

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 Program Pendidikan Profesi Guru, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

¹ feri.tirtoni.1912umsida@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menunjukkan bagaimana kegiatan pembiasaan hidup sehat dan proses pembentukan karakter diterapkan pada siswa kelas IV B di SDN Sawotratap 2. Kegiatan-kegiatan pembiasaan ini dirancang dan dilaksanakan secara berkesinambungan. Keterlibatan aktif orang tua memantau kebiasaan tidur lebih awal, mematuhi peraturan sekolah, dan bekerja dalam kelompok. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Penelitian ini melibatkan orang tua, siswa, dan guru kelas IV B. Wawancara, dokumentasi, dan observasi adalah metode pengumpulan data yang digunakan. Validitas data dijamin melalui penerapan triangulasi metode dan sumber. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa siswa telah memperkuat karakter dan menerapkan pola hidup sehat dengan cara yang terencana, sistematis, dan konsisten baik di sekolah maupun di rumah. Terbukti bahwa kegiatan kerja sama dan mematuhi peraturan sekolah dapat memperbesar toleransi, kolaborasi, tanggung jawab, serta kepedulian sosial di kalangan siswa. Selain itu, membangun kebiasaan tidur yang lebih awal yang didukung oleh orang tua melalui jurnal harian memberikan dampak positif pada kesiapan mental dan fisik siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran. Kebiasaan ini meningkatkan daya konsentrasi, stabilitas emosi, dan kemampuan mengelola waktu. Pembiasaan yang berulang dan berkelanjutan membantu peserta didik menginternalisasi nilai-nilai positif dan menjalankan aturan sebagai kewajiban. Akibatnya, penerapan pembiasaan hidup sehat di SDN Sawotratap 2 sangat penting untuk membangun disiplin, tanggung jawab, kepedulian sosial, dan kesiapan belajar siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, pendidikan karakter, sekolah dasar.

Abstract

This study aims to describe the implementation of healthy living habits and the character building process of grade IV B students at SDN Sawotratap 2 through a series of habituation activities that are designed in a structured manner and implemented continuously. The focus of the study is directed at the habituation of group work, compliance with school regulations, and the habit of going to bed early which is monitored through a daily habituation journal with the active involvement of parents. The approach used in this study is qualitative with a descriptive design. The research subjects included grade IV B teachers, students, and parents, while data collection techniques were carried out through observation, interviews, and documentation. Data validity was guaranteed through the application of triangulation of sources and methods. The research findings show that the practice of healthy living habits and strengthening students' character have been implemented in a planned, systematic, and consistent manner, both at school and at home. The habituation of group work and compliance with school regulations has been proven to be able to foster attitudes of tolerance, cooperation, responsibility, and social awareness in students. Moreover, the routine of sleeping early, facilitated by parental involvement via daily journals, positively affects students' physical and mental preparedness for engaging in learning activities. These behaviors lead to enhanced focus, emotional balance, and time management discipline. By means of ongoing and repetitive habituation, students come to not only adhere to the rules out of obligation but also assimilate positive values into their everyday way of life. Therefore, the implementation of healthy living habits at SDN Sawotratap 2 plays a crucial role in supporting the development of discipline, responsibility, social awareness, and optimal learning readiness in elementary school students.

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

1. Pendahuluan

Pendidikan dasar berfungsi sebagai landasan dasar untuk pengembangan kompetensi dan karakter moral siswa. Prestasi pada tahap pendidikan ini akan secara signifikan mempengaruhi kaliber modal manusia pada generasi mendatang (Anggreni et al., 2024). Namun demikian, pendidikan dasar di Indonesia terus menghadapi banyak kendala dalam memberikan pengajaran yang berkualitas dan mendorong pengembangan karakter. Dalam konteks transformasi digital, lembaga pendidikan dipaksa tidak hanya untuk mencapai keunggulan akademik tetapi juga untuk meningkatkan pendidikan karakter. Pembelajaran konstruktif dikonseptualisasikan sebagai proses dinamis yang memposisikan siswa sebagai peserta yang terlibat, memelihara kompetensi abad ke-21 seperti penalaran analitis, kolaborasi, inovasi, dan komunikasi yang efektif, sementara secara bersamaan menanamkan prinsip-prinsip integritas, akuntabilitas, dan disiplin diri (Susanti et al., 2025). Pendidikan karakter karena itu memerlukan pendekatan yang menyeluruh, mencakup keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual, serta ditanamkan secara konsisten melalui rutinitas sehari-hari (Sinulingga, 2025). 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 (Nurwahid et al., 2024).

Pembelajaran berkualitas adalah terlaksananya sistem pembelajaran secara tepat dan baik, secara menyeluruh melibatkan semua komponen dalam sistem pembelajaran (Mukhid, n.d.). Pembelajaran semacam ini berpusat pada peserta didik dengan memberi ruang untuk eksplorasi, refleksi, serta umpan balik formatif yang tepat waktu. Ada asesmen yang akurat, tujuan yang jelas, materi yang relevan, dan strategi diferensiasi yang diperlukan. Selain itu, pembelajaran yang baik membangun budaya kelas yang baik melalui komunikasi yang empatik, standar yang disepakati, dan ekspektasi yang tinggi tetapi realistis (Anggreni et al., 2024). Melalui komitmen pada aturan, ketepatan waktu, tanggung jawab personal, dan konsistensi perilaku dalam kegiatan belajar, pembelajaran ini menanamkan kedisiplinan. pembelajaran berkualitas dan karakter kedisiplinan yang kuat tidak dapat dipisahkan dari kondisi prima peserta didik, baik secara fisik maupun mental (Rosyidah et al., 2024). 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 (Suprati et al., 2025). 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 (Agustina & Ismanto, n.d.).

Hasil observasi yang sudah saya lakukan di kelas IV SDN Sawotratap 11 menunjukkan bahwa kondisi tersebut sering jauh dari harapan. Gaya hidup tidak sehat, seperti pola tidur yang tidak teratur dan minimnya asupan makanan bergizi, telah dipengaruhi oleh kemajuan digital dan perubahan sosial yang cepat. Siswa sering datang ke sekolah tetapi tidak siap secara mental, sehingga kebiasaan ini berdampak pada pembelajaran. Siswa sering pergi ke sekolah tetapi tidak dalam keadaan mental yang siap, sehingga kebiasaan ini memengaruhi proses belajar mereka. Akibatnya, partisipasi siswa di kelas berkurang. Masalah kedisiplinan menjadi semakin rumit karena dipengaruhi oleh tingkah laku di luar sekolah dan perilaku di dalam sekolah. Pola hidup tidak sehat ini juga didorong oleh lingkungan keluarga yang tidak sehat, penggunaan teknologi yang berlebihan, dan kurangnya pengawasan orang tua. Dengan demikian, guru harus bekerja lebih keras untuk menciptakan suasana belajar yang baik dan membantu siswa berkembang menjadi disiplin dan siap 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 (Hoerrudin et al., 2025). Penelitian lainnya oleh Tifal (2023) menyatakan bahwa berolahraga bisa membentuk karakter, sehingga kegiatan olahraga dapat digunakan sebagai alat untuk pendidikan dan pengembangan karakter (Tifal, 2023). 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 (Indriawati et al., 2025).

Untuk mengatasi kekurangan tersebut, penelitian ini diantisipasi untuk memberikan penjelasan yang mendalam dan rinci tentang bagaimana 7 kebiasaan anak Indonesia Hebat diterapkan. Peran penelitian ini sangat penting karena penelitian ini tidak bersifat simptomatik dan dirangkum sesuai dengan hasil namun menyoroti proses dan metode pelaksanaan dari proses intervensi pendidikan berbasis karakter yang berlangsung dalam praktik di lingkungan pendidikan formal. Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan 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.

2. Metode

Jenis penelitian yang digunakan 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 (Abdussamad, 2021). Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menggambarkan fenomena secara sistematis berdasarkan kondisi nyata yang terjadi di lapangan.

Subjek penelitian terdiri atas guru kelas IV B dan 17 peserta didik kelas IV B di SDN Sawotratap 2. Guru kelas dipilih sebagai informan utama karena memiliki peran sentral dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di kelas. Sementara itu, peserta didik menjadi subjek penelitian untuk melihat bagaimana pembiasaan tersebut diimplementasikan serta dampaknya terhadap perilaku, kedisiplinan, dan kesiapan belajar mereka. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, yaitu berdasarkan pertimbangan keterlibatan langsung dalam program yang diteliti. 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 (Magister et al., n.d.). 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 gunakan dalam pembelajaran. Dokumentasi ini berfungsi untuk melengkapi data yang telah dikumpulkan.

Analisis data dalam penelitian ini mengacu pada model Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (*Buku Referensi Mengenal Penelitian Kualitatif*, n.d.). Tahap reduksi data dilakukan dengan menyeleksi dan memfokuskan data yang relevan dengan tujuan penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk uraian deskriptif yang sistematis agar mudah dipahami. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan berdasarkan pola, hubungan, dan temuan yang muncul dari proses analisis. Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber, yaitu membandingkan data yang diperoleh dari observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik ini dilakukan guna memastikan konsistensi serta meningkatkan kredibilitas hasil penelitian. Dengan triangulasi, data yang diperoleh tidak hanya bersumber dari satu sudut pandang, tetapi diverifikasi melalui berbagai sumber yang relevan.

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 (Arib Rusli et al., 2025).

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Hasil dari penelitian ini diperoleh melalui tiga cara, wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Setelah data berhasil dikumpulkan, model analisis interaktif yang dibuat oleh Miles dan Huberman diterapkan untuk melakukan analisis. Model ini mencakup tahap pengurangan data, presentasi data, dan penarikan kesimpulan. Studi ini menyoroti penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk mendukung pembelajaran berkarakter di sekolah dasar. Temuan menunjukkan bahwa penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di kelas IV SDN Sawotratap II memperlihatkan keterkaitan yang kuat antara kebiasaan di sekolah dan usaha untuk menghasilkan 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.

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 aspek ibadah, Bapak Ardi membimbing siswa untuk melaksanakan ibadah tepat waktu dengan membiasakan mereka untuk berjamaah dalam salat Dhuha dan Zuhur sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan oleh sekolah. Sekolah telah menyiapkan fasilitas masjid serta perlengkapan yang dibutuhkan agar aktivitas ibadah dapat berjalan lancar, meskipun terdapat beberapa kendala, seperti siswa yang kadang lupa membawa perlengkapan salat. Guru akan memberi teguran dan kemudian menghubungi orang tua jika siswa tidak disiplin di kelas. 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.

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.

Dalam minggu kedua, ketiga, dan keempat, sekolah memiliki kebijakan untuk mengadakan senam pagi setiap Sabtu. Program ini fleksibel dan dapat dilakukan selama jam pelajaran pertama. Tujuan utama kebijakan ini adalah agar siswa memiliki pola hidup yang sehat dan lingkungan pembelajaran yang mendukung kesehatan. Meskipun program Makanan Bergizi Gratis (MBG) belum digunakan, sekolah terus menunjukkan komitmennya untuk mendorong pola konsumsi yang seimbang dan bernilai gizi melalui menu kantin yang sehat dan berkomunikasi aktif dengan orang tua siswa. Sekolah menetapkan aturan yang tegas tentang jenis makanan yang boleh dijual; mereka secara eksplisit melarang penjualan makanan dan minuman yang tidak memenuhi standar gizi. Sebagai bentuk tanggung jawab, pengelola kantin diwajibkan menandatangani kesepakatan komitmen. Di samping itu, peserta didik tidak diperkenankan membeli makanan dari luar lingkungan sekolah guna memastikan kualitas dan kandungan gizi makanan yang dikonsumsi tetap terjaga.

Selain itu, kebiasaan belajar yang efektif diperkuat melalui kebijakan pengembangan literasi dan numerasi yang dilaksanakan di area perpustakaan, dengan mendorong siswa untuk secara aktif membaca, memahami, serta merangkum materi yang didapat. Di samping itu, sekolah memfasilitasi berbagai kegiatan di luar kelas dan perpustakaan bergerak guna memperluas wawasan serta memperkaya variasi pengalaman belajar siswa. Siswa mendapatkan kebiasaan bersosialisasi melalui partisipasi mereka dalam aktivitas sosial, seperti melakukan kerja bakti bersama guru dan membagikan takjil selama bulan Ramadan. Dalam proses ini, guru wali kelas mengajarkan ukhuwah Islamiyah, toleransi, dan tanggung jawab sosial kepada siswa mereka yang beragam. 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.

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 aspek keagamaan, sebagian besar siswa sudah terbiasa berdoa sebelum pelajaran dimulai dan sangat antusias untuk ikut salat berjamaah di sekolah. Walaupun beberapa siswa belum menunjukkan konsistensi, yang memerlukan pembiasaan yang lebih terus-menerus, guru memiliki peran krusial dalam memberikan arahan dan pengingat.

Siswa menyatakan mereka bahagia ikut serta dalam program olahraga sekolah dan menyadari keuntungan bagi kesehatan. Peserta didik merasakan peningkatan kebugaran dan kepuasan usai berolahraga, walaupun mereka merasa capek. Di samping itu, para siswa menunjukkan bahwa mereka menghargai nilai-nilai olahraga, seperti bermain sesuai dengan peraturan, bersikap jujur, dan menghormati teman-teman. Mayoritas siswa memilih untuk membeli makanan di kantin sekolah atau membawa bekal dari rumah terkait dengan gaya hidup sehat. Mereka juga menyadari pentingnya mengonsumsi makanan bergizi dan halal untuk menjaga kesehatan serta mencegah penyakit. Peran pendidik juga tampak melalui usaha yang terus-menerus dalam mengingatkan murid tentang

signifikansinya asupan nutrisi yang seimbang. Bahkan, beberapa siswa menunjukkan sikap kepedulian sosial dengan mengingatkan teman sebaya yang cenderung memilih makanan kurang sehat.

Kebiasaan belajar tercermin dari perilaku peserta didik yang pada umumnya menyelesaikan tugas tepat waktu serta menunjukkan perhatian terhadap penjelasan guru selama proses pembelajaran berlangsung. Antusiasme siswa untuk belajar meningkat ketika proses pembelajaran didukung oleh media interaktif. Akan tetapi, siswa menunjukkan antusiasme untuk terlibat dalam kegiatan kerja bakti dan mendukung teman sebayanya. Pelajar juga menyadari betapa krusialnya bersikap santun dan menghormati perbedaan pandangan saat berkomunikasi dengan orang lain. Soal kebiasaan tidur lebih awal, waktu tidur para siswa bervariasi, tetapi sebagian besar menyadari bahwa begadang dapat memengaruhi konsentrasi dan motivasi belajar secara negatif. Dalam disiplin, siswa menunjukkan perilaku teratur dengan datang tepat waktu, mendengarkan pengajar, tidak mengganggu pelajaran, dan menyelesaikan tugas, yang mengindikasikan bahwa nilai disiplin mulai berkembang melalui kebiasaan yang diterapkan di sekolah.

3.2. Diskusi

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. Pembahasan ini dirumuskan berdasarkan hasil observasi, dokumentasi aktivitas, jadwal kegiatan peserta didik, wawancara dengan kepala sekolah dan guru, serta jurnal pemantauan kebiasaan anak yang diisi oleh orang tua. Tujuh kebiasaan yang menjadi fokus kajian meliputi bangun pagi, beribadah, berolahraga, mengonsumsi makanan sehat, gemar belajar, bersosialisasi, dan tidur lebih awal. Seluruh kebiasaan tersebut dipandang sebagai komponen penting dalam pembentukan karakter peserta didik yang disiplin, religius, sehat, bertanggung jawab, serta memiliki kepedulian 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 berkarakter 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. pembelajaran, berkomunikasi dengan orang lain, serta tidur pada waktu yang tepat. Sejak kecil, berbagai kebiasaan dikembangkan untuk menanamkan nilai-nilai disiplin, tanggung jawab, kemandirian, dan empati sosial dalam diri anak. Jurnalisasi mendukung siswa untuk merekam kegiatan sehari-hari mereka. Dalam pelaksanaan, guru berperan sebagai pengawas dan pendukung dengan memberikan petunjuk dan pengarahan serta mendorong perilaku positif siswa. Selama kegiatan pendampingan, peserta didik tidak hanya mampu mencatat aktivitas, tetapi mereka juga bisa memahami makna dan tujuan dari tiap kebiasaan yang diterapkan. Pengamatan menunjukkan bahwa penerapan Jurnal Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di SDN Sawotratap 2 memberikan dampak positif terhadap pembentukan karakter siswa. Hal ini tercermin dari kesadaran yang meningkat di kalangan siswa tentang pentingnya menjalankan gaya hidup sehat, mengatur waktu, dan mengambil tanggung jawab atas aktivitas belajar dan interaksi sosial. Jurnal juga membantu siswa merenungkan dan memperbaiki perilaku sehari-hari mereka.

Oleh karena itu, jurnal tujuh kebiasaan ini adalah salah satu pendekatan pendidikan karakter yang relevan dan berhasil yang dapat 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.

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 teoretis, teori pembentukan kebiasaan dapat digunakan untuk memahami bagaimana anak-anak belajar mengelola waktu dan membiasakan diri dengan bangun pagi. Teori ini menjelaskan bahwa internalisasi perilaku positif terbentuk melalui pengulangan dan rutinitas yang dilakukan secara konsisten dalam jangka waktu tertentu hingga perilaku tersebut berlangsung secara otomatis dalam kehidupan sehari-hari. Karena perilaku yang terus diulang akan semakin menguat dan akhirnya melekat sebagai bagian dari kepribadian anak. Jurnal itu mencakup tujuh kebiasaan penting yang berfokus pada pengembangan karakter siswa. Ini meliputi bangun pagi, berdoa, beraktivitas fisik, mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, menikmati. Selama proses ini, anak telah berkembang dalam kesadaran dan pengendalian diri dari dalam, serta tidak lagi membutuhkan dorongan atau insentif berlebihan dari sumber luar untuk berperilaku positif. Kebiasaan bangun pagi berperan penting dalam meningkatkan disiplin, rasa tanggung jawab, dan kesiapan belajar siswa di sekolah dasar. Anak-anak yang bangun lebih awal biasanya sampai di sekolah tepat waktu, belajar dengan lebih konsentrasi, dan memperlihatkan kestabilan emosi saat proses belajar. 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 (Nurfadillah & Author, 2025).

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 (Diyah Pangesti et al., 2024).

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. Peserta didik dibimbing untuk menjalankan ibadah dengan tepat waktu dan teratur melalui pelaksanaan sholat berjamaah. Hal ini juga menumbuhkan rasa saling menghormati dan ketenangan dalam beribadah. Metode ini sangat krusial untuk menanamkan kesadaran spiritual, rasa tanggung jawab, dan kedisiplinan waktu pada anak sejak usia muda.

Penelitian dalam sektor pendidikan karakter menunjukkan bahwa penerapan kebiasaan spiritual yang konsisten dan didukung oleh pendidik serta pengasuh membantu membangun sikap religi dan nilai-nilai moral pada peserta didik. Pendidik berfungsi sebagai contoh dengan menunjukkan praktik ibadah yang terpuji, sementara pengasuh menambah kebiasaan ini melalui pengawasan dan bimbingan dalam lingkungan domestik. Sinergi antara lembaga pendidikan dan unit keluarga meningkatkan kemandirian praktik ibadah, karena prinsip-prinsip agama tidak semata-mata diberikan dalam pengaturan akademik tetapi juga diintegrasikan ke dalam pengalaman sehari-hari siswa. Akibatnya, kegiatan yang berhubungan dengan ibadah tidak hanya menumbuhkan karakter religius tetapi juga memelihara kebajikan seperti integritas, kesabaran, akuntabilitas, dan saling menghormati, yang memberikan pengaruh menguntungkan pada perilaku siswa baik dalam pengejaran akademik maupun interaksi sosial dalam lingkungan pendidikan (Ngadiono et al., 2024). Berdasarkan hasil observasi kegiatan serta wawancara dengan guru dan kepala sekolah, diketahui bahwa peserta didik kelas IV B di SDN Sawotratap 2 secara konsisten melaksanakan ibadah sholat berjamaah di lingkungan sekolah.

Pelaksanaan kegiatan tersebut tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kedisiplinan dalam menjalankan kewajiban keagamaan, tetapi juga menumbuhkan rasa tanggung jawab moral dan semangat kebersamaan dalam beribadah. Selain itu, aktivitas ini didokumentasikan dan dilaporkan kepada orang tua melalui jurnal pembiasaan, sehingga tercipta sinergi antara sekolah dan keluarga dalam mendukung proses pembentukan karakter peserta didik. 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.

Brolahraga

Aktivitas fisik secara teratur, seperti latihan bersama di sekolah, sangat krusial untuk membentuk karakter yang sehat dan perilaku yang diajarkan kepada siswa lewat kegiatan sehari-hari. Berolahraga secara rutin mengajarkan siswa akan pentingnya menjaga kesehatan untuk mendukung proses belajar mereka. Karena perilaku yang terulang akan semakin menguat dan terorganisir dalam pola perilaku anak-anak, terlibat secara konsisten dalam aktivitas fisik dapat mendukung anak-anak dalam membangun kebiasaan hidup aktif secara otomatis, berdasarkan teori kebiasaan. 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. Di samping berperan dalam meningkatkan kebugaran fisik, kegiatan olahraga yang dilaksanakan secara berkelompok juga berfungsi sebagai sarana penanaman nilai kebersamaan, kerja sama, dan sportivitas, karena peserta didik terlibat langsung dalam aktivitas kolektif yang mendorong sikap saling mendukung antarindividu. Pembiasaan olahraga tersebut memberikan kontribusi terhadap pembentukan karakter peserta didik yang sehat, aktif, dan dinamis, sehingga mereka memiliki kesiapan fisik dan mental yang lebih optimal dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Oleh sebab itu, pelaksanaan senam bersama tidak hanya berorientasi pada aktivitas fisik semata, tetapi juga berfungsi sebagai sarana strategis dalam penguatan pendidikan karakter pada jenjang sekolah dasar (Nurfadillah & Author, 2025). Menurut penelitian yang dilakukan di kelas IV B SDN Sawotratap 2, senam mingguan dilakukan dan dicatat dalam catatan kegiatan sekolah, menjadi bagian dari budaya institusi. Kegiatan ini tidak hanya membantu peserta didik menjadi lebih sehat secara fisik, tetapi juga mengajarkan mereka disiplin, tanggung jawab atas kesehatan mereka sendiri, dan kemampuan bekerja sama dalam kelompok. Melalui pelaksanaan olahraga yang dilakukan secara rutin, siswa dilatih untuk menghargai waktu, mematuhi arahan, dan saling memberikan dukungan, sehingga kebiasaan berolahraga terinternalisasi menjadi karakter positif yang mendukung kesiapan fisik dan mental dalam menjalani aktivitas sehari-hari di lingkungan sekolah.

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. Ini karena kebiasaan tersebut memengaruhi siswa secara fisik dan meningkatkan pembelajaran mereka dan perkembangan perilaku positif dalam jangka panjang. Dalam pendidikan karakter, pola makan yang sehat dianggap sebagai salah satu kebiasaan yang harus ditanamkan sejak usia dini melalui pengulangan, contoh yang baik, dan dukungan keluarga dan sekolah yang konsisten. Dengan demikian, kebiasaan makan yang sehat dapat menjadi kebiasaan yang melekat pada anak-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 (Zhao et al., 2022). 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.

Gemar Belajar

Kebiasaan gemar belajar menunjukkan sikap positif dari para siswa terhadap proses pembelajaran. Siswa tidak hanya sekadar 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 (Indrianingrum et al., n.d.). Dalam penelitian di kelas IV B SDN Sawotratap 2, guru menggunakan strategi pembelajaran yang mendorong siswa untuk bertanya, berbicara, dan berpikir kritis. Selain itu, mereka memberikan tugas yang terkait dengan kehidupan nyata siswa. Selain itu, kebijakan sekolah yang berfokus pada meningkatkan tanggung jawab siswa dibuat oleh guru bersama kepala sekolah. Salah satu contohnya adalah ketentuan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu yang dicatat dalam jurnal pembiasaan. Tujuan dari kebijakan tersebut adalah untuk mendorong peserta didik untuk menghargai proses pembelajaran dan menumbuhkan keinginan intrinsik mereka untuk belajar dan belajar lebih banyak lagi. Oleh karena itu, sikap gemar belajar berkembang lebih dari sekadar tuntutan akademik atau penilaian. Ini berkembang menjadi kebiasaan yang terinternalisasi dan pada akhirnya membentuk karakter siswa yang tekun, disiplin, dan berinisiatif dalam proses pembelajaran.

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 dipantau melalui jurnal orang tua, yang memberikan informasi tentang penerapan sikap sopan santun, perhatian, sikap saling membantu, serta penghargaan dalam lingkungan keluarga dan masyarakat. Perilaku ini mendukung siswa dalam menyadari signifikansi membangun hubungan sosial yang baik serta meningkatkan toleransi dan kepedulian terhadap sesama. Sebagai akibatnya, mereka menjadikan interaksi sosial sebagai bagian dari kebiasaan hidup yang positif. Agar siswa dapat berinteraksi dengan baik dalam lingkungan sosial, aktivitas masyarakat sangat diperlukan. Setiap hari, mereka diajarkan untuk memperlihatkan sikap saling menghormati, bekerja sama, dan mematuhi aturan yang ada. Kebiasaan ini penting untuk diajarkan sejak kecil, karena sekolah merupakan lingkungan sosial pertama bagi anak-anak di luar keluarga, di mana mereka dapat memperoleh pengalaman langsung dalam berinteraksi dengan orang lain. Agar pendidikan karakter yang baik tercapai, siswa harus terlibat dalam berbagai aktivitas sosial sehari-hari, sehingga mereka dapat menerapkan nilai-nilai sosial secara nyata, bukan sekadar memahami dalam teori. Peserta didik dibimbing untuk menghargai perbedaan, mengatur emosi dan perilaku, serta meningkatkan empati kepada orang lain melalui interaksi sosial yang intens. Karakter sosial siswa dapat dikembangkan dengan efektif melalui berbagai kegiatan. Kegiatan-kegiatan ini meliputi berkolaborasi dalam kelompok, mematuhi peraturan sekolah, menunjukkan sikap saling mendukung antara teman, dan berpartisipasi dalam aktivitas sekolah. Kebiasaan ini mendukung siswa dalam memahami makna hidup berdampingan dengan harmonis, meningkatkan tanggung jawab sosial, serta menumbuhkan toleransi dan rasa peduli terhadap lingkungan. Jadi, kebiasaan berinteraksi dalam

masyarakat ini tidak hanya berfungsi untuk melatih keterampilan bersosialisasi, tetapi juga berperan dalam membangun karakter siswa, agar mereka berkembang menjadi individu yang beretika, santun, dan siap berkontribusi secara aktif dalam kehidupan masyarakat di masa depan.

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 tersebut berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman peserta didik mengenai pentingnya membangun relasi sosial yang sehat, sekaligus memperkuat nilai toleransi dan kepedulian sosial, sehingga aktivitas bersosialisasi terinternalisasi sebagai bagian dari kebiasaan hidup positif dalam keseharian siswa.

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 pendekatan teori habituasi, perilaku yang dijalankan secara berulang dan berkelanjutan, termasuk pengaturan jadwal tidur yang terstruktur setiap hari, berperan dalam membentuk pola hidup sehat sekaligus menanamkan kedisiplinan dalam pengelolaan waktu pribadi sejak usia dini. Melalui pembiasaan tidur lebih awal, peserta didik diarahkan untuk memahami pentingnya keseimbangan antara aktivitas belajar, bermain, dan waktu istirahat. Kebiasaan tersebut turut memberikan dampak positif terhadap rutinitas bangun pagi, sehingga siswa dapat hadir di sekolah dalam kondisi fisik yang lebih bugar, siap mengikuti proses 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. Karena itu, kebiasaan tidur lebih awal tidak hanya berpengaruh pada kesehatan Anda, tetapi juga membangun sikap disiplin, rasa tanggung jawab, dan kesiapan belajar, yang semuanya merupakan elemen penting untuk keberhasilan di sekolah dasar.

Di kelas IV B SDN Sawotratap 2, orang tua membantu memantau penerapan kebiasaan itu melalui jurnal pembiasaan harian. Tujuan dari jurnal ini adalah untuk mengajarkan murid agar tidur sesuai waktu agar mereka bisa bangun pagi dengan kondisi fisik yang baik. 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.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa implementasi Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di kelas IV B SDN Sawotratap 2 telah dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan melalui kegiatan pembiasaan yang terintegrasi dalam proses pembelajaran dan budaya sekolah. Ketujuh kebiasaan diterapkan bukan sekadar sebagai rutinitas, tetapi sebagai strategi pembentukan karakter melalui pengulangan dan penguatan yang konsisten. Pelaksanaan program didukung oleh kebijakan sekolah, keteladanan guru, serta keterlibatan orang tua melalui jurnal pembiasaan harian sehingga tercipta kesinambungan antara lingkungan sekolah dan keluarga. Implementasi tersebut memberikan dampak positif terhadap perkembangan disiplin, tanggung jawab, religiusitas, kepedulian sosial, serta kesadaran hidup sehat pada peserta didik. Selain itu, pembiasaan yang dilakukan secara konsisten turut meningkatkan kesiapan fisik dan mental siswa, stabilitas emosi,

konsentrasi belajar, serta partisipasi dalam kegiatan akademik maupun nonakademik. Dengan demikian, program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat berperan signifikan dalam mendukung pembelajaran yang berkarakter serta membentuk peserta didik yang berkembang secara akademik dan memiliki karakter positif secara berkelanjutan. Dengan demikian, implementasi Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat tidak hanya berfungsi sebagai program pembiasaan, tetapi juga menjadi strategi efektif dalam membangun budaya sekolah yang berkarakter. Program ini dapat dijadikan sebagai model penguatan pendidikan karakter di sekolah dasar karena mampu mengintegrasikan aspek akademik dan nonakademik secara seimbang serta mendorong pembentukan karakter peserta didik secara holistik dan berkelanjutan.

5. 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, Bapak Feri Tirtoni, S.Pd., 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 Lovvy 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.

6. Referensi

- A. A. S. Anggrenana, M. A. Putri, and Gusmaneli, "Penerapan Dasar Dan Tujuan Pendidikan Untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Di Sekolah," 2024.
- 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/gpbbskm24.
- N. N. Sinulingga, "Membangun Karakter Sehat dan Berakhlak Mulia melalui 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat," *Tarbiyatuna Kajian Pendidikan Islam*, vol. 9, no. 1, p. 109, Feb. 2025, doi: 10.69552/tarbiyatuna.v9i1.2941.
- L. Nurwahid, N. Syarif, and A. Rohaeni, "Implementasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Berbasis Nilai Nilai Islam dalam Pembentukan Karakter Siswa di MI Ikhlashul 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.
- A. Mukhid, "MENINGKATKAN KUALITAS PENDIDIKAN MELALUI SISTEM PEMBELAJARAN YANG TEPAT."

- 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.
- S. Suprapti, 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.
- 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.
- 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.
- I. N. Tifal, "Pendidikan Jasmani dan Olahraga sebagai Sarana Pendidikan dan Pembentukan Karakter Peserta Didik Ilham Nafian Tifal," 2023.
- 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.
- Z. Abdussamad, "Buku-Metode-Penelitian-Kualitatif," 2021.
- 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)".
- "Buku Referensi Mengenal Penelitian Kualitatif".
- 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.
- R. Nurfadillah and N. Author, "Habituation method as an effort to form disciplined character in early childhood," *Tunas Siliwangi*, vol. 11, no. 2, 2025.
- 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>.
- N. Ngadiono, S. Muhammadiyah, and J. Timur, "Habituation-Based Character Formation at Al Irsyad Tenganan 7 Islamic Islamic Boarding School, Batu City," *Salam International Journal of Islamic Education*, vol. 3, no. 1, 2024, doi: 10.22219/sinjie.v3i1.32562.
- J. Zhao, A. Zhou, and W. Qi, "The Potential to Fight Obesity with Adipogenesis Modulating Compounds," Feb. 01, 2022, *MDPI*. doi: 10.3390/ijms23042299.
- 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>