

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif sebagai pandangan berpikir yang berfokus pada pengalaman subjektif manusia (Moleong, 2008). Menurut Denzin dan Lincoln (dalam Moleong, 2008) penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk menafsirkan fenomena. Penelitian ini berfungsi memahami sikap, pandangan, perasaan, dan perilaku individu maupun kelompok masyarakat. Selain itu, penelitian ini juga digunakan untuk mencari dan menemukan pengertian atau pemahaman tentang fenomena dalam konteks khusus.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan studi kasus eksplorasi dengan desain penelitian studi kasus tunggal. Studi kasus eksploratif bertujuan untuk menemukan teori dengan mengamati secara langsung fenomena sosial dalam bentuk aslinya. Memahami fenomena siklus hidup sebagai rutinitas sehari-hari yang dapat dipelajari, menekankan kejadian perilaku yang aktual dalam rutinitas sehari-hari, sehingga menemukan kerangka konseptual dan ukuran operasional yang dapat digunakan sebagai pengembangan sebuah studi empiris atau teori (Yin, 2012).

Pendekatan studi kasus eksplorasi memanfaatkan multi sumber bukti (observasi, wawancara, dan alat tes pendukung) yang dapat mendukung dan menjelaskan keterkaitan antara satu aspek dengan aspek yang lainnya dari sebuah fenomena. Desain kasus tunggal dipilih berdasarkan permasalahan yang muncul sebagai fenomena. Menggunakan desain penelitian ini diharapkan dapat membentuk, memastikan, mengubah, dan mengembangkan teori yang telah ada berkaitan dengan sebuah fenomena tersebut (Yin, 1997).

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada proses tahapan pengembangan insomnia pada dewasa awal berkaitan dengan faktor risiko karena kegagalan pemenuhan tugas perkembangan pada dewasa awal. Fokus pada penelitian ini terletak pada peristiwa yang berkaitan berdasarkan urutan waktu kejadian atau tahapan terbentuknya insomnia. Adapun urutan waktu atau tahapan terbentuknya insomnia sebagai berikut:

1. *Predisposing* (presdisposisi): merupakan bagian awal dari tahapan terbentuknya insomnia yang berdasarkan kehidupan sebelum mengalami insomnia.
2. *Precipitating* (timbulnya): merupakan bagian tengah atau bagian yang terdapat pengalaman insomnia yang berpusat pada kejadian ketika mengalami insomnia.

3. *Perpetuating* (pengabdian): merupakan bagian akhir atau tahapan dalam upaya memandang kembali masalah yang terjadi pada kehidupan partisipan. Pada tahapan ini partisipan mulai mendefinisikan kembali identitas dirinya yang mengalami insomnia.

C. Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian ini adalah orang-orang yang berada pada perkembangan usia dewasa awal yaitu berusia 22-27 tahun (Santrock, 2002; 2013). Partisipan mengalami gangguan insomnia sesuai dengan kriteria diagnostik dari DSM-5.

Dalam penelitian ini terdapat tiga partisipan penelitian dengan latar belakang sebagai berikut:

Tabel 1. Latar Belakang Partisipan

Keterangan	Partisipan I	Partisipan II	Partisipan III
Nama	BO	DR	BD
Jenis Kelamin	Laki-laki	Perempuan	Laki-laki
Tempat Tanggal Lahir	Yogyakarta, 7 Juli 1991	Magelang, 17 Februari 1995	Denpasar, 6 Juli 1990
Usia	26 tahun	22 tahun	27 tahun
Anak ke-	3 dari 4 bersaudara	1 dari 2 bersaudara	3 dari 3 bersaudara
Pendidikan	SMA	SMA	S1
Pekerjaan	Karyawan Swasta	Mahasiswa	Karyawan Swasta
Status Pernikahan	Belum Menikah	Belum Menikah	Belum Menikah
Etnis	Tionghoa	Jawa	Bali
Tempat Tinggal	Yogyakarta	Semarang	Denpasar
Lama Insomnia	2013 4 tahun	2014 3 tahun	Meret 2017 6 bulan

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini antara lain:

1. Wawancara

- a. Menggunakan wawancara kisah hidup (*life story interview*) yang merupakan penuturan kisah hidup yang dimiliki oleh partisipan penelitian mengenai pengalaman gangguan insomnia yang dimilikinya. Partisipan penelitian didorong untuk mengingat dan menuturkan pengalaman hidup yang dimilikinya (Smith, 2009).
- b. Wawancara juga dilakukan kepada *significant others* seperti keluarga, pasangan, dan teman terdekat untuk mendapatkan data penunjang yang nantinya akan digunakan untuk pengujian validitas.

2. Observasi

Observasi merupakan suatu metode pengamatan yang mempunyai sifat dasar naturalistik yang berlangsung dalam konteks natural (asli) dari kejadian seperti perilaku dalam berinteraksi dan kehidupan sehari-hari dari partisipan penelitian (Sadarmayanti & Hidayat, 2011). Observasi dilakukan pada saat wawancara untuk melihat perilaku-perilaku yang tampak terkait perasaan dan pikiran.

3. Skala *The Insomnia Severity Index* (ISI). Skala ini merupakan instrumen singkat yang dirancang untuk menilai tingkat keparahan komponen insomnia baik di malam hari dan di siang hari (Morin,

Belleville, Belanger, & Ivers, 2011). Skala ini terdiri dari 7 item yang berisikan laporan diri yang menilai masalah tidur, gangguan fungsi karena tidur yang tidak memadai, dan persepsi keparahan insomnia. Hasil dari skala ini digunakan untuk menjelaskan kondisi partisipan penelitian saat dilakukan penelitian.

4. Tes Psikologi yaitu EPPS (*Edwards Personal Preference Schedule*), Tes Grafis (BAUM, DAP, dan HTP), dan Teknik Wartegg. Tes psikologi berfungsi untuk memberikan gambaran mengenai kondisi psikologis partisipan penelitian terkait tipe kepribadian dari partisipan.

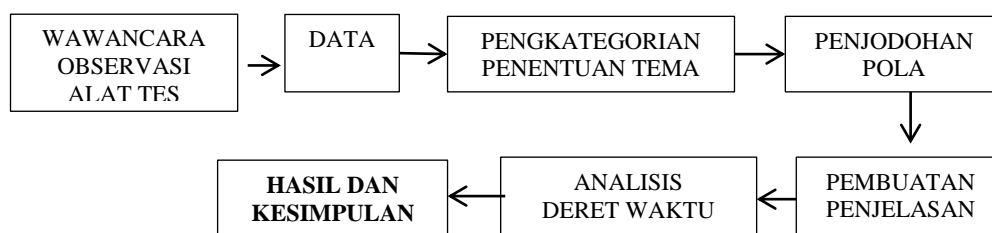
E. Keterandalan Validitas dan Realibilitas

Pengujian validitas dan realibilitas pada penelitian ini menggunakan metode *triangulasi* yaitu sebuah proses menguatkan bukti-bukti hasil penelitian dari sumber data yang berbeda-beda (Creswell, 2015). Proses ini dilakukan dengan cara memeriksa sumber informasi antara lain mendapatkan bukti dari individu yang berbeda seperti *significant others*, tipe data yang berbeda seperti catatan lapangan observasi dan wawancara, serta metode pengumpulan data yang berbeda seperti hasil tes psikologis dan ISI. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa penelitian ini akurat sesuai pada rangkaian kejadian, fakta, atau interpretasi yang sama (Yin, 2012).

Peneliti juga menggunakan metode validitas *member checking*. Metode ini dapat dilakukan dengan memperlihatkan deskripsi-deskripsi atau tema-tema spesifik kepada partisipan penelitian untuk mengecek, mengoreksi atau mengubah hasil yang ditemukan oleh peneliti agar sesuai dengan pengalaman partisipan (Creswell, 2010). Peneliti memperlihatkan hasil yang telah ditemukan kepada partisipan 1 dan 2 secara langsung sedangkan pada partisipan 3, peneliti mengirimkan melalui email. Setelah mendapatkan persetujuan kesesuaian hasil yang ditemukan dari setiap partisipan, peneliti melanjutkan pada pembuatan kesimpulan.

Validitas juga dilakukan dengan metode pemeriksaan sejawat melalui diskusi. Teknik ini dilakukan dengan cara mengekspos hasil sementara atau hasil akhir yang diperoleh dalam bentuk diskusi analitik dengan dosen pembimbing. Teknik ini dilakukan untuk membuat klarifikasi penafsiran sehingga dapat menguji hipotesis yang muncul dari pemikiran peneliti. Hal ini juga menghindari subjektivitas penelitian.

F. Prosedur Analisis Data



Langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini sebagai berikut (Yin, 1997):

1. Langkah pertama, membaca keseluruhan data atau transkrip yang telah didapatkan dari partisipan penelitian.
2. Langkah kedua, penentuan kategorisasi dari data yang sudah didapatkan. Kemudian peneliti menentukan tema-tema yang didapatkan dari pemaknaan yang ditemukan dari transkrip.
3. Langkah ketiga, peneliti mencari dan menetapkan pola-pola yang ditemukan dari data-data yang telah diperoleh.
4. Langkah keempat, membuat penjelasan tentang hubungan antar pola-pola yang telah ditemukan atau mengembangkan gagasan-gagasan dalam penelitian. Mendeskripsikan kaitan timbal balik dari variabel-variabel yang telah ditetapkan.
5. Langkah kelima, peneliti membuat penjelasan mengenai peristiwa-peristiwa klausal berdasarkan urutan kronologis sehingga dapat menjelaskan peristiwa yang terjadi sebelum peristiwa selanjutnya berdasarkan tahapan yang telah ditentukan.
6. Langkah keenam, peneliti melaporkan hasil dan pembuatan kesimpulan dari temuan.