KONSTRIBUSI LATIHAN 7 KEBIASAAN BAIK ANAK INDONESIA DALAM PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MENINGKATKAN REGULASI DIRI SISWA SMK NEGERI 1 PERCUT SEI TUAN

SKRIPSI

Diajukan Guna Melengkapi Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Oleh

DELLA PUTRI SAHARANI
NPM. 2202080009

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2026

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: http://www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

بسم الله الرحمن الرحيم

Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Sabtu, Tanggal 12 September 2026, pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama Mahasiswa	: Della Putri Saharani
NPM	: 2202080009
Prog. Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: Kontribusi Latihan 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan.

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : (A) Lulus Yudisium
( ) Lulus Bersyarat
( ) Memperbaiki Skripsi
( ) Tidak Lulus

PANITIA PELAKSANA

Ketua

Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.

Sekretaris

Dr. Hj. Dewi Kesuma Nst, SS, M.Hum.

ANGGOTA PENGUJI:

1. M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd. 1.
2. Deliati, S.Ag., S.Pd., M.Ag. 2.
3. Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd. 3.

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UMSU Unggul | Cerdas | Terpercaya
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: http://www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini.

Nama Lengkap	:	Della Putri Saharani
NPM	:	2202080009
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	:	Kontribusi 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan

sudah layak disidangkan

Medan, September 2026

Disetujui oleh:

Pembimbing

Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd.

Diketahui oleh:

Dekan	Ketua Program Studi
Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.	**M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.**

UMSU Unggul | Cerdas | Terpercaya
Dipindai dengan CamScanner

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: http://www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بسم الله الرحمن الرحيم

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama	:	Della Putri Saharani
NPM	:	2202080009
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	:	Kontribusi 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan

Dengan ini saya menyatakan bahwa sekripsi saya yang berjudul **"Kontribusi 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan"** adalah bersifat asli (Original), bukan hasil menyadur mutlak dari karya orang lain.

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Univesitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian pernytaan ini dengan sesungguhnya dan dengan yang sebenar-benarnya.

Medan, September 2026
Hormat saya
Yang membuat pernyataan,



Della Putri Saharani

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website [illegible] E-mail [illegible]

بسم الله الرحمن الرحيم

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Lengkap : Della Putri Saharani
NPM : 2202080009
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Kontribusi 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
21 Mei 2026	Bimbingan Perbaikan Sampel Penelitian		
16 Juli 2026	Bimbingan Bab V		
6 Agustus 2026	Bimbingan Revisi Bab 4		
27 Agustus 2026	perbaikan data Sebelum uji Coba		
27 Agustus 2026	perbaikan uji Hipotesis		
1 September 2026	perbaikan Abstrak		
1 September 2026	Perbaikan destripsi data		
2 September	ACC Sidang Meja Hijau		

Medan, September 2026

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Dosen Pembimbing Skripsi

Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd.

Unggul | Cerdas | Terpercaya
Dipindai dengan CamScanner

ABSTRAK

Della Putri Saharani, NPM.2202080009. Kontribusi 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa Smk Negeri 1 Percut Sei Tuan. Skripsi, Medan: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Penelitian ini dilatarbelakangni oleh bagaimana kontribusi 7 kebiasaan anak Indonesia dalam perspektif bimbingan dan konseling untuk meningkatkan regulasi diri siswa smk negeri 1 percut sei tuan khususnya pada siswa jurusan Teknik mesin (TPM) di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus intervensi spesifik bagi siswa yang memiliki tingkat regulasi diri yang rendah. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang meninjau kedisiplinan serta tanggung jawab siswa secara umum, studi ini mengintegrasikan Teknik layanan klaksikal sebagai upaya perbaikan diri siswa dalam menentukan pilihan hidupnya dimasa depan. Metode yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design* terhadap 75 siswa yang dipilih melalui Teknik pengumpulan data. Instrument penelitian berupa skala 7 kebiasaan baik anak Indonesia dalam perspektif bk serta regulasi diri yang telah diuji validitasnya dan reliabilitasnya. Temuan terbaru menunjukkan bahwa penerapan 7 kebiasaan baik anak Indonesia melalui layanan bimbingan klaksikal secara signifikan efektif meningkatkan regulasi diri siswa. Berdasarkan uji paired sampel T-test, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,672 dengnan nilai signifikansi 0,000 (< 0,05) atau 0,227, yang berarti terdapat perbedaan nyata antara sesudah dan sebelum intervensi. Data menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari kategori rendah (skor 102) pada pretest menjadi kategori sedang (skor 114) pada posttest. Hasilnya membuktikan bahwa 7 kebiasaan baik anak Indonesia dalam perspektif bimbingan dan konseling efektif membantu meningkatkan regulasi diri siswa SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan khususnya pada siswa jurusan Teknik mesin (tpm).

Kata kunci: 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia; Regulasi Diri; Bimbingan Konseling; Layanan Klaksikal

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Segala puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadirat Allah SWT. Karena atas rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"Kontribusi 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan"** ini dengan baik. Shalawat serta salam penulis curahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang dinantikan syafaatnya di akhirat kelak.

Dalam penyelesaian skripsi ini, mulai dari proses awal sampai akhir penyelesaian, penulis telah banyak menerima bantuan serta bimbingan yang sangat berharga dari berbagai pihak, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis juga ingin mengnucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Akrim, M.Pd. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Ibu Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Ibu Dr. Hj. Dewi Kesuma Nasution, S.S., M.Hum. selaku Wakil Dekan I Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Bapak Dr. Mandra Saragih, S.Pd., M.Hum. selaku Wakil Dekan III Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Bapak Muhammad Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
6. Ibu Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog. selaku Sekertaris Progam Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

7. Bapak Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing penulis yang telah banyak membantu serta meluangkan waktunya dalam membimbing penulis dari awal skripsi ini dibentuk hingga akhir proses penyelesaian skripsi ini, serta senantiasa memberikan arahan, saran, bimbingan dan masukan yang membangun kepada penulis.
8. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah memberikan bimbingan, bantuan dan ilmu pengetahuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
9. Seluruh staf biro Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
10. Bapak Daulat Siregar, M.Pd., M.Si. selaku Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan yang telah memberikan izin kepada penulis untuk dapat melakukan penelitian di sekolah SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan.
11. Ibu Milanti Barus, S.Psi. selaku Guru BK di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan sekaligus guru pembimbing pada masa penulis melakukan PLP yang telah banyak memberikan bantuan,bimbingan serta ilmu kepada penulis selama masa penelitian di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan.
12. Bapak dan Ibu guru serta staf di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan, yang telah membantu serta menerima dan menyambut penulis dengan baik.
13. Terkhusus dan teristimewa, orang tua penulis tercinta dan terkasih, rasa hormat yang tulus penulis ucapkan terima kasih yang tiada henti kepada Almarhum Ayahanda tercinta Saharuddin dan Ibunda tercinta Wasila. Teruntuk ayah, walaupun raga kita tidak lagi saling memeluk, tangan mungil ini tidak lagi dirimu genggam, penulis yakin ayah selalu mengiringi setiap langkah yang penulis jalani karena ayah selalu ada dihati penulis, terimakasi atas kasih sayang yang melimpah, atas rasa aman yang selalu penulis dapatkan, atas setiap keinginan penulis yang selalu terpenuhi tanpa adanya rasa kurang sedikitpun yang ayah berikan dalam diri penulis, terimakasih sudah menjadi ayah yang begitu hebat bagi penulis, maaf karna ayah tidak dapat menyaksikan langsung penulis berada di titik sekarang ini, tetapi penulis yakin ayah bangga melihat penulis sudah sejauh ini, langkah kita

mungkin tidak lagi beriringan seperti dulu, tetapi penulis akan selalu membawa rasa rindu ini didalam dekapan pada setiap langkah yang akan penulis lalui kedepan. Dan teruntuk bidadari hati penulis ibunda tercinta, terimakasih atas semua perjuangan yang telah diberikan untuk terus membersamai penulis hingga saat ini, terimakasih sudah selalu kuat, selalu sehat dan selalu berada disamping penulis dalam mengarungi perjalanan ini, terimakasih sudah menjadi sandaran terbesar dikala diri penulis sedang goyah, terimakasih sudah memberikan kasih sayang yang luar biasa kepada penulis dan selalu mensuport setiap langkah yang penulis jalani, semoga ibunda bisa terus bergandengan tangan dengan penulis kedepannya, penulis juga mengucapkan beribu maaf atas setiap jerih payah, keringat, dan rasa lelah yang belum bisa terbayarkan, semoga ini menjadi langkah awal untuk penulis mencapai segala cita-cita kedepan, dan semoga dirimu selalu sehat, karna cita-cita yang paling ingin penulis wujudkan saat ini dan kedepan agar bisa terus membahagiakan dirimu.

14. Teruntuk saudara kandung penulis Fajar Aldiansyah, abang penulis yang sangat penulis sayangi, terimakasih sudah menjadi garda terdepan bagi penulis, terimakasih sudah selalu menjaga dan menyayangi penulis.
15. Kepada seluruh keluarga besar yang sangat penulis sayangi, terimakasih sudah selalu menjadi support terbaik bagi penulis, dan sudah menjadi tempat yang paling hangat serta nyaman untuk penulis pulang.
16. Teruntuk sahabat yang sudah seperti saudara penulis sedari kecil Dinda Kasmita, mungkin pertemanan kita tidak selalu pada hal-hal yang menyenangkan tetapi terimakasih karena telah memilih untuk tetap tinggal dan menjadi support bagi penulis dalam setiap perjalanan yang penulis lalui.
17. Teruntuk sahabat, kakak, partner yang penulis temui di bangku perkuliahan Feby Angel Auralia, terimakasih sudah selalu menjadi pendengar yang baik dikala penulis sedang merasa lelah, terimakasih karna sudah selalu membantu dan mensupport penulis pada setiap perjalanan perkuliahan ini, dan terimakasih sudah membawa penulis masuk kedalam keluarga yang begitu hangat dan begitu menerima penulis dengan baik.

18. Teruntuk teman-teman yang penulis sayangi Nabila, Salwa, Kadek, Bella, dan Gita, terimakasih sudah menjadi teman yang baik dan selalu mensuport penulis serta terimakasih karena sudah memilih penulis menjadi bagian dari hidup kalian, kehadiran kalian memberikan warna yang begitu menyenangkan bagi kehidupan penulis dan akan menjadi kenangan serta cerita indah dalam perjalanan hidup penulis.
19. Teruntuk Indri dan Putri yang sudah seperti adik bagi penulis, terimakasih sudah menjadi teman yang baik, yang selalu bisa saling mengerti keadaan satu sama lain, dan terimakasih sudah senantiasa mau menghibur dikala penulis sedang merasa lelah.
20. Dan untuk diriku, mungkin perjalanan tidak selalu seperti apa yang kita bayangkan, perjalanan kita juga tidak semudah jalan yang dilalui orang lain, rasa lelah, sedih dan putus asa sering kali hampir menghalau kita, terimakasih karena sudah kuat dan bertanggung jawab dan tidak menyerah pada setiap hal yang kita mulai. Proses kita memang tidak mudah tetapi berada dititik ini sedikit demi sedikit membayar setiap curahan air mata dan rasa lelah yang selama ini kita sembunyikan pada dunia.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan adanya masukan serta saran maupun kritik yang bersifat membangun bagi penulisan dan semua pihak, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembacanya.
Wassalammualaikum Wr. Wb.

Medan, September 2026
Penulis,

Della Putri Saharani

DAFTAR ISI

ABSTRAK ..... **i**
KATA PENGANTAR ..... **ii**
DAFTAR ISI ..... **vi**
DAFTAR TABEL ..... **viii**
DAFTAR GAMBAR ..... **ix**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **x**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 8
1.3 Batasan Masalah 9
1.4 Rumusan Masalah 9
1.5 Tujuan Penelitian 9
1.6 Manfaat Penelitian 10
BAB II LANDASAN TEORI **12**
2.1 Kajian Teoretis 12
2.1.1 Teori 7 Kebiasaan Baik 12
2.1.1.1 Konsep Dasar 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia 12
2.1.1.2 Relevensi Dengan Pembentukan Karakter Dan Disiplin 13
2.1.2 Regulasi Diri Siswa (Self Regulation) 16
2.1.2.1 Definisi Regulasi Diri 16
2.1.2.2 Aspek Regulasi Diri 18
2.1.2.3 Komponen Regulasi Diri Dalam Belajar (*Self RegulateLearning*). 19
2.1.2.4 Regulasi Diri dan Kaitannya Dengan Kebiasaan 19
2.1.3 Perspektif Bimbingan dan Konseling Dalam Memfasilitasi Hubungan Antara 7 Kebiasaan Baik dan Regulasi Diri 20
2.1.3.1 Fungsi dan Peran BK 21
2.1.4 Kontribusi Program BK 23
2.2 Penelitian Yang Relevan 24
2.3 Kerangka Konseptual 26
2.4 Hipotesis 28
BAB III METODE PENELITIAN **29**
3.1 Pendekatan Penelitian 29
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian 33
3.2.1 Lokasi Penelitian 33
3.2.2 Waktu Penelitian 33
3.3 Populasi dan Sampel 34
3.3.1 Populasi Penelitian 34

3.3.2 Sampel Penelitian 37
3.4 Variabel dan Definisi Operasional 39
3.5 Instrument Penelitian 42
3.5.1 Angket Atau Kuesioner 42
3.6 Teknik Analisis Data 46
3.6.1 Deskripsi Data 47
3.6.2 Uji Validasi 48
3.6.3 Uji Reliabilitas 49
3.6.4 Uji Hipotesis 50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 53
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian 53
4.1.1 Kecenderungan Variabel Penelitian 53
4.1.1.1 Variabel (X) 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling 53
4.1.1.2 Variabel (Y) Regulasi Diri 53
4.1.2 Pengujian Persyaratan Data 54
4.1.2.1 Uji Validitas 54
4.1.2.2 Uji Reabilitas 58
4.1.2.3 Uji Normalitas 59
4.1.2.4 Uji Linearitas 59
4.1.3 Uji Hipotesis 60
4.1.3.1 Hasil Data Pretest 60
4.1.3.2 Hasil Data Posttest 65
4.1.3.3 Pengujian Hipotesis 70
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian 72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 74
5.1 Kesimpulan 74
5.2 Saran 75
DAFTAR PUSTAKA 77

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jadwal Kegiatan Penelitian (2025) 33
Tabel 3. 2 Populasi Penelitian 34
Tabel 3. 3 Sampel Penelitian 38
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Instrumen 7 kebiasaan baik dalam perspektif bk 43
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Diri Siswa 44
Tabel 3. 6 Klasifikasi Norma Kategori Kemampuan Meningkatkan Regulasi Diri Siswa 48
Tabel 4. 1 Uji Validitas Instrument X 54
Tabel 4. 2 Uji Validitas Instrument Y 56
Tabel 4. 3 Uji Realibilitas Instrumen X 58
Tabel 4. 4 Uji Realibilitas Instrumen Y 58
Tabel 4. 5 Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov & Shapiro Wilk* 59
Tabel 4. 6 Uji Linearitas 60
Tabel 4.7 Skor Pretest Pada Pada 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa 61
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Variabel 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa (Pretest) 64
Tabel 4.9 Skor Posttest Pada Pada 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa65
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Variabel 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa (Posttest) 68
Tabel 4.11 Hasil Pretest Dan Posttest 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan regulasi diri siswa . 69
Tabel 4.12 Analisis Correlations 70
Tabel 4.13 Analisis Paired Sample T-Test 71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual 28
Gambar 3.1 Desain *One Group Pretest-Posttest* 30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Identitas Peneliti 82
Lampiran 2 Instrumen Penelitian 83
Lampiran 3 Deskripsi Data..... 90
Lampiran 4 Validitas Instrumen X 91
Lampiran 5 Reability Instrumen X..... 93
Lampiran 6 Tabulasi Penellitian Sebelum Uji Coba X 95
Lampiran 7 Validasi Instrumen Y..... 100
Lampiran 8 Reability Instrumen Y..... 101
Lampiran 9 Tabulasi Penellitian Sebelum Uji Coba Y..... 103
Lampiran 10 Uji Normalitas 108
Lampiran 11 Uji Linearitas 109
Lampiran 12 Uji Hipotesis 110
Lampiran 13 Rencana Pelaksanaan Layanan 111
Lampiran 14 Materi Layanan.....114
Lampiran 15 Lembar Kerja Peserta Didik 119
Lampiran 16 Instrumen Hasil Penelitian..... 120
Lampiran 17 Surat Permohonan Riset 123
Lampiran 18 Administrasi Penelitian..... 124
Lampiran 19 Dokumentasi Penelitian 125
Lampiran 20 Form K1..... 126
Lampiran 21 Form K2..... 127
Lampiran 22 Form K3..... 128
Lampiran 23 Berita Acara Bimbingan Proposal 129
Lampiran 24 Lembar Keterangan Seminar Proposal 130
Lampiran 25 Surat Pernyataan 131

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha sadar dan direncanakan untuk menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mampu mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara (Annisa et al., 1980).

Pengertian pendidikan menurut (UU Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003) "dinyatakan bahwa Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman yang bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang bertanggung jawab".

Namun proses belajar disekolah seringkali tidak berjalan dengan baik karena berbagai hambatan, baik berasal dari dalam diri siswa maupun dari luar diri siswa. Dari dalam diri, masalah dapat muncul dalam bentuk timbulnya rasa putus asa, kurangnya motivasi, atau rendahnya kepercayaan diri. Sementara itu, tantangan juga bisa muncul dari luar, seperti dinamika pertemanan, masalah keluarga, atau kesulitan ekonomi. Semua faktor ini bisa menjadi rintangan yang menghambat kemajuan belajar siswa dalam mencapai potensinya secara penuh dan bisa menciptakan kesulitan bagi siswa dan menghambat kemajuan mereka di sekolah (Gulo et al., 2024). Memahami berbagai masalah ini sangat penting agar

kita bias memberikan dukungan yang tepat dan memastikan setiap siswa mendapatkan kesempatan terbaik untuk mencapai keberhasilan dirinya.

Untuk mengatasi tantangan ini, siswa membutuhkan kemampuan regulasi diri. Regulasi diri merujuk pada kapasitas individu untuk secara sadar mengendalikan dan mengelola pikiran, emosi, serta perilakunya guna mencapai tujuan pribadi. Proses ini mencakup penetapan tujuan, pemantauan perkembangan, evaluasi hasil, serta penerapan strategi dan dukungan kognitif yang efektif untuk memastikan tercapainya tujuan yang diinginkan (Jasim Imran et al., 2024). Kemampuan ini memungkinkan mereka mengelola strategi belajar, mengatur waktu, dan bertanggung jawab penuh atas proses belajar mandirinya. Sayangnya, banyak siswa masih memiliki regulasi diri yang rendah. Hal ini sering terlihat dari kebiasaan buruk seperti sering menunda-nunda tugas, menyontek saat ujian, dan kurangnya inisiatif untuk belajar. Rendahnya regulasi diri ini bisa membuat siswa kesulitan dalam menjalani aktivitas belajar sehari-hari, dan pada akhirnya, menghambat mereka mencapai tujuan yang diinginkan (Astuti, 2024). Di sinilah peran penting Bimbingan dan Konseling untuk membantu meningkatkan regulasi
diri siswa.

Bimbingan dan konseling berperan penting dalam meningkatkan regulasi diri siswa melalui pemberian layanan yang dapat dilakukan oleh guru bk seperti layanan klaksikal, Guru BK tidak hanya bertugas mengumpulkan data, tetapi juga membantu siswa memahami diri dan potensi mereka agar bisa beradaptasi dengan tuntutan lingkungan. Guru BK memiliki peran yang sangat penting dalam

menangani berbagai masalah belajar, terutama di sekolah kejuruan seperti SMK. Meskipun demikian, implementasi layanan BK masih menghadapi berbagai kendala, seperti kurangnya pemahaman dari berbagai pihak dan rasio antara guru dengan siswa yang tidak ideal, yang membuat bimbingan menjadi tidak maksimal (Apriliana & Syukur, 2025).

Layanan klaksikal merupakan strategi layanan yang diberikan kepada siswa dalam jumlah yang banyak yang diberikan secara terjadwal dan langsung oleh guru bk untuk mencegah suatu permasalahan dan mengembangkan potensi siswa secara maksimal, dengan demikian layanan klaksikal dapat berjalan sesuai denganaturan yang sudah dibentuk sejak awal, layanan bimbingan klaksikal juga mrupakan cara bagi konselor dalam menciptakan dinamika kelas agar menjadi teratur dan terarah dan juga berfungsi sebagai pencegahan, pemahaman, pemeliharaan dan pngembangan bagi siswa sebagai upaya spesifik yang diarahkan yang diarahkan pada proses yang proaktif (Nugroho et al., 2019).

Melihat kompleksitas masalah belajar siswa di SMK dan krusialnya peran guru BK, diperlukan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan regulasi diri. Sehingga penelitian ini mengarah serta berfokus pada kontribusi Latihan 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia dalam perspektif Bimbingan dan Konseling. Latihan 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia adalah program yang dirancang pemerintah dan merupakan bagian dari Gerakan Nasional Penguatan Karakter (GNRM) yang digagas pemerintah melalui Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) untuk membentuk karakter positif anak sejak dini, sehingga mereka dapat tumbuh menjadi individu

yang sehat, cerdas, dan berkarakter mulia. Berdasarkan panduan resmi Kemendikdasmen (SE Nomor 14 Tahun 2025).

Program ini menekankan tujuh kebiasaan utama, yaitu bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, serta tidur cepat. Melalui pembiasaan tersebut, diharapkan lahir generasi Indonesia yang tidak hanya unggul dalam pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga memiliki regulasi diri yang kuat, bertanggung jawab, serta mampu berdaya saing global, sesuai dengan visi Indonesia Emas 2045.

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran yang sangat penting dalam menanamkan serta meningkatkan tujuh kebiasaan baik pada siswa, yaitu bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, serta tidur tepat waktu (Azmatul Khairiah Sari, et., 2021). Dalam menjalankan perannya, guru BK memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya kebiasaan-kebiasaan tersebut bagi kesehatan fisik, mental, dan perkembangan karakter. Melalui sesi konseling dan pembinaan kelompok, guru BK memotivasi siswa agar secara aktif menjalankan kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam proses pembelajaran, regulasi diri merupakan keterampilan penting yang mencakup kemampuan siswa untuk mengendalikan pikiran, emosi, motivasi, serta perilaku guna mencapai tujuan belajar yang optimal (Schunk & Zimmerman, 2012). Namun, pada kenyataannya masih banyak siswa yang menunjukkan tingkat regulasi diri yang rendah. Fenomena ini terlihat dari berbagai perilaku, misalnya siswa sering menunda pengerjaan tugas

(prokrastinasi), kurang mampu mengatur waktu belajar dengan baik, mudah terdistraksi oleh penggunaan media sosial atau permainan daring, serta tidak konsisten dalam mencapai target akademik yang telah ditetapkan.

Selain itu, rendahnya regulasi diri juga tercermin pada sikap siswa yang kurang memiliki orientasi tujuan yang jelas, sehingga proses belajar menjadi tidak terarah (Zimmerman, 2002). Banyak siswa yang hanya belajar ketika menjelang ujian, tanpa adanya perencanaan jangka panjang maupun strategi belajar yang matang. Di sisi lain, sebagian siswa belum mampu menerima kekurangan dan kelebihan dirinya, sehingga merasa kurang percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik. Akibatnya, mereka lebih mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan belajar, serta kurang memiliki inisiatif untuk mencari solusi secara mandiri.

Fenomena rendahnya regulasi diri siswa ini berdampak pada pencapaian akademik yang tidak maksimal, rendahnya motivasi belajar, serta berkurangnya kemampuan siswa untuk menghadapi tuntutan perkembangan pendidikan yang semakin kompleks. Hal ini menjadi penting untuk diteliti, agar diperoleh gambaran mendalam mengenai aspek regulasi diri siswa, sekaligus menjadi dasar dalam merancang intervensi bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan regulasi diri yang lebih baik.

Selain itu, guru BK juga merancang program edukasi yang mengintegrasikan materi tentang pola hidup sehat, manajemen waktu, dan nilainilai sosial. Melakukan kegiatan seperti workshop mengenai teknik belajar efektif, pentingnya olahraga, serta pola makan bergizi membantu siswa

memahami dan menerapkan kebiasaan tersebut dengan lebih baik. Guru BK tidak hanya memberikan bimbingan secara teori, tetapi juga melakukan pendampingan dan monitoring perilaku siswa secara individual maupun kelompok. Dengan cara ini, guru BK dapat memantau perkembangan kebiasaan siswa, memberikan umpan balik yang konstruktif, serta membantu mengatasi hambatan yang mungkin dihadapi siswa dalam menerapkan kebiasaan baik.

Peran guru BK juga meluas melalui kolaborasi dengan orang tua dan lingkungan sekolah. Komunikasi dan kerja sama yang terjalin antara guru BK, orang tua, dan pihak sekolah menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan kebiasaan positif, seperti pengaturan jadwal belajar dan tidur, serta penyediaan fasilitas olahraga dan makanan sehat. Selain itu, guru BK mengembangkan karakter dan keterampilan sosial siswa dengan mengadakan kegiatan sosial dan pengembangan karakter yang mendorong siswa untuk aktif berpartisipasi dalam komunitas, meningkatkan empati, dan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Dengan berbagai peran dan upaya tersebut, guru BK memberikan kontribusi yang signifikan dalam membentuk pola hidup sehat dan karakter positif pada siswa, sehingga mereka dapat tumbuh menjadi individu yang produktif dan berdaya saing.

Berdasarkan fenomena di lapangan yang sering dijumpai, penerapan layanan BK di lapangan masih menghadapi berbagai hambatan. Banyak pihak, termasuk siswa, guru mata pelajaran, bahkan orang tua, yang belum sepenuhnya memahami peran penting guru bk. Selain itu, rasio jumlah guru BK yang belum ideal dengan jumlah siswa yang banyak membuat layanan bimbingan dan

konseling menjadi kurang maksimal, sehingga tidak semua siswa bisa mendapatkan perhatian yang memadai. Mengingat rumitnya tantangan belajar yang dihadapi siswa SMK dan peran krusial guru bk, diperlukan pendekatan yang efektif untuk membantu siswa meningkatkan regulasi diri mereka. Penelitian ini berfokus pada bagaimana Latihan 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia dapat memberikan kontribusi nyata dalam kerangka Bimbingan dan Konseling dan diharapkan bisa menjadi solusi praktis untuk mengatasi masalah belajar siswa, sekaligus memperkuat peran layanan BK di sekolah. Secara khusus, studi ini dilakukan di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan untuk melihat bagaimana penerapan latihan ini dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola proses belajar mereka.

Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi solusi praktis untuk mengatasi masalah belajar siswa sekaligus memperkuat peran layanan bk di sekolah.

Secara khusus, studi ini dilakukan di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan untuk melihat bagaimana penerapan latihan ini dapat membantu siswa mengelola proses belajar mereka dengan lebih baik.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, penulis mengidentifikasikan adanya beberapa masalah sebagai berikut:

1. Banyak siswa mengalami kesulitan dalam mengatur dirinya saat belajar, seperti menunda-nunda tugas, mudah terdistraksi oleh gadget, atau kurang konsisten mencapai target.
2. Regulasi diri penting untuk mendukung keberhasilan akademik, karena berkaitan dengan kemampuan mengelola pikiran, emosi, motivasi, serta perilaku dalam proses belajar
3. Masih banyak siswa yang memiliki regulasi diri yang rendah sehingga menyebabkan terciptanya kebiasaan buruk dalam diri seperti menundanunda tugas, kurangnya motivasi belajar, menyontek, begadang dan lain-lain.
4. Belum optimalnya pemahaman mengenai peran penting duru bk dari berbagai pihak, termasuk siswa, guru mata pelajaan dan orang tua yang menyebabkan terhambatnya pelaksanaan layanan bk secara maksimal
5. Terdapat pengaruh dari luar diri siswa yang menyebabkan permasalahan dalam belajar seperti lingkungan pertemanan, lingkungan keluarga, masalah ekonomi dll.
6. Masih terdapat banyaknya siswa yang memiliki kurangnya motivasi belajar dalam diri, rendahnya kepercayaan diri, mudah merasa putus asa yang dapat menghambat kemajuan dalam belajar.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah diatas dan mengingat adanya keterbatasan waktu dan kemampuan peneliti maka penelitian ini berfokus pada "Bagaimana Kontribusi Latihan 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia Dalam Prerspektif Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan".

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimanam Latihan 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia Dapat Kontribusi dalam membantu siswa menjalankan Latihan 7 Kebiasaan Baik Anak Indosesia Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan".

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah "Untuk mengetahui bagaimana kontribusi 7 kebiasaan baik anak Indonesia bisa berperan dalam membantu meningkatkan regulasi diri siswa melalui penerapan 7 kebiasaan baik anak Indonesia di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan".

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka manfaat penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
   a. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan dan pendalaman teori tentang regulasi diri (self-regulation), khususnya dalam konteks pendidikan kejuruan di Indonesia. Hal ini dapat menjelaskan mekanisme spesifik di mana intervensi berbasis kebiasaan memengaruhi kemampuan siswa untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku mereka.
   b. Hasil penelitian ini dapat memperkaya khazanah teori pendidikan mengenai peran guru sebagai fasilitator utama dalam pengembangan karakter dan keterampilan non-akademik siswa. Penelitian ini akan menawarkan pemodelan yang lebih jelas tentang praktik pedagogis yang efektif untuk menanamkan kebiasaan baik yang mendukung regulasi diri.
   c. Hasil penelitian ini dapat menjadi bukti empiris yang mendukung keefektifan dan validitas konsep "7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia" sebagai kerangka kerja intervensi untuk meningkatkan regulasi diri di lingkungan SMK.
2. Manfaat Praktis
   a. Bagi Siswa SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan

      Peningkatan Keterampilan Hidup Siswa akan memperoleh dan mengembangkan keterampilan regulasi diri yang lebih baik, yang penting untuk keberhasilan akademik, disiplin diri di tempat kerja, dan kehidupan

sehari-hari. Peningkatan Kinerja Akademik dan NonAkademik: Regulasi diri yang lebih baik akan membantu siswa untuk fokus, mengelola waktu, mengatasi kesulitan belajar, dan menunjukkan perilaku yang lebih bertanggung jawab, yang pada akhirnya dapat meningkatkan hasil belajar dan kompetensi kejuruan mereka.

b. Bagi Guru dan Sekolah

Panduan Intervensi Prakti**s:** Penelitian ini memberikan panduan dan model praktis bagi guru-guru di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan mengenai cara yang efektif untuk mengintegrasikan pengajaran karakter dan kebiasaan baik ke dalam kurikulum sehari-hari guna menunjang regulasi diri siswa. Peningkatan Kompetensi Guru**:** Hasil penelitian dapat digunakan sebagai materi pelatihan untuk meningkatkan kompetensi profesional guru dalam merancang dan melaksanakan program pengembangan karakter dan pembentukan kebiasaan positif. Perumusan Kebijakan Sekolah: Sekolah dapat menggunakan temuan ini untuk merumuskan kebijakan yang lebih terstruktur dan terarah dalam upaya peningkatan disiplin, motivasi belajar, dan pengembangan karakter siswa secara keseluruhan.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Dasar Penelitian Lanjutan: Penelitian ini dapat menjadi landasan atau data awal bagi peneliti lain yang tertarik untuk menguji efektivitas model intervensi serupa pada jenjang pendidikan atau konteks yang berbeda, atau untuk menguji variabel moderator dan mediator lainnya.

BAB II
LANDASAN TEORI

2.1 Kajian Teoretis

2.1.1 Teori 7 Kebiasaan Baik

2.1.1.1 Konsep Dasar 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia

Kementerian pendidikan dasar dan menengah memperkenalkan tujuh kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Mendikdasmen Abdul Mu'ti, memperkenalkan seberapa pentingnya dalam pembiasaan 7 kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang meliputi bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat serta istirahat cepat. Program gerakan 7 kebiasaan Anak Indonesia Hebat dirancang sebagai sebuah langkah strategis dalam membentuk individu yang tidak hanya cerdas secara akademis, melainkan juga dapat membentuk karakter yang kuat dalam menjadi sebuah fondasi kesuksesan bangsa di masa yang akan datang (Tiyas et al., 2023). Tujuan dari gerakan ini adalah untuk membentuk generasi muda Indonesia yang sehat, pintar, dan memiliki karakter yang baik. Kebiasaan ini dibuat agar anak-anak bisa unggul dalam pelajaran, memiliki kepribadian yang kuat, serta peduli terhadap lingkungan dan masyarakat sekitar. Membiasakan hal baik sangat penting untuk membangun karakter dan moral. Pendidikan karakter tidak selalu harus melalui teori, tapi bisa juga dilakukan dengan membiasakan hal-hal positif. Dari kebiasaan yang terus dilakukan, akan terbentuk kepribadian, dan dari kepribadian itu akan tercipta suatu perkembangan pada diri siswa.

Dengan demikian, Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat merupakan program penting untuk membentuk anak-anak yang sehat, pintar, punya karakter kuat, dan peduli pada lingkungan serta orang di sekitarnya (Hidayati, 2023). Dengan membiasakan perilaku baik setiap hari, pendidikan karakter bisa didapat bukan hanya dari teori, tapi juga dari tindakan langsung. Jika dilakukan terus-menerus, kebiasaan baik akan menjadi kepribadian yang kuat, yang akan membantu anak sukses dan bangsa maju di masa depan.

2.1.1.2 Relevensi Dengan Pembentukan Karakter Dan Disiplin

Teori Belajar Sosial *(Social Learning Theory)* yang dikemukakan oleh Albert Bandura menekankan bahwa perilaku manusia terbentuk melalui proses observasi, peniruan, dan pembiasaan dari lingkungan sekitarnya (Bandura & Walters, 1977). Dalam konteks 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat*,* setiap kebiasaan positif yang dilakukan anak tidak hanya menjadi rutinitas, tetapi juga membentuk karakter dan pola hidup yang konsisten. Adapun 7 kebiasaan baik tersebuta adalah sebagai berikut:

a. Bangun Pagi : Menanamkan kedisiplinan dan kesiapan menghadapi hari. Bangun pagi mendorong terbentuknya kedisiplinan waktu dan kesiapan anak mengikuti kegiatan di sekolah. Manfaat dari kebiasaan bangun pagi berupa untuk membentuk kedisiplinan waktu dan tanggung jawab pribadi siswa, memberikan kesempatan untuk mempersiapkan diri agar tidak terburu-buru, meningkatkan semangat siswa (Sofyana et al., 2022). Dan cara pengimplementasiannya terhadap siswa berupa memberitahu siswa agar tidur lebihawal agar tubuh istirahat dengan cukup, mengarahkan

siswa agar memasang alarm agar bangun tepat waktu, mengarahkan agar siswa menyiapkan perlengkapan sekolah sejak malam hari agar tidak terburu-buru dipagi hari.

b. Kebiasaan beribadah **:** Berperan penting dalam memperkuat landasan moral dan spiritual**,** karena dari praktik ini anak belajar nilai kejujuran, keikhlasan, serta kedekatan dengan Tuhan. Manfaat dari kebiasaan beribadah agar menguatkan nilai moral, kejujuran dan meningkatkan rasa syukur, membentuk karakter spiritual dan menumbuhkan empati bagi siswa, meningkatkan ketenangan diri dan fokus belajar (Sofyana et al., 2022).

   Cara pengimplementasiannya terhadap siswa berupa menjadwalkan waktu ibadah secara rutin setiap hari, memahami makna ibadah lebih dalam, mengaitkan nilai-nilai ibadah dengan perilaku sehari-hari (jujur, sabar, ikhlas).

c. Berolahraga : Membantu meningkatkan kesehatan fisik sekaligus melatih sportivitas, kerja sama, dan daya tahan tubuh. Manfaat dari kebiasaan rajin berolahraga berupa dapat menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh, melatih sportivitas, dan disipllin, meningkatkan konsentrasi dan daya daya tahan tubuh terhadap penyakit (Faridah et al., 2024).

   Cara pengimplementasian terhadap siswa berupa rutin mluangkan waktu minimal 30 menit perhari untuk berolahraga, mengikuti kegiatan olahraga di sekolah atau lingkungan sekitar, menjadikan olahraga sebagai kegiatan yang menyenangkan bukan sebagai beban.

d. Makan Sehat dan Bergizi: Kebiasaan ini membantu meningkatkan pertumbuhan serta meningkatkan kecerdasan anak. Manfaat dari kebiasaan makan sehat dan bergizi berupa mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak, meningkatkan daya tahan tubuh dan fokus belajar, mengurangi risiko penyakit akibat pola makan yang buruk (Nasrullah et al., 2024).

   Cara pengiplementasiannya terhadap siswa berupa membiasakan sarapan sebelum berangkat ke sekolah, membiasakan mengkonsumsi sayur, buah, dan makan bergizi seimbang, mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan makanan manis berlebihan.

e. Gemar Belajar: Membantu untuk menumbuhkan keterampiran serta kreativitas siswa. Manfaat dari kebiasaan gemar belajar berupa meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kreatif, mendorong rasa ingin tahu dan semangat mencari pengetahuan, membantu mencapai prestasi akademik yang lebih baik (Sinaga & Arliani, 2024).

   Cara pengimplementasiannya terhadap siswa berupa menetapkan waktu belajar rutin setiap hari, belajar menggunakan metode yang disukai, mencatat hal-hal penting.

f. Bermasyarakat: Mengajarkan kepedulian dan tanggung jawab sosial. Anakanak dilatih untuk mampu bersosialisasi dan berpartisipasi dalam kehidupan bermasyarakat. Manfaat dari kebiasaan bermasyarakat melatih empati dan rasa tanggung jawab sosial, membentuk kepribadian yang peduli terhadap lingkungan, membantu anak belajar menghargai perbedaan dan komunikasi efektif (Azwar et al., 2025).

Cara mengimplementasikannya terhadap siswa berupa ikut aktif dalam kegiatan sosial seperti kerja bakti, menolong teman dan menjaga kebersamaan, menjadi pendengar yang baik dan menghargai pendapat orang

lain.

g. Tidur Cepat: Berguna untuk memastikan kualitas istirahat yang baik bagi siswa. Manfaat dari kebiasaan tidur tepat waktu berupa menjaga kesehatan fisik dan mental anak, membantu proses pemulihan tubuh, membantu anak lebih segar dan fokus saat belajar keesokan harinya (Simatupang & Tantri, 2024).

   Cara pengimplementasiannya terhadap siswa berupa membatasi penggunaan hp sebelum tidur, membuat rutinitas malam yang menenangkan

   (misalnya membaca buku), menetapkan jam tidur yang tetap setiap harinya. Dengan demikian, melalui proses pembiasaan yang berulang, anak tidak hanya meniru perilaku baik, tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai tersebut hingga menjadi bagian dari kepribadian dan karakter mereka.

2.1.2 Regulasi Diri Siswa (Self Regulation)

2.1.2.1 Definisi Regulasi Diri

Cervon dan Pervin menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan proses kepribadian yang mencakup kemampuan individu dalam mengarahkan motivasi diri secara sadar. Siswa yang memiliki kemampuan regulasi diri

mampu menumbuhkan motivasi internal untuk menetapkan tujuan pribadi, merancang strategi yang diperlukan guna mencapai tujuan tersebut, serta melakukan evaluasi terhadap perilaku yang telah dilakukan. Melalui proses evaluasi ini, siswa menjadi lebih bertanggung jawab terhadap kegiatan belajarnya, sehingga berkembanglah kemandirian belajar yang didorong oleh kemampuan regulasi diri yang dimilikinya (Purwaningsih & Herwin, 2020).

Menurut Brandstatter dan Frank regulasi diri merupakan usaha sadar dan aktif mengintervensi untuk mengontrol pemikiran, reaksi dan perilaku seseorang. Sedangkan Berry Zimmermen juga mendefinisikan regulasi diri sebagai proses yang digunakan untuk mengaktifkan dan mengatur pikiran, perilaku dan emosi dalam mencapai suatu tujuan (Kitsantas et al., 2025).

Dalam psikologi pendidikan regulasi diri memiliki berbagai macam pengertian. Bandura mendefinisikan regulasi diri sebagai suatu keadaan dimana siswa belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi pelaku dalam pengambilan keputusan dan pelaksanaan dalam proses belajar (Cahyono et al., 2025).

Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa Regulasi diri dalam pendidikan adalah upaya sadar dan aktif dari siswa untuk mengatur dan mengarahkan pikiran, perasaan, motivasi, dan tindakannya secara mandiri selama proses belajar. Hal ini memungkinkan siswa menetapkan tujuan, memantau kemajuan, mengelola sumber daya, serta membuat keputusan yang membantu mencapai hasil belajar yang terbaik.

2.1.2.2 Aspek Regulasi Diri

Menurut Benight & Bandura adapun aspek-aspek regulasi diri yang terdiri dari enam aspek yaitu (Deslinda et al., 2022).

a. Standar Dan Tujuan Yang Ditentukan Sendiri (*Self Determinet Standart And Goals*): Yaitu memenuhi standar-standar dan mencapai tujuan yang memberikan kepuasan dan meningkatkan motivasi bagi diri dalam melakukan sesuatu.
b. Pengaturan Emosi (*Emosional Regulated*): Yaitu upaya diri agar selalu berusaha menjaga ataupun mengelola setiap perasaan negative pada dirinya seperti perasaan marah, dendam, benci ataupun perasaan bahagia yang berlebihan agar tidak menciptakan suatu keadaan yang negatif.
c. Intruksi Diri (*Self Intruction*): Yaitu suatu intruksi yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri saat mengerjakam suatu tugas yang kompleks untuk meingkatkan dirinya sendiri terkait dengan tindakan serta perilakku yang dilakukannya.
d. Monitoring Diri (*Self Monitoring*): Yaitu Proses Mengamati Diri Sendiri Saat Sedang Melakukan Atau Berbuat Sesuatu.
e. Evaluasi Diri (*Self-Evaluation*): Dimana individu memahami serta mengatur dirinya sendiri dalam melakukan suatu tindakan.
f. Kontingensi yang ditetapkan diri sendiri (*Selfimposed Contingencies*): Yaitu individu dapat menngatur dirinya ataupun melakukan kontrol diri pada saat akan melakukan suatu tindakan.

2.1.2.3 Komponen Regulasi Diri Dalam Belajar (*Self Regulated Learning*).

Menurut Paul R. Pintrich, regulasi diri dalam belajar (*Self-Regulated Learning/SRL*) bukanlah cara belajar yang pasif, melainkan proses aktif dan kreatif yang dilakukan oleh siswa. Dengan kata lain, siswa yang berhasil adalah mereka yang mampu mengendalikan dan mengarahkan sendiri proses belajarnya (Azmi, 2016).

Sedangkan didalam regulasi diri dalam belajar terdapat tiga aspek menurut Zimmermen & Shunk (Elfariani & Anastasya, 2023).

a. Metakognitif: Yang dimana berarti kemampuan merencanakan, memonitor atau mengarahkan kemajuan, dan mengevaluasi strategi dalam belajar.
b. Motivasional **:** Yaitu keyakinan diri (efikasi diri), penetapan tujuan, dan nilai intrinsic terhadap tugas.
c. Perilaku (sumber daya) **:** Yaitu kemampuan mengelola lingkungan seperti mencari tempat belajar yang kondusif, mengelola waktu dengan baik, dan mencari bantuan.

2.1.2.4 Regulasi Diri dan Kaitannya Dengan Kebiasaan

Regulasi Diri menurut Bandura merupakan proses yang dapat dipelajari dan ditingkatkan dan juga merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam megontrol perilakunya elalui berbagai proses dan kebiasaan. Kebiasaan baik yang rutin dan terstruktur (seperti 7 Kebiasaan) membentuk disposisi internal yang mendukung praktik regulasi diri secara otomatis (Zimmerman & Kitsantas, 2014). Contohnya, Kebiasaan Bangun Pagi dan

Tidur Cepat secara langsung melatih keterampilan manajemen waktu, yang merupakan aspek kunci dari regulasi diri. Sedangkan Menurut Schunk, regulasi diri merupakan proses aktif dan berulang, di mana individu mengarahkan tindakannya sendiri dengan menetapkan tujuan sadar sebagai pedoman sekaligus tolok ukur kemajuan (Schunk Dale, 2012).

Regulasi diri dalam belajar yang baik membantu seseorang menghadapi berbagai tuntutan belajar dengan lebih efektif. Menurut Santrock kemampuan ini membuat individu mampu menetapkan tujuan, menilai kemajuannya, dan menyesuaikan strategi belajar sesuai kebutuhan sehingga dapat meningkatkan prestasi. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa regulasi diri berperan penting dalam keberhasilan akademik seseorang (Ramadhan et al., 2024).

2.1.3 Perspektif Bimbingan dan Konseling Dalam Memfasilitasi Hubungan Antara 7 Kebiasaan Baik dan Regulasi Diri

Perspektif Bimbingan dan Konseling dalam memfasilitasi perkembangan diri dan kemandirian diri siswa secara optimal sangat bergantung pada kemampuan siswa untuk mengatur dirinya sendiri baik secara emosional, kognitif, maupun perilaku untuk mencapai tujuan dan mengatasi tantangan (Ningrum et al., 2021). Dalam hal ini, guru BK tidak hanya memberi nasihat, tetapi membantu meningkatkan kesadaran diri (self-awareness) dan penguasaan diri bagi siswa, hal ini juga yang menjadikan latihan 7 Kebiasaan baik anak indonesia dan Regulasi Diri berkaitan (Al Halik et al., 2025).

Adapun Keterkaitan 7 Kebiasaan baik anak Indonesia dan Regulasi Diri sebagai berikut:

a. Regulasi Diri (*Self-Regulation*)

Menurut Albert Bandura regulasi diri adalah kemampuan individu untuk memantau dan mengelola pikiran, perasaan, dan tindakan (perilaku) mereka agar sejalan dengan tujuan pribadi atau tuntutan situasi. Ini adalah proses inti yang memungkinkan seseorang untuk berhenti bertindak impulsif dan mulai bertindak secara sadar (Bandura, 1991).

b. 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia

Menurut Stephen Covey ini adalah serangkaian praktik yang membantu seseorang bergerak dari Ketergantungan (Dependen) menjadi Kemandirian (Independen), lalu menuju suatu yang saling bergantung (Interdependen) (Hamdan, 2003). BK memfasilitasi hubungan ini dengan membantu konseli membedah masalah mereka menggunakan lensa 7 Kebiasaan, yang pada dasarnya adalah melatih kemampuan regulasi diri mereka.

2.1.3.1 Fungsi dan Peran BK

Didalam bimbingan dan konseling di sekolah terdapat beberapa fungsi, salah satunya yaitu fungsi preventif, pengembangan dan fungsi kurativ (Solihin et al., 2024). Adapun yang dimaksud dengan fungsi diatas adalah sebagai berikut:

a. Fungsi Preventif

Fungsi preventive, yaitu fungsi yang memiliki kaitan dengan upaya konselor ataupun guru bk untuk senantiasa mangantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi.

b. Fungsi Pengembangan

Fungsi pengembangan yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang sifatnya lebih aktif dan fugsi-fungsi lainnya. Dalam hal ini guru bk selalu berusaha untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, dan dapat membantu mengembangkan kemampuan siswa.

Berdasarkan pengertian diatas maka, fungsi pengembangan ini dapat dilakukan melalui layanan dasar seperti layanan bimbingan klaksikal dan layanan perencanaan individual.

Menurut Gysber & Henderson menyatakan bahwa bimbingan klasikal adalah bentuk kegiatan yang dilaksanakan dalam guidance curriculum atau layanan dasar. Kegiatan bimbingan klasikal *(classroomguidance)* dilaksanakan dengan porsi 25%-35% yang diberikan pada layanan dasar. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan klaksikal merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan kepada siswa dalam bentuk kelas ataupun kelompok (Ferdiansyah & Sari, 2020).

Layanan klaksikal ini dapat dijadikan sebagai langkah awal untuk mengembangkan keterampilan serta kemampuan siswa dalam menyesuaikan dirinya.

c. Fungsi Kuratif

Fungsi kuratif atau fungsi penyembuhan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang bersifat kuratif. Fungsi ini berkaitan dengan upaya pemberian bantuan kepada siswa yang mengalami masalah, baik secara pribadi, sosial, belajar, maupun karir.

Untuk membantu siswa melaksanakan 7 kebiasaan baik menjadi pola pikir dan perilaku yang teratur dan dapat meningkatkan regulasi diri dengan menggunakan prinsip pendekatan kognitif perilaku (*cognitive behavioral counseling*/CBT).

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck adalah pendekatan konseling terstruktur yang berfokus pada masalah yang dihadapi klien saat ini. Pendekatan ini menekankan hubungan antara pikiran dan perilaku yang dapat memengaruhi kesulitan yang dialami seseorang (Dewy et al., 2023). Cognitive Behavioral Therapy (CBT), khususnya dalam bentuk konseling kelompok di sekolah, dapat membantu mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak masuk akal menjadi lebih sesuai dengan kehidupan sehari-hari, serta mendukung remaja untuk lebih fokus, mengendalikan diri, dan mengatur emosi dengan baik (Stallard, 2019). Konseling kelompok menggunakan pendekatan CBT menciptakan lingkungan sosial yang aman bagi siswa, sehingga mereka bisa berbagi cerita, belajar dari pengalaman teman, dan menemukan cara menghadapi tekanan dari dunia digital.

2.1.4 Kontribusi Program BK

Dalam bidang Bimbingan dan Konseling (BK), Guru BK memiliki peran penting sebagai pembimbing yang membantu siswa menanamkan nilai-nilai dari 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia. Nilai-nilai ini sangat terkait dengan kemampuan mengatur diri (self-regulation) siswa, terutama dalam hal disiplin dan pengelolaan diri (Aulia et al., 2025). Cara menerapkannya adalah bisa

melalui layanan bimbingan klaksikal, layanan bimbingan kelompok atau konseling kelompok, dengan menggunakan teknik pengaturan diri (*Self Regulation Model*) atau teknik pengelolaan diri (*Self-Management*). Pendekatan ini sudah terbukti berhasil untuk meningkatkan disiplin belajar, kemampuan mengendalikan diri (*self-control*), dan mengurangi kebiasaan menunda-nunda tugas sekolah (prokrastinasi akademik) siswa.

Secara sederhana, Guru BK memanfaatkan 7 Kebiasaan sebagai materi utama untuk melatih tahap-tahap pengaturan diri siswa menurut Zimmerman (Gumilang, 2022):

1. Tahap Perencanaan (Metakognisi): yaitu siswa diajak unntuk membuat tujuan yang jelas berdasarkan kebiasaan tersebut, misalnya membuat jadwal harian untuk kebiasaan bangun pagi dan tidur cepat.
2. Tahap Pelaksanaan (Kontrol Perilaku): yaitu siswa menerapkan kebiasaan dan memantau kemajuan dirinya sendiri (*self mentoring*), seperti mencatat kegiatan gemar belajar atau berolahraga.
3. Tahap Refleksi Diri (Evaluasi): yaitu siswa menilai hasil penerapan kebiasaan tersebut (*self evaluation*), lalu mengapresiasi diri sendiri atas pencapaian disiplin yang telah dicapai.

2.2 Penelitian Yang Relevan

Dalam hal ini konsistensi dengan temuan dari studi terkait sebelumnya, Khususnya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Syahni et al., 2025). Penelitian ini berjudul Analisis Penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Dalam Pembentukan

Karakter Disiplin Di Era Digital. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan ketujuh kebiasaan tersebut berkontribusi positifdalam menumbuhkan kedisiplinan siswa, baik dalam aspek pengelolaan waktu, tanggung jawab personal, maupun kedisiplinan akademik dan sosial (Syahni et al., 2025).

2. Penelitian yang dilakukan oleh (Wanda Widiya & Ahmad Syarqawi, 2023). Penelitian ini berjudul Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Manajement Untuk Meningkatkan *Self Regulated Learning* Pada Santri. Hasil dari penelitian ini menunjukkan karena T-test kelompok eksperimen adalah 0,007 lebih kecil dari 0,05 penelitian menunjukkan bahwa pre-test dan post-test berbeda secara signifikan. Terdapat perbedaan yang signifikan 0,006 lebih kecil dari 0,05 antara pre-test dan post-test pada T-test yang dilakukan oleh kelompok kontrol (Wanda Widiya & Ahmad Syarqawi, 2023).
3. Penelitian ini dilakukan oleh (Suprapti et al., 2025). Penelitian ini berjudul Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Dalam Membentuk Karakter Tanggung Jawab Siswa SDN 1 Dimoro. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan bangun pagi dan tidur cepat meningkatkan kedisiplinan waktu, ibadah dan gemar belajar memperkuat tanggung jawab akademik, sedangkan olahraga pola makan bergizi, dan partisipasi bermasyarakat mendukung tanggung jawab pribadi dan sosial. Keberhasilan program didorong oleh komitmen guru, dukungan orang tua, dan sarana sekolah, sementara tantangan berupa keterbatasan fasilitas dan kesadaran awal siswa (Suprapti et al., 2025).

4. Penelitian ini dilakukan oleh (Khairani Syam Br Manurung & Nefi Darmayanti, 2024). Penelitian ini berjudul Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) : *Systematic Literature Review*. Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa penerapan teknik *self management* sangat efektif digunakan untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa (Khairani Syam Br Manurung & Nefi Darmayanti, 2024).
5. Penelitian ini dilakukan oleh (Baeng et al., 2021). Penelitian ini berjudul Pengaruh Self-Regulation (pengaturan diri) Terhadap Disiplin Belajar Siswa Kelas XI MM1 SMK NEGERI 1 Sukawati Tahun Pelajaran 2020/2021. Hasil dari penelitian ini menunjukkan berada diatas atau lebih besar dari angka penolakan hipotesis nol yang diajukan ditolak sehingga penelitian ini dapat dikatakan signifikan (Baeng et al., 2021).

2.3 Kerangka Konseptual

Penelitian ini berawal dari program Kementerian Pendidikan yang dikenal sebagai Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Program ini tidak hanya menekankan pada kecerdasan akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan bekal untuk masa depan. Tujuh kebiasaan yang diperkenalkan yaitu, bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat, gemar belajar, bergaul di masyarakat, dan tidur lebih awa. Hal iniditujukan untuk mencetak generasi muda yang sehat, cerdas, dan berakhlak baik.

Gerakan ini berkaitan erat dengan Teori Belajar Sosial Albert Bandura, yang menjelaskan bahwa perilaku terbentuk lewat pengamatan dan kebiasaan sehari-hari. Artinya, setiap rutinitas positif yang dilakukan anak akan menjadi

nilai yang tertanam, sehingga membentuk disiplin dan kepribadian. Contohnya, kebiasaan bangun pagi dan tidur lebih awal melatih tanggung jawab serta manajemen waktu, sedangkan gemar belajar membantu meningkatkan kemampuan berpikir. Jika dilakukan terus-menerus, kebiasaan baik ini akan melekat dalam diri siswa (Pramudiantoro et al., 2025).

Hasil dari pembiasaan tersebut adalah tumbuhnya regulasi diri. Regulasi diri berarti kemampuan siswa untuk secara sadar mengatur pikiran, motivasi, dan tindakan selama belajar. Kemampuan ini membuat siswa bisa menetapkan tujuan, mengawasi perkembangan diri, dan meraih hasil belajar yang maksimal. Dengan menerapkan 7 Kebiasaan secara teratur, siswa akan memiliki sikap internal yang mendukung terbentuknya regulasi diri. Guru BK berperan sebagai pendamping lewat fungsi pengembangan, misalnya melalui layanan bimbingan klasikal atau kelompok. Untuk menjadikan 7 Kebiasaan sebagai pola pikir dan perilaku seharihari, Guru BK dapat menggunakan pendekatan seperti Cognitive Behavioral

Counseling (CBT) dan Model Pengaturan Diri (*Self-Regulation*) (Firmansyah, 2021).

Maka dari itu, penelitian ini menegaskan bahwa Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, jika didukung secara terarah lewat layanan BK dengan teknik pengaturan diri, dapat menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan regulasi diri siswa. Dengan begitu, siswa akan lebih disiplin dalam belajar dan masalah perilaku seperti menunda-nunda tugas (prokrastinasi akademik) bisa berkurang.



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

2.4 Hipotesis

Secara sederhana hipotesis adalah pernyataan yang menghubungkan dua variabel atau lebih dalam suatu penelitian, yaitu variabel bebas dan variabel terkait. Hipotesis juga diartikan sebagai dugaan sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya masih perlu diuji melalui pengumpulan dan analisis data (Mamuaya et al., 2025). Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha : Kontribusi 7 kebiasaan baik anak Indonesia dalam perspektif BK berperan aktif dalam meningkatkan regulasi diri siswa di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan.

Ho : Kontribusi 7 kebiasaan baik anak Indonesia dalam perspektif BK tidak berperan aktif dalam meningkatkan regulasi diri siswa di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan.

BAB III
METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian adalah rencana ataupun prosedur keseluruhan yang digunakan oleh peneliti untuk menjawab pertanyaan penelitian atau memecahkan masalah. Penelitian. ini merupakan cara kerja yang mencakup langkah-langkah dalam pengumpulan, analisis, dan interprestasi data (Riswanto et al., 2023).

Berdasarkan dengan judul "Kontribusi Latihan 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan", penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif Eksperimen, yang bertujuan untuk meneliti kemungkinan sebab akibat dengan mengenakan satu atau lebih kondisi perlakuan pada satu atau lebih kelompok eksperimen dan membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan(Setyanto, n.d.)

Metode kuantitatif menitik beratkan pada pengumpulan dan analisis data dalam bentuk angka. Tujuan utamanya adalah untuk menguji hipotesis, mengukur hubungan antar variabel, serta menghasilkan kesimpulan yang bersifat generalisasi melalui analisis statistik (Inayati, 2010).

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kontribusi guru bk dalam meningkatkan regulasi diri siswa melalui latihan 7 kebiasaan baik anak Indonesia. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui apakah melalui latihan 7 kebiasaan baik dapat menjadi langkah yang sesuai guna meningkatkan regulasi diri siswa SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan.

Pada penelitin ini akan menggunakan metode *pre-ekperimental design* tipe one group pretest-posttest desasain (tes awal dan tes akhir kelmpok tunnggal). *One group pretest-posttest desain* merupakan peneliltian yang memberikan tes awal

(pretest) sebelum diberikan perlakuan (*treatment)*, setelah diberikan perlakukan *(treatment)* maka diberikan test akhir (posttest). Berikut desain *one group pretestposttest.*

$$\mathbf{O_1 \times O_2}$$

Gambar 3. 1 Desain *One Group Pretest-Posttest*

Keterangan:

O1: Nilai pretest, proses pemberian tes mengngunakan skala 7 kebiasaan baik anak Indonesia dalam perspektif bimbingan dan konseling serta regulasi diri siswa SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan untuk mengetahui kondisi awal siswa (sebelum diberi treatment layanan bimbingan klaksikal dengan pendekatan konseling realitas). X: pemberian treatment layanan bimbingan klaksikal dengan pendekatan konseling realitas kepada siswa SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan khususnya siswa terknik mesin yang menjadi sempel penelitian serta regulasi diri siswa SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan khususnya siswa Teknik mesin yang menjadi sampel mendapatkan *treatment*, hal tersebut bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perubahan setelh diberikan treatment.

O2: Nilai posttest, pemberian tes menggunakan skala 7 kebiasaan baik anak Indonesia dalam perspektif bimbinngan dan konseling serta regulasi diri siswa SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan khususnya siswa Teknik mesin yang menjadi

sampel mendapatkan treatment, hal tersebut bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perubahan setelh diberikan treatment.

Pada pemberian *treatment* ini peneliti akan melaksanakan prosedur eksperimen diantaranya:

1. Pertemuan pertama
    a. Tahap awal, pada tahap ini peneliti menciptakan suasana yang aman dan mendukung bagi semua peserta. Peneliti aktifmembangun hubungan positif dengan siswa. Hal ini penting untuk memfasilitasi proses berbagi dan pertumbuhan pribadi setiap peserta.
    b. Tahap pemberian pretest, pada tahap ini menggunakan skala 7 kebiasaan baik anak Indonesia dalam perspektif bimbingan dan konseling serta regulasi diri siswa SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan khususnya siswa jurusan Teknik mesin. Hasil pretest untuk mengetahui seberapa besar kontribusi dari melakukan 7 kebiasaan baik dalam meningkatkan regulasi diri pada siswa.
2. Pertemuan kedua
    a. Tahap pemberian *treatment.* Pada tahap ini peneliti membuka kegiatan dengan menyampaikan tujuan sesi dan membangun suasana kondusif melalui kegiatan pemanasan *(ice breaking)*. Kemudian pada tahap kegiatan peneliti menampilkan ppt *(power point)* untuk mengenalkan tentang 7 kebiasaan baik anak Indonesia serta cara meningkatkan regulasi dalam diri, kemudian siswa diminta untuk menyampaikan apa saja *Wants* (W), *Direction* (D), *Evaluation* (E), dan *Plan* (P) mereka terkait dengan 7

kebiasaan baik anak indonesia untuk meningkatkan regulasi diri, kemudian siswa diminta untuk melakukan diskusi atau tanya jawab dan terkahir salah satu siwa menyimpulkan kegiatan dan memberi motivasi baru pada siswa.

3. Pertemuan ketiga

   a. Pada pertemuan ini peneliti melakukan treatment ke-dua. Seperti sebelumnya, pada tahap ini peneliti membuka kegiatan dengan menyampaikan tujuan sesi dengan membangun suasana kondusif melalui kegiatan pemanasan (ice breaking). Kemudian tahap kegiatan peneliti menampilkan ppt (power point) untuk mengenalkan bagaimana pentingnya menjalakan 7 kebiasaan baik terhadap diri sendiri agar dapat meningkatkan regulasi dalam diri, kemudian siswa diminta untuk merenung dan menyampaikan apa saja Wants (W), Direction (D), Evaluation (E), dan Plan (P) mereka terkait dengan 7 kebiasaan baik untuk meningkatkan regulasi diri, kemudian melakukan diskusi atau tanya jawab dan terakhir salah satu dari siswa diminta untuk menyimpulkan hasil dari kegiatan dan memberikan motivasi baru pada siswa.

4. Pertemuan keempat

   b. Pada pertemuan ini, peneliti melakukan pengukuran ulang dengnan memberikan posttest. Peneliti melakukan pengukuran terhadap bagaimana kontribusi 7 kebiasaan baik anak Indonesia.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan, JL. Kolam No.03, Desa Medan Estate, Kecamatan Percut Sei tuan, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara.

3.2.2 Waktu Penelitian

Adapun pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan September 2025 sampai dengan Januari 2025.

Tabel 3. 1 Jadwal Kegiatan Penelitian (2025)

No	Jenis Kegiatan	Sept 25				Okt 25				Nov 25				Des 25				Jun 26			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pengajuan Judul																				
2	Persetujuan Judul																				
3	Penulisan Proposal																				
4	Bimbingan Proposal																				
5	Perbaikan Proposal																				
6	Pengesahan proposal																				
7	Seminar Proposal																				
8	Penelitian																				

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan jumlah tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sebagai bahan kajian, sehingga dari hasil penelitian tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan (Yulianah, 2022). Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan dengan total keseluruhan siswa sebanyak 2.381.

Tabel 3. 2 Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	X TKP	36
2	X DPIB 1	36
3	X DPIB 2	36
4	X TGS 1	35
5	X TGS 2	36
6	X TJTL 1	36
7	X TJTL 2	36
8	X TITL 1	36
9	X TITL 2	36
10	X TPTU	36
11	X TPM 1	36
12	X TPM 2	34
13	X TPL	36
14	X TKR 1	36

15	X TKR 2	36
16	X TSM 1	34
17	X TSM 2	36
18	X TEI 1	36
19	X TEI 2	36
20	X RPL 1	36
21	X RPL 2	35
22	X TKJ 1	36
23	X TKJ 2	36
24	X PSVTV 1	36
25	X PSVTV 2	35
26	XI TKP	31
27	XI DPIB 1	30
28	XI DPIB 2	32
29	XI PSVTV 1	30
30	XI PSVTV 2	30
31	XI RPL1	33
32	XI RPL 2	32
33	XI TEI 1	30
34	XI TEI 2	28
35	XI TSM 1	32
36	XI TSM 2	31
37	XI TGS 1	31
38	XI TGS 2	31
39	XI TJTL 1	29

40	XI TJTL 2	30
41	XI TITL 1	30
42	XI TITL 2	31
43	XI TKJ 1	33
44	XI TKJ 2	32
45	XI TKR 1	32
46	XI TKR 2	34
47	XI TPL	24
48	XI TPM 1	32
49	XI TPM 2	26
50	XI TPTU	32
51	XII TKP	30
52	XII DPIB 1	28
53	XII DPIB 2	28
54	XII PSVTV 1	30
55	XII PSVTV 2	31
56	XII RPL 1	31
57	XII RPL 2	32
58	XII TEI 1	30
59	XII TEI 2	27
60	XII TSM 1	29
61	XII TSM 2	31
62	XII TGS 1	28
63	XII TGS 2	30
64	XII TJTL 1	25

65	XII TJTL 2	28
66	XII TITL 1	27
67	XII TITL 2	30
68	XII TKJ 1	32
69	XII TKJ 2	30
70	XII TKR 1	29
71	XII TKR 2	31
72	XII TPL	26
73	XII TPM 1	27
74	XII TPM 2	30
75	XII TPTU	22
Total Jumlah Siswa		2.381

3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari populasi yang mencerminkan jumlah maupun karakteristik tertentu yang dimiliki oleh populasi tersebut (Mushofa et al., 2024). Dalam penelitian ini, metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling*, yang dimana metode ini juga dikategorikan menjadi dua kategori yaitu *probility sampling* dan *non-probility sampling* dikarenakan dalam proses pengambilan sampelnya individu memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel dalam penelitian. Adapun rumus slovin yang digunakan untuk menentukan sampel pemilihan yang harus diambil agar dapat menemukan hasil dari populasi sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

Keterangan:

n = Ukuran Sampel

N = Ukuran Populasi

E^2 = Kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang dapat ditolerir atau diinginkan.

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

$$n = \frac{94}{1+(0{,}235)}$$

$$n = \frac{94}{1+94(0{,}05)^2}$$

$$n = \frac{94}{1{,}235}$$

$$n = 75$$

Tabel 3. 3 Sampel Penelitian

No	Kelas	Jurusan	Jumlah Siswa/Populasi	Jumlah Siswa Tingkat
1	X	TPM 1	30	30
3	XI	TPM 1	23	23
4	XII	TPM 1	22	22
TOTAL			**75**	

3.4 Variabel dan Definisi Operasional

Variabel penelitian merupakan atribut, karakteristik, atau nilai dari individu, objek, maupun aktivitas yang dapat menngalami perubahan tertentu dan digunakan penelitian sebagai dasar dalam menarik kesimpulan penelitian (Yulianah, 2022).

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel insependent dan variabel dependen.

1. Variabel independen atau yang sering disebut sebagai variabel bebas, adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (Sugiyono, 2019). Dalam konteks penelitian ini, variabel independent adalah 7 kebiasaan baik anak Indonesia dalam perspektif bimbingan dan konseling (X).
2. Variabel dependen atau yang sebiut sebagai variabel terikat ataupun terkait, variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang memjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2019). Dalam konteks penelitian ini variabel dependen adalah meningkatkan regulasi diri siswa SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan (Y).

Adapun definisi operasional dari masing-masing variabel diatas sebagai berikut:

1. 7 kebiasaan baik anak Indonesia dalam perspektif bimbingan dan konseling (X). Teori Belajar Sosial *(Social Learning Theory)* yang dikemukakan oleh Albert Bandura menekankan bahwa perilaku manusia terbentuk melalui proses observasi, peniruan, dan pembiasaan dari lingkungan sekitarnya

(Bandura & Walters, 1977). Dalam konteks 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, setiap kebiasaan positif yang dilakukan anak tidak hanya menjadi rutinitas, tetapi juga membentuk karakter dan pola hidup yang konsisten.

Adapun 7 kebiasaan baik anak Indonesia sebagai berikut:

1) Bangun Pagi: Menanamkan kedisiplinan dan kesiapan menghadapi hari. Bangun pagi mendorong terbentuknya kedisiplinan waktu dan kesiapan anak mengikuti kegiatan di sekolah.
2) Kebiasaan beribadah**:** Berperan penting dalam memperkuat landasan moral dan spiritual**,** karena dari praktik ini anak belajar nilai kejujuran, keikhlasan, serta kedekatan dengan Tuhan.
3) Berolahraga: Membantu meningkatkan kesehatan fisik sekaligus melatih sportivitas, kerja sama, dan daya tahan tubuh.
4) Makan Sehat dan Bergizi: Kebiasaan ini membantu meningkatkan pertumbuhan serta meningkatkan kecerdasan anak.
5) Gemar Belajar: Membantu untuk menumbuhkan keterampiran serta kreativitas siswa.
6) Bermasyarakat: Mengajarkan kepedulian dan tanggung jawab sosial. Anakanak dilatih untuk mampu bersosialisasi dan berpartisipasi dalam kehidupan bermasyarakat.
7) Tidur Cepat: Berguna untuk memastikan kualitas istirahat yang baik bagi siswa.

2. Regulasi diri siswa (Y)

Menurut Benight & Bandura adapun aspek-aspek regulasi diri yang terdiri dari enam aspek yaitu (Deslinda et al., 2022).

a. Standar Dan Tujuan Yang Ditentukan Sendiri (*Self Determinet Standart And Goals*): Yaitu memenuhi standar-standar dan mencapai tujuan yang memberikan kepuasan dan meningkatkan motivasi bagi diri dalam melakukan sesuatu.
b. Pengaturan Emosi *(Emosional Regulated*): Yaitu upaya diri agar selalu berusaha menjaga ataupun mengelola setiap perasaan negative pada dirinya seperti perasaan marah, dendam, benci ataupun perasaan bahagia yang berlebihan agar tidak menciptakan suatu keadaan yang negatif.
c. Intruksi Diri (*Self Intruction*): Yaitu suatu intruksi yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri saat mengerjakam suatu tugas yang kompleks untuk meingkatkan dirinya sendiri terkait dengan tindakan serta perilakku yang dilakukannya.
d. Monitoring Diri (*Self Monitoring*): Yaitu proses mengamati diri sendiri saat sedang melakukan atau berbuat sesuatu.
e. Evaluasi Diri (*Self-Evaluation*): Dimana individu memahami serta mengatur dirinya sendiri dalam melakukan suatu tindakan.
f. Kontingensi yang ditetapkan diri sendiri (*Selfimposed Contingencies*): Yaitu individu dapat menngatur dirinya ataupun melakukan kontrol diri pada saat akan melakukan suatu tindakan.

3.5 Instrument Penelitian

Instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data serta mengukur nilai variabel yang diteliti. Fungsi dari instrument penelitian juga untuk melakukan pengamatan pada berbagai fenomena yang muncul, baik dalam konteks lingkungan alam maupun sosial (Sugiyono, 2022). Adapun alat instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu diantaranya sebagai berikut:

3.5.1 Angket Atau Kuesioner

Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan maupun pernyataan tertulis kepada responden, agar mendapatkan jawaban yang sesuai dengan kondisi, pengalaman, atau pandangan yang dimilikinya. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert (Sugiyono, 2019). Skala Likert digunakan sebagai alat untuk menilai sikap, pandangan, dan persepsi seseorang maupun kelompok terhadap suatu fenomena sosial. Adapun angket yang digunakan adalah berpedoman pada skala likert yang terdiri dari 4 alternatif jawaban yaitu: Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (ST), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).

Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Instrumen 7 kebiasaan baik dalam perspektif bk

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item	Jumlah
7 kebiasaan baik dalam perspektif bimbingan dan konseling	**Bangun Pagi**	1.Bangun pada waktu yang ditentukan/direncanakan	1,2	2
		2.Kesiapan mental dan fisik setelah bangun pagi	3,4	2
	Kebiasaan beribadah	1.Teratur melaksanakan ibadah tepat pada waktunya	5,6	2
		2.Inisiatif dalam melakukan ibadah tambahan diluar sholat 5 waktu	7,8	2
	Berolahraga	1.Melakukan olahraga teratur setiap minggunya	9,10	2
		2.Hanya menyukai olahraga tertentu saja	11,12	2
	Makan Sehat dan Bergizi	1.Selalu mengkonsumsi makanan yang bergizi penting seperti sayur, buah, dll	13,14	2
		2.Menghindari makanan cepat saji (junk food)	15,16	2
	Gemar belajar	1.Berinisiatif dan eksplorasi sumber belajar secara mandiri	17,18	2
		2.Tekun dalam menghadapi setiap kesulitan dalam belajar	19,20	2

	Bermasyarakat	1.Ikut berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial dan kemasyarakatan	21,22	2
		2.Menjaga hubungan interpersonal yang harmonis dan saling menghargai pada lingkungan sosial	23,24	2
	Tidur cepat	1.Keteraturan dan konsistensi jam mulai tidur malam	25,26	2
		2.Memastikan durasi tidur yang ukup untuk memulihkan energi	27,28	2
Total				**28**

Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Diri Siswa

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item	Jumlah
Regulasi Diri Siswa	**Standar Dan Tujuan Yang Ditentukan Sendiri (Self Determinet Standart And Goals)**	1.Siswa memiliki kejelasan dan kekhususan tujuan belajar yang ditetapkannya sendiri	1,2	2
		2.Siswa mampu memperkirakan tujuan jangka pendek dengan aspirasi jangka panjang	3,4	2

	Pengaturan Emosi (Emosional Regulated)	1.Penggunaan strategi koping adaptif saat menghadapi tekanan (stress)	5,6	2
		2.Kemampuan untuk menahan diri sebelum bereaksi terhadap emosi yang kuat	7,8	2
	Intruksi Diri (Self Intruction)	1.Pemanfaatan self-talk positif untuk motivasi dan pengarahan tugas	9,10	2
		2.Mengukur kebiasaan diri untuk memantau kinerja diri dan koreksi diri	11,12	2
	Monitoring Diri (Self Monitoring)	1.Pemantauan dan pencatatan kemajuan/kinerja belajar siswa secara berkala	13,14	2
		2.Mengidentifikasi dan diagnosis hambatan belajar saat proses berlangsung	15,16	2
	Evaluasi Diri (Self-Evaluation)	1.Penilaian kualitas hasil kerja berdasarkan kriteria dan standar awal	17,18	2

		2.Refleksi dan atribusi kausal terhadap keberhasilan atau kegagalan belajar	19,20	2
	Kontingensi yang ditetapkan diri sendiri (Selfimposed Contingencies)	1.Perumusan dan penerapan hadiah (selfreward) berdasarkan pencapaian tujuan	21,22	2
		2.Penetapan dan penerimaan konsekuensi negatif akibat kegagalan	23,24	2
Total				**24**

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu prosedur yang dilakukan peneliti untuk mengolah serta menghitung data penelitian, Ini adalah tahapan penting dalam penelitian, yaitu menganalisis dan menyajikan data hasil temuan ke dalam bentuk cerita atau laporan tertuli**s** melalui langkah-langkah tertentu. Tujuannya adalah untuk memastikan tujuan penelitian tercapai, seperti membuktikan atau menemukan teori baru, yang pada akhirnya bermanfaat luas bagi masyarakat, bukan hanya untuk peneliti (Sofwatillah et al., 2024).

3.6.1 Deskripsi Data

Deskripsi data mengenai kontribusi latihan 7 kebiasaan baik anak Indonesia dalam perspektif bimbingan dan konseling untuk meningkatkan regulasi diri siswa di smk negeri 1 percut sei tuan dianalisis dengan menggunakan teknik perhitungan persentase. Analisis persentase dipilih karena mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai distribusi jawaban responden terhadap indikator penelitian. rumusan persentase digunakan untuk mengetahui seberapa besar proporsi frekuensi jawaban responden dibandingkan dengan jumlah keseluruhan responden, sehingga hasil penelitian dapat disajikan secaralebih sederhana, sistematis, dan terukur (Dela Fahiran Pandiangan & Meyniar Albina, 2025).

$$P = \frac{f}{N} x\ 100$$

Keterangan:

P = tingkat persentase jawaban (atau persentase responden pada kategori tertentu) f = frekuensi jawaban (atau jumlah responden)

N = jumlah sampel

Selanjutnya, deskripsi variabel 7 kebiasaan baik anak Indonesia berdasarkan perspektif bimbinngan dan konsling untuk meningkatkan regulasi diri siswa di smk negeri 1 percut sei tuan diklasifikasikan berdasarkan norma kategori dengan lima tingkat penilaian, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Katagerori ini digunakan untuk memberikan interpertasi yang lebih jelas mengenai kontribusi 7 latihan kebiasaan baik anak

Indonesia terhadap regulasi diri siswa (Irianto, 2019) penentuan norma kategori dapat ditetapkan dengan menggunakan rumus klasifikasi berikut ini:

$$Interval_k = \frac{\text{Data terbesar} - \text{data terkecil}}{\text{Jumlah kelompok}}$$

Tabel 3. 6 Klasifikasi Norma Kategori Kemampuan Meningkatkan Regulasi Diri Siswa

No	Kategori	Interval	
		Skor	%
1	Sangat Tinggi	≥ 195	≥ 75 %
2	Tinggi	194-153	58-74 %
3	Sedang	152-114	43– 57 %
4	Rendah	≤ 113	≤ 42 %

3.6.2 Uji Validasi

Validasi merupakan suatu ukuranyang menunjukkan sejauh mana instrument penelitian mampu mengungkap data secara tepat sesuai denngan aspek yang akan diukur. Instrument yang valid mencerminkan tingkat kebenaran yang tinggi, sedangkan instrument yang tidak valid menunjukkan rendahnya kebenaran dalam menghasilkan data penelitian. Salah satu cara umum digunakan untuk menguji validasi adalah dengan cara menghitung korelasi antara skor setiap butir pernyataan dengan skor total instrument. Perhitungan tersebut biasanya dilakukan menggunakan korelasi *Product Moment Person* yang bertujuan untuk mengentahui tingkat keeratan hubungan antara setiap butir pernyataan denngan skor keseluruhan, sehingga dapat

ditentukan apakah butir tersebut layak dipertahankan atau perlu diperbaiki (Arikunto, 2010). Adapun rumus korelasi *Product Moment Pearson* dirumuskan sebagai berikut:

$$Rxy = \frac{N \cdot \Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma y)}{\sqrt{\left\{N \cdot \Sigma X^2 - (\Sigma X^2)\left\{N \cdot \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\right\}\right\}}}$$

Keterangan:

R xy : Koefisien korelasi antara skor item dan skor total

Σ X : Jumlah skor butir

Σ Y : Jumlah skor total

Σ X2 : Jumlah kuadrat butir

Σ Y2 : Jumlah kuadrat total

Σ XY : Jumlah perkalian skor item dengan skor total

N : Jumlah responden

3.6.3 Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat konsistensi dan kestabilan hasil pengukuran suatu instrument, sehingga data yang diperoleh dapat dipercaya. Instrument yang reliable berarti mampu menghasilkan data yang konsisten dan dapat diandalkan, karena telah memenuhi standar pengukuran yang baik (Prawita & Heryadi, 2023). Untuk menguji reliabilitas instrument penelitian, salah satu teknik yang umum digunakan adalah *Alpha (Cronbach's Alpha)*. Rumus *Cronbach's Alpha* dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$r11 = \left(\frac{k}{(k-1)}\right)\left(1 - \frac{\sum \sigma_b 2}{\sigma^2 t}\right)$$

Keterangan :

R11 : reliabilitas instrumen

K : banyaknya butir pertanyaan

Σ∂2b : jumlah varian butir

∂2 t : varian total

Berdasarkan hasil perhotungan yang dilakukan menggunakan program SPSS versi 20.0, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,927, dengan demikian dapat dikatakan bahwa instrument tersebut reliable dan layak digunakan untuk pengumpulan data penelitian.

3.6.4 Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistic parametric, yaitu independent sample T-Test. Uji ini dipilih karena memiliki tujuan agara dapat mengetahui perbedaan rata-rata antara dua kelompok yang tidak saling berhubungan (Priyatno, 2017). Independent sample T-Test sesuai digunakan ketika peneliti ingin membandinngkan rata-rata tingkat regulasi diri siswa yang memiliki perbedaan dengan kategori 7 kebiasaan baik anak Indonesia dalam perspektif bimbingan dan konseling.

Uji t dilakukan dengan cara membandingkan perbedaan antara dua nilai ratarata dengan standar error dari perbedaan rata-rata sampel. Dalam penelitian ini, uji t digunakan untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan

dalam upaya meningkatkan regulasi diri siswa yang sesuai berdasarkan latihan 7 kebiasaan baik anak Indonesia dalam perspektif bimbingan dan konseling. Ataupun analisis ini juga bertujuan untuk membuktikan apakah penerapan latihan 7 kebiasaan baik anak Indonesia dalam perspektif bimbingan dan konseling dapat memberikan pengarus secara nyata untuk meningkatkan regulasi diri siswa. Adapun langkah-langkah pengujian hipotesis dilakukan dengan ketentuan sebagai berikut:

a. Apabila data berdistribusi normal, maka digunakan uji parametrik Independent Sample T-Test untuk membandingkan rata-rata kemampuan untuk meningkatkan regulasi diri siswa melalui latihan 7 kebiasaan baik anak Indonesia dalam perspektif imbingan dan konseling.
b. Tujuan dari uji Independent Sample T-Test adalah mengetahui apakah perbedaan rata-rata kemampuan untuk meningkatkan regulasi diri siswa pada dua kelompok tersebut signifikan atau tidak.
c. Kriteria pengujian berdasarkan perbandingan nilai t hitung dengan t tabel (2 sisi):
    1) Jika t hitung < t tabel, maka H0 diterima, artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat regulasi diri siswa ditinjau dari latihan 7 kebiasaan baik anak Indonesia dalam perspektif bimbingan dan konseling.
    2) Jika t hitung > t tabel**,** maka H0 ditolak, artinya terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat regulasi diri siswa ditinjau dari latihan 7

kebiasaan baik anak Indonesia dalam perspektif bimbingan dan konseling.

d. Kriteria pengujian berdasarkan nilai signifikansi (Sig.):

1) Jika Sig. > 0,05, maka H0 diterima, artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat regulasi diri siswa ditinjau dari latihan 7 kebiasaan baik anak Indonesia dalam perspektif bimbingan dan konseling.
2) Jika Sig. < 0,05, maka H0 ditolak, artinya terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat regulasi diri siswa ditinjau dari latihan 7 kebiasaan baik anak Indonesia dalam perspektif bimbingan dan konseling.

Dengan demikian, hasil uji hipotesis ini akan memberikan gambaran empiris apakah kontribusi latihan 7 kebiasaan baik anak Indonesia dalam perspektif bimbingan dan konseling benar-benar berpengaruh secara signifikan untuk meningkatkan regulasi diri siswa di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Hasil Penelitian

4.1.1 Kecenderungan Variabel Penelitian

4.1.1.1 Variabel (X) 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling

7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat merupakan kegiatan pembiasaan yang meliputi bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan makanan sehat dan bergizi, rajin belajar, bersosialisasi, serta tidur tepat waktu. Kebiasaan ini bertujuan membantu siswa menjadi pribadi yang sehat, disiplin, mandiri, bertanggung jawab, dan mampu mengatur dirinya dengan baik.

Hasil penelitian yang telah dilakukan melalui layanan klasikal terbukti efektif dalam membantu siswa mengembangkan kepercayaan diri siswa. Selama sesi, Sebagian besar siswa menunjukkan pengaruh positif terhadap 7 kebiasaan baik yang ditunjukkan dengan meningkatnya regulasi diri tiap individu. Hal ini terlihat dari meningkatnya partisipasi siswa yang lebih aktif, angka keterlambatan yang menurun, bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan dan kepercayaan diri yang semakin meningkat.

4.1.1.2 Variabel (Y) Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengendalikan pikiran, perasaan, serta perilakunya agar dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam kehidupan sehari-hari, regulasi diri membantu seseorang mengatur waktu, mengendalikan emosi, mempertahankan motivasi, serta menentukan tindakan yang sesuai dengan

tujuan. Dalam konteks pendidikan, regulasi diri juga berkaitan dengan kemampuan siswa dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya.

Dampak dari memiliki regulasi diri siswa terlihat dari siswa terlihat lebih memiliki kepercayaan diri, lebih disiplin serta lebih bertanggung jawab terhadap setiap Keputusan yang diambilnya. Hasil analisis pretest dan posttest menunjukkan bahwa siswa lebih bertanggung jawab serta lebih percaya diri terhadap Keputusan yang diambilnya setelah layanan klaksikal diberikan dan pada semua indikator yang diteliti, standar dan tujuan yang ditentukan sendiri, pengaturan emosi, intruksi diri, monitoring diri, evaluasi diri, kontingensi yang ditentukan diri sendiri. Hasil uji statistik inferensial, seperti paired T-test yang menunjukkan perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi mendukung peningkatan ini.

4.1.2 Pengujian Persyaratan Data

4.1.2.1 Uji Validitas

Berdasarkan analisis dari kuesioner yang terdiri dari 65 pernyataan terdapat 65 pernyataan yang valid**.** Proses pengujian kevalidan dilakukan dengan menggunakan rumus Rhitung lebih besar dari Rtabel sehingga pernyataan yang valid dilampirkan sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Uji Validitas Instrument X

No	Rhitung	Rtabel 5% (N=34)	Keterangan
1	0,857292	0,227	Valid
2	0,859851	0,227	Valid

3	0,759676	0,227	Valid
4	0,77054	0,227	Valid
5	0,862049	0,227	Valid
6	0,833588	0,227	Valid
7	0,790552	0,227	Valid
8	0,841785	0,227	Valid
9	0,760807	0,227	Valid
10	0,859755	0,227	Valid
11	0,804886	0,227	Valid
12	0,784585	0,227	Valid
13	0,853332	0,227	Valid
14	0,739008	0,227	Valid
15	0,810339	0,227	Valid
16	0,839527	0,227	Valid
17	0,842272	0,227	Valid
18	0,836201	0,227	Valid
19	0,80871	0,227	Valid
20	0,865723	0,227	Valid
21	0,854617	0,227	Valid
22	0,81481	0,227	Valid

23	0,850679	0,227	Valid
24	0,719077	0,227	Valid
25	0,750779	0,227	Valid
26	0,82119	0,227	Valid
27	0,844622	0,227	Valid
28	0,799594	0,227	Valid
29	0,71609	0,227	Valid
30	0,829143	0,227	Valid
31	0,819193	0,227	Valid
32	0,837044	0,227	Valid
33	0,831763	0,227	Valid
34	0,822862	0,227	Valid
35	0,838947	0,227	Valid

Sumber data SPSS 26

Tabel 4. 2 Uji Validitas Instrument Y

No	Rhitung	Rtabel 5% (N=34)	Keterangan
1	0,652	0,227	Valid
2	0,689	0,227	Valid
3	0,766	0,227	Valid
4	0,748	0,227	Valid

5	0,724	0,227	Valid
6	0,748	0,227	Valid
7	0,724	0,227	Valid
8	0,735	0,227	Valid
9	0,795	0,227	Valid
10	0,748	0,227	Valid
11	0,765	0,227	Valid
12	0,678	0,227	Valid
13	0,778	0,227	Valid
14	0,663	0,227	Valid
15	0,704	0,227	Valid
16	0,703	0,227	Valid
17	0,647	0,227	Valid
18	0,600	0,227	Valid
19	0,762	0,227	Valid
20	0,675	0,227	Valid
21	0,705	0,227	Valid
22	0,705	0,227	Valid
23	0,762	0,227	Valid
24	0,776	0,227	Valid

25	0,750	0,227	Valid
26	0,784	0,227	Valid
27	0,819	0,227	Valid
28	0,702	0,227	Valid
29	0,694	0,227	Valid
30	0,694	0,227	Valid

Sumber data SPSS 26

4.1.2.2 Uji Reabilitas

Berdasarkan pencarian untuk uji reabilitas memerlukan angket yang sudah valid, Dimana sebelumnya pengujian validitas ini data yang uji menggunakan SPSS statistik 26.

Tabel 4. 3 Uji Realibilitas Instrumen X

Cronbach's Alpha	*Cronbach's Alpha Based On Standardized Items*	*N Of Items*
0,985	0,985	35

Sumber Data SPSS 26

Tabel 4. 4 Uji Realibilitas Instrumen Y

Cronbach's Alpha	*Cronbach's Alpha Based On Standardized Items*	*N Of Items*
0,981	0,981	30

Sumber Data SPSS 26

4.1.2.3 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang dianalisis memiliki distribusional atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogrov-Smirnov & Shapiro-Wilk, dengan pengelolaan dan mengggunakan bantuan SPSS 26.

Tabel 4. 5 Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov & Shapiro Wilk*

	Statistik	**Sampel**	**Sig**	**Statistik**	**Sig**	**Keterangan**
Pretest	0,056	150	.200	0,986	.119	Normal
Posttest	0,069	150	.078	0,988	.203	Normal

Sumber data SPSS 26

Berdasarkan hasil table di atas diketahui bahwa variable Pretest memiliki signifikansi Shapiro-Wilk sebesar 0,119 dan variable Posttest sebesar 0,203. Karena nilai signifikansi kedua variable tersebut lebih besar dari 0,05 (p > 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

4.1.2.4 Uji Linearitas

Setelah data dinyatakan berdistribusi normal pada uji normalitas maka Langkah selanjutnya Adalah melakukan uji linearitas. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variable mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan menggunakan bantuan SPSS 26 dengan metode Devition from Linearity.

Tabel 4. 6 Uji Linearitas

Sumber variasi	Sum Of Squares	df	Mean Square	f	Sig.
(Combined)	29446.863	46	640.149	0,885	,651
Linearity	2311.772	1	2311.772	3.196	,085
Deviation from Linearty	27135.091	45	603.002	0,834	,713
Within Groups	20254.417	28	723.372		
Total	49701.280	74			

Sumber Data SPSS 26

Berdasarkan table ANOVA di atas, diketahui nilai signifikansi sebesar 0,713. Sesuai dengan dasar pengambilan Keputusan jika nilai signifikansi > dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara variable X dengan variabel Y.

4.1.3 Uji Hipotesis

4.1.3.1 Hasil Data Pretest

Tujuan pelaksanaan pretest adalah untuk mengetahui kondisi awal regulasi dalam diri siswa. Pretest berfungsi sebgai alat ukur yang menunjukkan tingkat kontribusi dari 7 kebiasaan baik anak Indonesia sebagai Upaya peningkatan regulasi diri siswa, Adapun data pretest yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 4. 7 Skor Pretest Pada Pada 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa

No	Inisial Responden	Nilai Pretest	
		Skor	Kategori
1	Y1	94	Rendah
2	Y2	101	Rendah
3	Y3	99	Rendah
4	Y4	101	Rendah
5	Y5	99	Rendah
6	Y6	65	Rendah
7	Y7	103	Rendah
8	Y8	83	Rendah
9	Y9	68	Rendah
10	Y10	67	Rendah
11	Y11	82	Rendah
12	Y12	99	Rendah
13	Y13	79	Rendah
14	Y14	75	Rendah
15	Y15	73	Rendah
16	Y16	92	Rendah
17	Y17	101	Rendah
18	Y18	59	Rendah
19	Y19	42	Rendah
20	Y20	96	Rendah
21	Y21	62	Rendah
22	Y22	67	Rendah

23	Y23	85	Rendah
24	Y24	63	Rendah
25	Y25	89	Rendah
26	Y26	98	Rendah
27	Y27	73	Rendah
28	Y28	70	Rendah
29	Y29	131	Sedang
30	Y30	79	Rendah
31	Y31	72	Rendah
32	Y32	79	Rendah
33	Y33	90	Rendah
34	Y34	47	Rendah
35	Y35	133	Sedang
36	Y36	70	Rendah
37	Y37	140	Sedang
38	Y38	129	Sedang
39	Y39	63	Rendah
40	Y40	129	Sedang
41	Y41	132	Sedang
42	Y42	133	Sedang
43	Y43	102	Rendah
44	Y44	84	Rendah
45	Y45	58	Rendah
46	Y46	87	Rendah
47	Y47	135	Sedang

48	Y48	72	Rendah
49	Y49	144	Sedang
50	Y50	126	Sedang
51	Y51	82	Rendah
52	Y52	59	Rendah
53	Y53	80	Rendah
54	Y54	100	Rendah
55	Y55	101	Rendah
56	Y56	78	Rendah
57	Y57	125	Sedang
58	Y58	79	Rendah
59	Y59	106	Rendah
60	Y60	78	Rendah
61	Y61	96	Rendah
62	Y62	70	Rendah
63	Y63	82	Rendah
64	Y64	60	Rendah
65	Y65	67	Rendah
66	Y66	83	Rendah
67	Y67	74	Rendah
68	Y68	65	Rendah
69	Y69	122	Sedang
70	Y70	65	Rendah
71	Y71	136	Sedang
72	Y72	36	Rendah

73	Y73	83	Rendah
74	Y74	99	Rendah
75	Y75	65	Rendah
Rata-rata		**102,32**	**Rendah**

Berdasarkan data nilai pretest dari 75 responden, sebagian besar siswa yaitu 13 responden dari katagori sedang dan 62 responden berada dalam kategori rendah. Nilai tertinggi yang diberikan responden adalah 144, dan nilai terendah adalah 36.

Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Variabel 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa (Pretest)

No	Kategori	Interval		
		Skor	Frekuensi	Presentasi
1	Sangat tinggi	≥ 212	-	0%
2	Tinggi	164-211	-	0%
3	Sedanng	116-163	13	17%
4	Rendah	68	62	83%
Jumlah			**75**	**100%**

Dilihat dari table diatas tinggkat regulasi diri siswa berada pada kategori rendah, dan kondisi ini belum menunjukkan pencapaian optimal. Hal ini mengidentifikasi bahwa implementasi treatment tetap dibutuhkan untuk mengoptimalkan potensi siswa.

4.1.3.2 Hasil Data Posttest

Setelah memberikan perlakuan layanan klaksikal, kemudian peneliti mengukur bagaimana kontribusi dari 7 kebiasaan baik anak Indonesia dalam meningkatkan regulasi diri siswa. Untuk melihat apakah ada perubahan atau tidak setelah diberikan perlakuan pada siswa.

Tabel 4. 9 Skor Posttest Pada Pada 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa

No	Inisial Responden	Nilai Pretest	
		Skor	Kategori
1	Y1	123	Sedang
2	Y2	115	Rendah
3	Y3	105	Rendah
4	Y4	103	Rendah
5	Y5	124	Sedang
6	Y6	98	Rendah
7	Y7	115	Rendah
8	Y8	102	Rendah
9	Y9	107	Rendah
10	Y10	121	Sedang
11	Y11	104	Rendah
12	Y12	120	Sedang
13	Y13	113	Rendah
14	Y14	121	Sedang
15	Y15	108	Rendah
16	Y16	113	Rendah
17	Y17	101	Rendah

18	Y18	116	Sedang
19	Y19	110	Rendah
20	Y20	121	Sedang
21	Y21	87	Rendah
22	Y22	102	Rendah
23	Y23	110	Rendah
24	Y24	104	Rendah
25	Y25	127	Sedang
26	Y26	115	Rendah
27	Y27	101	Rendah
28	Y28	120	Sedang
29	Y29	135	Sedang
30	Y30	107	Rendah
31	Y31	113	Rendah
32	Y32	115	Rendah
33	Y33	126	Sedang
34	Y34	102	Rendah
35	Y35	135	Sedang
36	Y36	119	Sedang
37	Y37	143	Sedang
38	Y38	131	Sedang
39	Y39	101	Rendah
40	Y40	145	Sedang
41	Y41	140	Sedanng
42	Y42	142	Sedang

43	Y43	115	Sedang
44	Y44	101	Rendah
45	Y45	114	Rendsh
46	Y46	104	Rendah
47	Y47	141	Sedang
48	Y48	123	Sedang
49	Y49	135	Sedang
50	Y50	127	Sedang
51	Y51	109	Rendah
52	Y52	101	Rendah
53	Y53	122	Sedang
54	Y54	118	Sedang
55	Y55	107	Rendah
56	Y56	103	Rendah
57	Y57	133	Sedang
58	Y58	103	Rendah
59	Y59	112	Rendah
60	Y60	101	Sedang
61	Y61	116	Sedang
62	Y62	114	Rendah
63	Y63	105	Rendah
64	Y64	120	Sedang
65	Y65	101	Rendah
66	Y66	118	Sedang
67	Y67	127	Sedang

68	Y68	103	Rendah
69	Y69	130	Sedang
70	Y70	121	Sedang
71	Y71	140	Sedang
72	Y72	98	Rendah
73	Y73	115	Rendah
74	Y74	127	Sedang
75	Y75	97	Rendah
Rata-rata		**113,78**	**Sedang**

Berdasarkan table diatas siswa yang sudah diberikan layanan klaksikal masih berada pada kategori sedang. Hasil posttest menunjukkan bahwa peserta didik cukup menguasai materi dengan baik. Setelah pemberian layanan nilai rata-rata meningkat dari 102 menjadi 114. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan peserta secara keseluruhan ditingkatkan dengan cukup baik oleh perlakuan yang digunakan.

Tabel 4. 10 Distribusi Frekuensi Variabel 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa (Posttest)

No	Kategori	Interval		
		Skor	Frekuensi	Presentasi
1	Sangat tinggi	≥ 212	-	0%
2	Tinggi	164-211	-	0%
3	Sedanng	116-163	39	52%
4	Rendah	68	36	48%
Jumlah			**75**	**100%**

Hasil analisis data frekuensi dan prsentasi dapat disimpulkan bahwa 39 siswa dengan presentasi 52% dalam kategori sedang dan 36 siswa dengan presentasi 48% dalam kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan berdasarkan hasil data frekuensi dan presentasi menunjukkan bahwa secara keseluruhan kondisi atau tingkat yang diukur penelitian ini cukup baik.

Berikut ini perbedaan frekuensi 7 kebiasaan baik anak Indonesia untuk meningkatkan regulasi diri siswa, dari hasil pretest dan posttest dapat dilihat dalam table dibawah.

Tabel 4. 11 Hasil Pretest Dan Posttest 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan regulasi diri siswa

No	Kategori	Skor	Pretest		Posttest	
			Frekuensi	%	Frekuensi	%
1	Sangat Tinggi	≥ 212	-	0%	-	0%
2	Tinggi	162-212	-	0%	-	0%
3	Sedang	116-162	13	17%	39	52%
4	Rendah	≤ 68	62	83%	36	48%

Berdasarkan table diatas menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat yang diukur dalam peneliltian ini mengalami peningkatan yang positing dan signifikan. Dominasi siswa pada kategori sedang (52%) dan rendah (48%) memperliharkan adanya keberhasilan intervensi yang diberikan Dimana siswa yang sebelumnya berada pada kategori rendah sebagian berpindah dan meningkat pada katagerori sedang.

4.1.3.3 Pengujian Hipotesis

Untuk pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan rumus Rumus Uji T-test dengan menggunakan bantuan SPSS Statistic Versi 26. Uji Paired sample T-test digunakan untuk menguji perbedaan dua rata-rata dari dua data yang berpasangan, dalam hal ini antara lain pre-test dan post-test.

Adapun kriteria pengambilan Keputusan dalam uji hipotesis ini adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai Sig < 0,05 maka H0 ditolak dan Ha diterima, yang menunjukan adanya perbedaan yang signifikan. Maka terdapatnya pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y.
2. Jika nilai Sig > 0,05 maka H0 diterima dan Ha ditolak, yang menunjukan tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Hal ini menunjukan tidak terdapat pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y.

Tabel 4. 12 Analisis Correlations

Variabel		Pretest	Posttest	Keterangan
Pretest	Pearson correlation	1	,672**	
	Sig. (2-tailed)		,000	Signifikan
	N	75	75	
Posttest	Pearson Correlation	,672**	1	
	Sig. (2-tailed)	,000		Signifikan
	N	75	75	

Sumber Data SPSS 26

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji korelasi pearson product moment menunjukan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 (0,00<0,05) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel pretest dengan posttest.

Selain itu, nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,729 menunjukan tingkat hubungan yang sangat kuat dan bersifat (searah). Hal ini berarti semakin tinggi nilai pretest, maka cenderung semakin tinggi pula pada nilai posttest.

Tabel 4. 13 Analisis Paired Sample T-Test

Variabel	Mean Difference	Std. Deviation	t	ef	Sig. (2-tailed)
Pretest-Posttest	-17,376	2,006	-13,822	74	,000

Sumber Data SPSS 26

Berdasarkan hasil analisis paired sample T-test pada tabel diatas, diperoleh nilai rata-rata perbedaan (mean difference) antara pretest dan posttest sebesar -17,376. Nilai negative ini menunjukan bahwa rata-rata skor pada posttest lebih tinggi dibandingkan skor pretest.

Mengacu pada kriteria pengambilan keputusan, karena nilai 0,000 < 0,05 maka H0 ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test, yang berarti pendekatan konseling realitas yang diberikan efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam mengambil keputusan karir.

4.2 Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi 7 kebiasaan baik anak Indonesia untuk meningkatkan regulasi diri siswa SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang diukur dengan menggunakan angket. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket 7 kebiasaan baik anak Indonesia untuk meningkatkan regulasi diri siswa yang terlah diuji validitasnya. Sebelum angket disebarkan kepada sampel penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji coba terhadap angket tersebut untuk mengetahui tingkat validitas item. Item-item yang tidak memenuhi kriteria validitas dikeluarkan dan tidak digunakan dalam pengukuran, sedangkan item yang valid dijadikan instrument resmi dalam pengambilan data. Setelah instrument tervalidasi, peneliti menyebarkan kepada 75 siswa khususnya jurusan Teknik mesin yang terdiri dari 31 siswa kelas X, 22 siswa kelas XI dan 22 siswa kelas XII. Pengukuran penelitian ini dilakukan dalam dua tahap, yaitu pretest sebelum perlakuan/treatmen dan posttest setelah pemberian layanan klaksikal.

Hasil pretest menunjukkan kondisi awal regulasi diri siswa sebelum perlakuan dari 75 responden berada dalam penelitian, yaitu 13% Responden dalam kategori sedang, 62% responden berada dalam kategori rendah. Nilai tertinggi yang diberikan responden adalah 144 sedangkan nilai terendah 36 dan Secara statistika rata-rata tingkat regulasi diri siswa berada pada kategori rendah. Hal ini mengidentifikasi bahwa implementasi treatment tetap menjadi Langkah krusial untuk mengoptimalkan pemberian layanan konseling untuk mengetahui bagaimana kontribusi 7 kebiasaan baik anak Indonesia untuk meningkatkan

regulasi diri siswa di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan khususnya pada siswa tekhnik mesin sendiri.

Selanjutnya terlihat juga oleh hasil posttest yang menunjukkan peningkatan yang signifikan setelah layanan klaksikal diberikan. Sebagian siswa yang berada dalam posisi rendah sebelumnya meningkat ke posisi sedang, 36 siswa dalam kategori rendah dan 39 siswa dalam kategori sedang. Kemudian berdasarkan dari hasil pengujian hipotesis padapenelitian ini menggunakan bantuan SPSS Versi 26, diketahui bahwa rata-rata nilai siswa mengalami peningkatan dari 102,32 menjadi 113,78 dengan nilai signifikansi (Sig.2-tailed) sebesar 0,000. Nilai signifikan ini lebih kecil dari traf signifikansi sebesar 0,05(0,00 < 0,05) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kontribusi 7 kebiasaan baik anak Indonesia untuk meningkatkan regulasi diri siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian hipotesis nol (Ho) yang menyatakan tidak terdapat perbedaan ditolak, dan hipotesis alternatif (Ha) yang menyatakan terdapat perbedaan diterima.

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini dianalisis menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental one group* pretest posttest, Instrumen pengumpulan data berupa angket 7 kebiasaan baik anak Indonesia beserta angket regulasi diri yang telah diuji validitasnya dan telah disebarkan kepada 75 orang siswa sebagai sampel penelitian. Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan tingkat regulasi diri siswa sebelum perlakuan dikategorikan rendah ke sedang karena kurangnya pemahaman terkait kepercayaan diri dengan nilai rata-rata 102,32, setelah dilaksanakannya layanan klasikal, terjadi peningkatan yang signifikan terhadap regulasi diri siswa yang terlihat dari sikap lebih percaya diri, bertanggung jawab dalam mengerjakan tugas dan hal lainnya. Seluruh responden mengalami peningkatan. Hasil uji hipotesis menggunakan uji *Paired Sample T-Test* menunjukan nilai signifikan sebesar 0,00<0,05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Maka dapat disimpulkan bahwa Kontribusi 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil analisis, pembahasan dan Kesimpulan, maka yang menjadi saran peneliti dalam penelitian ini ialah:

1. Bagi Siswa

   Diharapkan bagi siswa terkhusus siswa jurusan Teknik mesin (TPM) SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan agar mampu menjaga konsistensi dalam melaksanakan kegiatan 7 kebiasaan baik anak Indonesia pada kehidupan sehari-hari, lebih percaya diri, bertanggung jawab akan setiap tugas yang diberikan, memegang teguh iman dan ketakwaan serta menjaga pola hidup sehat demi meningkatkan kemampuan serta regulasi dirinya.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

   Diharapkan kepada guru BK agar dapat lebih sering memberikan ataupun melaksanakan kegiata-kegiatan layanan baik klaksikal, kelompok, maupun individu agara siswa dapat lebih diperhatikan dan siswa mampu mengambil keputusan-keputusan terbaik setelah melakukan layanan.

3. Bagi Sekolah

   Diharapkan bagi pihak sekolah dapat memfasilitasi dan memberikan ruang dan waktu untuk berbagai kegiatan layanan bimbingan konseling, terutama pada layanan klasikal untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dan menggunakan pendekatan. Guru BK juga dapat meningkatkan program-program bimbingan dan konseling kepada siswa.

4. Bagi peneliti

Peneliti hendaknya melakukan penelitian dengan menggunakan waktu yang lebih lama lagi. Peneliti juga dapat menggunakan layanan kelompok ataupun individual dengan menggunakan pendekatan konseling realitas. Dengan adanya penelitian ini peneliti dapat memperluas wawasan, pengetahuan peneliti dan bahan tambahan terkait penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Republik Indonesia. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Lembaran Negara Republik Indonesia. Tersedia secara online: salinan resmi UU.

Annisa, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (1980). Pengertian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, *4*, 1349–1358.

Apriliana, Y., & Syukur, Y. (2025). Analisis Keterlaksanaan Bimbingan Konseling di SMK Negeri 1 Padang Laweh. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, *2*(10).

Arikunto, S. (2010). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. *(No Title)*.

Astuti, A. D. (2024). The Effect of Self-Regulated Learning on Student Academic Procrastination. *Tunas: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, *9*(2), 108– 112.

Aulia, F. N., Robiansyah, F., & Suprianto, O. (2025). Analisis Implementasi Prinsip The Seven Habits dalam Membina Karakter Siswa di Sekolah Dasar. *PROSPEK*, *4*(1), 18–25.

Azmatul Khairiah Sari, et., A. (2021). Pelayanan Profesional Guru Bimbingan Konseling Dalam Meminimalisir Kesalahpahaman Tentang Bimbingan Konseling Di Sekolah. *Journal Of Education And Teaching Learning (JETL)*, *3*(1), 36–49. 50

Azmi, S. (2016). Self regulated learning salah satu modal kesuksesan belajar dan mengajar. *Jurnal Pedagogi Dan Pembelajaran*, *5*(1), 19–20.

Azwar, W. A., Syaharuddin, S., & Isnaini, I. (2025). Influence of Moral Education, Organizational Involvement, and Social Participation on Environmental Awareness Attitudes. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara*, *16*(2), 218–231.

Baeng, Dartiningsih, & Susanta. (2021). Pengaruh self-regulation (pengaturan diri) terhadap disiplin belajar siswa kelas XI MM1 SMK Negeri 1 Sukawati tahun pelajaran 2020/2021 the effect of self-regulation (self-regulation) on learning discipline students of class XI MM1 SMK Negeri 1 Sukawati A. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *12*(2), 22–32.

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *50*(2), 248–287.

Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1). Prentice hall Englewood Cliffs, NJ.

Benight, C. C., & Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, *42*(10), 1129–1148.

Cahyono, M. Y. M., Rohinsa, M., & Zega, T. G. C. (2025). Peran Self-Regulated Learning Sebagai Mediator Dalam Hubungan Self-Efficacy dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, *4*(7), 816–826.

Dela Fahiran Pandiangan, & Meyniar Albina. (2025). Model dan Tahapan Penelitian Kuantitatif: Pendekatan Teoretis dan Praktis dalam Kajian Pendidikan. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, *3*(3), 724–730.

Deslinda, G., Asy'arie, M., & Taufik, T. (2022). Regulasi Diri Santri Program Tahfidz Dalam Pembelajaran Daring Di Tengah Pandemi Covid-19. *Iseedu: Journal of Islamic Educational Thoughts and Practices*, *6*(1), 69-91.

Dewy, T. S., Juniawan, H., & Fitriani, F. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Tingkat Kecanduan Gadget Pada Remaja Usia 12-16 Tahun di SMPN 8 Satap Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2022. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, *11*(1), 63–72.

Elfariani, I., & Anastasya, Y. A. (2023). Regulasi Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, *5*(2), 57. https://doi.org/10.29103/jpt.v5i1.10421

Faridah, A., Permana, D., Hamzah, A. A., & Putra, D. A. (2024). The Influence of Physical Fitness on Attempt to Enhance Student's Concentration in Physical Education Learning. *Indonesian Journal of Sport Management*, *4*(1), 41–51.

Ferdiansyah, M., & Sari, K. (2020). Layanan Bimbingan Klasikal Menggunakan Teknik Brainstorming Untuk Meningkatkan Keaktifan Berkomunikasi Siswa. *Konseling: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, *2*(1), 1–5.

Firmansyah, Y. (2021). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa di SMP Negeri 1 X Koto Diatas*.

Gulo, D. J., Telaumbanua, W. A., Laoli, E. S., & Lase, A. (2024). Pengaruh Kondisi Ekonomi Keluarga terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Nias. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, *4*(3), 1092–1102.

Gumilang, G. S. (2022). Pengembangan Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Self-Regulated Learning Siswa SMP di Kota Kediri. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, *6*(2), 52–61. https://doi.org/10.26740/bikotetik.v6n2.p52-61

Hamdan, Y. (2003). Penerapan konsep "7 Habits of Highly Effective People" dalam profesi dosen. *Mediator: Jurnal Komunikasi*, *4*(1), 119–134.

Hasibuan, M. F., Asbi, A., Wastuti, S. N. Y., & Izar, S. L. (2023). Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Kemampuan Literasi Dan Numerasi Siswa Kelas IV SD Al-Washliyah Percut Medan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, *9*(1), 83-90.

Hidayati, Z. (2023). Kebijakan Pokok Dan Strategi Implementasi Kurikulum Merdeka Di Madrasah Ibtidaiyah. *Prosiding SEMAI 2*, 299.

Inayati, T. (2010). Penelitian Kualitatif: Metode Penelitian Kualitatif. *Jurnal Equilibrium*, *5*(January), 1–7.

Irianto, H. A. (2019). *Statistik Konsep Dasar; Aplikasi, dan Pengembangannya*. Islam, U., Jurai, N., & Lampung, S. (2025). *Indonesian Counseling and Psychology Tren Penelitian Self-Awareness dalam Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*. *5*(2), 438–449.

Jasim Imran, A., Sajjadian, I., Al-Mamouri, A. H. M., & Nadi, M. A. (2024). The Relationship between Self-directed Learning and Problem-Solving: The Mediating Role of Self-regulated Learning and the Moderating Role of Gender among University Students. *Iranian Journal of Learning and Memory*, *7*(27), 5–21.

Khairani Syam Br Manurung, & Nefi Darmayanti. (2024). Penerapan Teknik SelfManagement Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA): Systematic Literature Review. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *8*(3), 1574–1590. https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6092

Kitsantas, A., Bembenutty, H., Cleary, T. J., Alexander, P. A., DiBenedetto, M. K., Kaplan, A., Kolovelonis, A., Mandell, B. E., Martin, A. J., & McCrudden, M. T. (2025). Barry J. Zimmerman's Enduring Legacy: The Inspiring Fusion of Self-Regulated Learning Theory, Practice, and Mentorship. *Educational Psychology Review*, *37*(3), 78.

Kuantitatif, P. P. (2016). Metode penelitian kunatitatif kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*.

Mamuaya, N. C., SE, M. M., Wahyudi, M. P., Syah, N., CST, M. P., Arifin, M. Z., Jefri Kurniawan, S. T., Pratama, A. H. S., SP, M. S., & Sari, I. G. P. (2025). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Azzia Karya Bersama.

Mushofa, M., Hermina, D., & Huda, N. (2024). Memahami Populasi dan Sampel: Pilar Utama dalam Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Syntax Admiration*, *5*(12), 5937–5948.

Nasrullah, A., Safitri, A., Basri, R. P. L., Royani, I., & Musa, I. M. (2024). Relationship of Fruits and Vegetables Consumption with Children's Cognitive Function in Elementary School Makassar. *Green Medical Journal*, *6*(3), 131– 136.

Ningrum, D., Utami, F. B., Yuminar, N., & Kasih, D. (2021). Pengaruh Mata Kuliah Kecerdasan Emosional Terhadap Self-Awareness dan Self-Regulation Mahasiswa Semester 1 Universitas Panca Sakti Bekasi. *PERNIK*, *4*(2), 1–20.

Pengembangan, M., Kesehatan, P., Siswa, R., Layanan, M., & Jigsaw, K. M. (2019). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia Vol 4 No Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia Vol 4 No*. *4*(2), 49–55.

Pramudiantoro, K., Maharani, H., & Nindiatma, B. A. (2025). Upaya Guru Dalam Mengimplementasi Teori Belajar Sosial Albert Bandura di Kelas. *Jurnal AtTarbiyyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, *11*(1), 17–24.

Prawita, E., & Heryadi, A. (2023). Analisis Validitas Konstrak dan Analisis Konsistensi Internal pada Skala Resiliensi. *Psimphoni*, *4*(1), 8–15.

Priyatno, D. (2017). Panduan praktis olah data menggunakan SPSS. *Yogyakarta: Andi*, 135–152.

Purwaningsih, A. Y., & Herwin, H. (2020). Pengaruh regulasi diri dan kedisiplinan terhadap kemandirian belajar siswa di sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, *13*(1), 22–30.

Ramadhan, A. L., Santi, D. R., & Jainuddin, J. (2024). Regulasi Diri Dengan Impulsive Buying Terhadap Pengguna E-Commerce Pada Mahasiswa Surabaya: Self-Regulation With Impulsive Buying Towards E-Commerce Users In Surabaya Student. *Jurnal Psikologi Jambi*, *9*(2), 54–60.

Riswanto, A., Joko, J., Boari, Y., Taufik, M. Z., Irianto, I., Farid, A., Yusuf, A., Hina, H. B., Kurniati, Y., & Karuru, P. (2023). *Metodologi Penelitian Ilmiah: Panduan Praktis Untuk Penelitian Berkualitas*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Salsabiella, D., & Lesmana, G. (2025). Penerapan Teknik Psikoedukatif dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Regulasi Emosional Siswa SMA. *Al Iman: Jurnal Keislaman dan Kemasyarakatan*, *9*(1), 45-58.

Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2012). *Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications*. Routledge.

Schunk Dale, H. (2012). *Teori-Teori Pembelajaran "Suatu Perspektif Pendidikan."* Boston: Pearson Education.

Setyanto, A. E. (n.d.). *Memperkenalkan Kembali Metode Eksperimen dalam Kajian Komunikasi*. 37–48.

Simatupang, L. R. N., & Tantri, J. (2024). The Influence of Academic Stress, Internet Addiction, and Sleep Quality on Student Academic Achievement in Indonesia. *Educational Leadership and Management Journal (Element Journal)*, *2*(2), 31–44.

Sinaga, Y. D. K., & Arliani, E. (2024). Do Habits of Mind and Cognitive Style Affect Critical Thinking Ability of High School Students? *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran, Dan Pembelajaran*, *10*(3), 1243–1254.

Sofwatillah, Risnita, Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024). Teknik Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif dalam Penelitian Ilmiah. *Journal Genta Mulia*, *15*(2), 79–91.

Sofyana, M., Wibowo, R. A., & Agustiningsih, D. (2022). Wake-up time and academic performance of university students in Indonesia: a cross-sectional study. *Frontiers in Education*, *7*, 982320.

Solihin, R. R., Matin, M., & Rahmawati, D. (2024). Upaya Pemerintah Dalam Melakukan Pemenuhan Kebutuhan Guru Pendidikan Khusus. *PROSIDING SENADIKA: Seminar Nasional Akademik*, *1*(1), 887–897.

Stallard, P. (2019). *Think good, feel good: A cognitive behavioural therapy workbook for children and young people*. John Wiley & Sons.

Suprapti, S., Indarwati, S., Setyowati, E., Santoso, S., & Shokib Rondli, W. (2025). Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam Membentuk Karakter TanggungJawab Siswa SDN 1 Dimoro. *Jurnal Guru Sekolah Dasar*, *2*(1), 72–81. https://doi.org/10.70277/jgsd.v2i1.7

Syahni, A. A., Azzuhra, A. A., Adrias, A., & Syam, S. S. (2025). Analisis Penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Pada Siswa SD Dalam Pembentukan Karakter Disiplin di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Teknologi Terapan*, *02*(2), 74–78.

Tiyas, A., Hazin, M., & Supratno, H. (2023). Analisis Kebijakan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7Kaih). *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *2*, 349–365.

Wanda Widiya, & Ahmad Syarqawi. (2023). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Self Regulated Learning pada Santri. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *8*(01), 1–8. https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.4980

Yulianah, S. E. (2022). *Metodelogi Penelitian Sosial*. CV Rey Media Grafika.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, *41*(2), 64–70.

Zimmerman, B. J., & Kitsantas, A. (2014). Comparing students' self-discipline and self-regulation measures and their prediction of academic achievement. *Contemporary Educational Psychology*, *39*(2), 145–155.

Lampiran 1 Identitas Peneliti

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Data Pribadi :

Nama	: Della Putri Saharani
Npm	: 2202080009
Tempat/Tanggal Lahir	: Desa Baru, 05 Desember 2004
Jenis Kelamin	: Perempuan
Status	: Belum Menikah
Agama	: Islam
Kewarganegaraan	: Indonesia
Alamat	: Desa Baru Dusun III Kec. Batang Kuis
No Hp	: 081323800796
Anak ke	: 2 dari 2 bersaudara

Nama Orang Tua

Ayah	: Saharuddin
Ibu	: Wasila

Pendidikan:

1. Tk Almahabbah
2. SD Negeri 101873 Desa Baru
3. SMP Negeri 1 Batang Kuis
4. SMK Negeri 1 Beringin
5. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Lampiran 2 Instrumen Penelitian

ANGKET/KUESIONER

I. Petunjuk Pengisian Instrumen

1. Angket ini adalah untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan proposal
2. Diharapkan kepada anda, jawablah pertanyaan dengan jujur dan sesuai dengan keadaan anda sebenarnya
3. Berilah tanda centang (√) pada kolom yang disediakan yang sesuai dengan keadaan diri anda
4. Kepada anda selamat menngerjakan, sebelum dan sesudahnya saya ucapkan terima kasih

II. Identitas

Nama :
L/P :
Kelas :
Umur :
Instansi :

III. Daftar Pertanyaan Instrumen 1. 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia Dalam Pespektif Bimbinngan dan Konseling

No	Pernyataan	STS (1)	TS (2)	S (3)	SS (4)
Aspek 1 : Bangun Pagi					
1	Saya selalu berusaha bangun pada waktu yang sama setiap hari, bahkan saat hari libur.				
2	Saya merasa lebih siap dan bersemangat untuk sekolah atau memulai aktivitas setelah bangun pagi tepat waktu.				
3	Bangun pagi membantu saya memiliki waktu yang cukup untuk bersiap tanpa terburu-buru				

4	Saya jarang terlambat ke sekolah atau memulai kegiatan karena terlambat bangun.				
5	Saya melihat bangun pagi sebagai latihan penting untuk disiplin waktu.				
Aspek 2: Kebiasaan Beribadah					
6	Saya rutin menjalankan ibadah sesuai dengan keyakinan saya (misalnya, salat, meditasi, doa pagi/malam).				
7	Melalui ibadah, saya merasa nilai-nilai kejujuran dan keikhlasan saya semakin kuat.				
8	Ibadah membantu saya merasakan kedekatan dengan Tuhan atau kekuatan spiritual.				
9	Saya menjadikan waktu ibadah sebagai momen untuk merenung dan menenangkan diri.				
10	Saya yakin ibadah memainkan peran penting dalam membentuk moral dan karakter saya.				
Aspek 3: Berolahraga					
11	Saya meluangkan waktu secara teratur untuk berolahraga atau melakukan aktivitas fisik.				
12	Saya merasa kesehatan fisik saya meningkat berkat kebiasaan berolahraga.				
13	Saat berolahraga atau bermain, saya selalu berusaha menjunjung tinggi sportivitas.				
14	Saya belajar pentingnya kerja sama tim saat melakukan olahraga kelompok.				
15	Olahraga membantu melatih daya tahan dan semangat pantang menyerah saya				
Aspek 4: Makan Sehat dan Bergizi					
16	Saya selalu berusaha memilih makanan yang sehat dan bergizi setiap hari.				

17	Saya percaya kebiasaan makan sehat sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik saya.				
18	Saya merasakan peningkatan fokus dan energi di sekolah setelah mengonsumsi makanan yang baik.				
19	Saya membatasi konsumsi makanan cepat saji atau minuman manis berlebihan.				
20	Kebiasaan makan sehat membuat saya merasa lebih aktif dan bersemangat dalam belajar.				
Aspek 5: Gemar Belajar					
21	Saya selalu bersemangat untuk mempelajari hal-hal baru di luar materi pelajaran sekolah.				
22	Saya sering mencari cara-cara baru atau kreatif untuk menyelesaikan tugas atau masalah.				
23	Saya melihat proses belajar sebagai kesempatan untuk mengembangkan keterampilan diri.				
24	Saya senang membaca buku, artikel, atau mencari informasi untuk menambah pengetahuan.				
25	Saya aktif bertanya atau berdiskusi dengan guru atau teman ketika ada materi yang belum saya pahami.				
Aspek 6: Bermasyarakat					
26	Saya aktif berpartisipasi dalam kegiatan sosial atau bermasyarakat di lingkungan tempat tinggal atau sekolah.				
27	Saya merasa bertanggung jawab untuk menjaga kebersihan dan ketertiban lingkungan sekitar.				
28	Saya peduli terhadap kesulitan atau masalah yang dihadapi oleh orang-orang di sekitar saya.				
29	Saya mampu berinteraksi dan bekerja sama dengan baik dengan orang dari berbagai latar belakang.				

30	Saya menganggap penting untuk berbagi dan membantu sesama yang membutuhkan.				
Aspek 7 : Tidur Cepat					
31	Saya selalu berusaha untuk tidur pada jam yang relatif sama setiap malam.				
32	Saya merasa kondisi fisik dan mental saya lebih baik di pagi hari setelah tidur yang cukup.				
33	Saya menghindari menggunakan gawai (HP, tablet) atau menonton TV menjelang waktu tidur.				
34	Tidur cepat membantu saya berkonsentrasi lebih baik saat belajar di sekolah.				
35	Saya jarang merasa mengantuk atau lelah sepanjang hari karena kurang tidur.				

1. Regulasi Diri Siswa

No	Pernyataan	STS (1)	TS (2)	S (3)	SS (4)
Aspek 1: Standar dan Tujuan Yang Ditentukan Sendiri					
1	Saya menetapkan standar keberhasilan saya sendiri, bukan hanya mengikuti harapan orang lain.				
2	Saya merasa lebih termotivasi untuk bertindak ketika tujuan yang saya capai adalah pilihan saya sendiri.				
3	Saya secara rutin menetapkan tujuan pribadi yang jelas dan menantang untuk meningkatkan diri saya.				
4	pencapaian tujuan yang saya tentukan sendiri memberikan kepuasan mendalam bagi saya.				
5	Sebelum memulai suatu tugas, saya menentukan hasil spesifik yang ingin saya raih.				

Aspek 2: Pengaturan Emosional (emosional regulated)					
6	Ketika saya merasa sangat marah atau frustrasi, saya mampu mengendalikan reaksi saya.				
7	Saya berusaha mengelola perasaan negatif (seperti dendam atau benci) agar tidak memengaruhi tindakan saya.				
8	Saya mencari cara yang sehat untuk menenangkan diri saat sedang stres atau cemas.				
8	Saya dapat menjaga agar perasaan bahagia yang berlebihan tidak membuat saya ceroboh atau impulsif.				
10	Saya selalu berusaha menjaga keseimbangan emosi agar tetap stabil dalam berbagai situasi.				
Aspek 3: Intruksi Diri (Self Intruktion)					
11	Saat mengerjakan tugas yang sulit, saya sering berbicara pada diri sendiri untuk memandu langkahlangkah saya.				
12	Saya memberikan perintah atau arahan kepada diri sendiri (misalnya, "Fokus sekarang," "Kerjakan langkah pertama dulu") saat belajar.				
13	Ketika saya membuat kesalahan, saya menggunakan instruksi diri untuk memperbaiki tindakan atau perilaku saya.				
14	Sebelum memulai tugas, saya merencanakan tindakan saya dengan memberikan instruksi mental kepada diri sendiri.				
15	Saya menggunakan dialog internal untuk mendorong dan meningkatkan kinerja saya selama proses berlangsung.				
Aspek 4: Monitoring Diri(Self Monitoring)					

16	Saya secara sadar mengamati dan memperhatikan bagaimana saya bertindak atau bereaksi dalam situasi tertentu.				
17	Saat melakukan tugas, saya secara berkala memeriksa kemajuan dan seberapa baik saya mengerjakannya.				
18	Saya selalu memperhatikan perilaku dan kebiasaan saya untuk mengidentifikasi apa yang perlu ditingkatkan.				
19	Saya dapat dengan jelas mengingat dan menganalisis apa yang saya lakukan saat berhasil maupun gagal.				
20	Saya memperkirakan berapa banyak waktu yang saya habiskan untuk berbagai kegiatan (misalnya, belajar, bermain) setiap hari.				
Aspek 5: Evaluasi Diri					
21	Setelah menyelesaikan suatu tindakan atau tugas, saya menilai seberapa efektif hasil yang saya dapatkan.				
22	Saya secara jujur membandingkan kinerja saya saat ini dengan tujuan atau standar yang sudah saya tetapkan.				
23	Saya mengidentifikasi dengan tepat bagian mana dari tindakan saya yang sudah baik dan mana yang masih kurang.				
24	Saya menggunakan penilaian terhadap diri sendiri sebagai dasar untuk membuat perbaikan di masa depan.				
25	Saya memiliki kriteria pribadi yang jelas untuk mengevaluasi kualitas pekerjaan atau perilaku saya.				
Aspek 6: Kontingensi yang Ditetapkan Diri Sendiri					
26	Saya memberikan hadiah kepada diri sendiri (misalnya, istirahat, *snack*) hanya setelah berhasil menyelesaikan suatu				

	tugas yang sulit.				
27	Saya menahan diri dari melakukan kegiatan yang menyenangkan sebelum tugas dan tanggung jawab selesai.				
28	Saya merancang aturan pribadi yang mengatur kapan dan bagaimana saya harus bertindak.				
29	Saya menetapkan konsekuensi (hukuman ringan) bagi diri sendiri jika saya menunda-nunda atau gagal memenuhi komitmen.				
30	Saya mengontrol tindakan saya saat ini karena saya tahu hal itu akan memengaruhi dampak atau hukuman di masa depan.				

Lampiran 3 Deskripsi Data

Statistics

		PRETEST	POSTTEST
N	Valid	75	75
	Missing	0	0
Mean		82.2533	115.4800
Median		79.0000	115.0000
Mode		79.00[a]	101.00
Std. Deviation		28.86693	13.04396
Minimum		35.00	87.00
Maximum		140.00	145.00
Sum		6169.00	8661.00
Percentiles		41.6000	101.0000
	10	59.0000	103.0000
	20	63.0000	104.0000
	25	65.0000	105.0000
	30	70.8000	110.8000
	40	79.0000	115.0000
	50	86.2000	118.0000
	60	99.0000	121.0000
	70	100.0000	123.0000
	75	101.8000	127.0000
	80	129.8000	135.0000
	90		

Lampiran 4 Validitas Instrumen X

No	Rhitung	Rtabel 5% (N=34)	Keterangan
1	0,857292	0,227	Valid
2	0,859851	0,227	Valid
3	0,759676	0,227	Valid
4	0,77054	0,227	Valid
5	0,862049	0,227	Valid
6	0,833588	0,227	Valid
7	0,790552	0,227	Valid
8	0,841785	0,227	Valid
9	0,760807	0,227	Valid
10	0,859755	0,227	Valid
11	0,804886	0,227	Valid
12	0,784585	0,227	Valid
13	0,853332	0,227	Valid
14	0,739008	0,227	Valid
15	0,810339	0,227	Valid
16	0,839527	0,227	Valid
17	0,842272	0,227	Valid
18	0,836201	0,227	Valid
19	0,80871	0,227	Valid
20	0,865723	0,227	Valid
21	0,854617	0,227	Valid
22	0,81481	0,227	Valid
23	0,850679	0,227	Valid
24	0,719077	0,227	Valid
25	0,750779	0,227	Valid
26	0,82119	0,227	Valid
27	0,844622	0,227	Valid
28	0,799594	0,227	Valid
29	0,71609	0,227	Valid
30	0,829143	0,227	Valid
31	0,819193	0,227	Valid
32	0,837044	0,227	Valid

33	0,831763	0,227	Valid
34	0,822862	0,227	Valid
35	0,838947	0,227	Valid

Sumber data SPSS 26

Lampiran 5 Reability Instrumen X

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	75	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	75	100.0

a. Listwise deletion based on all variables

b. in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.985	35

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	90.1867	1113.478	.848	.985
X02	89.8267	1114.199	.851	.985
X03	89.9733	1120.756	.744	.985
X04	89.9333	1120.604	.756	.985
X05	89.9067	1114.572	.853	.985
X06	89.8000	1112.946	.822	.985
X07	89.8000	1120.108	.777	.985
X08	89.8533	1114.127	.831	.985
X09	90.1200	1120.026	.745	.985
X10	89.8000	1112.595	.850	.985
X11	90.0933	1113.410	.791	.985
X12	90.2000	1116.676	.770	.985
X13	89.7333	1111.550	.843	.985
X14	89.9067	1119.626	.722	.985
X15	90.2133	1116.305	.798	.985
X16	89.8800	1117.242	.829	.985
X17	89.6267	1116.264	.832	.985
X18	90.0000	1116.811	.826	.985
X19	89.8000	1115.649	.796	.985
X20	89.8933	1111.151	.856	.984
X21	89.8133	1111.613	.845	.985
X22	89.8267	1117.848	.803	.985
X23	89.8267	1109.388	.840	.985
X24	90.1333	1124.090	.701	.985
X25	89.6533	1124.851	.736	.985
X26	89.9467	1115.159	.809	.985
X27	89.9733	1117.540	.835	.985
X28	89.6933	1116.134	.786	.985
X29	89.9867	1126.473	.699	.985
X30	89.9867	1117.419	.818	.985
X31	89.7733	1113.907	.807	.985
X32	89.7600	1113.158	.826	.985
X33	90.1733	1119.334	.821	.985
X34	90.0800	1117.804	.811	.985
X35	89.8667	1109.468	.827	.985

Lampiran 6 Tabulasi Penellitian Sebelum Uji Coba X

no	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	total
1	2	3	1	2	2	2	4	2	4	4	2	2	2	1	3	3	4	1	3	3	4	4	3	4	2	4	3	2	3	2	3	2	2	4	2	94
2	3	4	2	1	3	4	3	2	4	1	4	3	2	4	3	4	2	2	3	4	1	3	4	3	4	2	3	4	3	1	4	2	2	3	4	101
3	3	4	2	3	4	1	3	3	2	1	4	2	4	3	2	4	1	4	2	2	4	3	3	4	1	4	2	4	4	3	4	1	3	2	3	99
4	4	3	1	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	1	2	3	2	4	3	3	3	2	1	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	101
5	4	3	4	3	3	2	1	2	4	4	1	3	3	1	2	3	4	4	4	3	3	3	3	1	1	1	3	4	3	4	4	4	2	1	4	99
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35
8	2	1	3	4	2	3	2	4	2	1	2	1	4	3	3	2	2	1	2	1	2	3	3	3	1	2	2	4	4	1	2	3	4	3	1	83
9	3	2	2	2	3	2	1	2	1	1	2	3	1	1	2	1	2	1	4	1	3	1	1	3	1	2	3	2	3	1	2	3	2	1	3	68
10	2	2	1	1	2	2	3	3	1	1	1	1	3	4	1	1	3	2	2	2	3	1	3	1	2	2	2	4	1	2	1	2	2	1	2	67
11	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	41
12	2	4	2	1	4	4	4	3	4	3	1	1	3	3	1	3	4	2	4	3	1	2	3	4	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	99
13	1	2	2	2	3	3	4	2	2	1	1	2	2	3	4	3	2	1	3	4	2	4	1	2	3	2	4	2	2	1	2	1	3	1	2	79
14	2	4	2	1	3	1	2	1	3	1	2	1	2	3	3	2	4	2	2	1	1	2	2	3	4	2	1	2	3	1	2	4	3	1	2	75

15	2	1	4	2	2	4	3	2	2	3	1	3	1	2	3	1	4	1	2	2	3	2	2	1	3	2	1	2	1	1	2	2	1	2	3	73
16	3	4	2	4	1	2	3	1	1	2	3	3	1	3	1	2	3	3	4	2	3	3	4	2	4	4	3	2	3	2	2	4	4	3	1	92
17	1	4	3	1	4	3	4	4	2	4	3	4	4	2	1	3	3	3	2	2	4	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	4	2	3	3	101
18	2	1	3	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	3	1	2	2	1	2	1	2	1	2	4	1	3	1	1	59
19	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	42
20	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	4	3	3	2	3	4	4	2	2	2	3	1	1	3	3	4	4	4	2	2	1	96
21	1	1	3	2	2	1	1	2	3	2	1	1	3	3	1	3	1	1	2	1	1	1	3	3	2	2	1	2	4	1	1	1	1	3	1	62
22	1	2	2	2	1	3	2	1	2	2	1	2	1	2	3	2	1	2	2	2	3	1	2	1	2	1	3	2	1	2	4	1	3	2	3	67
23	2	3	1	1	2	4	2	2	1	3	3	3	2	2	3	4	1	2	2	4	3	3	2	2	2	1	3	4	3	3	2	3	2	1	4	85
24	1	1	2	4	1	2	3	2	1	1	1	1	2	3	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	4	3	3	2	1	3	1	1	2	1	2	63
25	2	3	4	3	4	2	3	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	1	3	2	4	3	1	3	1	4	3	3	2	3	4	3	2	2	89
26	2	4	3	4	2	2	2	3	4	3	1	2	4	3	2	2	4	2	4	2	2	3	4	2	3	3	2	4	2	3	3	3	1	4	4	98
27	2	1	2	3	1	4	2	1	4	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	4	2	3	1	2	1	4	2	4	2	4	3	1	2	73
28	2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	3	1	2	4	1	2	4	70
29	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	131
30	3	1	2	3	3	2	2	3	1	1	4	2	4	1	2	1	4	3	1	3	4	2	2	2	1	2	2	1	1	3	3	3	2	3	2	79

31	1	3	3	3	2	3	1	2	2	1	3	1	2	1	2	3	3	1	3	1	2	3	1	2	3	1	2	4	1	3	1	2	2	2	2	72
32	3	2	2	2	1	1	3	3	2	2	1	2	2	4	1	3	2	3	4	1	1	2	3	1	2	1	3	4	1	2	3	3	3	2	4	79
33	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	48
34	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	47
35	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	3	4	133
36	2	1	2	1	2	3	1	3	1	2	1	1	2	1	1	3	3	3	1	4	1	2	1	1	4	1	2	2	3	3	3	4	2	2	1	70
37	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	140
38	4	4	3	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	129
39	1	3	2	1	1	1	2	3	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	4	4	2	2	1	3	2	1	1	2	3	2	63
40	3	3	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	129
41	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	132
42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	133
43	3	3	4	2	2	4	3	4	2	3	4	1	4	4	2	4	4	2	3	2	4	2	4	1	4	2	3	3	2	2	4	3	4	2	2	102
44	2	2	2	3	3	2	4	4	1	1	4	1	4	4	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	2	1	3	1	1	1	1	84
45	2	1	2	3	1	2	1	2	2	1	2	1	3	1	2	1	2	1	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	3	2	2	2	1	1	58
46	1	2	1	2	3	4	2	2	1	3	2	2	4	4	4	2	4	2	2	2	3	2	2	2	4	2	2	4	1	3	3	3	3	3	1	87

47	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	135
48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36
49	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	3	2	3	2	2	3	114
50	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	126
51	3	3	2	2	2	3	3	4	2	3	3	2	3	2	1	3	2	1	2	2	2	1	2	3	3	2	3	3	1	3	4	3	1	2	1	82
52	1	2	1	3	2	2	2	1	3	1	1	1	2	1	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	3	2	1	1	3	1	1	1	1	2	1	59
53	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	46
54	2	3	3	3	3	2	4	2	1	4	2	1	3	4	2	2	3	2	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	100
55	1	1	2	1	1	3	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	54
56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	38
57	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	125
58	1	2	1	3	2	3	2	2	2	2	1	1	3	4	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	3	2	1	3	2	3	4	3	2	3	4	79
59	3	4	1	4	2	4	4	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	1	4	3	4	1	3	2	3	106
60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	39
61	2	4	2	4	3	4	4	3	3	3	1	4	4	2	3	3	1	3	1	2	2	1	4	2	4	4	2	1	3	3	3	3	1	3	4	96
62	1	2	2	3	2	1	3	2	1	2	2	3	4	1	1	1	3	2	2	2	3	2	1	3	1	1	2	2	2	3	4	1	2	1	2	70

63	2	4	1	2	1	2	4	1	1	1	1	1	2	4	2	1	4	3	4	1	2	4	1	4	2	4	2	4	1	4	2	3	1	2	4	82
64	1	1	1	2	1	4	2	3	2	2	2	1	1	1	1	3	3	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	4	1	1	2	1	1	2	60
65	1	1	2	4	1	2	3	1	2	1	4	2	1	1	4	1	2	4	1	2	3	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	4	1	2	67
66	3	3	1	2	2	1	3	1	4	4	2	2	2	4	2	2	3	2	4	2	3	4	4	1	2	4	2	3	1	1	2	2	1	1	3	83
67	3	1	2	2	4	1	1	2	3	2	4	2	1	4	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	3	4	1	2	1	4	3	2	4	2	74
68	1	2	2	1	2	1	4	2	2	4	1	1	2	1	2	3	2	3	1	1	1	3	4	1	1	1	3	1	3	1	1	1	3	1	2	65
69	3	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	122
70	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	3	1	1	2	2	3	2	1	1	1	2	2	2	1	2	3	4	1	2	2	65
71	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	136
72	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36
73	1	3	3	1	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	47
74	4	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	4	3	2	2	3	4	1	1	4	2	4	2	2	1	3	4	2	4	2	1	3	2	2	4	99
75	2	1	2	4	1	2	1	2	2	3	1	2	1	3	1	1	2	1	2	3	2	1	2	1	1	3	2	2	1	2	3	1	2	3	2	65

Lampiran 7 Validasi Instrumen Y

No	Rhitung	Rtabel 5% (N=34)	Keterangan
1	0,652	0,227	Valid
2	0,689	0,227	Valid
3	0,766	0,227	Valid
4	0,748	0,227	Valid
5	0,724	0,227	Valid
6	0,748	0,227	Valid
7	0,724	0,227	Valid
8	0,735	0,227	Valid
9	0,795	0,227	Valid
10	0,748	0,227	Valid
11	0,765	0,227	Valid
12	0,678	0,227	Valid
13	0,778	0,227	Valid
14	0,663	0,227	Valid
15	0,704	0,227	Valid
16	0,703	0,227	Valid
17	0,647	0,227	Valid
18	0,600	0,227	Valid
19	0,762	0,227	Valid
20	0,675	0,227	Valid
21	0,705	0,227	Valid
22	0,705	0,227	Valid
23	0,762	0,227	Valid
24	0,776	0,227	Valid
25	0,750	0,227	Valid
26	0,784	0,227	Valid
27	0,819	0,227	Valid
28	0,702	0,227	Valid
29	0,694	0,227	Valid
30	0,694	0,227	Valid

Sumber data SPSS 26

Lampiran 8 Reability Instrumen Y

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	75	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	75	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.981	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	73.2400	667.779	.751	.980
VAR00003	73.2000	663.649	.806	.980
VAR00004	73.1867	669.478	.747	.980
VAR00005	73.2267	665.421	.809	.980
VAR00006	73.2667	669.144	.789	.980
VAR00007	73.2400	668.806	.758	.980
VAR00008	73.2533	665.462	.800	.980
VAR00009	73.1067	669.448	.753	.980
VAR00010	73.1733	664.361	.830	.980
VAR00011	73.3200	666.085	.799	.980
VAR00012	73.2267	670.610	.734	.980
VAR00013	73.2400	670.671	.742	.980
VAR00014	73.2000	666.568	.827	.980
VAR00015	73.2400	665.671	.771	.980
VAR00016	73.3067	673.053	.756	.980
VAR00017	73.2533	670.813	.757	.980
VAR00018	73.2667	669.063	.781	.980
VAR00019	73.2000	673.432	.738	.980
VAR00020	73.1333	667.685	.801	.980
VAR00021	73.1733	670.415	.739	.980
VAR00022	73.2133	672.278	.792	.980
VAR00023	73.3467	666.203	.799	.980
VAR00024	73.0133	666.311	.812	.980
VAR00025	73.2133	660.954	.852	.980
VAR00026	73.1867	663.613	.799	.980
VAR00027	73.1867	664.694	.852	.980
VAR00028	73.2267	665.421	.828	.980
VAR00029	73.1733	668.794	.751	.980
VAR00030	73.4133	670.111	.719	.980
VAR00031	73.2267	661.772	.838	.980

Lampiran 9 Tabulasi Penellitian Sebelum Uji Coba Y

no	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	TOTAL
1	2	4	3	3	2	2	2	3	3	4	1	2	2	4	1	3	4	3	2	4	3	2	4	4	3	2	2	2	3	2	81
2	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	2	2	82
3	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	35
4	2	1	2	1	2	1	2	3	1	2	1	1	3	1	1	2	2	2	2	3	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	48
5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	112
6	1	1	1	2	2	1	1	2	3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	37
7	3	4	2	2	2	4	3	2	4	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	4	2	3	89
8	4	3	2	4	3	2	4	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	2	3	2	1	3	76
9	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	3	2	1	1	4	1	2	3	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	46
10	3	2	3	3	3	3	2	2	4	1	1	3	2	2	4	4	2	2	2	2	4	2	3	3	1	2	2	2	4	3	76
11	4	3	4	2	3	2	3	4	3	3	2	4	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	4	91
12	2	3	1	2	2	1	2	3	1	1	3	2	1	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	55
13	3	3	2	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	3	2	3	4	2	2	4	88

14	2	2	4	4	4	2	4	3	4	2	3	2	3	4	2	3	3	2	2	1	2	3	2	2	1	3	3	3	3	3	81
15	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	102
16	3	2	2	2	3	4	2	1	2	4	3	2	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	78
17	4	1	3	1	4	2	1	2	3	1	2	1	2	1	2	3	2	1	2	1	2	1	4	2	1	2	2	3	1	4	61
18	1	2	4	2	1	2	2	1	3	2	3	4	3	2	2	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	4	73
19	4	4	3	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	2	3	104
20	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	1	2	3	1	2	1	2	2	1	2	1	1	47
21	1	3	3	2	4	2	2	3	1	3	2	4	3	2	2	2	3	3	3	4	2	3	1	3	2	3	2	2	1	1	72
22	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35
23	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	3	4	4	2	3	3	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	103
24	3	1	1	2	1	3	2	2	1	2	1	2	3	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	3	2	2	3	3	55
25	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
26	2	1	4	1	1	2	1	2	1	1	4	2	3	2	2	1	2	1	3	1	2	2	2	1	4	1	2	2	2	3	58
27	2	3	1	2	1	2	1	4	2	1	2	1	2	3	2	2	3	2	4	1	2	1	3	2	4	1	3	1	2	1	61
28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	114
29	3	3	2	4	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	1	3	3	2	4	3	1	4	3	4	3	2	3	88

30	2	3	2	4	2	3	3	3	2	4	2	3	2	1	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	83
31	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	2	1	1	2	2	56
32	2	2	4	2	2	3	3	4	3	3	3	1	2	1	3	3	1	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	4	75
33	3	4	3	3	3	2	4	2	4	3	4	3	3	4	2	4	4	3	4	4	2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	101
34	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	113
35	2	3	1	3	2	2	2	2	1	2	1	3	3	2	1	2	2	4	2	2	2	1	4	2	2	2	2	1	2	1	61
36	4	3	2	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	2	2	3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	4	4	1	3	93
37	3	4	2	3	3	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	3	72
38	2	2	1	1	2	1	3	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	1	56
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	32
40	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	109
41	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	3	1	2	4	2	3	2	4	2	1	2	2	3	1	2	2	1	4	3	2	64
42	2	1	3	2	1	4	1	4	2	1	3	1	2	2	1	2	1	2	3	1	2	2	1	3	1	2	3	1	4	1	59
43	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	110
44	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	3	4	111
45	2	3	1	3	3	2	2	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	4	2	74

46	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	102
47	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	38
48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	119
49	1	1	2	3	2	2	2	1	2	4	1	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	1	2	56	
50	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	1	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	4	3	103	
51	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	1	3	4	2	3	2	2	2	3	84
52	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	4	104	
53	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	2	2	3	4	4	2	3	4	3	4	2	3	93	
54	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120	
55	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	118	
56	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	1	3	2	64	
57	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34	
58	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	1	1	1	2	3	2	1	49	
59	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	40	
60	1	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	3	2	1	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	56	
61	2	1	2	3	2	1	1	2	1	1	3	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	3	1	1	46	

62	1	4	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	4	2	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	2	4	1	3	85
63	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	37
64	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	107
65	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	3	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	38
66	1	2	3	1	1	2	1	2	3	3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	1	2	63
67	4	4	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	3	2	4	3	2	93
68	2	1	1	1	2	1	1	3	2	1	3	1	1	1	3	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	3	1	2	1	46
69	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
70	1	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	1	2	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	79
71	2	2	2	1	1	3	1	2	3	3	2	3	2	2	3	1	2	3	3	4	1	2	3	2	4	3	2	2	1	2	67
72	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	117
73	4	1	3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	1	3	3	2	4	3	2	3	4	4	3	3	2	4	2	4	3	2	79
74	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
75	4	3	2	1	2	2	3	2	3	1	2	1	1	4	1	1	1	3	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	51

Lampiran 10 Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre	.056	150		.986	150	.119
post	.069	150	.200* .078	.988	150	.203

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 11 Uji Linearitas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X Between Groups	(Combined)	29446.863	46	640.149	.885	.651
	Linearity	2311.772	1	2311.772	3.196	.085
	Deviation from Linearity	27135.091	45	603.002	.834	.713
Within Groups		20254.417	28	723.372		
Total		49701.280	74			

Lampiran 12 Uji Hipotesis

Correlations

		PRETEST	POSTTEST
PRETEST	Pearson Correlation	1	.672**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	75	75
POSTTEST	Pearson Correlation	.672**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	75	75

Uji T-test

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	-27,73333	17,37607	2,00642	-31,73120	-23,73546	-13,822	74	,000

Lampiran 13 Rencana Pelaksanaan Layanan

PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 PERCUT SEI TUAN
Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Jalan
Kolam No. 3 Medan Estate Kode Pos 20371
Tel/Fax : 061-7357932 email: smkn1. Percutseituan@gmail.com

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KLAKSIKAL SMK NEGERI 1 PERCUT SEI TUAN

SPESIFIKASI	
Topik Layanan	Kontribusi 7 kebiasaan baik anak Indonesia dalam meningkatkan regulasi diri siswa
Sasaran	Siswa jurusan tekhnik mesin
Metode/teknik	Curah pendapat, tanya jawab, permainan

Komponen	Layanan dasar (bimbingan klasikal)
Bidang	Pribadi
Sem/TP	2026/2027
Media/Alat	PPT, Laptop

Tujuan layanan			
	Capaian layanan : wawasan dan pengembangan diri **Tahap Layanan** : murid mampu mengekspresikan perasaan diri sendiri secara bebas dan terbuka tanpa menimbulkan konflik serta memiliki sikap positif, inisiatif, Tangguh, dan disiplin.		
	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan

	1. Peserta didik dapat memahamani tentang 7 kebiasaan baik dan regulasi diri , Peserta mampu mengembangkan dirinya serta menambah wawasan terhadap kehidupan sehari-hari.	3. Peserta didik dapat menentukan bagaimana dirinya dalam menentukan dan menjalankan kehidupan sehari-harinya.	4. Peserta didik dapat mendalami dan bertanggung jawab pada setiap Keputusan yang diambil terhadap dirinya.
LANGKAH KEGIATAN			
Kegiatan Awal	1. Mengucapkan salam dan mengajak berdoa 2. Menanyakan kegiatan sebelumnya, Kesehatan dan kondisi murid 3. Mengabsen dan mengapresiasikan kehadiran 4. Guru menyampaikan tujuan layanan 5. Guru menyampaikan Langkah-langkah kegiatanan dan cangkupan materi layanan 6. Memotivasi murid dengan ice breaking/ permainan.		
Kegiatan Inti	1. Guru pembimbing menayangkan **media slide power point** yang berhubungan dengan materi layanan tersebut diatas 2. Peserta didik memperhatikan penjelasan materi yang diberikan serta Guru BK mengajak peserta didik berdialog interaktif tentang contoh penerapannya. 3. Peserta didik diminta untuk memprioritaskan pilihan setelah lulus SMA/MA. Buat tahapan atau langkah-langkah yang akan dilakukan untuk mencapai prioritas tersebut. 4. Peserta didik membuat poin pelajar dari materi layanan yang sudah diberikan.		
Kegiatan penutup	1. Murid menyimpulkan kegiatan Bersama 2. Murid merefleksi kegiatan 3. Guru menyampaikan informasi tentang kegiatan atau pertemuan berikutnya 4. Guru menutup kegiatan dengan mengajak murid bersyukur dan mengucapkan salam		
PENILAIAAN			
1. Penilaian proses	Antusiasme murid, kesesuaian program, ketersediaan sarana dan prasaranan		

2. Penilaian hasil	Understanding, comfortable, action
3. Tindak Lanjut	Memberi pendampingan bagi peserta didik yang ingin berkonsultasi karir.

Mengetahui
Wakil Kepala Sekolah



Dra. Netti Erni
NIP : 197011212003122004

Medan 24 Juli 2026
Mahasiswa



Della Putri Saharani

Lampiran 14 Materi Layanan

Kontribusi 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia Dalam Meningkatkan Regulasi Diri Siswa

A. Latar Belakang

Pendidikan tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik siswa, tetapi juga pada pembentukan karakter dan kemampuan siswa dalam mengelola dirinya. Salah satu kemampuan penting yang perlu dimiliki siswa salah satunya adalah regulasi diri. Regulasi diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur pikiran, perasaan, dan perilakunya agar individu dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Kemampuan regulasi diri tidak terbentuk secara instan, tetapi dapat dikembangkan melalui latihan dan pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan sederhana yang dilakukan secara rutin dapat membantu siswa membentuk pola hidup yang lebih teratur dan bertanggung jawab. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dengan cara melakukan penerapan 7 kebiasaan baik anak Indonesia hebat, yaitu bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat dan tidur tepat waktu.

Ketujuh kebiasaan tersebut memiliki hubungan dengan perkembangan regulasi diri siswa. Oleh karena itu 7 kebiasaan baik anak Indonesia dapat menjadi salah satu upaya untuk mendukung perkembangan regulasi diri siswa. Kebiasaan tersebut tidak hanya membentuk pola hidup yang positif, tetapi juga membantu siswa menjadi pribadi yang lebih disiplin, mandiri, bertanggung jawab, dan mampu mengendalikan dirinya.

B. Pengertian regulasi diri

Regulasi diri dapat membantu siswa mengatur proses belajarnya secara aktif, siswa yang memiliki regulasi diri yang baik akan lebih mampu mengatur waktu belajar dan bermain, menentukan prioritas, menyelesaikan tugas, mengendalikan emosi, serta mempertahankan usaha ketika menghadapi kesulitan.

Regulasi diri juga berkaitan dengan kemampuan siswa untuk mengendalikan dorongan dan mengambil keputusan secara tepat. Misalnya, ketika siswa memiliki tugas sekolah tetapi juga ingin bermain, kemampuan regulasi diri membantu siswa menentukan prioritas dan menyelesaikan tanggung jawabnya terlebih dahulu. Oleh karena itu, regulasi diri perlu dilatih melalui kegiatan dan kebiasaan yang dilakukan secara konsisten. Dengan demikian, regulasi diri dapat membantu siswa menjadi lebih mandiri dalam menjalankan kegiatan akademik maupun kehidupan sehari-hari.

C. 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat merupakan tujuh kebiasaan positif yang dapat diterapkan anak dalam kehidupan sehari-hari, yaitu bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur tepat waktu. Ketujuh kebiasaan ini tidak hanya berkaitan dengan kesehatan dan aktivitas sehari-hari, tetapi juga dapat membantu membentuk karakter anak agar lebih disiplin, mandiri, bertanggung jawab, dan mampu mengatur dirinya. Penerapan kebiasaan tersebut membutuhkan konsistensi. Siswa perlu membiasakan diri melakukan kegiatan secara teratur sehingga lambat laun kegiatan tersebut menjadi bagian dari rutinitasnya.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling, penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dapat menjadi salah satu bentuk upaya preventif dan pengembangan diri siswa. Guru BK dapat membantu siswa memahami hubungan antara kebiasaan sehari-hari dengan kemampuan regulasi diri melalui layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, maupun kegiatan pembiasaan di sekolah. Dengan demikian, siswa tidak hanya memahami konsep regulasi diri secara teori, tetapi juga dapat menerapkannya melalui kebiasaan nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Apabila ketujuh kebiasaan tersebut diterapkan secara konsisten, siswa akan terbiasa mengatur aktivitas dan perilakunya dalam kehidupan sehari-hari. Proses pembiasaan ini dapat membantu siswa menjadi lebih mandiri dalam menentukan tindakan, mampu mengendalikan diri, serta bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambil.

D. Kesimpulan dan Saran

1. Kesimpulan

Berdasarkan materi diatas, Penerapan ketujuh kebiasaan tersebut secara konsisten dapat membantu siswa menjadi lebih disiplin, mandiri, bertanggung jawab, mampu mengendalikan diri, serta memiliki pola hidup yang lebih teratur. Oleh karena itu, 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dapat diterapkan sebagai bagian dari upaya pengembangan karakter dan regulasi diri siswa melalui lingkungan keluarga, sekolah, maupun layanan Bimbingan dan Konseling.

2. Saran

Siswa diharapkan dapat menerapkan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat secara bertahap dan konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Guru dan orang tua juga diharapkan memberikan contoh, arahan, serta dukungan agar kebiasaan positif tersebut dapat berkembang menjadi bagian dari kehidupan siswa. Dalam pelaksanaan Bimbingan dan Konseling, guru BK dapat memanfaatkan ketujuh kebiasaan tersebut sebagai salah satu materi untuk membantu siswa mengembangkan regulasi diri dan karakter positif.

Daftar Pustaka

Irwanto, I. (2024). Data on undergraduate students' self-regulation in online and blended learning environments during the COVID-19 pandemic in Indonesia. Data in Brief, 53, 110066.

Mitalia, S., & Prihatin, T. (2021). Revealing the students' self-regulated learning levels during the COVID-19 outbreak: A single case study in Jakarta. Indonesian Journal of Curriculum and Educational Technology Studies, 9(2), 111–121.

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia. (2024. Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat: Membentuk generasi berkarakter. Kemendikdasmen.

Lampiran 15 Lembar Kerja Peserta Didik

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(LKPD PENGUATAN)

Nama :

Kelas :

Beri tanda centang (√) disalah satu kolom dibawah untuk pernyataan tersebut!

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

SS : Sangat Setuju

KS : Kurang Setuju

NO	PERNYATAAN	S	TS	SS	KS
1	Saya menerapkan time manajemen yang baik setiap harinya				
2	Saya sering mengabaikan pola hidup yang baik demi kenyamanan dan kesenangan diri saya				
3	Saya akan memulai kebiasaan-kebiasaan yang lebih positif agar kehidupan saya menjadi lebih baik kedepannya				
4	Saya merasa perlu mendiskusikan setiap Keputusan yang saya ambil kepada orang tua saya				
5	Saya siap meningkatkan regulasi dalam diri saya melalui 7 kebiasaan baik anak Indonesia agar kehidupan saya lebih positif				

Medan, 2026

Peserta didik

Lampiran 16 Instrumen Hasil Penelitian

INSTRUMEN PENILAIAN HASIL

Nama :
Kelas :

A. Understanding

1. Apa yang dimaksud dengan "7 kebiasaan baik dan regulasi diri"? jelaskan dengan bahasamu sendiri .....
   .....
   ....
   ....
   .....
2. Sebutkan minimal 3 cara kamu membiasakan diri agar konsisten dalam malaksanakan 7 kebiasaan tersebut demi meningkatkan regulasi
   dirimu .....
   .....

....
.....
.....

B. Comfortable

Isilah pertanyaan berikut ini dengan memberikan tanda centang (∨) pada kolom yang sudah disediakan.

NO	PERNYATAAN	SETUJU	TIDAK SETUJU
1	Saya sudah memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi mengenai peningkatan regulasi diri		
2	Saya merasa senang mengikuti layanan bimbingan klasikal		
3	Saya akan menerapkan pengetahuan yang saya dapatkan tentang meningkatkan reguasi diri melalui 7 kebiasaan baik.		

4	Saya merasa materi layanan tentang 7 kebiasaan baik anak Indonesia untuk meningkatkan regulasi diri ini bermanfaat bagi masa depan saya		
5	Saya termotivasi untuk berdiskusi lebih lanjut tentang peningkatan regulasi diri dengan guru BK atau orang tua		

C. Action

Langkah yang akan saya lakukan mulai sekarang untuk mencapai tujuan

saya .....
....

PENILAIAN PROSES

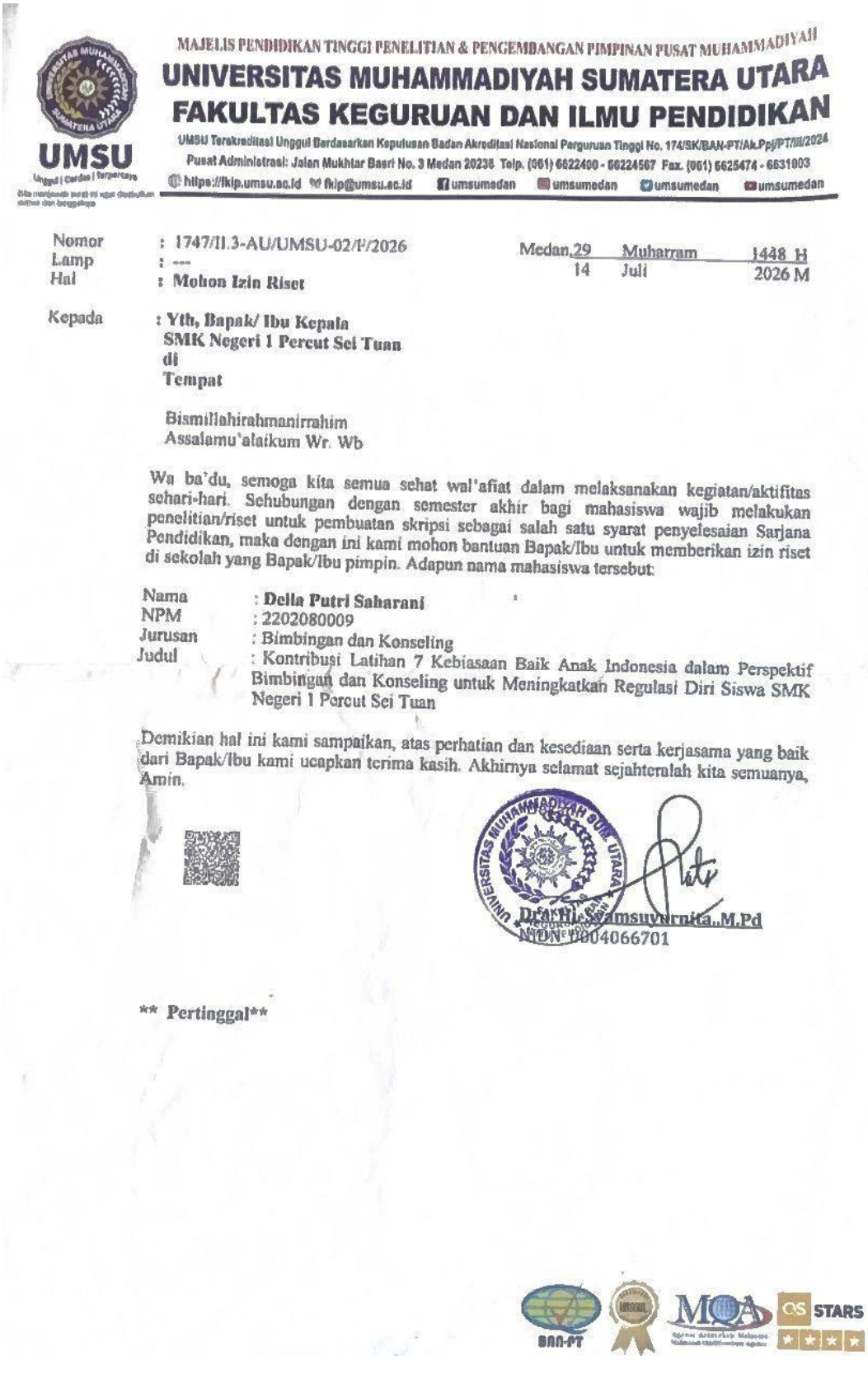
NO	PROSES YANG DINILAI	DESKRIPSI PENILAIAN PROSES
1	Prastisipasi dan aktivitas siswa dalam kegiatan layanan	
2	Pemahaman siswa atas materi yang disajikan atau pemahaman atas masalah yang dialaminya	
3	Kegunaan layanan dan mengamati perkembangan siswa	
4	Kelancaran proses dan suasana penyelengaraan kegiatan layanan	

Medan, 2026
Guru bimbingan konseling

Milanti Barus S.Psi.

Nip :198002242009032003

Lampiran 17 Surat Permohonan Riset



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 174/SK/BAN-PT/Ak.Ppj/PT/III/2024
Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003
https://fkip.umsu.ac.id fkip@umsu.ac.id umsumedan umsumedan umsumedan umsumedan

UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Nomor : 1747/II.3-AU/UMSU-02/F/2026
Lamp : ---
Hal : **Mohon Izin Riset**

Medan, 29 Muharram 1448 H
14 Juli 2026 M

Kepada : **Yth, Bapak/ Ibu Kepala**
SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan
di
Tempat

Bismillahirahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktifitas sehari-hari. Sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka dengan ini kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan izin riset di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut:

Nama : **Della Putri Saharani**
NPM : 2202080009
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Judul : Kontribusi Latihan 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih. Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya, Amin.

Dr. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd
NIDN 0004066701

** Pertinggal**

Lampiran 18 Administrasi Penelitian

PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SMK NEGERI 1 PERCUT SEI TUAN
Jalan Kolam No. 3 Medan Estate Kec. Percut Sei Tuan Kab. Deli Serdang, Cabdisdik Wil.I Kode Pos 20371
Tel : 061-7357932 Pos El : smkn1.percutseituan@gmail.com
Laman : smkn1.percutseituan@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 400.3.8/2580/SMK01.PST/PL/VIII/2026

Kepala Sekolah Menegah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Percut Sei Tuan, dengan ini menerangkan bahwa :

n a m a	:	Della Putri Sahrani
NIM	:	2202080009
jurusan	:	Bimbingan dan Konseling
program studi	:	S1 Pendidikan Bimbingan dan Konseling

benar telah melaksanakan riset di SMK N 1 Percut Sei Tuan mulai dari tanggal 24 Juli s.d 25 Agustus 2026 dengan judul :
"***Kontibusi Latihan 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia Dalam Prespektif Bimbingan dan Konseling Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan***".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Percut Sei Tuan, 28 Agustus 2026
An. Kepala Sekolah
Wakil Kurikulum

Nip. 19701112003122004

Lampiran 19 Dokumentasi Penelitian





Link Dokumentasi:
https://drive.google.com/file/d/15yk_aNfGesz52HgJSwA5dAF2GXR76aUo/view?usp=drivesdk

Lampiran 20 Form K1

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext, 22, 23, 30
Website : http://www.fkip.umsu.ac.id E-mail : fkip@umsu.ac.id

From : K- 1

Kepada Yth : Bapak/Ibu Ketua & Sekretaris
Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Perihal : **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Della Putri Saharani
N P M : 2202080009
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Kredit Kumulatif : 120 SKS IPK = 3,86

Persetujuan Ket./Sekret. Prog. Studi	Judul yang Diajukan	Disahkan Oleh Dekan Fakultas
2/10/9-2025	Kontribusi Latihan 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa Smk Negeri 1 Percut Sei Tuan	
	Efektivitas Teknik Self-Management Dalam Layanan BKP Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Smk Negeri 1 Percut Sei Tuan	
	Pengaruh Self Esteem Dalam Layanan BKP Terhadap Perilaku Bullying Pada Siswa Di Sekolah Menengah Pertama	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 20 September 2025
Hormat Pemohon,

Della Putri Saharani

Keterangan :
Dibuat rangkap 3 : - Untuk Dekan/Fakultas.
- Untuk Ketua/Sekretaris Prodi
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 21 Form K2

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext, 22, 23, 30
Website : http://www.fkip.umsu.ac.id E-mail : fkip@umsu.ac.id

From : K- 2

Kepada Yth : Bapak/Ibu Ketua & Sekretaris
Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Asalamu'alaikum Wr.Wb.

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa	: Della Putri Saharani
N P M	: 2202080009
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal/risah/makalah/skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut :

Kontribusi Latihan 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan

Sekaligus saya mengusulkan/menunjuk Bapak/Ibu:
Gusman Lesmana, S.Pd.,M.Pd. 20/9-2025
Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi Saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 20 September 2025
Hormat Pemohon,

Della Putri Saharani

Keterangan :
Dibuat rangkap 3 : - Untuk Dekan/Fakultas.
- Untuk Ketua/Sekretaris Prodi
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 22 Form K3

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
Jln. Mukthar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217 Form : K3

Nomor : 2135/II.3-AU//UMSU-02/ F/2025
Lamp : ---
H a l : **Pengesahan Proyek Proposal Dan Dosen Pembimbing**

Bismillahirahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : **Della Putri Saharani**
N P M : 2202080009
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Kontribusi Latihan 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesian Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa SMK Negeri I Percut Sei Tuan

Pembimbing : **Gusman Lesmana S.Pd.,M.Pd.**

Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis proposal/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :
1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
3. Masa daluwarsa tanggal : **19 September 2026**

Medan, 27 Rabiul Awwal 1447 H
19 September 2025 M

Wassalam
Dekan

Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd
NIP : 0004066701

Dibuat rangkap 5 (lima) :
1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing Materi dan Teknis
4. Pembimbing Riset
5. Mahasiswa yang bersangkutan :
WAJIB MENGIKUTI SEMINAR

Lampiran 23 Berita Acara Bimbingan Proposal

MAJLIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400
Website : http://www.fkip.umsu.ac.id E-mail : fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Della Putri Saharani
NPM : 2202080009
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Kontribusi Latihan 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan
Nama Pembimbing : Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd

Tanggal	Bimbingan Skripsi	Paraf
16. Sept. 2025	Bimbingan judul dan Acc judul	
17. Sept. 2025	Bimbingan Bab I - II	
24. Sept. 2025	Revisi Bab I - II	
29. sept. 2025	Bimbingan Bab III	
1. Okt. 2025	Revisi Bab III	
4. Okt. 2025	Revisi Bab III Analisis Data	
8. Nov. 2025	Acc Proposal	

Medan, November 2025
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Dosen Pembimbing

Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd

Lampiran 24 Lembar Keterangan Seminar Proposal

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30
Website: http:/www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN

NO.: .....

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, menerangkan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Della Putri Saharani
N.P.M	: 2202080009
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: Kontribusi Latihan 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan

benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada Rabu, Tanggal 10 Desember 2025.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas. Atas kesediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Medan, Juni 2026
Diketahui oleh,
Ketua Prodi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Lampiran 25 Surat Pernyataan

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30
Website: http:/www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

SURAT PERNYATAAN

بسم الله الرحمن الرحيم

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap	: Della Putri Saharani
N.P.M	: 2202080009
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: Kontribusi Latihan 7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *Plagiat*.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Juni 2026
Hormat saya
Yang membuat pernyataan,

Della Putri Saharani

Diketahui oleh Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.