

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 1998, h. 5).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian dan dasar teori yang telah dikemukakan, maka variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel tergantung : Insomnia
2. Variabel bebas : Kemampuan Manajemen Waktu

C. Definisi Operasional

Batasan operasional dari variabel penelitian perlu dijelaskan untuk menghindari kesalahpahaman mengenai data yang akan dikumpulkan serta menghindari kesesatan dalam menentukan alat pengumpulan data operasional dari variabel-variabel dalam penelitian ini. Definisi operasional dari variabel-variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Insomnia

Insomnia adalah suatu kondisi tidur yang terganggu dan tidak memuaskan secara kuantitas dan atau kualitas sebagai akibat

dari kebiasaan terjaga sehingga mengalami kesulitan tidur yang berlangsung selama kurun waktu tertentu.

Insomnia akan diungkap dengan menggunakan skala insomnia yang disusun berdasarkan dari gejala-gejala seperti berikut: kesulitan jatuh tertidur atau tidak tercapainya tidur nyenyak, sering terbangun di tengah malam dan sulit kembali tidur, bangun terlalu awal pada pagi hari, merasa lelah, tidak merasakan kesegaran dan sakit kepala saat bangun tidur di pagi hari, sulit berkonsentrasi, sulit mengingat, mudah marah, dan mengantuk di siang hari. Semakin tinggi skor yang diperoleh pada skala insomnia ini maka semakin berat insomnia yang diderita.

2. Kemampuan Manajemen Waktu

Kemampuan manajemen waktu adalah proses dan cara yang dilakukan oleh individu dalam merencanakan, menentukan, dan memprioritaskan dengan strategis hal-hal yang menjadi kebutuhan dan keinginannya, kemudian mengurutkannya berdasarkan tingkat kepentingannya agar waktu menjadi lebih produktif dan mendapatkan manfaat yang maksimal. Kemampuan manajemen waktu akan diungkap dengan menggunakan skala kemampuan manajemen waktu yang terdiri dari aspek-aspek: perencanaan, penentuan prioritas, pengorganisasian, pendelegasian, pengendalian, dan penundaan. Semakin tinggi skor, maka semakin baik kemampuan manajemen waktunya, begitu juga sebaliknya.

D. Subjek Penelitian

Populasi adalah sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit memiliki satu sifat sama (Hadi, 2000, h. 70). Menurut Nawawi (dalam Wasito, 1995, h. 49), populasi adalah keseluruhan obyek penelitian yang dapat terdiri dari manusia, benda, hewan, tumbuhan, gejala, nilai tes, atau peristiwa, sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu dalam suatu penelitian.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik studi populasi dalam menetapkan subyek penelitian. Studi populasi adalah penelitian dengan cara memakai seluruh populasi menjadi subyek penelitian (Arikunto, 1993, h. 15). Populasi dalam penelitian ini adalah:

1. PNS Dinas Permukiman dan Tata Ruang Prov. Jawa Tengah
2. Status marital menikah
3. Memiliki minimal satu anak

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala psikologi. Skala dalam penelitian ini ada dua macam, yang pertama digunakan untuk mengukur insomnia dan yang kedua untuk mengukur kemampuan manajemen waktu.

Seluruh item disusun dalam bentuk pernyataan yang bersifat favorabel dan unfavorabel. Skala disusun ke dalam skala tertutup, dimana terdapat alternatif jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat tidak Sesuai (STS). Pada item favorabel, jawaban Sangat Sesuai (SS) mendapat skor 4, jawaban Sesuai (S)

mendapat skor 3, jawaban Tidak Sesuai (TS) mendapat skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) mendapat skor 1. pada item unfavorabel, jawaban Sangat Sesuai (SS) mendapat skor 1, jawaban Sesuai (S) mendapat skor 2, jawaban Tidak Sesuai (TS) mendapat skor 3, dan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) mendapat skor 4.

1. Skala Insomnia

Dalam penelitian ini skala insomnia mengacu pada gejala-gejala: kesulitan jatuh tertidur atau tidak tercapainya tidur nyenyak, sering terbangun di tengah malam dan sulit kembali tidur, bangun terlalu awal pada pagi hari, merasa lelah, tidak merasakan kesegaran dan sakit kepala saat bangun tidur di pagi hari, sulit berkonsentrasi, sulit mengingat, mudah marah, dan mengantuk di siang hari. Jumlah item skala insomnia dalam penelitian ini ada 28 item.

Tabel 1: Blue Print Skala Insomnia

Gejala	Jumlah item		Total
	Favorabel	Unfavorabel	
Sulit untuk tidur	2	2	4
Sering bangun di tengah malam	2	2	4
Bangun terlalu awal	2	2	4
Lelah, tidak segar, dan sakit kepala saat bangun	2	2	4
Sulit berkonsentrasi dan mengingat	2	2	4
Mudah marah	2	2	4
Mengantuk di siang hari	2	2	4
Jumlah	14	14	28

2. Skala Kemampuan Manajemen Waktu

Dalam penelitian ini skala kemampuan manajemen waktu mengacu pada aspek-aspek: perencanaan, penentuan prioritas, pengorganisasian, pendelegasian, pengendalian, dan penundaan. Jumlah item skala kemampuan manajemen waktu dalam penelitian ini ada 24 item.

Tabel 2: Blue Print Skala Kemampuan Manajemen Waktu

Aspek-aspek	Jumlah item		Total
	Favorabel	Unfavorabel	
Perencanaan	2	2	4
Penentuan prioritas	2	2	4
Pengorganisasian	2	2	4
Pendelegasian	2	2	4
Pengendalian	2	2	4
Penundaan	2	2	4
Jumlah	12	12	24

F. Uji Coba Alat Ukur

Validitas dan reliabilitas merupakan dua hal yang saling berkaitan dan berperan dalam menentukan kualitas alat ukur dan kualitas alat ukur tersebut menentukan baik atau tidaknya suatu penelitian. Dengan demikian, alat ukur yang akan digunakan harus diketahui validitas dan reliabilitasnya serta mampu mencerminkan keadaan sesungguhnya dari permasalahan yang akan diteliti.

1. Validitas

Validitas menurut Azwar (2000, h.5) adalah ukuran seberapa cermat suatu alat ukur melakukan fungsi ukuran. Menurut Suryabrata (1993, h.83), suatu alat ukur melakukan fungsi valid bila alat ukur tersebut mengukur apa yang seharusnya diukur. Penelitian

ini diuji dengan melakukan korelasi antara skor skala yang diperoleh pada masing-masing item dengan skor total. Teknik yang digunakan adalah teknik korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson (Ancok, 1987, h. 16) dengan rumus:

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

Keterangan:

- r_{xy} = koefisien korelasi antara skor item dengan skor total
- $\sum XY$ = jumlah perkalian antara skor item dengan skor total
- $\sum X$ = jumlah skor item
- $\sum Y$ = jumlah skor total
- N = jumlah subyek

Dalam korelasi antara skor item dengan skor total akan terjadi kelebihan bobot sehingga menyebabkan angka korelasi yang diperoleh menjadi lebih besar. Hal ini terjadi karena skor item yang dikorelasikan dengan skor total, ikut sebagai skor total tersebut.

Jadi agar mendapatkan skor yang murni dari koefisien validitas, maka perlu dilakukan koreksi kelebihan bobot yang menggunakan teknik analisis *Part Whole* (Ancok, 1987, h. 17) dengan rumus:

$$r_{pq} = \frac{(r_{xy})(SD_y) - (SD_x)}{\sqrt{(SD_y)^2 + (SD_x)^2 - 2(r_{xy})(SD_y)(SD_x)}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = koefisien korelasi *Part Whole*
- r_{pq} = koefisien korelasi *Product Moment*
- SD_y = standar deviasi skor total
- SD_x = standar deviasi skor item

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan (Ancok, 1987, h.19). Pengujian reliabilitas alat ukur pada penelitian ini menggunakan koefisien *Alpha Cronbach*, dengan rumus:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum S_x^2}{\sum S_{tot}^2} \right)$$

Keterangan:

- α = koefisien reliabilitas alpha
- k = jumlah item
- $\sum S_x^2$ = jumlah varians item
- $\sum S_{tot}^2$ = jumlah varians total
- 1 = bilangan konstan

G. Metode Analisis Data

Berdasarkan hipotesis yang diajukan, maka teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan korelasi *Product Moment* dari Pearson, dengan rumus:

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

Keterangan:

- r_{xy} = koefisien korelasi antara kemampuan manajemen waktu dengan insomnia
- $\sum XY$ = jumlah perkalian antara skor kemampuan manajemen waktu dengan skor insomnia
- $\sum X$ = jumlah skor kemampuan manajemen waktu
- $\sum Y$ = jumlah skor insomnia
- N = jumlah subyek