Selain itu peneliti juga menyertakan data dokumentasi selama proses wawancara dilakukan.

G. Analisis Data

Analisis data merupakan upaya mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi wawancara dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang fenomena yang diteliti dan menyajikannya

⁸R. Kountur, *Metodologi Penelitian Untuk Penulisan Skripsi dan Tesis* (Jakarta: PPM, 2007), 186.

⁹ Suharsimi arikunto, *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik* (Jakarta : Rineka Cipta, 1993), 192.

sebagai temuan bagi orang lain. Analisis data merupakan suatu langkah yang sangat kritis dalam penelitian.¹⁰ Analisa data adalah proses pelacakan secara sistematis transkrip wawancara, catatan lapangan dan bahan-bahan lainnya yang dikumpulkan untuk meningkatkan pemahaman terhadap bahan-bahan tersebut agar dapat dipresentasikan semuanya kepada orang lain.¹¹ Sedangkan untuk meningkatkan pemahaman tersebut, analisa perlu dilanjutkan dengan berupaya memberi makna.¹² Adapun metode analisis penelitian kualitatif adalah sebagai berikut :

1. Reduksi data

Reduksi data adalah suatu proses memilah dan memilih data mentah atau data kasar dari catatan tertulis di lapangan yang secara terus menerus sampai laporan akhir tersusun lengkap.¹³

2. Penyajian data

Penyajian data adalah proses penyusunan informasi yang kompleks ke dalam yang sistematis dan sederhana sehingga mudah dipahami.¹⁴

3. Penarikan kesimpulan dan verifikasi

Penarikan kesimpulan adalah langkah terakhir yang dilakukan penelitian dalam menganalisis data secara terus menerus baik pada saat pengumpulan data atau setelah pengumpulan data.¹⁵ Pada awalnya kesimpulan dapat dibuat longgar dan terbuka kemudian meningkat menjadi

¹⁰ Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian* (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2010), 40.

¹¹ Burhan Bungin, *Analisis data Penelitian Kualitatif* (Jakarta:Grafindo Persada, 2003) 70

¹² Noeng Muhajir, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta : Rakesarasin, 1996), 104.

¹³ Mathew B Miles, *Analisis Data Kualitatif* (Jakarta: UI-Press, 1992), 16.

¹⁴ *Ibid.*, 18.

¹⁵ *Ibid.*, 18.

lebih rinci dan mengakar pada pokok temuan. Kemudian penarikan kesimpulan tersebut diverifikasi, yaitu peninjauan kembali terhadap catatan-catatan lapangan dengan menggunakan perangkat data yang lain tentang kebenarannya, kekokohnya dan kecocokannya.¹⁶

H. Pengecekan Keabsahan Data

Upaya yang dilakukan peneliti untuk menguji keabsahan data yang didapat antara lain dengan:

1. Memilih informan yang sesuai dengan karakteristik penelitian, dalam hal ini adalah mahasiswa Program Studi Psikologi Islam STAIN Kediri yang telah memenuhi kriteria berdasarkan usia remaja akhir (usia 19-22 tahun).
2. Membuat pedoman wawancara berdasarkan Pedoman wawancara yang mengacu pada *Pedoman Diagnostik Insomnia Non – Organik* dalam *PPDGJ – III*.
3. Menggunakan *KSBPJ Insomnia Rating Scale* untuk mendeteksi kualitas insomnia informan.
4. Menggunakan pertanyaan terbuka dan wawancara mendalam untuk mendapatkan data yang akurat.
5. Melaksanakan treatment berupa hypnosis untuk membantu mengurangi kualitas insomnia informan.
6. Melibatkan teman sejawat, dosen pembimbing dan dosen yang ahli dalam bidang kualitatif untuk berdiskusi, memberikan masukan dan kritik mulai awal proses penelitian sampai tersusunnya hasil penelitian. Hal ini

¹⁶Mathew B Miles, *Analisis Data Kualitatif*, (Jakarta: UI-Press, 1992), 19.

dilakukan agar keterbatasan kemampuan peneliti pada kompleksitas fenomena yang diteliti.

7. Melacak kesesuaian dan kelengkapan hasil analisis data dengan melihat hasil wawancara yang dilakukan pertama kali dengan hasil wawancara setelahnya.

I. Tahap-tahap Penelitian

Penelitian ini melalui beberapa tahapan, antara lain:

1. Tahap pra lapangan, yang meliputi:
 - a. Menentukan fokus penelitian
 - b. Menyusun proposal penelitian
 - c. Seminar proposal
 - d. Konsultasi penelitian kepada pembimbing
 - e. Menyiapkan perlengkapan penelitian
 - f. Menghubungkan lokasi penelitian dan meminta izin
2. Tahap pekerjaan lapangan, yang meliputi kegiatan:
 - a. Persiapan untuk memasuki lapangan penelitian
 - b. Pengumpulan data atau informasi yang terkait dengan fokus penelitian
 - c. Pencatatan data yang telah dikumpulkan
3. Tahap analisis data, meliputi kegiatan:
 - a. Penyusunan analisis data
 - b. Pengecekan keabsahan data
 - c. Memberi makna

4. Tahap penulisan laporan:
 - a. Menyusun hasil penelitian
 - b. Konsultasi hasil penelitian kepada pembimbing
 - c. Perbaikan hasil konsultasi
 - d. Pengurusan kelengkapan persyaratan ujian
 - e. Ujian munaqosah skripsi