

Implementation of 7 Habits of Great Indonesian Children in Realizing Character-Based Learning [Implementasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam Mewujudkan Pembelajaran yang Berkarakter]

Everyana Frienansia Farahdiba¹⁾, Feri Tirtoni²⁾

¹⁾Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Pendidikan Profesi Guru, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: feri.tirtoni@umsida.ac.id

Abstract. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan pembiasaan hidup sehat dan pembentukan karakter siswa kelas IV B di SDN Sawotratap 2 melalui kegiatan pembiasaan yang dilakukan secara terencana dan berkelanjutan. Fokus penelitian diarahkan pada pembiasaan kerja kelompok, kepatuhan terhadap tata tertib sekolah, serta kebiasaan tidur lebih awal yang dipantau melalui jurnal pembiasaan harian dengan dukungan aktif orang tua. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Subjek penelitian meliputi guru kelas IV B, peserta didik, dan orang tua, dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Keabsahan data diperoleh melalui triangulasi sumber dan teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembiasaan hidup sehat dan pembentukan karakter siswa telah diimplementasikan secara sistematis dan konsisten, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Pembiasaan kerja kelompok dan kepatuhan terhadap aturan sekolah mampu menumbuhkan sikap toleransi, kerja sama, tanggung jawab, serta kepedulian sosial siswa. Selain itu, pembiasaan tidur lebih awal yang didukung oleh keterlibatan orang tua melalui jurnal harian memberikan dampak positif terhadap kesiapan fisik dan mental siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Kebiasaan tersebut berkontribusi pada peningkatan konsentrasi belajar, kestabilan emosi, serta kedisiplinan dalam pengelolaan waktu. Melalui pengulangan kebiasaan secara berkelanjutan, siswa tidak hanya mematuhi aturan sebagai kewajiban, tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai positif sebagai bagian dari pola hidup sehari-hari. Dengan demikian, penerapan pembiasaan hidup sehat di SDN Sawotratap 2 berperan penting dalam mendukung terbentuknya karakter disiplin, tanggung jawab, kepedulian sosial, serta kesiapan belajar siswa sekolah dasar secara optimal.

Keywords - 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, pendidikan karakter, sekolah dasar

Abstrak. This study aims to describe the implementation of healthy lifestyle habituation and character development among fourth-grade students of SDN Sawotratap 2 through structured and continuous habituation activities. The focus of the research is placed on the application of social habits and healthy living practices, particularly through group work activities, compliance with school regulations, and early sleeping habits monitored using daily habituation journals with active parental involvement. This research employed a qualitative approach with a descriptive research design. The subjects of the study included the fourth-grade classroom teacher, students, and parents. Data were collected through observation, interviews, and documentation, while data validity was ensured through source and technique triangulation. The findings indicate that the implementation of healthy lifestyle habituation and character education has been carried out systematically and consistently, both in the school environment and at home. Group work activities and adherence to school rules contributed to the development of students' tolerance, cooperation, responsibility, and social awareness. In addition, the habituation of early sleeping supported by parents through daily journals had a positive impact on students' physical and mental readiness to participate in learning activities. This habit also contributed to improved learning concentration, emotional stability, and discipline in time management. Through continuous and repetitive habituation, students gradually internalized positive values and perceived these habits not merely as school rules, but as integral parts of their daily lifestyle. Therefore, the implementation of healthy lifestyle habituation at SDN Sawotratap 2 plays an important role in fostering students' discipline, responsibility, social care, and learning readiness, which are essential components of character education at the elementary school level.

Kata Kunci - 7 Habits of Great Indonesian Children, character education, elementary school

I. PENDAHULUAN

Pendidikan dasar merupakan pondasi utama dalam pengembangan keterampilan dan karakter siswa. Keberhasilan pada jenjang ini akan sangat menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan [1]. Namun, pendidikan dasar di Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan dalam menyediakan pembelajaran yang bermutu dan berkarakter. Di era digitalisasi, sekolah tidak hanya dituntut untuk mencapai hasil akademik, tetapi juga untuk memperkuat pendidikan karakter. Pembelajaran bermakna dipahami sebagai proses yang menempatkan siswa sebagai individu yang aktif, mengembangkan keterampilan abad ke-21 seperti berpikir kritis, bekerja sama, berkreasi, dan berkomunikasi, sekaligus menanamkan nilai-nilai kejujuran, tanggung jawab, dan disiplin [2]. Pendidikan karakter karena itu memerlukan pendekatan yang menyeluruh, mencakup keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual, serta ditanamkan secara konsisten melalui rutinitas sehari-hari [3]. Meskipun demikian, dunia pendidikan saat ini dihadapkan pada berbagai masalah serius, seperti gangguan dari perangkat elektronik dan media sosial, kebiasaan menunda, kemampuan manajemen waktu yang rendah, serta lemahnya pembiasaan positif di lingkungan kelas dan sekolah. Berbagai permasalahan tersebut berdampak pada kedisiplinan, pencapaian tujuan belajar, kehadiran tepat waktu, penyelesaian tugas, serta tanggung jawab siswa dalam mengikuti aturan yang berlaku. dalam mengatasi permasalahan ini, implementasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dapat membantu pembentukan karakter yang baik dan menciptakan budaya belajar yang berfokus pada nilai-nilai mulia bangsa [4].

Pembelajaran berkualitas adalah terlaksananya sistem pembelajaran secara tepat dan baik, secara menyeluruh melibatkan semua komponen dalam sistem pembelajaran [5]. Pembelajaran semacam ini berpusat pada peserta didik dengan memberi ruang untuk eksplorasi, refleksi, serta umpan balik formatif yang tepat waktu. Di dalamnya terdapat tujuan yang jelas, materi yang relevan, strategi diferensiasi sesuai kebutuhan, dan asesmen autentik. Selain itu, pembelajaran berkualitas membangun budaya kelas yang positif melalui aturan yang disepakati bersama, ekspektasi yang tinggi namun realistis, dan komunikasi yang empatik [6]. Pembelajaran ini juga menumbuhkan karakter kedisiplinan melalui komitmen pada aturan, ketepatan waktu, tanggung jawab personal, serta konsistensi perilaku dalam kegiatan belajar. pembelajaran berkualitas dan karakter kedisiplinan yang kuat tidak dapat dipisahkan dari kondisi prima peserta didik, baik secara fisik maupun mental [7]. Di sinilah implementasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang mencakup aktivitas seperti bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan dengan gizi yang baik, menyukai belajar, berinteraksi dalam masyarakat, dan tidur dengan cukup. Semua ini menawarkan kerangka kerja yang sangat penting dan sesuai [8]. Ketika ketujuh kebiasaan tersebut dapat diterapkan dengan baik oleh peserta didik, diharapkan akan terbentuk pribadi-pribadi yang tidak hanya unggul dalam kemampuan akademik, tetapi juga memiliki kemandirian, rasa tanggung jawab, dan disiplin yang kuat, sehingga mampu mewujudkan lingkungan belajar yang lebih efektif dan positif [9].

Hasil observasi yang sudah saya lakukan di kelas III SDN Sawotratap 11 menunjukkan bahwa kondisi tersebut sering jauh dari harapan. Perkembangan digital dan dinamika sosial telah menimbulkan disrupsi besar dalam gaya hidup anak dan remaja. Banyak peserta didik yang akhirnya terjebak dalam kebiasaan kurang sehat, seperti waktu tidur yang tidak teratur, konsumsi makanan yang kurang bergizi, dan berbagai pola hidup tidak baik lainnya. Kebiasaan tersebut memberikan dampak negatif secara langsung terhadap proses belajar di sekolah. Guru kerap menghadapi peserta didik yang hadir secara fisik di kelas, namun secara mental belum siap menerima pembelajaran karena kondisi tubuh dan pola hidup yang tidak mendukung. Akibatnya, fokus belajar menurun, motivasi melemah, dan interaksi di kelas menjadi kurang optimal. Penegakan disiplin pun semakin menantang, sebab sumber permasalahan tidak hanya muncul dari perilaku siswa di sekolah, tetapi juga berasal dari kebiasaan dan rutinitas yang mereka bangun di luar sekolah. Lingkungan rumah, penggunaan teknologi yang berlebihan, serta kurangnya pengawasan orang tua turut memperkuat kebiasaan yang tidak sehat tersebut. Hal ini membuat guru harus bekerja lebih keras untuk membangun suasana belajar yang kondusif, sekaligus membantu siswa mengembangkan kedisiplinan dan kesiapan belajar yang lebih baik.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas beberapa indikator yang berhubungan dengan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam penelitian ini, walaupun tidak secara menyeluruh. Penelitian yang dilakukan oleh Hoerrudin (2025) bahwa pelaksanaan salat dhuha di MI Tarbiyatul Athfal dalam membangun kedisiplinan siswa dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini telah dilakukan secara teratur dan terorganisir dengan bantuan kepala sekolah dan guru sebagai pengarah [10]. Penelitian lainnya oleh Tifal (2023) menyatakan bahwa berolahraga bisa membentuk karakter, sehingga kegiatan olahraga dapat digunakan sebagai alat untuk pendidikan dan pengembangan karakter [11]. hasil dari berbagai penelitian tersebut memang menunjukkan manfaat dari setiap kebiasaan secara individual. Akan tetapi, sebagian besar studi tersebut menelaah kebiasaan-kebiasaan itu secara terpisah dan tidak melihatnya sebagai satu kesatuan.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu telah menerapkan salah satu indikator dari 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, terdapat celah penelitian yang perlu dikaji secara komprehensif dalam penelitian ini. Celah tersebut

tidak terletak pada penolakan terhadap penelitian sebelumnya, melainkan pada kebutuhan untuk menerapkan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Selain itu, penelitian sebelumnya hanya cenderung berfokus pada dampak satu jenis kebiasaan. Seperti, melaksanakan salat Dhuha atau kegiatan berolahraga terhadap pembentukan karakter peserta didik. Penelitian ini berusaha meneliti secara lengkap seluruh indikator dalam 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, yang meliputi bangun pagi, beribadah, berolahraga, mengonsumsi makanan bergizi, gemar belajar, berinteraksi dalam masyarakat, serta tidur yang cukup. Pendekatan menyeluruh ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kontribusi ketujuh kebiasaan tersebut terhadap pembentukan karakter peserta didik. Selain itu, aspek-aspek penting seperti peran guru, strategi komunikasi dengan orang tua, serta dinamika dan tantangan yang muncul saat membiasakan ketujuh rutinitas tersebut masih jarang dikaji secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dan memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai implementasi tujuh kebiasaan ini di lingkungan pendidikan [12].

Untuk mengatasi kekurangan tersebut, penelitian ini disusun untuk memberikan penjelasan yang mendalam dan rinci tentang bagaimana 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat diterapkan. Penelitian ini memiliki peran penting karena fokusnya tidak hanya pada hasil, tetapi juga pada proses dan metode pelaksanaan intervensi pendidikan yang berorientasi pada pembentukan karakter dalam lingkungan pendidikan formal. Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui proses implementasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam Mewujudkan Pembelajaran Berkualitas dan Berkarakter. Diharapkan bahwa penelitian ini mampu menyajikan gambaran empiris yang mendalam bagi pendidik, kepala sekolah, maupun orang tua mengenai berbagai strategi, tantangan, serta peluang dalam penerapan program pembiasaan yang bersifat menyeluruh. Program ini diharapkan menjadi langkah dasar yang efektif dalam membentuk generasi yang tidak hanya unggul dalam aspek akademik, tetapi juga memiliki kedisiplinan yang optimal.

II. METODE

Jenis penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Menurut Bogdan dan Taylor (1982), penelitian kualitatif deskriptif merupakan suatu prosedur penelitian yang menghasilkan data dalam bentuk kata-kata, baik tertulis maupun lisan, serta berasal dari individu dan perilaku yang dapat diamati [13]. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena mengenai Implementasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam mewujudkan pembelajaran yang berkarakter di SDN Sawotratap II. Penelitian kualitatif deskriptif dipilih karena memberi kesempatan kepada peneliti untuk mengetahui fenomena yang terjadi di lingkungan sekolah, dengan berfokus pada pengalaman, persepsi, serta interaksi yang terjadi selama proses pembelajaran.

Subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah guru dari kelas 4B dan 17 peserta didik dari kelas 4B di SDN Sawotratap II. Guru kelas 3A dipilih sebagai informan utama karena beliau memiliki pengalaman langsung dalam mengajar dan menggunakan strategi pembelajaran yang di terapkan dalam penelitian ini. Siswa-siswa Kelas 4B telah dipilih sebagai objek penelitian karena mereka terlibat dalam program yang bertujuan untuk merealisasikan pendidikan berkualitas tinggi dan pengembangan karakter melalui prinsip-prinsip yang dirangkum dalam 7 Kebiasaan Anak Indonesia yang Hebat. Dengan memfasilitasi interaksi langsung dengan siswa, penelitian ini fokus pada analisis dampak dari pendekatan pembelajaran ini terhadap motivasi intrinsik mereka untuk belajar, keterlibatan aktif mereka dalam konteks pendidikan, dan prestasi akademik yang diperoleh. Kerangka metodologis yang digunakan dalam penyelidikan ini terdiri dari tiga teknik utama, yaitu observasi sistematis, wawancara terstruktur, dan dokumentasi komprehensif [14]. Observasi dilakukan dengan lembar observasi yang telah dipersiapkan sesuai aspek-aspek utama dalam pelaksanaan Implementasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk pembelajaran berkarakter. Wawancara dilakukan dengan guru kelas 4B menggunakan panduan wawancara yang sudah disiapkan. Peneliti memanfaatkan alat perekam suara sepanjang wawancara supaya data yang diperoleh dapat di analisis dengan tepat. Dokumentasi yang berada di penelitian ini meliputi foto, catatan lapangan, dan dokumen pembelajaran seperti modul dan jurnal 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang di pgunakan dalam pembelajaran. Dokumentasi ini berfungsi untuk melengkapi data yang telah dikumpulkan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode yang diambil Miles dan Huberman mencakup pengurangan data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan [15]. Data dikurangi dengan memilih informasi relevan dari observasi, wawancara, dan dokumentasi, serta menghilangkan data yang tidak berhubungan dengan fokus penelitian. Penggunaan data ditampilkan dalam bentuk narasi deskriptif, yang secara sistematis menggambarkan bagaimana penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam menciptakan pembelajaran yang berkualitas dan berkarakter di tingkat sekolah dasar. Kesimpulan ditarik dengan menyusun kembali temuan utama yang telah dianalisis dan mengaitkannya dengan teori yang relevan, agar dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas strategi pembelajaran yang sedang dikaji. Dalam rangka meningkatkan keakuratan dan data yang dapat diandalkan, peneliti juga menggunakan teknik triangulasi sumber. Metode ini melibatkan

perbandingan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber untuk memastikan bahwa data tersebut konsisten dan tepat. Triangulasi sangat penting untuk meningkatkan kredibilitas terhadap hasil penelitian.

Instrumen dalam penelitian ini mencakup peneliti itu sendiri atau sarana yang digunakan dalam pengumpulan data agar prosesnya menjadi lebih efisien dan menghasilkan kualitas yang lebih baik dalam ketelitian, kelengkapan, dan sistematis. Hal ini dapat memudahkan dalam pengolahan data. Proses pengumpulan data terdiri dari beberapa langkah, yaitu, mengevaluasi data yang sudah diperoleh sebelumnya, mencatat data yang relevan dan tidak relevan, menganalisis data yang sudah dicantumkan dalam tabel penyajian data untuk memperkuat kesimpulan [16].

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini diperoleh melalui tiga cara, wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Setelah data berhasil dikumpulkan, analisis dilakukan dengan menggunakan model analisis interaktif yang diciptakan oleh Miles dan Huberman. Model ini meliputi tahap pengurangan data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Bab ini berfokus pada hasil penelitian yang menekankan penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk mendukung pembelajaran berkarakter di sekolah dasar.

Dari hasil yang telah dipaparkan, penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di kelas IV SDN Sawotratap II menunjukkan hubungan erat antara kebiasaan di sekolah dan usaha untuk menciptakan pembelajaran yang berkarakter. Setiap kebiasaan tidak hanya dilakukan sebagai rutinitas, melainkan juga ditujukan untuk mengembangkan sikap dan perilaku positif siswa dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kebijakan dari sekolah, model peran guru, dan partisipasi siswa dalam berbagai kegiatan, nilai-nilai karakter seperti religiusitas, disiplin, tanggung jawab, dan kepedulian sosial mulai ditanamkan secara bertahap. Oleh karena itu, pembahasan yang akan datang akan menguraikan dengan lebih jelas bagaimana setiap kebiasaan tersebut diterapkan dan sumbangsinya dalam memperkuat pembelajaran berkarakter di sekolah dasar.

A. Hasil Penelitian

1. Wawancara Guru

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan Bapak Ardianto, S.Pd, yang menjabat sebagai wali kelas IV B di SDN Sawotratap II, terungkap bahwa penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat sudah dilaksanakan secara terencana dan menyeluruh dalam proses belajar mengajar serta budaya di sekolah. Kebiasaan bangun pagi diimplementasikan lewat kesepakatan antara guru dan siswa mengenai kedisiplinan hadir tepat waktu yang disepakati di awal semester. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk membangun sikap disiplin yang berakar dari kesadaran diri, dan bukan dari paksaan. Selain itu, kegiatan literasi selama 10 menit setiap pagi juga menjadi rutinitas yang mendukung pembiasaan ini. Pada kebiasaan bangun pagi, Bapak Ardi menjelaskan bahwa pembiasaan dilakukan melalui kesepakatan kelas. Beliau menyampaikan bahwa *“di awal semester kami membuat keyakinan kelas bersama siswa supaya mereka terbiasa disiplin, termasuk datang pagi ke sekolah.”* Selain itu, guru juga melibatkan orang tua dengan cara berkomunikasi secara langsung. Menurut beliau, *“orang tua kami ajak bekerja sama supaya anak-anak dibiasakan bangun pagi dan melaksanakan salat Subuh di rumah.”* Komunikasi yang erat dengan orang tua turut dilakukan agar siswa terbiasa untuk bangun pagi dan melaksanakan salat Subuh di rumah, sehingga pembentukan kebiasaan ini tidak hanya berlangsung di sekolah, melainkan berlanjut di lingkungan keluarga. Dengan adanya kerjasama antara sekolah dan orang tua, diharapkan kebiasaan bangun pagi dapat menciptakan sikap disiplin serta kesiapan belajar pada siswa sejak usia dini.

Dalam hal ibadah, Bapak Ardi mengarahkan siswa untuk menunaikan ibadah pada waktunya dengan membiasakan salat Dhuha dan Zuhur berjamaah sesuai dengan jadwal yang ditetapkan oleh pihak sekolah. Walau ada beberapa kendala, seperti siswa yang terkadang lupa membawa perlengkapan salat, sekolah sudah menyediakan fasilitas masjid dan perlengkapan yang diperlukan sehingga aktivitas ibadah tetap dapat berlangsung dengan baik. Jika ada siswa yang kurang disiplin dalam menjalankan ibadahnya, guru akan memberikan peringatan dan melanjutkan dengan menghubungi orang tua. Selain kebiasaan ibadah, kegiatan olahraga juga direalisasikan melalui jadwal olahraga reguler serta pelaksanaan Senam Indonesia Sehat setiap hari Sabtu pada minggu ke-2, ke-3, dan ke-4. Semua siswa diwajibkan berpartisipasi dalam kegiatan ini sebagai langkah menjaga kebugaran fisik. Di samping itu, kebiasaan untuk mengonsumsi makanan sehat dan bergizi dibentuk dengan cara mendidik siswa mengenai pilihan makanan yang

baik, serta menghindari makanan cepat saji. Bapak ardi juga mengungkapkan “*kami selalu mengingatkan anak-anak supaya membeli makanan yang sehat, tertutup, dan menghindari makanan cepat saji.*” Pembiasaan ini dimasukkan ke dalam pembelajaran IPAS dengan memberikan contoh nyata, seperti membawa bekal sehat dari rumah, serta pengingat rutin dari guru pada saat istirahat dan sebelum siswa pulang sekolah.

Selanjutnya, kebiasaan untuk mencintai belajar ditumbuhkan melalui berbagai kegiatan pendukung, termasuk membaca literasi, menyediakan perpustakaan keliling, dan mengadakan pembelajaran di luar kelas yang memberikan pengalaman belajar yang relevan kepada siswa. Para guru juga menciptakan suasana belajar yang mendukung dengan memberikan motivasi, penghargaan, dan menyediakan berbagai media pengajaran, seperti buku cerita dan permainan tradisional, agar minat dan semangat belajar siswa meningkat secara berkelanjutan. Kebiasaan berinteraksi dengan masyarakat diajarkan melalui aktivitas piket kelas dan kegiatan gotong royong yang menumbuhkan rasa peduli dan kerjasama, di mana guru turut serta sebagai contoh bagi siswa. Mengembangkan sikap empati juga dilakukan melalui pelajaran Pendidikan Pancasila serta contoh nyata dalam kehidupan sehari-hari, meskipun perbedaan karakter dan latar belakang siswa menjadi tantangan tersendiri dalam penerapan nilai-nilai ini. Kebiasaan untuk tidur lebih awal diterapkan melalui kolaborasi antara sekolah dan orang tua dengan memberikan penjelasan agar waktu tidur siswa dibatasi hingga paling lambat pukul 21.00. Selain itu, guru secara teratur memberikan motivasi dan pengingat kepada siswa tentang pentingnya tidur yang cukup bagi kesehatan serta kesiapan belajar. Secara keseluruhan, hasil dari penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat sangat tergantung pada kemauan siswa dan dukungan orang tua, sehingga konsistensi kebiasaan di lingkungan keluarga memainkan peran penting dalam keberhasilan program ini.

2. Wawancara Kepala Sekolah

Berdasarkan wawancara dengan Bapak Juwari, S. Pd. SD., M. Si., yang menjabat sebagai Kepala Sekolah SDN Sawotratap II, terungkap bahwa penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat didorong oleh kebijakan sekolah yang fokus pada pembiasaan dan penguatan karakter siswa. Untuk kebiasaan bangun pagi, sekolah tidak memiliki peraturan tertulis, tetapi mengajak siswa supaya bangun pagi setelah salat Subuh dan melakukan aktivitas yang bermanfaat. Kebiasaan tersebut dikuatkan dengan doa bersama sebelum pelajaran dimulai dan disiplin waktu dengan menutup gerbang sekolah pada pukul 06.55 WIB. Siswa yang datang terlambat diwajibkan untuk melapor kepada guru piket. Dalam hal ibadah, setiap Rabu dan Kamis siswa diharuskan untuk melaksanakan salat Dhuha, dan pada hari Jumat dilaksanakan kegiatan istighosah sebagai bagian dari rutinitas yang menjadi budaya sekolah, sehingga ibadah menjadi kebiasaan yang mendalam bagi siswa. Beliau menjelaskan bahwa “*kami tidak memiliki peraturan tertulis mengenai bangun pagi, namun anak-anak sudah terbiasa bangun dan bersiap untuk sekolah setelah salat Subuh.*” Selain itu, penerapan disiplin waktu juga dilakukan dengan menutup gerbang sekolah. “*Kami menutup gerbang pada pukul 06.55, dan jika ada yang terlambat, mereka harus melapor kepada guru piket,*” tambahnya.

Mengenai kebiasaan berolahraga, sekolah menerapkan kebijakan senam pagi setiap hari Sabtu pada minggu ke-2, ke-3, dan ke-4, yang fleksibel dan dapat dilakukan saat jam pelajaran pertama. Tujuan dari kebijakan ini adalah untuk menumbuhkan kebiasaan sehat di kalangan siswa dan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Mengenai pola makan yang sehat dan bergizi, meski program Makan Bergizi Gratis (MBG) belum dilaksanakan, sekolah tetap berupaya untuk menjaga pola konsumsi siswa dengan menyediakan kantin yang sehat dan berkomunikasi dengan orang tua. Sekolah juga menerapkan aturan ketat pada jenis makanan yang dijual, melarang penjualan makanan dan minuman yang tidak bergizi, serta mengharuskan pengelola kantin untuk menandatangani perjanjian sebagai komitmen. Selain itu, siswa tidak diperkenankan membeli makanan dari luar sekolah untuk menjaga kualitas nutrisi.

Selanjutnya, kebiasaan suka belajar didukung oleh kebijakan penguatan literasi dan numerasi di perpustakaan, di mana siswa diarahkan untuk membaca dan merangkum materi yang telah mereka pelajari. Sekolah juga menyediakan perpustakaan keliling dan mendukung pembelajaran di luar kelas agar pengalaman belajar menjadi lebih bervariasi dan bermakna. Keterlibatan siswa dalam kegiatan sosial, seperti membagikan takjil saat bulan Ramadan dan melakukan kerja bakti bersama guru, juga menumbuhkan kebiasaan bersosialisasi. Dalam proses ini, guru wali kelas menanamkan nilai-nilai ukhuwah Islamiyah, toleransi, dan tanggung jawab sosial mengingat keberagaman siswa. Untuk kebiasaan tidur lebih awal, belum ada peraturan khusus yang ditetapkan sekolah, namun pendidikan dan nasehat diberikan kepada siswa serta komunikasi dengan orang tua dilakukan untuk menjaga pola istirahat siswa. Selain itu, disiplin diperkuat melalui sanksi yang bersifat mendidik dan penerapan jurnal 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang dipantau secara berkala oleh wali kelas dan orang tua, demi mengawasi perkembangan karakter siswa secara terus-menerus.

3. Wawancara Siswa

Hasil dari wawancara dengan siswa kelas IV B di SDN Sawotratap II menunjukkan bahwa banyak siswa telah memahami dan mulai mengimplementasikan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam kehidupan sehari-hari mereka di sekolah. Sebagian besar siswa berusaha untuk bangun pagi agar bisa salat Subuh dan tiba di sekolah tepat waktu, baik dengan bantuan orang tua atau secara mandiri. Meskipun beberapa siswa merasakan berbagai emosi saat

terlambat, seperti biasa saja, malu, takut, atau merasa bersalah, hal ini menandakan bahwa mereka sadar akan pentingnya kedisiplinan waktu. Dalam hal beribadah, siswa umumnya terbiasa berdoa sebelum mulai belajar dan senang mengikuti salat berjamaah di sekolah. Peran guru sangat membantu dengan memberikan pengingat dan nasihat,

tetapi masih ada beberapa siswa yang belum sepenuhnya terbiasa, sehingga dibutuhkan pembiasaan yang lebih konsisten.

Dalam kebiasaan berolahraga, mayoritas siswa mengungkapkan bahwa mereka menikmati kegiatan olahraga di sekolah dan menyadari manfaatnya bagi kesehatan. Setelah berolahraga, siswa sering merasa lelah tetapi juga merasa senang dan merasakan tubuh yang lebih sehat. Selain itu, siswa menunjukkan pemahaman mengenai nilai sportivitas, seperti bermain sesuai aturan, tidak curang, dan menghargai teman. Mengenai kebiasaan makan sehat, banyak siswa membeli makanan di kantin sekolah atau membawa bekal dari rumah, serta memahami pentingnya memilih makanan yang halal dan sehat agar tubuh tetap fit dan tidak mudah sakit. Guru aktif mengingatkan siswa akan pentingnya mengonsumsi makanan bergizi, dan beberapa siswa menunjukkan kepedulian dengan menasihati teman yang memilih makanan tidak sehat.

Kebiasaan untuk belajar terlihat dari sikap siswa yang umumnya mengerjakan tugas dan memperhatikan penjelasan guru selama pembelajaran. Siswa cenderung lebih bersemangat saat pembelajaran menggunakan media interaktif, meskipun minat belajar dan mata pelajaran favorit bervariasi, seperti Matematika, Pendidikan Agama, Bahasa Indonesia, dan PJOK. Dalam hal bermasyarakat, siswa menyatakan senang ikut kegiatan kerja bakti dan membantu teman, serta memahami pentingnya sopan santun dan menghargai perbedaan pendapat. Mengenai kebiasaan tidur awal, waktu tidur siswa masih berbeda-beda, namun sebagian besar menyadari bahwa tidur larut dapat berdampak negatif pada konsentrasi dan semangat belajar. Dalam disiplin, siswa menunjukkan perilaku disiplin dengan datang tepat waktu, mendengarkan guru, tidak mengganggu pembelajaran, dan menyelesaikan tugas, yang menunjukkan bahwa nilai kedisiplinan mulai tumbuh melalui kebiasaan yang diterapkan di sekolah.

B. Pembahasan Penelitian

Pembahasan ini mengedepankan penerapan tujuh kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7 KAIH) sebagai upaya memperkuat pendidikan karakter bagi siswa di kelas IV B SDN Sawotratap 2. Program 7 KAIH dipandang sebagai metode yang mendorong terbentuknya perilaku positif melalui aktivitas yang dilakukan dengan cara yang rutin, terencana, dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari para siswa. Penerapan kebiasaan-kebiasaan ini tidak hanya terlihat dalam kegiatan di kelas, tetapi juga tercermin dalam budaya sekolah serta didukung oleh peran guru, kepala sekolah, dan keterlibatan orang tua. Diskusi ini disusun berdasarkan observasi, dokumentasi kegiatan, jadwal aktivitas siswa, wawancara dengan kepala sekolah dan guru, serta jurnal yang diisi oleh orang tua untuk memantau kebiasaan anak. Tujuh kebiasaan yang didalami adalah bangun pagi, beribadah, berolahraga, mengonsumsi makanan sehat, suka belajar, bersosialisasi, dan tidur lebih awal. Kebiasaan ini dilihat sebagai elemen kunci dalam membangun karakter yang disiplin, religius, sehat, bertanggung jawab, dan peduli sosial. Oleh karena itu, tujuan dari pembahasan ini adalah untuk memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana implementasi 7 KAIH di kelas IV B SDN Sawotratap 2 berperan dalam meningkatkan pembelajaran berkarater secara menyeluruh dan berkelanjutan. SDN Sawotratap 2 telah mengimplementasikan program Jurnal Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat sebagai salah satu bentuk penguatan pendidikan karakter di lingkungan sekolah dasar. Program ini dilaksanakan secara terstruktur dan berkelanjutan dengan melibatkan peserta didik dalam kegiatan pencatatan kebiasaan positif sehari-hari melalui jurnal yang telah disediakan oleh sekolah.

Jurnal tersebut memuat tujuh kebiasaan utama yang menjadi fokus pembinaan karakter peserta didik, meliputi kebiasaan bangun pagi, beribadah, berolahraga, mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, serta tidur tepat waktu. Setiap kebiasaan dirancang untuk menanamkan nilai-nilai kedisiplinan, tanggung jawab, kemandirian, serta kepedulian sosial sejak usia dini. Pelaksanaan jurnal ini dilakukan dengan cara peserta didik mengisi aktivitas harian sesuai dengan kebiasaan yang telah ditentukan. Guru berperan sebagai pendamping dan pengawas dalam proses pengisian jurnal, sekaligus memberikan arahan serta penguatan terhadap perilaku positif yang ditunjukkan oleh peserta didik. Dengan adanya pendampingan tersebut, peserta didik tidak hanya mencatat kegiatan, tetapi juga memahami makna dari setiap kebiasaan yang dilakukan. Berdasarkan hasil pengamatan, penerapan Jurnal Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di SDN Sawotratap 2 memberikan dampak positif terhadap pembentukan karakter peserta didik. Peserta didik menunjukkan peningkatan kesadaran dalam menjalankan kebiasaan hidup sehat, disiplin waktu, serta tanggung jawab terhadap aktivitas belajar dan kehidupan sosialnya. Selain itu, jurnal ini juga menjadi media refleksi yang efektif bagi peserta didik untuk mengevaluasi perilaku sehari-hari.

Dengan demikian, pelaksanaan jurnal tujuh kebiasaan ini dapat dikatakan sebagai salah satu strategi pendidikan karakter yang relevan dan efektif untuk diterapkan di sekolah dasar. Program ini mendukung tercapainya tujuan

pendidikan nasional, khususnya dalam membentuk peserta didik yang berkarakter, berakhlak mulia, dan memiliki kebiasaan hidup positif sejak dini.

1. Bangun Pagi

Kebiasaan bangun di pagi hari adalah elemen penting yang membantu membangun disiplin pada anak sejak dini dan menjadi dasar utama untuk kesiapan siswa dalam belajar di sekolah. Anak-anak yang sering bangun pagi cenderung lebih baik dalam mengatur waktu mereka, sehingga dapat menyiapkan diri baik secara fisik maupun mental sebelum mengikuti kegiatan belajar. Secara teori, kemampuan anak untuk mengatur waktu dan melakukan kebiasaan bangun pagi dapat dijelaskan melalui proses kebiasaan, yaitu pembentukan perilaku positif melalui pengulangan dan rutinitas yang dilakukan secara konsisten dan terus-menerus hingga perilaku tersebut menjadi otomatis dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan dianggap sebagai cara yang efektif untuk pendidikan karakter karena perilaku yang diulang-ulang akan menjadi kuat dan berkembang menjadi bagian dari diri anak. Dengan adanya kebiasaan ini, anak tidak lagi perlu dorongan atau motivasi dari luar yang berlebihan untuk melakukan hal-hal positif, karena telah muncul kesadaran dari dalam diri mereka sendiri. Dalam konteks pendidikan di tingkat sekolah dasar, kebiasaan bangun pagi sangat penting untuk membentuk sikap disiplin, rasa tanggung jawab, dan kesiapan belajar siswa. Anak yang bangun pagi biasanya datang ke sekolah tepat waktu, lebih konsentrasi dalam belajar, dan stabil secara emosional. Oleh karena itu, rutinitas bangun pagi tidak hanya berdampak pada kedisiplinan waktu, tetapi juga membantu dalam pengembangan karakter positif yang mendukung keberhasilan proses belajar secara keseluruhan [17]. Dalam kelas IV B SDN Sawotratap 2, data tentang jadwal kegiatan siswa menunjukkan bahwa mereka terbiasa datang ke sekolah pada waktu yang sama setiap hari. Orang tua juga terlibat dalam mengawasi rutinitas pagi ini dengan jurnal pengawasan yang diisi setiap pagi. Kegiatan ini tidak hanya memperkuat disiplin waktu, tetapi juga membantu siswa mengembangkan rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri dan proses belajar mereka. Siswa memahami bahwa kesiapan fisik dan mental setiap pagi sangat penting untuk mengikuti pembelajaran dengan baik. Jadi, kebiasaan bangun pagi di sekolah lebih dari sekadar rutinitas; ini adalah cara untuk membentuk karakter disiplin, tanggung jawab, dan kesiapan belajar pada anak [18].

2. Beribadah

Kegiatan beribadah, terutama pelaksanaan sholat berjamaah, adalah salah satu cara yang jelas untuk mendidik siswa secara religius dalam konteks pengembangan karakter di sekolah dasar. Pendidikan karakter melalui praktik keagamaan bertujuan untuk menginternalisasi nilai-nilai spiritual dan moral melalui kegiatan religius yang dilakukan secara rutin dan terjadwal, sehingga nilai-nilai tersebut tidak hanya dipahami secara intelektual, tetapi juga dialami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh siswa. Dalam kegiatan sholat berjamaah, siswa dibiasakan untuk beribadah dengan tepat waktu, teratur, dan menghargai kebersamaan serta kekhusyukan saat beribadah. Pembiasaan ini sangat penting untuk membentuk disiplin waktu, rasa tanggung jawab, serta kesadaran spiritual sejak usia dini.

Studi di bidang pendidikan karakter menunjukkan bahawa kebiasaan religius yang dilakukan secara konsisten, serta didukung oleh contoh dari guru dan orang tua, dapat membantu siswa membangun sikap religius dan moral. Guru berfungsi sebagai teladan yang menunjukkan praktik ibadah yang baik, sementara orang tua menguatkan kebiasaan ini melalui bimbingan dan pengawasan di rumah. Kerjasama antara sekolah dan keluarga menjadikan praktik ibadah lebih efektif karena nilai-nilai religius tidak hanya diajarkan di sekolah, tetapi juga diterapkan dalam kehidupan sehari-hari siswa. Oleh karena itu, kegiatan beribadah tidak hanya membentuk karakter religius, tetapi juga menumbuhkan nilai-nilai seperti kejujuran, kesabaran, tanggung jawab, dan saling menghormati yang berdampak positif pada perilaku siswa dalam belajar dan berinteraksi sosial di sekolah [19]. Berdasarkan informasi dari kegiatan dan wawancara yang dilakukan dengan guru serta kepala sekolah, siswa kelas IV B di SDN Sawotratap 2 secara teratur melaksanakan ibadah sholat berjamaah di area sekolah. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kedisiplinan dalam memenuhi kewajiban beragama tetapi juga menumbuhkan rasa tanggung jawab moral serta kebersamaan saat beribadah. Kegiatan ini juga didokumentasikan dan dilaporkan kepada orang tua lewat jurnal pembiasaan, sehingga terjalin ekosistem pembentukan karakter yang saling mendukung antara sekolah dan rumah. Dengan demikian, melakukan ibadah secara rutin tidak hanya dianggap sebagai tugas agama tetapi juga sebagai metode yang tepat untuk menanamkan nilai-nilai religius dan moral yang menjadi bagian dari karakter anak.

3. Berolahraga

Rutinitas olahraga, seperti senam bersama di sekolah, adalah bagian krusial untuk membentuk karakter sehat dan disiplin yang diajarkan kepada siswa melalui kebiasaan harian. Kegiatan olahraga yang dilakukan dengan rutin

dan teratur membantu siswa menyadari pentingnya menjaga kesehatan untuk mendukung proses belajar. Menurut teori kebiasaan, partisipasi anak dalam aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu mereka membangun kebiasaan hidup aktif secara otomatis, karena perilaku yang diulang akan semakin kuat dan terkonsolidasi dalam pola perilaku anak. Dalam senam bersama, siswa mendapatkan manfaat fisik seperti peningkatan kebugaran dan kesehatan, serta dilatih untuk disiplin dalam mengikuti gerakan, tertib dalam barisan, dan bertanggung jawab dalam pelaksanaan kegiatan. Selain itu, olahraga kelompok juga mengembangkan nilai-nilai kebersamaan, kerjasama, dan sportivitas, karena siswa beraktivitas secara kolektif sambil saling mendukung satu sama lain. Kebiasaan berolahraga ini berperan dalam membentuk karakter siswa yang sehat, aktif, dan bertenaga, sehingga mereka lebih siap secara fisik dan mental dalam mengikuti pembelajaran di sekolah. Oleh karena itu, latihan senam bersama tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai alat efektif untuk memperkuat pendidikan karakter di tingkat dasar [17]. Dalam penelitian yang dilakukan di kelas IV B SDN Sawotratap 2, senam dilakukan setiap minggu dan dicatat dalam dokumen kegiatan, menjadikannya bagian dari budaya sekolah. Kegiatan ini tidak hanya membantu fisik siswa menjadi lebih sehat tetapi juga membangun sikap disiplin, rasa tanggung jawab terhadap kesehatan, serta kemampuan untuk bekerja sama dalam kelompok. Dengan olahraga yang teratur, siswa belajar untuk menghargai waktu, mengikuti petunjuk, dan saling mendukung, sehingga kebiasaan berolahraga menjadi bagian dari karakter positif yang berdampak pada kesiapan fisik dan mental mereka dalam aktivitas sehari-hari di sekolah.

4. Makan Sehat dan Bergizi

Kebiasaan makan yang sehat dan bergizi memegang peranan penting dalam pengembangan karakter, yang berfokus pada pemahaman dan penerapan gaya hidup sehat di kalangan anak-anak. Hal ini karena kebiasaan tersebut tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik siswa, tetapi juga berpengaruh pada kualitas pembelajaran dan perkembangan perilaku positif dalam jangka panjang. Dalam kerangka pendidikan karakter, pola makan yang sehat dianggap sebagai salah satu kebiasaan yang perlu dibangun sejak usia dini melalui pengulangan, contoh yang baik, serta dukungan yang konsisten dari lingkungan keluarga dan sekolah. Dengan cara ini, kebiasaan makan yang baik bisa menjadi rutinitas yang melekat dalam kehidupan sang anak. Teori habituation menyatakan bahwa jika perilaku positif dilakukan secara teratur dan sistematis dalam lingkungan sosial, maka perilaku tersebut akan tercatat dalam pola perilaku individu dan menjadi otomatis seiring berjalannya waktu [20]. Akibatnya, kebiasaan makan yang sehat akan menjadi bagian dari karakter siswa, bukan hanya sekedar aturan. Penelitian di bidang pendidikan menunjukkan bahwa pengajaran tentang makanan bergizi di sekolah serta kampanye pola makan yang sehat dapat meningkatkan pemahaman, sikap, dan perilaku makan di kalangan anak-anak sekolah dasar. Ini juga berkontribusi pada indeks massa tubuh yang lebih sehat dan kemampuan kognitif yang lebih baik, terutama terkait dengan konsumsi makanan bergizi, seperti sarapan yang lengkap, yang mendukung fokus belajar di kelas. Di SDN Sawotratap 2, program kantin sehat diterapkan dengan tujuan membiasakan siswa untuk memilih makanan yang bersih dan bergizi sesuai dengan prinsip hidup sehat yang telah diajarkan. Informasi tentang program ini terdapat dalam dokumen kantin sehat, dan pengawasannya dilakukan oleh guru serta orang tua melalui jurnal kebiasaan yang ada. Menerapkan pola makan sehat membantu siswa untuk memahami keterkaitan antara pilihan makanan yang mereka buat dan kondisi fisik yang mereka miliki, serta menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri. Pola makan ini juga menguatkan disiplin dan kesadaran individu, yang merupakan bagian penting dari karakter siswa, sehingga kebiasaan ini tidak hanya bersifat sementara tetapi menjadi fondasi untuk menjalani gaya hidup sehat.

5. Gemar Belajar

Kebiasaan gemar belajar menunjukkan sikap positif dari para siswa terhadap proses pembelajaran. Siswa tidak hanya sekedar memenuhi kewajiban akademik secara rutin, tetapi juga menunjukkan ketertarikan aktif untuk mencari pengetahuan baru, berdiskusi secara kritis, menjelajahi solusi untuk masalah, serta menyelesaikan tugas dengan keseriusan dan ketekunan yang tinggi. Sikap cinta belajar ini menggambarkan bahwa siswa terlibat dalam kegiatan pembelajaran bukan hanya karena tuntutan sekolah, tetapi telah menjadikan nilai belajar sebagai suatu kebutuhan dan kebiasaan harian yang memiliki manfaat jangka panjang. Dalam teori, pembiasaan menjelaskan bahwa pembentukan sikap belajar yang positif membutuhkan rutinitas yang dilakukan secara berulang, lingkungan belajar yang mendukung, serta dukungan yang berkesinambungan dari guru dan keluarga agar perilaku ini dapat semakin kuat terinternalisasi dan menjadi karakter seseorang. Penelitian terkini juga menunjukkan bahwa kebiasaan belajar yang dilakukan melalui kegiatan terstruktur, seperti diskusi kelompok, refleksi terhadap pembelajaran, dan penugasan proyek berkelanjutan, dapat secara signifikan meningkatkan motivasi intrinsik siswa dan hasil akademik, terutama ketika dukungan dari guru dan orang tua bersinergi untuk memantau dan memperkuat kebiasaan ini [21]. Dalam konteks penelitian di kelas IV B SDN Sawotratap 2, guru menerapkan strategi pembelajaran yang mendorong siswa bertanya, berdiskusi, dan berpikir kritis, serta

memberikan tugas yang relevan dengan kehidupan siswa. Selain itu, guru dan kepala sekolah menerapkan peraturan sekolah yang mendorong tanggung jawab belajar, seperti ketentuan tugas yang harus diselesaikan tepat waktu yang dicatat dalam jurnal pembiasaan, sehingga siswa dilatih untuk menghargai proses belajar dan memiliki semangat mencari ilmu. Dengan demikian, gemar belajar berkembang menjadi kebiasaan yang bersifat internal, bukan sekadar respon terhadap nilai atau tekanan akademik, yang pada akhirnya membentuk karakter siswa yang tekun, disiplin, dan berinisiatif dalam proses pembelajaran mereka.

6. Bermasyarakat

Di SDN Sawotratap 2, peserta didik kelas IV B dibiasakan untuk terlibat aktif dalam berbagai kegiatan sekolah yang menuntut kerja sama kelompok serta kepatuhan terhadap tata tertib sekolah yang berlandaskan prinsip sanksi mendidik. Pola interaksi sosial siswa tersebut juga dimonitor melalui jurnal orang tua, yang memberikan gambaran mengenai penerapan sikap sopan santun, kepedulian, sikap tolong-menolong, serta saling menghargai dalam lingkungan keluarga dan masyarakat. Pembiasaan ini berperan dalam menumbuhkan pemahaman siswa mengenai pentingnya membangun hubungan sosial yang sehat, sekaligus memperkuat karakter toleransi dan kepedulian sosial, sehingga aktivitas bersosialisasi menjadi bagian dari kebiasaan hidup positif peserta didik. Kegiatan dalam masyarakat sangat penting untuk membantu siswa berinteraksi dengan baik di lingkungan sosial. Mereka diajarkan untuk menghormati aturan yang ada, bekerja sama dengan orang lain, dan menunjukkan sikap saling menghargai setiap hari. Pentingnya kebiasaan ini harus diajarkan sejak usia dini, sebab sekolah adalah tempat sosial pertama bagi anak-anak di luar keluarga, di mana mereka bisa mendapatkan pengalaman langsung dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Untuk mencapai pendidikan karakter yang baik, siswa perlu terlibat dalam berbagai aktivitas sosial sehari-hari, agar mereka dapat menerapkan nilai-nilai sosial dengan nyata, bukan hanya memahami di atas kertas. Dengan sering berinteraksi sosial, siswa belajar untuk menghargai perbedaan, mengelola sikap dan perasaan, serta mengembangkan rasa empati terhadap orang lain. Kegiatan seperti kerja sama dalam kelompok, mengikuti aturan sekolah, saling membantu di antara teman, dan berpartisipasi dalam acara di sekolah memberikan kesempatan yang baik untuk membentuk karakter sosial siswa. Kebiasaan ini membantu mereka memahami arti hidup bersama secara harmonis, meningkatkan rasa tanggung jawab sosial, dan mengembangkan sikap toleransi serta kepedulian terhadap lingkungan mereka. Jadi, kebiasaan bermasyarakat ini bukan hanya berfungsi untuk berlatih bersosialisasi, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter siswa, agar mereka tumbuh menjadi individu yang etis, sopan, dan siap berperan aktif dalam kehidupan masyarakat di masa depan [22]. Di SDN Sawotratap 2, peserta didik kelas IV B dibiasakan untuk terlibat aktif dalam berbagai kegiatan sekolah yang menuntut kerja sama kelompok serta kepatuhan terhadap tata tertib sekolah yang berlandaskan prinsip sanksi mendidik. Pola interaksi sosial siswa tersebut juga dimonitor melalui jurnal orang tua, yang memberikan gambaran mengenai penerapan sikap sopan santun, kepedulian, sikap tolong-menolong, serta saling menghargai dalam lingkungan keluarga dan masyarakat. Pembiasaan ini berperan dalam menumbuhkan pemahaman siswa mengenai pentingnya membangun hubungan sosial yang sehat, sekaligus memperkuat karakter toleransi dan kepedulian sosial, sehingga aktivitas bersosialisasi menjadi bagian dari kebiasaan hidup positif peserta didik.

7. Tidur Cepat

Kebiasaan tidur lebih awal merupakan salah satu aspek penting dalam pembiasaan hidup sehat yang berperan dalam membentuk ritme biologis anak secara teratur dan seimbang, sehingga mendukung kesiapan fisik dan mental peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah. Pola tidur yang cukup dan tepat waktu berkontribusi signifikan terhadap pemeliharaan kesehatan tubuh, kestabilan emosional, serta peningkatan kemampuan konsentrasi dan daya ingat siswa selama proses belajar. Berdasarkan teori pembiasaan, perilaku yang dilakukan secara berulang dan konsisten, termasuk pengaturan waktu tidur yang terjadwal setiap hari, dapat membentuk pola hidup sehat sekaligus menanamkan sikap disiplin dalam pengelolaan waktu pribadi sejak usia dini. Melalui pembiasaan tidur lebih awal, siswa dibimbing untuk memahami pentingnya keseimbangan antara waktu belajar, bermain, dan beristirahat. Kebiasaan ini juga berdampak positif terhadap rutinitas bangun pagi, sehingga siswa dapat hadir di sekolah dalam kondisi yang lebih segar, siap mengikuti pembelajaran, serta mampu berpartisipasi secara aktif dalam berbagai kegiatan sekolah. Selain itu, pembiasaan tidur lebih awal yang mendapat dukungan dari peran orang tua di rumah turut memperkuat nilai tanggung jawab siswa terhadap kesehatan dirinya sendiri. Dengan demikian, kebiasaan tidur lebih awal tidak hanya berpengaruh pada aspek kesehatan fisik, tetapi juga berperan dalam pembentukan

karakter disiplin, tanggung jawab, dan kesiapan belajar yang menjadi faktor penting dalam keberhasilan pendidikan di sekolah dasar. Di kelas IV B SDN Sawotratap 2, penerapan kebiasaan tersebut dipantau melalui kerja sama dengan orang tua dengan memanfaatkan jurnal pembiasaan harian, yang berfungsi untuk membiasakan siswa tidur tepat waktu agar dapat bangun pagi dalam kondisi fisik yang optimal. Pembiasaan tidur lebih awal ini berperan dalam meningkatkan kesiapan konsentrasi belajar, kestabilan emosi, serta kesiapan fisik peserta didik dalam mengikuti kegiatan akademik maupun nonakademik di sekolah. Melalui pelaksanaan yang dilakukan secara berulang dan konsisten setiap hari, siswa terbiasa menerapkan pengelolaan waktu yang sehat, sehingga kebiasaan tidur lebih awal tidak hanya dipahami sebagai sebuah aturan, tetapi berkembang menjadi bagian dari pembentukan karakter siswa dalam kehidupan sehari-hari.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di kelas IV B SDN Sawotratap 2 telah berjalan secara sistematis dan berkelanjutan sebagai upaya penguatan pembelajaran yang berorientasi pada pembentukan karakter peserta didik. Ketujuh kebiasaan yang mencakup bangun pagi, beribadah, berolahraga, mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, serta tidur lebih awal tidak hanya diterapkan sebagai kegiatan rutin, tetapi dirancang sebagai proses pembiasaan yang bertujuan menanamkan nilai-nilai karakter positif dalam kehidupan sehari-hari siswa. Implementasi program ini didukung oleh peran sekolah dalam merumuskan kebijakan, keteladanan guru dalam pelaksanaan kegiatan, serta keterlibatan orang tua melalui pemantauan jurnal pembiasaan harian, sehingga tercipta kesinambungan pembentukan karakter antara lingkungan sekolah dan keluarga. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa penerapan pembiasaan tersebut memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan sikap disiplin, tanggung jawab, religiusitas, kepedulian sosial, serta kesadaran peserta didik dalam menerapkan pola hidup sehat. Siswa akan lebih siap secara fisik dan mental dalam mengikuti proses belajar jika mereka menerapkan pola hidup sehat, terutama yang berhubungan dengan pengaturan waktu tidur dan kebiasaan bangun pagi. Keadaan ini terlihat dari peningkatan stabilitas emosional, peningkatan fokus, serta lebih banyak keterlibatan siswa dalam aktivitas akademik dan nonakademik di sekolah. Selain itu, secara perlahan, semangat belajar bertambah melalui aktivitas literasi, pembelajaran yang relevan, dan beragam tipe media pembelajaran. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di kelas IV B SDN Sawotratap 2 telah berjalan secara sistematis dan berkelanjutan sebagai upaya penguatan pembelajaran yang berorientasi pada pembentukan karakter peserta didik. Ketujuh kebiasaan yang mencakup bangun pagi, beribadah, berolahraga, mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, serta tidur lebih awal tidak hanya diterapkan sebagai kegiatan rutin, tetapi dirancang sebagai proses pembiasaan yang bertujuan menanamkan nilai-nilai karakter positif dalam kehidupan sehari-hari siswa. Implementasi program ini didukung oleh peran sekolah dalam merumuskan kebijakan, keteladanan guru dalam pelaksanaan kegiatan, serta keterlibatan orang tua melalui pemantauan jurnal pembiasaan harian, sehingga tercipta kesinambungan pembentukan karakter antara lingkungan sekolah dan keluarga. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa penerapan pembiasaan tersebut memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan sikap disiplin, tanggung jawab, religiusitas, kepedulian sosial, serta kesadaran peserta didik dalam menerapkan pola hidup sehat. Siswa akan lebih siap secara fisik dan mental dalam mengikuti proses belajar jika mereka menerapkan pola hidup sehat, terutama yang berhubungan dengan pengaturan waktu tidur dan kebiasaan bangun pagi. Keadaan ini terlihat dari peningkatan stabilitas emosional, peningkatan fokus, serta lebih banyak keterlibatan siswa dalam aktivitas akademik dan nonakademik di sekolah. Selain itu, secara perlahan, semangat belajar bertambah melalui aktivitas literasi, pembelajaran yang relevan, dan beragam tipe media pembelajaran

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Ketua Program Studi PGSD Universitas Muhammadiyah Sidoarjo atas dukungan, arahan, serta fasilitas akademik yang diberikan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Selanjutnya, penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta motivasi selama proses penyusunan skripsi hingga dapat terselesaikan dengan baik. Penulis menyampaikan apresiasi

dan rasa terima kasih kepada pihak SDN Sawotratap 2 sebagai lokasi penelitian yang telah memberikan izin, kesempatan, serta dukungan selama seluruh rangkaian kegiatan penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih yang mendalam juga penulis persembahkan kepada Ibu tercinta atas doa, kasih sayang, dukungan moral, serta motivasi yang senantiasa mengiringi perjalanan pendidikan penulis hingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini. Selain itu, penulis turut menyampaikan rasa hormat, doa, dan penghargaan kepada Papa tercinta (Alm.) yang telah berpulang dan kini berada di sisi Allah SWT, atas cinta, pengorbanan, serta nilai-nilai kehidupan yang terus menjadi sumber kekuatan dan inspirasi bagi penulis. Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada Nenek tercinta yang telah membiayai dan memberikan dukungan penuh, perhatian, serta doa dengan penuh ketulusan selama proses pendidikan penulis. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Danella yang selalu hadir, memberikan bantuan, dukungan, serta semangat baik secara akademik maupun nonakademik selama proses penyusunan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada sahabat-sahabat tersayang Izzah, Salma, Galuh, dan Fania atas kebersamaan, dukungan, dan semangat yang diberikan, serta kepada Dina (Alm.) yang telah berpulang dan kini berada di sisi Allah SWT, atas kenangan, kebaikan, dan semangat yang pernah diberikan. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Lovyy Girl dan Kusun yang senantiasa memberikan dukungan emosional, motivasi, dan semangat dalam berbagai situasi. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri yang telah berjuang, bertahan, dan berusaha dengan penuh kesabaran, konsistensi, serta tanggung jawab hingga mampu menyelesaikan skripsi ini.

REFERENSI

- [1] A. A. S. Anggrenana, M. A. Putri, and Gusmaneli, "Penerapan Dasar Dan Tujuan Pendidikan Untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Di Sekolah," 2024.
- [2] N. Susanti, Y. N. N. D. Kiska, L. Marlina, Simarni, and A. Amelia, "Integrasi Nilai-Nilai Karakter dalam Pembelajaran Anak Usia Dini Berbasis Keterampilan Abad 21," *Journal in Teaching and Education Area*, vol. 2, no. 2, pp. 193–200, Jun. 2025, doi: 10.69673/gpbkkm24.
- [3] N. N. Sinulingga, "MEMBANGUN KARAKTER SEHAT DAN BERAKHLAK MULIA MELALUI 7 KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT".
- [4] L. Nurwahid, N. Syarif, and A. Rohaeni, "Implementasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Berbasis Nilai Nilai Islam dalam Pembentukan Karakter Siswa di MI Ikhlahsul Jamaah Kota Bandung," *Jurnal Syntax Imperatif: Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, vol. 5, no. 5, pp. xx-yy, 2024, doi: 10.54543/syntaximperatif.v5i5.866.
- [5] A. Mukhid, "MENINGKATKAN KUALITAS PENDIDIKAN MELALUI SISTEM PEMBELAJARAN YANG TEPAT."
- [6] M. Putri, R. R. Aliyyah, and S. Indra, "Penerapan Disiplin Positif melalui Kesepakatan Kelas di SDIT AL Husna Cicurug," 2025.
- [7] N. Rosyidah, S. D. I. Sari, N. U. N. Rohmah, and F. R. P. Pratama, "Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar Dalam Pembentukan Karakter Disiplin Peserta Didik Di Sekolah Dasar," *Jurnal Terapan Pendidikan Dasar dan Menengah*, vol. 4, no. 2, pp. 27–37, Jun. 2024, doi: 10.28926/jtpdm.v4i2.1831.
- [8] S. Suprpti, S. Indarwati, E. Setyowati, S. Santoso, and W. Shokib Rondli, "Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam Membentuk Karakter Tanggung Jawab Siswa SDN 1 Dimoro," *Jurnal Guru Sekolah Dasar*, vol. 2, no. 1, pp. 72–81, Jun. 2025, doi: 10.70277/jgsd.v2i1.7.
- [9] A. Agustina and E. Ismanto, "Penguatan Pendidikan Karakter Siswa Melalui Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di SMK Negeri 3 Pekanbaru," no. 2, doi: 10.61132/jupendir.v2i1.196.
- [10] A. Hoerrudin, A. Supriatna, and A. Syach, "IMPLEMENTASI PEMBIASAAN SHALAT DHUHA DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SISWA DI MI TARBIYATUL ATHFAL IMPLEMENTATION OF THE HABIT OF DHUHA PRAYER IN IMPROVING STUDENT DISCIPLINE AT MI TARBIYATUL ATHFAL," *SIBATIK JOURNAL / VOLUME*, vol. 4, no. 11, 2025, doi: 10.54443/sibatik.v4i11.3679.

- [11] I. N. Tifal, “Pendidikan Jasmani dan Olahraga sebagai Sarana Pendidikan dan Pembentukan Karakter Peserta Didik Ilham Nafian Tifal,” 2023.
- [12] M. Indriawati *et al.*, “Penguatan Kolaborasi Guru Dan Orang Tua Dalam Membentuk 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat,” *Journal of Human And Education*, vol. 5, no. 2, pp. 601–607, 2025.
- [13] Z. Abdussamad, “Buku-Metode-Penelitian-Kualitatif,” 2021.
- [14] M. W. Magister, A. Pendidikan, U. Kristen, and S. Wacana, “Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)”.
- [15] “Buku Referensi Mengenal Penelitian Kualitatif”.
- [16] Arib Rusli, Muhammad Fadhil, Maulana Ishaq, Rully Hidayatullah, and H. Harmonedi, “Strategi Pengumpulan dan Pengelolaan Data dalam Penelitian Pendidikan: Kajian Teoretis dan Praktis,” *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, vol. 3, no. 3, pp. 573–581, Jul. 2025, doi: 10.61104/ihsan.v3i3.1045.
- [17] R. Nurfadillah and N. Author, “Habituation method as an effort to form disciplined character in early childhood,” *Tunas Siliwangi*, vol. 11, no. 2, 2025.
- [18] A. Diyah Pangesti, K. Fithrotuzzahra, and R. S. Untari, “Learner Characteristics to Form Character Development and Skills in Positive Habits,” 2024. [Online]. Available: <https://pssh.umsida.ac.id>.
- [19] N. Ngadiono, S. Muhammadiyah, and J. Timur, “Habituation-Based Character Formation at Al Irsyad Tengahan 7 Islamic Islamic Boarding School, Batu City,” *Salam International Journal of Islamic Education*, vol. 3, no. 1, 2024, doi: 10.22219/sinjie.v3i1.32562.
- [20] J. Zhao, A. Zhou, and W. Qi, “The Potential to Fight Obesity with Adipogenesis Modulating Compounds,” Feb. 01, 2022, *MDPI*. doi: 10.3390/ijms23042299.
- [21] M. D. Indrianingrum, N. Miyono, and S. Nurhayati, “Implementasi Pendidikan Karakter melalui Pembiasaan Budaya Sekolah pada Peserta Didik Kelas III Sekolah Dasar.” [Online]. Available: <http://journal.ainarapress.org/index.php/jiepp>

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.