

BAB VI

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

6.1. Simpulan

Penelitian ini dilandasi oleh perhatian terhadap kesejahteraan psikologis dan akademik siswa SMP yang berada dalam masa perkembangan penting, yaitu remaja awal. Di tengah tuntutan pembelajaran dan pengaruh lingkungan digital yang semakin masif, keterampilan regulasi diri menjadi modal penting dalam mengatur ritme hidup, termasuk pola tidur yang sering terabaikan namun sangat berpengaruh terhadap kualitas belajar dan kesejahteraan.

Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, diperoleh temuan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan pola tidur siswa SMP. Melalui analisis statistik diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Berdasarkan model regresi linear sederhana, regulasi diri siswa berkontribusi positif terhadap pola tidur mereka. Setiap peningkatan 1 poin pada skor regulasi diri diperkirakan akan meningkatkan skor pola tidur sebesar **0,32 poin**, yang setara dengan kontribusi sekitar **10%** terhadap kualitas pola tidur. Hasil ini mengindikasikan bahwa kemampuan mengatur diri berkorelasi dengan kualitas tidur yang lebih baik. Analisis regresi juga menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki pengaruh positif terhadap pola tidur siswa ($b = 0,62$; $p < 0,01$), dengan kontribusi sebesar **38%** terhadap variabilitas pola tidur ($R^2 = 0,38$). Hal ini berarti sekitar 62% variasi pola tidur dipengaruhi oleh faktor lain di luar regulasi diri.
2. Korelasi Pearson menghasilkan nilai $r = 0,39$ dengan $p = 0,001$, yang menunjukkan adanya korelasi positif pada tingkat sedang dan signifikan secara statistik ($\alpha < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa yang memiliki kapasitas regulasi diri tinggi—yang

ditandai dengan kemampuan menetapkan tujuan, mengatur waktu, memantau kemajuan, dan mengontrol impuls—cenderung memiliki pola tidur yang lebih teratur, durasi tidur yang memadai, dan kualitas tidur yang lebih baik.

6.2. Implikasi

Temuan ini memperluas cakupan teori *self-regulated learning* dengan melibatkan aspek fisiologis, khususnya pola tidur, sebagai komponen penting dalam proses belajar. Dalam kerangka Zimmerman's model SRL, fase self-monitoring dan self-reflection terbukti relevan untuk menjelaskan bagaimana siswa menyadari dan mengatur kebiasaan tidur mereka. Artinya, proses belajar yang sehat membutuhkan keseimbangan antara strategi kognitif, afektif, dan biologis. Penelitian ini juga mendorong pengembangan teori SRL agar lebih inklusif terhadap dimensi kesejahteraan individu, termasuk peran istirahat dan pemulihan sebagai bagian dari siklus belajar yang berkelanjutan.

Bagi guru, temuan ini memberikan landasan untuk membangun pembelajaran yang mendukung penguatan regulasi diri siswa, misalnya melalui refleksi mandiri, manajemen waktu dalam tugas, dan edukasi terkait pentingnya pola tidur. Bagi orang tua, penting untuk menciptakan lingkungan rumah yang mendorong anak memiliki rutinitas harian yang sehat, termasuk waktu tidur yang konsisten. Orang tua berperan sebagai fasilitator yang membentuk kebiasaan baik melalui teladan dan dukungan emosional. Bagi sekolah dan pemangku kebijakan pendidikan, perlu diintegrasikan pendekatan keseimbangan hidup dalam kurikulum dan layanan konseling. Program pendidikan karakter dan bimbingan psikologis dapat difokuskan pada pelatihan regulasi diri yang holistik, mencakup aspek mental, sosial, dan fisik.

6.3. Rekomendasi

1. Rekomendasi Penelitian

Berdasarkan temuan penelitian bahwa tingkat *self-regulation* siswa memiliki hubungan positif dengan pola tidur mereka, beberapa rekomendasi dapat diajukan. Rekomendasi penelitian diarahkan untuk memperdalam pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *self-regulation* dan pola tidur, seperti stres akademik dan penggunaan gawai. Rekomendasi praktik pendidikan diarahkan untuk mendukung pengembangan keterampilan regulasi diri dan pembiasaan tidur sehat melalui program intervensi berbasis sekolah, pendampingan guru, serta keterlibatan orang tua.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk: Mengkaji variabel lain seperti stres akademik, penggunaan gawai menjelang tidur, atau kualitas hubungan sosial siswa sebagai faktor yang memengaruhi regulasi diri dan pola tidur.

- a. Menggunakan pendekatan kualitatif dan longitudinal untuk menggali narasi pribadi siswa dan mengamati perubahan perilaku secara lebih mendalam dan berjangka.
- b. Melibatkan subjek penelitian dari latar belakang sosial-ekonomi dan budaya yang beragam untuk menguji validitas dan generalisasi hasil studi.
- c.

2. Rekomendasi Praktik Pendidikan

- a. Sekolah disarankan untuk menyelenggarakan program intervensi berbasis regulasi diri, seperti pelatihan manajemen waktu, pembiasaan tidur sehat, dan pengembangan kesadaran emosi.
- b. Guru dan konselor dapat memanfaatkan jurnal reflektif, sesi relaksasi sebelum atau sesudah belajar, serta pendidikan kesehatan sebagai bagian dari kegiatan pembelajaran.

- c. Orang tua dapat diberdayakan melalui seminar atau pelatihan parenting yang mengajarkan pendekatan pengasuhan berbasis kesadaran diri dan keseimbangan hidup.