

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Di tengah perkembangan zaman yang serba cepat seperti sekarang, kualitas tidur mulai menjadi perhatian yang tidak kalah penting, terutama bagi para pelajar. Tidur yang cukup dan berkualitas bukan hanya soal kebutuhan dasar, tapi juga memegang peran besar dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, membantu otak memproses informasi, memulihkan energi, dan menjaga kestabilan emosi.

Sayangnya, kenyataan di lapangan tidak selalu seideal itu. Banyak siswa mengalami gangguan tidur—mulai dari waktu tidur yang tidak teratur, durasi tidur yang terlalu singkat, hingga kebiasaan begadang. Faktor pemicunya beragam: tekanan tugas sekolah, penggunaan gawai yang berlebihan, sampai lingkungan yang kurang kondusif untuk beristirahat. Akibatnya, mereka jadi sulit fokus, mudah lelah, bahkan mengalami penurunan kemampuan berpikir.

Di sisi lain, ada satu keterampilan yang sebenarnya bisa menjadi “penyelamat” bagi siswa dalam menghadapi tantangan ini, yaitu regulasi diri (*self-regulation*). Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengelola pikiran, emosi, dan tindakannya secara sadar demi mencapai tujuan tertentu. Menurut Bandura (1991), keterampilan ini membantu seseorang tetap berada di jalur, bahkan ketika situasi sedang tidak mendukung.

Dalam dunia pendidikan, regulasi diri menjadi bekal penting. Proses belajar tidak selalu berlangsung di situasi yang nyaman—ada perubahan jadwal, tuntutan dari berbagai mata pelajaran, hingga tekanan sosial. Regulasi diri membantu siswa tetap fokus, menjaga motivasi, dan membagi energi mereka secara bijak. Pendidikan nasional sendiri, seperti tercantum dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003, menargetkan terbentuknya individu yang beriman, cakap, kreatif, mandiri, dan

bertanggung jawab. Salah satu jalannya adalah menanamkan keterampilan regulasi diri sejak dini.

Peneliti seperti Ali (2007) menegaskan bahwa kualitas sumber daya manusia sangat dipengaruhi oleh pendidikan, sedangkan Gufron & Risnawita (2010) menjelaskan bahwa regulasi diri mencakup keterampilan berpikir (*metakognisi*), motivasi, dan perilaku aktif dalam proses belajar. Bocree (2010) bahkan menambahkan, regulasi diri adalah penggerak utama kepribadian seseorang.

Siswa dengan regulasi diri yang baik biasanya mampu mengatur waktu, mengendalikan emosi, bertahan menghadapi hambatan, dan punya rencana yang jelas. Sebaliknya, regulasi diri yang rendah membuat siswa rentan terdistraksi, kesulitan menyusun prioritas, dan cenderung mengabaikan kebutuhan penting seperti istirahat yang cukup.

Di sinilah titik pertemuan antara regulasi diri dan pola tidur. Siswa yang mampu mengatur diri biasanya punya jadwal tidur yang teratur, sedangkan yang kurang terlatih sering terjebak dalam pola tidur tidak sehat—begadang tanpa tujuan, tidur terlalu larut, atau mengganti tidur malam dengan tidur siang yang berlebihan.

Keduanya saling memengaruhi: regulasi diri yang baik mendukung pola tidur yang sehat, dan tidur yang cukup memperkuat kemampuan regulasi diri. Gangguan pada salah satu aspek ini bisa menurunkan performa belajar secara keseluruhan. Namun, penelitian yang mendalami hubungan keduanya, khususnya di kalangan siswa SMP di Indonesia, masih jarang dilakukan.

Melihat celah ini, penelitian ini hadir untuk menelusuri hubungan antara regulasi diri dan pola tidur pada siswa SMP Al-Khairiyah Cianjur, dengan harapan bisa memberi gambaran yang bermanfaat bagi guru, orang tua, dan pembuat kebijakan pendidikan

1.2. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, pertanyaan yang ingin dijawab melalui penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat regulasi diri (self-regulation) yang dimiliki oleh siswa SMP Al-Khairiyah Cianjur?
2. Bagaimana pola tidur siswa SMP Al-Khairiyah Cianjur dilihat dari durasi, kualitas, dan konsistensinya?
3. Apakah terdapat hubungan antara tingkat regulasi diri siswa dengan durasi tidur mereka?
4. Apakah terdapat hubungan antara strategi regulasi diri siswa dalam mengatur waktu belajar dengan kualitas tidur mereka?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara tingkat regulasi diri (self-regulation) dengan pola tidur siswa SMP Al-Khairiyah Cianjur.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat regulasi diri siswa SMP Al-Khairiyah Cianjur.
2. Mendeskripsikan pola tidur siswa SMP Al-Khairiyah Cianjur.
3. Menganalisis hubungan antara tingkat regulasi diri dengan durasi tidur siswa.
4. Menganalisis hubungan antara strategi regulasi diri dalam mengatur waktu belajar dengan kualitas tidur siswa

1.4. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam memperkaya pemahaman kita terhadap ilmu psikologi,

khususnya dalam cabang psikologi pendidikan dan psikologi positif. Fokus penelitian pada *self-regulation* atau regulasi diri, terutama pada siswa sekolah menengah pertama dalam konteks pembelajaran tatap muka di Cianjur, menjadi landasan penting dalam melihat bagaimana keterampilan ini memengaruhi keberhasilan belajar sejak usia remaja awal.

Bandura (dalam Zimmerman, 2000) menekankan bahwa *self-regulation* bukan sekadar alat untuk mengontrol perilaku, melainkan juga sarana untuk mengembangkan pola pikir yang reflektif dan mandiri. Dengan kemampuan regulasi diri, individu tidak hanya bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan, tapi juga dapat mengarahkan tindakannya secara sadar, bertanggung jawab, dan penuh tujuan. Zimmerman juga menambahkan bahwa dengan regulasi diri yang baik, seseorang akan merasa lebih percaya diri karena memiliki kontrol atas proses belajarnya sendiri.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan teoretis tentang bagaimana *self-regulation* berfungsi dalam dunia pendidikan dasar, yakni pada masa ketika anak mulai membentuk identitas belajar, karakter, serta kebiasaan sehari-hari. Lebih jauh, hasil studi ini dapat menjadi pijakan awal dalam merancang model pembelajaran atau pendekatan intervensi psikopedagogis yang tidak hanya menekankan pencapaian akademik, tetapi juga pengembangan karakter melalui keterampilan pengelolaan diri.

Tak hanya itu, penelitian ini juga dapat membuka ruang untuk kajian lanjutan yang lebih luas, terutama terkait keterkaitan antara regulasi diri dengan aspek-aspek psikologis lainnya seperti motivasi belajar, kesejahteraan psikologis (*well-being*), kecerdasan emosional, dan keterlibatan siswa dalam proses belajar (*engagement*). Hal ini penting untuk menjawab kebutuhan pendidikan masa kini yang semakin menuntut siswa bukan hanya cerdas secara akademis, tetapi juga kuat secara mental dan emosional.

2. Manfaat Praktis

Di sisi praktis, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat langsung bagi berbagai pihak yang terlibat dalam dunia pendidikan, mulai dari siswa, guru, hingga pembuat kebijakan.

a. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat menjadi semacam "cermin" bagi siswa untuk lebih memahami diri mereka sendiri. Bagaimana mereka mengelola waktu, menghadapi distraksi, mengatur emosi, hingga menjaga pola tidur yang sehat. Dengan memahami pentingnya regulasi diri, siswa diharapkan bisa mulai membangun kebiasaan belajar yang lebih tertib dan seimbang. Ini bukan hanya tentang menjadi siswa yang berprestasi, tetapi juga tentang menjadi individu yang sehat secara fisik dan mental dalam menjalani keseharian.

b. Bagi Guru dan Pendidik

Guru dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam menyusun strategi pembelajaran yang lebih berpihak pada siswa. Tidak hanya sekadar mengejar target kurikulum, tetapi juga memberikan ruang bagi siswa untuk belajar mengenali dan mengelola dirinya. Strategi pembelajaran yang menumbuhkan kesadaran diri, motivasi intrinsik, serta keterampilan manajemen waktu akan sangat membantu siswa dalam menjalani proses belajar dengan lebih tenang dan terarah.

c. Bagi Sekolah dan Pengambil Kebijakan Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi masukan penting bagi sekolah dan pemangku kebijakan untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih manusiawi dan seimbang. Misalnya, dengan meninjau ulang beban tugas, menyusun jadwal yang lebih bersahabat, atau memasukkan program regulasi diri dalam kegiatan bimbingan konseling dan penguatan karakter siswa. Dalam jangka panjang, pendekatan ini bisa mendukung terbentuknya budaya sekolah yang tidak hanya mendidik secara akademik, tetapi juga membentuk kepribadian siswa yang utuh.

d. Bagi Peneliti dan Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi batu loncatan bagi penelitian-penelitian selanjutnya, terutama yang ingin mengkaji self-regulation dari sudut pandang yang lebih luas atau lintas disiplin. Misalnya, melihat kaitannya dengan stres akademik, kebiasaan digital, kondisi sosial ekonomi, atau aspek neuropsikologi. Bagi mahasiswa, penelitian ini bisa menjadi referensi dalam penulisan skripsi, tesis, atau proyek pengembangan intervensi pendidikan.

Dengan demikian, manfaat dari penelitian ini tidak hanya terletak pada pengembangan teori, tetapi juga menyentuh langsung berbagai aspek praktis yang relevan dengan kebutuhan pendidikan masa kini. Terutama di tingkat sekolah menengah pertama, di mana pembentukan karakter dan kebiasaan belajar sedang berlangsung secara intens, keterampilan self-regulation menjadi fondasi penting yang patut untuk terus digali, diperkuat, dan dikembangkan bersama.

1.5. Sistematika Penulisan Tesis

Penyusunan tesis ini disusun berdasarkan **Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Tahun 2024**, dengan struktur yang mengalir secara sistematis dalam lima bab utama: Bab I (Pendahuluan), Bab II (Kajian Pustaka), Bab III (Metode Penelitian), Bab IV (Hasil Penelitian dan Pembahasan), dan Bab V (Kesimpulan dan Rekomendasi). Setiap bab dirancang untuk saling melengkapi, membentuk satu kesatuan logis yang utuh, serta menggambarkan perjalanan ilmiah dari latar belakang hingga perencanaan teknis penelitian. Penelitian menggunakan **pendekatan metode kuantitatif deskriptif teknik korelasional**, dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara tingkat *self-regulation* siswa dan pola tidur mereka. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan gambaran hubungan antar variabel secara objektif dan terukur, tanpa intervensi langsung dari peneliti.