

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi korelasional, yang merupakan prosedur dalam penelitian kuantitatif di mana peneliti mengukur adanya tingkat hubungan (relasi) antara 2 atau lebih variabel menggunakan prosedur statistik atau analisis korelasional. Tingkat hubungan digambarkan sebagai angka yang mengindikasikan apakah kedua variabel terkait satu sama lain atau salah satunya dapat memprediksi yang lain (Cresswell & Clark, 2011:p.21).

Sebuah pendekatan yang berfokus pada pengukuran sejauh mana terdapat hubungan antara dua variabel utama (X), yaitu *self-regulation* (regulasi diri) sebagai variabel independen dan pola tidur (Y) sebagai variabel dependen. Desain ini dipilih karena sesuai dengan tujuan utama penelitian, yakni memahami keterkaitan yang mungkin muncul di antara kedua variabel tersebut pada siswa SMP, khususnya dalam konteks pembelajaran.



Dalam studi korelasional, peneliti tidak berupaya untuk menentukan sebab-akibat secara langsung, melainkan untuk menggambarkan kekuatan dan arah hubungan antara variabel-variabel tersebut berdasarkan data numerik. Ini memungkinkan pemahaman yang lebih dalam mengenai bagaimana suatu variabel dapat memengaruhi variabel lainnya, meskipun tidak secara kausal. Seperti yang dijelaskan oleh Cooper & Schindler (2014), pendekatan korelasional memungkinkan peneliti untuk menangkap pola hubungan dan tren yang muncul dalam sampel tertentu secara sistematis dan berbasis bukti, melalui analisis statistik yang terukur dan akurat.

Pendekatan kuantitatif dipilih karena kemampuannya dalam menghasilkan data yang objektif dan terstandarisasi, sebagaimana ditegaskan oleh Neuman (2014). Dengan menggunakan alat ukur baku dan prosedur yang jelas, pendekatan ini tidak hanya menghasilkan data yang dapat diolah dengan teknik statistik, tetapi juga menyediakan temuan yang dapat diuji ulang (replicable) oleh peneliti lain, sehingga memperkuat validitas dan reliabilitas hasil penelitian.

Lebih dari sekadar angka, desain ini juga memuat dimensi empati dan pemahaman kontekstual. Di balik setiap data yang dikumpulkan, terdapat pengalaman nyata para siswa yang mungkin sedang berjuang untuk bangkit dari dampak bencana, mencoba mengatur ulang rutinitas hidup mereka, termasuk dalam hal tidur dan mengelola emosi. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berperan sebagai alat analisis akademik, tetapi juga sebagai jembatan pemahaman atas realitas keseharian anak-anak yang sedang membangun kembali keseimbangannya.

Pemilihan desain ini menunjukkan bahwa pendekatan kuantitatif tidak harus kaku atau semata-mata teknis, tetapi dapat menjadi wadah untuk membaca pola-pola kehidupan nyata secara ilmiah dan bermakna. Ketika hasil-hasil kuantitatif ini dipadukan dengan sensitivitas terhadap konteks psikososial anak pembelajaran, maka data bukan hanya sekadar angka—melainkan menjadi cermin kondisi aktual yang dapat memandu intervensi nyata di lapangan.

3.2. Sampel dan Teknik Sampling

Sampel dalam penelitian ini terdiri dari siswa-siswi tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) Al-Khairiyah di wilayah Kabupaten Cianjur, Jawa Barat. Wilayah ini dipilih secara purposif karena letak daerahnya yang dekat dengan tempat tinggal peneliti serta ditemukannya kasus siswa SMP yang sering ketiduran ketika proses belajar mengajar dilaksanakan yang disebabkan

karena siswa saat ini memiliki kebiasaan bergadang karena distraksi dari adanya gawai, entah itu untuk bermain game online, bermain di sosial media dan lain-lain, sehingga para siswa di wilayah ini berpotensi mengalami gangguan dalam pola tidur maupun tantangan dalam mengelola emosi serta regulasi diri. Dengan memilih sampel ini, penelitian diharapkan tidak hanya menghasilkan temuan ilmiah, tetapi juga berkontribusi pada pemahaman kondisi psikososial anak-anak yang hidup dalam bayang-bayang pengalaman yang kurang baik atau bisa dikatakan buruk karena adanya distraksi yang sudah disebutkan sebelumnya oleh peneliti.

Untuk memperoleh data yang representatif dan minim bias, digunakan teknik pengambilan sampel *cluster random sampling*. Dalam metode ini, unit sampling berupa kelas-kelas dari satu sekolah dipilih secara acak, bukan individu per individu. Teknik ini dinilai efektif, terutama dalam konteks pendidikan formal, karena siswa secara alami sudah tergabung dalam kelompok kelas. Hal ini juga memungkinkan efisiensi dalam proses pengumpulan data, serta memberi peluang yang adil bagi tiap kelompok siswa untuk diwakili dalam penelitian.

Melalui pendekatan ini, keragaman karakteristik siswa, baik dari segi kondisi emosional, hingga pengalaman pembelajaran, diharapkan dapat terwakili secara proporsional. Selain itu, pemilihan acak terhadap kelas juga mengurangi kemungkinan bias seleksi, sehingga memperkuat validitas eksternal dari temuan penelitian. Jumlah sampel minimum yang ditetapkan adalah 112 responden, berdasarkan pertimbangan statistik agar hasil analisis memiliki tingkat kekuatan (*power*) dan keakuratan yang memadai. Jumlah ini cukup untuk menguji korelasi antara dua variabel utama, regulasi diri dan pola tidur, secara signifikan, sekaligus mempertimbangkan keterbatasan sumber daya dan kondisi lapangan, terutama dalam konteks pembelajaran.

Lebih dari sekadar proses teknis, penyusunan sampel dalam penelitian ini juga memuat sensitivitas terhadap realitas sosial siswa. Di balik angka dan instrumen, terdapat individu-individu muda yang sedang menjalani masa

tumbuh-kembang dalam situasi yang penuh tantangan. Oleh karena itu, seluruh proses sampling dilakukan dengan tetap menjaga prinsip etika penelitian: menghormati hak peserta, menjaga kerahasiaan data, dan meminimalkan tekanan psikologis selama pengumpulan data dilakukan.

3.3. Deskripsi Data Responden

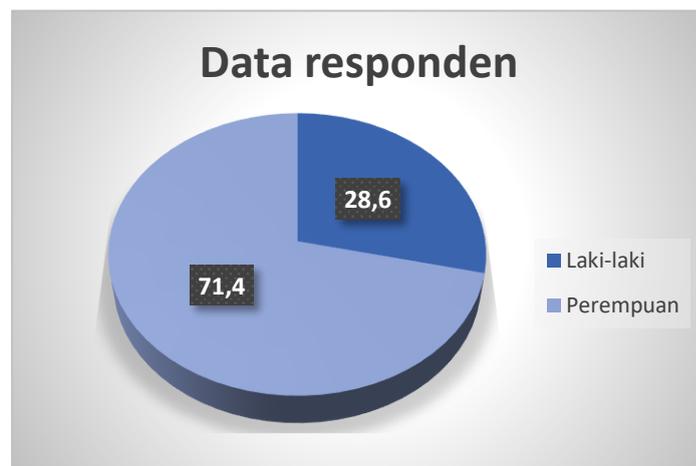
Pada bagian ini, peneliti mengajak pembaca untuk mengenal lebih dekat siapa para responden yang menjadi bagian dari penelitian ini. Memahami latar belakang demografis mereka bukan hanya soal angka dan tabel, tetapi juga membantu membongkar bagaimana pola tidur dan regulasi diri terbentuk dalam kehidupan sehari-hari para siswa.

Data dikumpulkan dari siswa kelas VII, VIII, dan IX sebanyak 112 siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang terletak di Kabupaten Cianjur, Jawa Barat yang secara aktif berpartisipasi dalam pengisian kuesioner. Sekolah ini dipilih karena memiliki akses yang memadai dan sesuai dengan karakteristik populasi sasaran: remaja awal dengan rentang usia 13 hingga 16 tahun, masa yang penuh dinamika baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Dengan berada di usia remaja awal, para siswa ini tengah berada dalam proses pencarian ritme hidup yang seimbang, antara sekolah, bermain, waktu istirahat, dan tekanan sosial. Oleh karena itu, mereka menjadi kelompok yang sangat relevan untuk dikaji dalam konteks hubungan antara self-regulation dan pola tidur.

- a. Informasi yang dihimpun melalui kuesioner mencakup:
 1. Jenis kelamin siswa
 2. Usia mereka saat ini
 3. Tingkat kelas
 4. Serta kebiasaan tidur harian, termasuk jam tidur malam, waktu bangun, dan apakah mereka terbiasa tidur siang
- b. Menggali informasi ini memberikan wawasan penting untuk:

1. Melihat apakah ada pola perbedaan tidur antara laki-laki dan perempuan
2. Menyesuaikan analisis dengan perkembangan usia dan fase pendidikan siswa
3. Memahami kemungkinan variasi individu dalam kemampuan mengatur waktu dan fokus belajar

Dengan menyajikan deskripsi ini, peneliti ingin memberi gambaran yang lebih utuh tentang siapa responden yang terlibat, bukan hanya sebagai data statistik, tetapi sebagai remaja yang nyata dengan rutinitas, tantangan, dan kebiasaan yang turut membentuk pola tidur dan kemampuan mengatur diri mereka. Ini menjadi fondasi penting sebelum masuk ke analisis korelasi yang lebih mendalam. Distribusi Jenis Kelamin Responden yaitu: perempuan



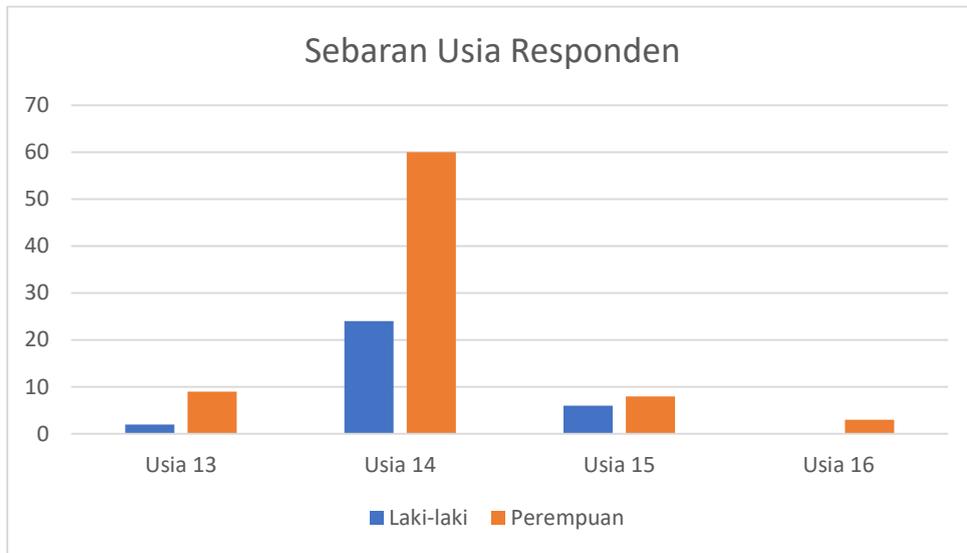
sebanyak 71,4%, dan laki-laki sebanyak 28,6%.

Gambar 3.1. Data responden

Tabel 3.1

Data Responden Penelitian

Jenis Kelamin	Usia 13	Usia 14	Usia 15	Usia 16	Total	Persentase (%)
Laki-laki	2	24	6	0	32	28,6
Perempuan	9	60	8	3	80	71,4
Total	11	84	14	3	112	100,0



Gambar 3.2. Diagram Sebaran usia responden

Dominasi responden perempuan dalam penelitian ini mencerminkan dinamika kelas yang beragam, sekaligus membuka ruang untuk mengeksplorasi apakah ada perbedaan pola tidur dan regulasi diri berdasarkan jenis kelamin. Dengan memahami siapa mereka secara lebih dekat, bukan hanya sebagai angka statistik, tapi sebagai individu yang sedang tumbuh, penelitian ini dapat lebih bermakna dalam menangkap realitas sehari-hari siswa dan menyusun rekomendasi yang lebih tepat sasaran

Para responden dalam penelitian ini berada dalam rentang usia 13 hingga 16 tahun, dengan rata-rata usia 14 tahun. Rentang usia ini menggambarkan fase remaja awal, masa yang sarat dinamika, baik secara fisik maupun emosional. Pada usia ini, remaja sedang mengalami perubahan biologis dan hormonal yang alami, seperti perubahan ritme sirkadian (jam biologis tubuh) yang membuat mereka cenderung tidur lebih larut malam dan kesulitan bangun pagi. Fenomena ini dikenal sebagai *delayed sleep phase*, bukan sekadar kebiasaan, tapi bagian dari perkembangan fisiologis remaja.

Oleh karena itu, usia tidak hanya menjadi data demografis semata, tetapi juga menjadi variabel penting dalam memahami pola tidur mereka.

Ketika kebutuhan tidur yang tinggi pada masa pertumbuhan ini tidak terpenuhi, maka dapat berdampak pada konsentrasi belajar, pengendalian emosi, hingga kemampuan mengatur waktu dan tugas sehari-hari. Melalui pemetaan usia ini, penelitian mencoba melihat lebih dalam bagaimana perkembangan usia berperan dalam interaksi antara kebiasaan tidur dan *self-regulation*, serta bagaimana hal tersebut membentuk perilaku dan kinerja akademik siswa di sekolah.

3.4. Instrumen Penelitian

3.4.1. Instrumen Pengukuran Self-Regulation

Untuk mengukur tingkat self-regulation (kemampuan regulasi diri) siswa, penelitian ini menggunakan kuesioner *Self-Regulation Questionnaire Academic* (SRQ-A) dari *website Self Determination Theory* (SDT). SDT sendiri dibuka untuk umum dan gratis yang memuat banyak artikel-artikel dari banyak penelitian yang berhubungan dengan unsur psikologi akademik. SDT memuat instrumen dari penelitian Ryan dan Connell (1989) dalam artikel mereka, yang telah terbukti valid dan reliabel dalam berbagai konteks mengenai regulasi diri siswa dalam hal akademik atau pembelajarannya. Instrumen ini dirancang untuk menggambarkan bagaimana individu, khususnya siswa remaja, mengelola pikiran, emosi, dan perilakunya dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial. Instrumen ini bermula dari Bahasa Inggris sebagai bahasa awalnya. Maka dari itu, peneliti lalu menerjemahkannya dengan bantuan dari rekan guru B. Inggris dari peneliti sendiri sehingga hasil terjemahan akan lebih kredibel dan makna alih bahasa akan lebih tepat. Skala tanggapan menggunakan 5 tingkat bagi para siswa mengisi kuesioner. Jumlah itemnya lebih banyak daripada SRQ untuk orang dewasa agar bisa memastikan reliabilitas yang baik. Urutan tanggapan seperti misalnya *Sangat Benar* muncul lebih awal yang berbanding terbalik untuk kuesioner bagi orang dewasa yang mana pilihan tersebut muncul diakhir. yang

memandang self-regulation sebagai proses aktif dan konstruktif, di mana individu menetapkan tujuan, memantau kemajuan diri, serta mengevaluasi hasil dari strategi yang digunakan. Oleh karena itu, kuesioner ini mencakup berbagai aspek penting, seperti:

- a. Perencanaan dan penetapan tujuan,
- b. Pengendalian terhadap impuls dan distraksi,
- c. Evaluasi terhadap hasil belajar atau perilaku,
- d. Refleksi diri dan penyesuaian strategi.

Setiap pernyataan dalam kuesioner dinilai menggunakan *skala Likert lima poin*, dari *sangat tidak setuju (1)* hingga *sangat setuju (5)*. Responden diminta untuk menilai seberapa sesuai setiap pernyataan dengan pengalaman dan kebiasaan mereka.

Contoh pernyataan seperti: “*Saya menyusun jadwal belajar sebelum ujian*”, atau “*Saya tetap fokus belajar meskipun suasana di sekitar saya tidak kondusif*”, memungkinkan peneliti menangkap potret nyata tentang kemampuan siswa dalam mengelola perilaku dan pikiran mereka. Lebih dari sekadar angka, respons siswa pada kuesioner ini merefleksikan pergulatan mereka dalam membentuk rutinitas belajar, bertahan dari distraksi digital, hingga mengelola tekanan sosial maupun emosional—terutama dalam konteks pembelajaran, di mana stabilitas mental seringkali tertantang.

Pemilihan instrumen SRQ juga memperhatikan aspek keterbacaan dan kemudahan pemahaman bagi usia remaja. Bahasa yang digunakan telah disesuaikan agar tetap relevan secara konseptual namun tidak menimbulkan kebingungan. Pendekatan ini penting, karena penghargaan terhadap perspektif siswa menjadi bagian dari etika penelitian yang menjunjung inklusivitas dan keberpihakan pada peserta.

Dengan menggunakan instrumen ini, penelitian diharapkan dapat menangkap gambaran menyeluruh mengenai dinamika regulasi diri siswa dalam keseharian mereka, sebagai bekal untuk merancang intervensi atau

program pendampingan psikopedagogis yang sesuai dengan kebutuhan nyata mereka.

Kisi-kisi instrumen variabel regulasi diri yang disampaikan dalam kuesioner yang diisi oleh 112 siswa dengan skor 1 – 5 (1=STS; 2=TS; 3=Netral; 4=S; 5=SS) adalah sebanyak 32 pernyataan, yaitu:

Tabel 3.2

Variabel	Aspek	No.	Pernyataan	Fase Pintrich
Regulasi Diri (X)	Mengerjakan pekerjaan rumah	1	Karena saya ingin guru menganggap saya sebagai siswa yang baik.	Forethought
		2	Karena saya akan mendapat masalah jika saya tidak mengerjakannya.	Forethought
		3	Karena itu menyenangkan.	Performance
		4	Karena saya akan merasa buruk tentang diri saya jika saya tidak melakukannya.	Reflection
		5	Karena saya ingin memahami pelajaran.	Forethought
		6	Karena itu adalah sesuatu yang harus saya lakukan.	Performance
		7	Karena saya menikmati mengerjakan pekerjaan rumah saya.	Performance
	Mengerjakan tugas kelas	8	Supaya guru tidak memarahi saya.	Forethought
		9	Karena saya ingin guru menganggap saya sebagai siswa yang baik.	Forethought
		10	Karena saya ingin belajar hal baru.	Forethought
		11	Karena saya akan merasa malu jika tidak menyelesaikannya.	Reflection
		12	Karena itu menyenangkan.	Performance
		13	Karena itu adalah aturan.	Performance
		14	Karena penting bagi saya untuk mengerjakan tugas kelas saya.	Performance
		15	Karena saya ingin memahami pelajaran.	Forethought

Variabel	Aspek	No.	Pernyataan	Fase Pintrich
	Menjawab pertanyaan sulit	16	Karena saya ingin siswa lain menganggap saya pintar.	Forethought
		17	Karena saya merasa malu jika saya tidak mencoba.	Reflection
		18	Karena saya menikmati menjawab pertanyaan sulit.	Performance
		19	Karena itu adalah sesuatu yang harus saya lakukan.	Performance
		20	Untuk mengetahui apakah saya benar atau salah.	Forethought
		21	Karena menjawab pertanyaan sulit itu menyenangkan.	Performance
		22	Karena penting bagi saya untuk mencoba menjawab pertanyaan sulit di kelas.	Performance
		23	Karena saya ingin guru mengatakan hal-hal baik tentang saya.	Forethought
	Berusaha berprestasi di sekolah	24	Karena itu adalah sesuatu yang harus saya lakukan.	Performance
		25	Supaya guru menganggap saya sebagai siswa yang baik.	Forethought
		26	Karena saya menikmati mengerjakan tugas sekolah dengan baik.	Performance
		27	Karena saya akan mendapat masalah jika tidak berprestasi.	Forethought
		28	Karena saya akan merasa sangat buruk tentang diri saya jika tidak berprestasi.	Reflection
		29	Karena penting bagi saya untuk mencoba berprestasi di sekolah.	Performance
		30	Saya termotivasi untuk belajar meski tanpa dorongan dari guru atau orang tua.	Forethought
		31	Karena saya merasa sangat bangga dengan diri saya jika berprestasi.	Reflection
32		Karena saya mungkin akan mendapatkan hadiah.	Forethought	

3.4.2. Instrumen Pengukuran Pola Tidur

Untuk memperoleh pemahaman yang menyeluruh mengenai pola tidur siswa, penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner yang telah dirancang oleh Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989), yang dinamakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dengan mempertimbangkan aspek-aspek utama dalam kebiasaan tidur, yakni durasi tidur, gangguan tidur, dan kualitas tidur yang dirasakan. Dalam proses pemuatan kuesionernya, peneliti pun bekerja sama dengan rekan guru B. Inggris dalam mengalih bahasakan kuesionernya dari bahasa Inggris menjadi bahasa Indonesia. Kuesioner ini disusun dalam format skala Likert atau skala frekuensi tertentu, yang memungkinkan siswa untuk merefleksikan kebiasaan tidur mereka secara subjektif namun terstruktur.

Selain itu, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) juga menjadi alternatif instrumen yang telah teruji secara internasional untuk menilai kualitas tidur dalam berbagai dimensi, termasuk gangguan tidur, durasi tidur, dan kualitas tidur. Pemilihan instrumen ini merujuk pada pandangan Walker (2017), yang menekankan bahwa kualitas dan konsistensi tidur memainkan peran penting dalam mendukung fungsi otak, termasuk dalam aspek perhatian, memori, dan pengendalian emosi. Oleh karena itu, instrumen pengukuran pola tidur dalam penelitian ini tidak hanya dirancang untuk mengumpulkan data secara teknis, tetapi juga untuk menangkap dinamika pengalaman tidur siswa secara lebih utuh dan kontekstual. Melalui pendekatan ini, peneliti berharap dapat menggambarkan pola tidur siswa dengan lebih mendalam, sebagai dasar untuk memahami bagaimana kualitas istirahat malam berperan dalam membentuk kemampuan regulasi diri mereka di kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan belajar maupun dalam relasi sosial.

Kisi-kisi instrumen variabel regulasi diri yang disampaikan dalam kuesioner yang diisi oleh 112 siswa dengan skor 1 – 5 (1=STS; 2=TS; 3=Netral; 4=S; 5=SS) adalah sebanyak 17 pernyataan, yaitu:

Variabel	Aspek	Nomor butir	Jumlah butir	No	Item Pernyataan
Pola Tidur (Y)	Kualitas Tidur	1,14,15,17	4	1	Tidak bisa tertidur dalam waktu 30 menit
				14	Dalam satu bulan terakhir, kualitas tidur secara keseluruhan baik
				15	Sering menggunakan obat tidur, baik yang diresepkan maupun yang dijual bebas dalam sebulan terakhir
				17	Selalu bisa menjaga semangat untuk bisa menyelesaikan sesuatu meskipun mengalami masalah tidur dalam sebulan terakhir
	Durasi Tidur	2,4,5, 16	4	2	Terbangun di tengah malam atau pagi hari
				4	Tidur rata-rata 8 jam setiap hari
				5	Tidak bisa tertidur dalam waktu 30 menit
				16	Sering tetap terjaga di saat jam tidur
	Gangguan Tidur	3,6,7,8,9,10,11,12,13	9	3	Harus bangun untuk ke kamar mandi
				6	Sering sulit tidur karena pikiran penuh atau stres
				7	Penggunaan gawai mempengaruhi waktu tidur
				8	Tidak bisa bernapas dengan nyaman
				9	Batuk atau mendengkur keras
				10	Merasa terlalu dingin
				11	Merasa terlalu panas
				12	Mengalami mimpi buruk
				13	Merasa sakit

3.4.3. Definisi Operasional Variabel

Untuk mempermudah pemahaman dan pengukuran, setiap variabel dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai berikut:

1. Self-Regulation (SR)

Kemampuan siswa untuk secara sadar mengelola pikiran, emosi, dan perilaku mereka demi mencapai tujuan belajar. Regulasi diri mencakup aspek perencanaan, pengaturan waktu, motivasi, pengendalian emosi, dan evaluasi terhadap proses belajar.

Instrumen:

Kuesioner dengan 32 butir pernyataan yang diadaptasi dari skala regulasi diri, menggunakan skala Likert 1–5:

1 = Sangat Tidak Sesuai

2 = Tidak Sesuai

3 = Netral

4 = Sesuai

5 = Sangat Sesuai

Rentang Skor:

Skor minimum = 32

Skor maksimum = 160

Kategori:

Tabel 3.3
Kategori dan Rentang Skor Regulasi Diri

Kategori	Rentang Skor
Tinggi	117 – 160
Sedang	75 – 116
Rendah	32 – 74

2. Pola Tidur (PT)

Kebiasaan tidur siswa yang meliputi durasi, kualitas, dan konsistensi waktu tidur-bangun dalam kehidupan sehari-hari. Pola tidur yang sehat mendukung fokus belajar, kinerja akademik, serta kesehatan fisik dan mental.

Instrumen:

Kuesioner dengan 17 butir pernyataan, menggunakan skala Likert 1–5:

1 = Sangat Tidak Sesuai

2 = Tidak Sesuai

3 = Netral

4 = Sesuai

5 = Sangat Sesuai

Rentang Skor:

Skor minimum = 17

Skor maksimum = 85

Kategori:

Tabel 3.4
Kategori dan Rentang Skor Pola Tidur

Kategori	Rentang Skor
Baik	63 – 85
Sedang	40 – 62
Buruk	17 – 39

3.5. Prosedur Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dirancang secara cermat agar tidak hanya memenuhi kaidah ilmiah, tetapi juga memperhatikan aspek etika dan kenyamanan peserta didik sebagai subjek penelitian, terutama mengingat mereka berada dalam situasi pemulihan pembelajaran. Prosedur ini dilaksanakan dalam tiga tahapan utama:

1.5.1. Persiapan Administratif dan Etis

Langkah awal dimulai dengan penyusunan dan pengajuan proposal penelitian kepada institusi terkait, baik universitas maupun pihak sekolah tempat penelitian dilakukan. Peneliti kemudian mengurus perizinan resmi dari pihak sekolah yang menjadi lokasi pengambilan data. Persetujuan dari

kepala sekolah dan tenaga pendidik menjadi bentuk dukungan formal dan moral terhadap proses riset ini.

Selanjutnya, peneliti juga memperhatikan aspek etika penelitian, dengan menyertakan dokumen informed consent yang harus ditandatangani oleh siswa serta orang tua atau wali. Dokumen ini menjelaskan maksud, tujuan, manfaat, dan kerahasiaan data penelitian, serta menegaskan bahwa partisipasi bersifat sukarela tanpa paksaan. Dengan cara ini, penelitian tidak hanya menjaga integritas data, tetapi juga menempatkan responden sebagai subjek yang dihargai secara manusiawi.

1.5.2. Pengadministrasian Kuesioner

Setelah semua izin dan persetujuan diperoleh, proses pengisian kuesioner dilakukan. Instrumen disebarkan baik secara langsung (tatap muka) maupun melalui media daring, tergantung pada kondisi dan kesepakatan dengan pihak sekolah. Peneliti memberikan petunjuk yang jelas dan sederhana agar siswa dapat memahami isi kuesioner tanpa kebingungan.

Selama proses ini, peneliti berperan aktif memantau dan mendampingi, memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengajukan pertanyaan atau meminta penjelasan lebih lanjut. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kualitas data, tetapi juga menciptakan suasana aman dan suportif bagi siswa dalam mengekspresikan pengalaman dan kebiasaan mereka.

1.5.3. Pengumpulan dan Penyimpanan Data

Setelah kuesioner diisi, data yang terkumpul akan dikompilasi dalam format digital, baik melalui platform pengumpulan daring maupun hasil input manual dari kuesioner cetak. Seluruh data disimpan secara terorganisir dan aman, dengan menerapkan prinsip kerahasiaan identitas responden. Langkah ini menegaskan komitmen peneliti terhadap keamanan data pribadi dan integritas penelitian. Semua data yang telah terkumpul kemudian akan dianalisis lebih lanjut untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis penelitian.

Melalui prosedur ini, peneliti tidak hanya mengumpulkan data, tetapi juga membangun relasi yang manusiawi dan empatik dengan peserta. Harapannya, setiap siswa yang berpartisipasi merasa dihargai, didengarkan, dan dilibatkan secara aktif dalam proses ilmiah yang berdampak tidak hanya bagi dunia akademik, tetapi juga bagi kualitas hidup mereka sendiri.

3.6. Prosedur Penelitian

Setelah merumuskan instrumen penelitian, peneliti selanjutnya melakukan prosedur lanjutan yang akan dilaksanakan dalam penelitian, yakni sebagai berikut:

1. Persiapan: penyusunan proposal, perbaikan proposal, pengajuan pembimbing serta izin melaksanakan penelitian.
2. Pelaksanaan: Pengumpulan data penelitian, penyusunan catatan lapangan, koding hasil penelitian serta analisis.
3. Pelaporan: Analisis kegiatan, hasil dan pembahasan, pelaporan dalam bentuk tesis, perbaikan tesis dan pengajuan izin sidang tahap 1 dan tahap 2.

3.7. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan mencakup metode deskriptif dan analisis korelasional, yang dirancang untuk menjawab rumusan masalah serta menggambarkan hubungan antara *self-regulation* dengan pola tidur siswa yang pengolahan datanya diolah dengan menggunakan fungsi statistik dalam Microsoft excel.

Pada tahap awal, statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, termasuk profil usia, jenis kelamin, serta distribusi skor pada variabel *self-regulation* dan pola tidur. Analisis ini mencakup perhitungan nilai rata-rata, standar deviasi, minimum–maksimum, dan frekuensi, untuk memberikan gambaran umum yang terukur secara kuantitatif tentang kondisi siswa.

Tahap kedua, untuk menguji hubungan antara dua variabel utama dalam penelitian ini, digunakan teknik analisis korelasi *Pearson Product Moment*. Teknik ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana terdapat hubungan linear antara *self-regulation* sebagai variabel independen dan *pola tidur* sebagai variabel dependen. Korelasi Pearson dipilih karena sesuai untuk data berskala interval atau rasio, serta dapat mengukur kekuatan dan arah hubungan antar variabel.

Sebelum dilakukan analisis korelasi, data terlebih dahulu akan melalui proses editing, coding, dan tabulasi, guna memastikan kualitas dan kelayakan data. Setelah itu, akan dilakukan uji prasyarat statistik untuk menjamin validitas penggunaan korelasi Pearson, yaitu:

1. Uji Normalitas: Untuk memastikan bahwa data memiliki sebaran yang mendekati normal.
2. Uji Linearitas: Untuk menguji apakah terdapat hubungan linear antar variabel.

Apabila kedua asumsi tersebut tidak terpenuhi, maka analisis akan dilanjutkan dengan menggunakan uji korelasi non-parametrik, seperti Spearman Rank Correlation, yang lebih sesuai untuk data tidak normal atau skala ordinal. Hasil dari uji korelasi akan ditampilkan dalam bentuk koefisien korelasi (r), yang menunjukkan tingkat keeratan hubungan antar variabel, serta arah hubungannya (positif atau negatif). Selain itu, nilai signifikansi (p -value) akan digunakan untuk menguji apakah hubungan yang ditemukan bermakna secara statistik. Jika $p < 0,05$, maka hubungan antara variabel dianggap signifikan dan tidak terjadi secara kebetulan.

Namun lebih dari sekadar angka, proses analisis ini dimaknai sebagai usaha memahami dinamika kehidupan siswa. Merujuk pada teori *self-regulation* dari Bandura (1991), peningkatan kemampuan dalam mengatur diri, termasuk pengelolaan waktu dan kontrol emosi, diyakini berkontribusi terhadap keteraturan dan kualitas tidur siswa. Maka, korelasi yang ditemukan bukan sekadar rumus matematis, melainkan refleksi dari realitas keseharian

siswa, tentang bagaimana mereka menavigasi rutinitas, tekanan, dan pemulihan diri, terutama dalam konteks pembelajaran.

Dengan pendekatan ini, teknik analisis data tidak hanya berfungsi sebagai alat pengujian hipotesis, tetapi juga sebagai jendela untuk melihat lebih dalam kondisi psikologis dan kebiasaan hidup siswa. Hasilnya diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata, baik untuk pengembangan teori, maupun untuk praktik intervensi yang lebih manusiawi di lingkungan sekolah, terutama dalam mendukung kesehatan mental dan keseimbangan hidup peserta didik.

3.8. Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa setiap butir dalam instrumen benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur, yakni, konstruk self-regulation dan pola tidur. Validitas isi (content validity) akan dinilai berdasarkan kesesuaian indikator dengan konsep teoretis dan konteks siswa pada masa pembelajaran. Pendapat para ahli (expert judgment) dan hasil uji statistik (misalnya korelasi antar item dengan total skor) akan digunakan untuk menilai sejauh mana setiap item merepresentasikan konstruk secara utuh.

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur konsistensi internal instrumen, yaitu sejauh mana alat ukur dapat memberikan hasil yang stabil jika digunakan dalam kondisi serupa. Dalam hal ini, digunakan koefisien Cronbach's Alpha, dengan nilai minimum 0,70 sebagai ambang batas umum untuk menyatakan bahwa suatu instrumen cukup reliabel.

Mengutip pandangan Dr. Sari (2020), pengujian awal terhadap objek ukur merupakan bentuk komitmen metodologis peneliti untuk memastikan bahwa data yang diperoleh dapat dipercaya dan bebas dari kesalahan sistematis. Hal ini menjadi sangat penting terutama ketika subjek penelitian adalah siswa yang sedang menjalani fase pemulihan dari situasi krisis. Kualitas alat ukur akan

berpengaruh langsung terhadap akurasi dalam membaca kondisi psikologis dan kebiasaan tidur mereka.

Lebih dari sekadar prosedur statistik, proses validasi dan reliabilitas ini adalah bentuk empati ilmiah, usaha untuk mendekati realitas siswa dengan alat ukur yang sensitif, adil, dan manusiawi. Setiap butir pernyataan dalam kuesioner diharapkan mampu merekam suara dan dinamika batin siswa secara otentik, tanpa bias dan tanpa menyederhanakan kompleksitas pengalaman mereka.

Dengan demikian, pengujian validitas dan reliabilitas bukan hanya menjadi syarat teknis dalam desain penelitian, tetapi juga merupakan landasan etis yang mendasari kepercayaan kita terhadap hasil penelitian dan relevansi temuannya dalam merancang intervensi yang bermakna bagi kehidupan siswa.