

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif numerik untuk menguji hubungan antara kualitas tidur dan regulasi emosi. Seperti yang dijelaskan oleh Sugiyono, metode kuantitatif digunakan untuk menguji hipotesis dan menghasilkan kesimpulan berbasis data numerik melalui analisis statistik. Pendekatan ini berlandaskan pada filsafat positivisme, yang menganggap bahwa fenomena sosial dapat diukur dengan angka dan dianalisis secara objektif.⁶⁵ Dalam penelitian ini, metode korelasional digunakan, seperti yang dijelaskan oleh Azwar, yang mengarah pada tujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada variabel lain. Penelitian korelasional tidak mencari hubungan sebab-akibat secara langsung, tetapi lebih fokus pada hubungan antara dua variabel seperti hubungan variabel kualitas tidur dan regulasi emosi⁶⁶

B. Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki karakteristik seperti SMAN 5 Taruna Brawijaya menerapkan sistem pendidikan yang menekankan pada pembentukan karakter, kedisiplinan, dan tanggung jawab siswa. Sekolah ini

⁶⁵ Sugiyono, 2020. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

⁶⁶ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), halaman 8.

memiliki pendekatan yang efektif dalam mengatur pola tidur siswa, yang berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Dengan penerapan aturan yang mengatur waktu tidur dan kegiatan yang terstruktur, SMAN 5 Taruna Brawijaya telah menciptakan lingkungan yang membantu siswa menjaga kualitas tidur mereka, pada akhirnya mendukung kemampuan mereka dalam mengelola emosi secara lebih baik. yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁶⁷

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMAN 5 Taruna Brawijaya Kota Kediri yang berjumlah 270 siswa. Sampel dalam penelitian ini merupakan sebagian dari populasi yang dianggap dapat mewakili keseluruhan karakteristik populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah accidental sampling, yaitu teknik penentuan sampel secara kebetulan, di mana siapa pun yang secara tidak sengaja bertemu dengan peneliti dan memenuhi kriteria inklusi dapat dijadikan sebagai responden.⁶⁸

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMAN 5 Taruna Brawijaya yang bersedia menjadi responden, hadir di sekolah saat pengambilan data, serta mengisi angket secara lengkap dan jujur. Adapun kriteria eksklusi adalah siswa yang tidak hadir saat pengambilan data atau mengisi angket secara tidak lengkap. Untuk memperkirakan jumlah sampel

⁶⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm. 117.

⁶⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm. 120.

yang representatif, peneliti mengacu pada tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%. Berdasarkan populasi 270 siswa, jumlah sampel yang dibutuhkan adalah sebanyak 152 siswa. Hal ini dimaksudkan agar hasil penelitian tetap memiliki daya generalisasi yang memadai terhadap populasi yang diteliti.⁶⁹

C. Teknik Pengumpulan Data

1. Sumber Data

Sumber data terdiri dari dua bagian yaitu data primer dan data sekunder. Dalam penelitian ini data primer sebagai sumber data utama. Menurut Sugiyono, data primer diperoleh secara langsung melalui hasil skala pengukuran. Sedangkan data sekunder diperoleh secara tidak langsung dengan mengumpulkan data dari observasi, jurnal, buku dan penelitian sebelumnya yang telah diolah oleh peneliti.⁷⁰ Data primer dalam penelitian ini diperoleh secara langsung oleh peneliti melalui skala pengukuran kualitas tidur dan skala pengukuran regulasi emosi. Sedangkan data sekunder berupa data jumlah siswa pada penelitian ini diperoleh melalui staf administrasi di SMAN 5 Taruna Brawijaya Kota Kediri.

2. Metode Pengambilan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang

⁶⁹ Isaac, Stephen dan William B. Michael, *Handbook in Research and Evaluation*, (San Diego, California: EdITS Publishers, 1981), hlm. 193.

⁷⁰ Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

menggunakan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis untuk meminta responden untuk menjawabnya.⁷¹ Metode ini efektif ketika peneliti mengetahui dengan pasti variabel yang akan diukur dan apa yang diharapkan dari responden. Selain itu, kuesioner cocok digunakan ketika jumlah responden cukup besar dan tersebar di seluruh wilayah. Kuesioner dapat berupa pertanyaan atau pernyataan tertutup atau terbuka, dan dapat diberikan secara langsung kepada responden.

3. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 5 Taruna Brawijaya Kota Kediri karena terdapat fenomena terkait kualitas tidur yang relevan dengan regulasi emosi pada siswa. Fenomena ini ditemukan melalui wawancara dan observasi langsung, yang menunjukkan bahwa kualitas tidur siswa di sekolah ini dapat memengaruhi aspek psikologis mereka. Oleh karena itu, lokasi ini dipilih untuk memperoleh data yang lebih mendalam mengenai hubungan antara kualitas tidur dan regulasi emosi pada pelajar.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan suatu alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel atau fenomena yang dikaji oleh peneliti.⁷² Skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala kualitas tidur dan skala regulasi emosi. Instrumen penelitian ini menggunakan skala likert. Sugiyono

⁷¹ Zuraidah. (2011). *Statistik Deskriptif*. Kediri: STAIN Kediri Press.

⁷² Saifuddin, A. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

menyatakan bahwa sikap responden diukur dengan skala likert. Selain itu, skala likert dapat juga digunakan untuk melihat persepsi atau pendapat seseorang untuk menemukan tanggapan yang tepat tentang fenomena yang diteliti.⁷³ Kemudian, untuk mengukur tingkat kualitas tidur dan regulasi emosi, jenis item terbagi menjadi dua, yaitu aitem favorable dan aitem unfavorable.

Tabel: 3. 1 Skala Likert

Jawaban	<i>Item favorable</i>	<i>Item unfavorable</i>
Sangat Sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Netral	3	3
Tidak sesuai	2	4
Sangat tidak sesuai	1	5

Dalam penelitian ini menggunakan dua skala yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu, skala kualitas tidur dan skala regulasi emosi.

1. Skala regulasi Emosi

Dalam penelitian ini skala regulasi emosi diukur berdasarkan teori Gross yang menjabarkan 4 aspek yaitu: *Strategies to Regulate Emotions, Engaging in Goal-Directed Behavior, Control Emotional Responses, Acceptance of Emotional Response*.

⁷³ Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.(2020)

Tabel: 3. 2 *Blueprint* Regulasi Emosi

No	Aspek	Indikator	Jenis Pernyataan		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Strategies to Regulate Emotions</i>	Kemampuan untuk menenangkan diri..	1, 2	17, 18	4
		Kemampuan menggunakan teknik kognitif (misalnya berpikir ulang).	3, 4	19, 20	
2.	<i>Engaging in Goal-Directed Behavior</i>	kemampuan untuk tetap fokus pada tujuan meskipun emosional.	5, 6	21,22	4
		Menghindari perilaku impulsif ketika emosi negatif muncul.	7, 8	23, 24	
3.	<i>Control Emotional Responses</i>	Kemampuan menahan ekspresi emosi negatif.	9, 10	25, 26	4
		Kemampuan mengontrol intensitas emosi.	11, 12	27, 28	
4.	<i>Acceptance of Emotional Response</i>	Kemampuan untuk menerima emosi negatif tanpa menyalahkan diri.	13, 14	29, 30	4
		Kesediaan untuk memahami emosi tanpa menekannya.	15, 16	31, 32	
	Total	8	16	16	32

2. Skala Kualitas tidur

penelitian ini menggunakan instrumen PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) yang telah dimodifikasi, dengan fokus pada 4 aspek, yaitu durasi tidur, kualitas subjektif tidur, gangguan tidur, dan kebiasaan tidur. Pemilihan komponen ini didasarkan pada pertimbangan relevansi dengan karakteristik subjek penelitian dan efisiensi dalam pengumpulan data.⁷⁴

Tabel: 3. 3 *Blueprint* Kualitas Tidur

No	Aspek	Indikator	Jenis Pernyataan		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Durasi Tidur	Lama waktu tidur setiap malam.	1, 2	17, 18	4
		Keteraturan jam tidur dan bangun.	3, 4	19, 20	
2.	Kualitas Subjektif Tidur	Kepuasan individu terhadap tidur mereka	5, 6	21,22	4
		Rasa segar dan berenergi setelah bangun tidur	7, 8	23, 24	
3.	Gangguan Tidur	Frekuensi terbangun di malam hari.	9, 10	25, 26	4
		Kesulitan memulai tidur.	11, 12	27, 28	
4.	Kebiasaan Tidur	Penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur.	13, 14	29, 30	4
		Konsumsi makanan atau minuman yang dapat mengganggu tidur (kafein, gula).	15, 16	31, 32	
	Total	8	16	16	32

⁷⁴ Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213.

E. Analisis Data

1. Tabulasi Data

Tabulasi data merupakan penyajian deskriptif yang bersifat umum dari hasil perolehan skor pada item-item tertentu. Tabel yang disusun harus mampu merangkum data secara efisien untuk mempermudah proses analisis lebih lanjut.⁷⁵ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala psikologis, yaitu skala regulasi emosi dan skala kualitas tidur, yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek dari kedua variabel tersebut.

2. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Uji validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan suatu instrumen atau skala. Suatu skala yang valid mempunyai bobot validitas yang tinggi dan jika validitas rendah maka skala dinilai kurang valid.⁷⁶ Uji validitas item merupakan uji instrumen data untuk mengetahui seberapa cermat suatu item dalam mengukur apa yang ingin diukur.⁷⁷ Uji validitas digunakan untuk memeriksa keakuratan suatu alat ukur. Keakuratan alat ukur berdasarkan fungsi pengukurannya. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan uji validitas terhadap butir-butir tes

⁷⁵Syofian Siregar. Statistika Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi dengan Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17. Jakarta: Bumi Aksara, hal. 128.2014.

⁷⁶ Ibid.,

⁷⁷ Fidia Astuti, M.Psi. Modul Statistik Psikologi (Analisis Data Dengan SPSS). Kediri: Program Studi Psikologi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri.2023

melalui analisis rasional atau *professional judgement*.⁷⁸ Pada *professional judgement* dalam mengkaji validitas skala penelitian ini adalah dosen pembimbing dan pakar psikologi. Kemudian pengujian validitas juga dilakukan dengan menggunakan korelasi antar skor item dan skor total (*Item-Total Correlation*). Validitas suatu item dapat dinyatakan valid jika terdapat korelasi positif yang signifikan antara skor item dan skor total skala (*Item-Total Correlation*). Secara umum, item dianggap valid apabila koefisien korelasinya lebih besar dari 0,3. Sebaliknya, apabila nilai korelasi di bawah 0,3, item tersebut dianggap tidak valid dan perlu direvisi atau dihilangkan dari instrumen pengukuran.⁷⁹

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengukur stabilitas, konsistensi internal, dan keandalan alat ukur. Alat ukur yang baik memiliki tingkat kesalahan yang rendah dalam pengukuran.⁸⁰ Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Adapun kriteria pengujian reliabilitas adalah sebagai berikut:⁸¹

- 1) Jika nilai Alpha berada antara 0,700 – 0,900, maka reliabilitas dianggap tinggi.

⁷⁸ Syaifuddin Azwar, *Dasar-Dasar Psikometri* (Edisi dua). Yogyakarta: Pustaka Belajar, hal. 95.2015

⁷⁹ Azwar, S. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.2019

⁸⁰ Ibid.,

⁸¹ Fidia Astuti, M.Psi. *Modul Statistik Psikologi (Analisis Data Dengan SPSS)*. Kediri: Program Studi Psikologi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri.2023

- 2) Jika nilai Alpha berada antara 0,500 – 0,700, reliabilitas dianggap moderat atau sedang.
- 3) Jika nilai Alpha < 0,500, reliabilitas dianggap rendah.

3. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik dilakukan untuk memastikan bahwa model statistik yang digunakan, terutama regresi linier, dapat memberikan hasil yang valid dan dapat diandalkan. Uji ini bertujuan memastikan bahwa data memenuhi persyaratan dasar yang mendasari analisis statistik, sehingga interpretasi hasil dapat dilakukan dengan tepat. Peneliti menggunakan dua jenis uji, sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan guna mengetahui apakah nilai residu (perbedaan yang ada) yang diteliti memiliki distribusi normal atau tidak normal. Pengujian normalitas data penting dilakukan karena data yang berdistribusi normal dianggap dapat mewakili populasi dalam penelitian. Pengujian dilakukan dengan menggunakan uji *one sample* Kolmogorov-Smirnov dengan menggunakan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Apabila nilai *probability Sig. 2 tailed* > 0,05 maka data berdistribusi normal. Sedangkan, apabila nilai *probability Sig. 2 tailed* < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal.⁸²

b. Uji Linearitas

⁸² Ibid, hal 18

Uji linearitas merupakan suatu uji yang diperlukan untuk mengetahui bentuk hubungan yang terjadi di antara variabel yang sedang diteliti. Uji linieritas digunakan untuk mengetahui linieritas data, yaitu apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak.⁸³ Data dapat dikatakan linier apabila nilai *sig deviation from linearity* > 0,05 dan apabila nilai *sig deviation from linearity* < 0,05 maka data dikatakan tidak linier. Uji linearitas ini dilakukan dengan menggunakan analisis variansi terhadap regresi yang nantinya akan diperoleh F_{hitung} . Harga F yang diperoleh, dikonsultasikan dengan harga F_{tabel} pada taraf signifikansi 5%. Kriterianya adalah sebagai berikut:⁸⁴

- 1) Jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ pada taraf signifikan 5%, maka hubungan antar variabel linear.
- 2) Jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ pada taraf signifikan 5%, maka hubungan antar variabel tidak linear.

⁸³ Ibid, hal 36

⁸⁴ Syaifuddin Azwar. *Dasar-Dasar Psikometri* (Edisi dua). Yogyakarta: Pustaka Belajar, 95.2015

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya suatu hubungan antara regulasi emosi dengan kualitas tidur, serta seberapa besar hubungan antara regulasi emosi dengan kualitas tidur pada siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya Kota Kediri. Dalam penelitian ini, akan digunakan analisis korelasi *pearson product moment*. Menurut Fidya, *person product moment correlation* adalah uji yang digunakan untuk mencari arah hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) Dasar keputusan yang digunakan sebagai berikut : ⁸⁵

- a) Jika signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima.
- b) Jika signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak.

Tabel 3. 4: Kategorisasi Kekuatan Hubungan

Nilai Korelasi r	Tingkat Hubungan
0,000-0,190	Sangat Lemah
0,200-0,390	Lemah
0,400-0,590	Cukup Kuat
0,600-0,790	Kuat
0,800-0,100	Sangat Kuat

⁸⁵ Fidya Astuti, M.Psi. Modul Statistik Psikologi (Analisis Data Dengan SPSS). Kediri: Program Studi Psikologi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri.2023

Kategorisasi kekuatan hubungan dalam penelitian kuantitatif digunakan untuk menilai seberapa kuat hubungan antara dua variabel berdasarkan nilai koefisien korelasi (r).⁸⁶ Dalam hal ini, nilai korelasi dibagi menjadi lima kategori:

1. Sangat Lemah: Nilai korelasi berada dalam rentang 0,000 hingga 0,190, menunjukkan hampir tidak ada hubungan antara variabel.
2. Lemah: Nilai korelasi 0,200 hingga 0,390, menunjukkan hubungan yang kecil atau rendah antara variabel.
3. Cukup Kuat: Nilai korelasi 0,400 hingga 0,590, menunjukkan hubungan yang sedang atau moderat.
4. Kuat: Nilai korelasi 0,600 hingga 0,790, menunjukkan hubungan yang signifikan dan kuat antara variabel.
5. Sangat Kuat: Nilai korelasi 0,800 hingga 1,000, menunjukkan hubungan yang hampir sempurna antara variabel.

Dengan menggunakan kategorisasi ini, peneliti dapat menginterpretasikan hasil analisis korelasi untuk memahami hubungan antar variabel yang diteliti secara lebih jelas dan sistematis.

⁸⁶ Sugiyono, *Statistika untuk Penelitian* (Bandung: Alfabeta, 2017), 231.