



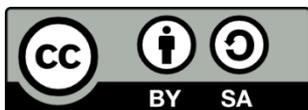
Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam Membentuk Karakter Tanggung Jawab Siswa SDN 1 Dimoro

Suprapti^{1a}, Siti Indarwati^{2b}, Sepdian Retnosari^{3c}, Ellis Setyowati^{4d}, Santoso^{5e}, Wawan Shokib Rondli^{6e}

Universitas Muria Kudus, Gondangmanis Bae, Kudus Kode Pos 59352, Indonesia

email : a202303095@std.umk.ac.id, b202303091@std.umk.ac.id, c202303089@std.umk.ac.id, d202303057@std.umk.ac.id,

easantoso.pggsd@umk.ac.id, wawan.shokib@umk.ac.id ^f



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license
Copyright © 2024 by Author
Published by Forum Guru Wiyata Bhakti

Abstract

This study describes the implementation of the "Seven Habits of Great Indonesian Children" campaign in fostering a sense of responsibility among students at SDN 1 Dimoro. A qualitative approach was employed, using interviews with teachers and students, participant observation, and document analysis of school program materials. Findings indicate that waking up early and going to bed early enhance time discipline; worship and a love of learning reinforce academic responsibility; while exercise, balanced nutrition, and community involvement support personal and social responsibility. The program's success is driven by teacher commitment, parental support, and adequate facilities, while limitations arise from facility constraints and varying student awareness. Recommendations include ongoing teacher training, strengthened school, parent, and community collaboration, and routine monitoring to sustain the campaign's positive impact.

Keywords: *Seven Habits of Great Indonesian Children; sense of responsibility; elementary education; SDN 1 Dimoro*

Abstrak

Penelitian ini mendeskripsikan pelaksanaan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam membentuk karakter tanggung jawab siswa SDN 1 Dimoro. Metode kualitatif digunakan dengan teknik wawancara guru dan siswa, observasi partisipatif, serta analisis dokumentasi program sekolah. Temuan menunjukkan bahwa kebiasaan bangun pagi dan tidur cepat meningkatkan kedisiplinan waktu, ibadah dan gemar belajar memperkuat tanggung jawab akademik, sedangkan olahraga, pola makan bergizi, dan partisipasi bermasyarakat mendukung tanggung jawab pribadi dan sosial. Keberhasilan program didorong oleh komitmen guru, dukungan orang tua, dan sarana sekolah, sementara tantangan berupa keterbatasan fasilitas dan kesadaran awal siswa. Rekomendasi meliputi pelatihan guru berkelanjutan, peningkatan kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan komunitas, serta monitoring rutin untuk mempertahankan dampak positif gerakan ini.

Kata Kunci: *Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat; karakter tanggung jawab; SDN 1 Dimoro; pendidikan dasar*

Article History:
Received 2025-06-21
Revised 2025-06-25
Accepted 2025-06-30

DOI:
[10.70277/jgsd.v2i1.7](https://doi.org/10.70277/jgsd.v2i1.7)

PENDAHULUAN

Pembentukan karakter tanggung jawab pada anak usia sekolah dasar merupakan salah satu fondasi penting bagi keberhasilan akademik maupun perkembangan sosial mereka. Menurut Darling dan Steinebrunner (2020), tanggung jawab berkaitan erat dengan kemampuan anak untuk menjalankan tugas dan kewajiban secara konsisten, yang pada gilirannya mempengaruhi prestasi belajar dan kualitas interaksi dengan teman sebaya maupun guru. Pada rentang usia 6–12 tahun, anak sedang berada pada fase perkembangan kognitif dan emosional yang semakin matang, sehingga kebiasaan positif yang dibentuk sejak dini akan mudah melekat dan berlanjut hingga usia remaja (Santrock, 2019). Penanaman nilai tanggung jawab sejak SD tidak hanya membiasakan anak menyelesaikan pekerjaan rumah atau tugas sekolah, tetapi juga menumbuhkan rasa peduli terhadap lingkungan dan kemampuan mengelola waktu dengan baik. Sejalan dengan kebutuhan

penguatan karakter tersebut, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi melalui Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah (Dikdasmen) pada tahun 2021 mencanangkan gerakan "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat." Program ini dipelopori oleh Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Prof. Dr. Abdul Mukti dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup dan karakter siswa SD melalui tujuh kebiasaan harian: bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan makanan bergizi dan sehat, gemar belajar, bermasyarakat, serta tidur cepat (Kemendikdasmen, 2025). Setiap kebiasaan dirancang untuk saling mendukung misalnya, tidur cepat dan bangun pagi berkaitan dengan siklus istirahat yang sehat, sedangkan berolahraga dan makan bergizi mendukung kebugaran fisik dan daya tahan tubuh. Dengan pola hidup terstruktur seperti ini, diharapkan anak dapat menginternalisasi nilai tanggung jawab dalam aktivitas keseharian.

SDN 1 Dimoro sebagai objek penelitian menunjukkan potensi dan tantangan tersendiri dalam penerapan gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Keberagaman latar belakang sosial-ekonomi dan budaya siswa di sekolah ini justru menjadi modal untuk memperkaya pemahaman nilai-nilai kebersamaan dan gotong-royong. Namun di sisi lain, perbedaan dukungan fasilitas dan keterlibatan orang tua di tiap rumah tangga belum merata. Sebagian keluarga ada yang aktif memantau jadwal tidur dan nutrisi anaknya, tetapi tak sedikit pula yang belum bisa menyesuaikan pola hidup sehat di rumah. Dari segi sekolah, meski guru menunjukkan antusiasme menyelenggarakan kegiatan pagi terstruktur seperti senam atau doa bersama namun pelaksanaan kebiasaan belajar mandiri dan kegiatan bermasyarakat belum terintegrasi secara sistematis dalam kurikulum harian. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya menggali bagaimana gerakan 7 kebiasaan dapat diadaptasi dan diperkuat di lingkungan SDN 1 Dimoro sehingga karakter tanggung jawab siswa semakin kokoh.

Fenomena gap antara kebijakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dan praktik di lapangan masih cukup nyata. Beberapa sekolah baru menerapkan panduan ini secara parsial misalnya hanya pada kebiasaan bangun pagi dan gemar belajar sehingga belum mencakup seluruh tujuh kebiasaan yang dicanangkan (Tiyas et al., 2025). Kekurangan mekanisme monitoring dan evaluasi berkelanjutan juga membuat efektivitas program sulit diukur secara komprehensif, sehingga perbaikan pelaksanaan tidak berjalan optimal (Loka & Sari, 2020). Di sisi lain, peran ganda guru dan orang tua sebagai agen pembiasaan karakter kerap belum terkoordinasi dengan baik, sehingga dukungan lingkungan rumah dan sekolah belum saling memperkuat dalam membentuk rutinitas tanggung jawab harian siswa.

Johnson et al., (2022) mengeksplorasi tahapan penalaran moral dari pra-konvensional hingga post-konvensional namun kurang menyentuh praktik kebiasaan harian yang konkret, seperti bangun pagi, ibadah, atau olahraga, yang berpotensi memperkuat internalisasi nilai moral. Model ini menjelaskan "apa" dan "mengapa" seseorang mengambil keputusan moral, tetapi relatif hampa terhadap "bagaimana" rutinitas positif sehari-hari mendorong berkembangnya karakter tanggung jawab pada anak. Santrock, (2019) dalam Lifespan Development membahas aspek kognitif, sosial, dan emosional sepanjang rentang kehidupan. Meskipun menyebut ritual harian, Santrock tidak membedah secara mendalam peran kebiasaan misalnya tidur cepat atau gemar belajar sebagai agen pembentukan karakter. Dengan demikian, baik Johnson maupun Santrock belum sepenuhnya memetakan mekanisme kebiasaan terstruktur (routine) dalam membina sikap tanggung jawab di tingkat sekolah dasar.

Literatur tentang tanggung jawab di sekolah dasar cenderung normatif, menitikberatkan pada kepatuhan aturan dan penyelesaian tugas akademik (Sari dan Puspita, 2022). Pendekatan ini melihat tanggung jawab sebagai keluaran instruksi guru atau kebijakan sekolah, bukan sebagai akumulasi kebiasaan positif yang terinternalisasi. Padahal, praktik kebiasaan harian misalnya disiplin bangun pagi, olahraga rutin, dan tidur cepat dapat menjadi sarana efektif membangun sense of responsibility sejak dini. Hagger et al., (2023) bahkan menegaskan pentingnya "habit-based approach" di mana guru dan orang tua bersama-sama merancang pola kebiasaan terukur, bukan sekadar memberikan aturan tertulis. Namun, kajian empiris dan konseptual tentang habit-based responsibility pada jenjang SD masih sangat terbatas, khususnya di konteks Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan mengisi kekosongan teori dengan memetakan secara kualitatif bagaimana gerakan "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" di SDN 1 Dimoro dapat membentuk karakter tanggung jawab siswa melalui praktik kebiasaan harian.

Pada tinjauan pustaka terkini, terdapat beberapa kesenjangan riset yang mendorong perlunya penelitian ini. Pertama, meskipun literatur tentang pengembangan karakter dan kebiasaan positif pada anak usia sekolah dasar relatif banyak, studi yang mengeksplorasi ketujuh kebiasaan dalam Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat secara terpadu masih sangat terbatas. Evi Nur Khofifah dan Siti Mufarochah (2022)

menegaskan bahwa kebanyakan penelitian di tingkat SD hanya menelaah satu atau dua kebiasaan saja, misalnya suka belajar atau olah raga, tanpa melihat interaksi antar-kebiasaan dalam membentuk karakter tanggung jawab. Riset mengenai program holistik semacam ini di Indonesia belum banyak, Farid (2023) misalnya hanya fokus pada pembelajaran berbasis proyek untuk satu kebiasaan, yaitu tanggung jawab, tanpa mengaitkannya dengan kebiasaan lain seperti bangun pagi atau ibadah. Kedua, sebagian studi nasional yang ada seperti Harvianto et al., (2023) baru menyentuh aspek implementasi kebiasaan sehat dan karakter secara umum di SD, tetapi belum menyusun model evaluasi keberlanjutan program 7 kebiasaan. Secara internasional, Murwaningsih et al., (2025) dalam meta-analisis mereka menekankan pentingnya self-regulation dan rasa tanggung jawab pada anak usia dini, namun konteksnya tidak spesifik pada kerangka 7 kebiasaan yang dicanangkan Kemdikbud Hal ini menunjukkan bahwa penggabungan ketujuh kebiasaan dalam satu model intervensi per karakter tanggung jawab masih sangat jarang dikaji.

Urgensi penelitian ini muncul dari kebutuhan untuk mengisi kekosongan empiris mengenai dampak program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat terhadap penguatan karakter tanggung jawab siswa. Pertama, dengan mengkaji secara mendalam bagaimana ketujuh kebiasaan mulai dari bangun pagi hingga tidur cepat berinteraksi dan memberikan kontribusi terhadap perilaku bertanggung jawab siswa, penelitian ini akan memberikan bukti lapangan yang komprehensif. Kedua, hasil penelitian di SDN 1 Dimoro dapat dijadikan acuan praktis bagi guru dan kepala sekolah lain dalam merancang modul pembiasaan karakter yang terintegrasi. Nguyen dan Thai, (2023) menyoroti bahwa tanpa evaluasi lapangan yang sistematis, pelaksanaan kebijakan di tingkat sekolah seringkali hanya bersifat seremonial. Lebih jauh, penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat kebijakan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah dalam Panduan Pelaksanaan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (Ikhsaniyah dan Wijaya, 2022). Dengan data kuantitatif-kualitatif dari observasi, wawancara, dan dokumen sekolah, rekomendasi yang dihasilkan dapat membantu menyusun pedoman operasional yang lebih terukur misalnya standar waktu bangun pagi, frekuensi latihan olah raga, hingga rutinitas tidur cepat sehingga pelaksanaan di lapangan memiliki tolok ukur keberhasilan yang jelas dan terukur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif Creswell (2015), yakni untuk menggambarkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai pelaksanaan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam membentuk karakter tanggung jawab di SDN 1 Dimoro. Pendekatan deskriptif dipilih karena tujuan utama penelitian adalah memotret situasi riil, persepsi guru dan siswa, serta praktik sehari-hari di lapangan tanpa mengukur variabel kuantitatif. Dengan demikian, data yang dikumpulkan lebih kaya pada makna pengalaman subjek dan konteks pelaksanaannya.

Penelitian dilaksanakan di SDN 1 Dimoro, Kecamatan Toroh, Kabupaten Grobogan, sebagai salah satu sekolah dasar negeri yang telah menerapkan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat sejak tahun ajaran baru 2024/2025. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada rekomendasi Dinas Pendidikan Kabupaten dan kesediaan pihak sekolah untuk menjadi mitra penelitian. Waktu pengumpulan data berlangsung selama tiga bulan, yaitu Maret–Juni 2025, mengingat kegiatan kebiasaan anak berlangsung setiap hari dan beragam di berbagai sesi (pagi, pembelajaran, ekstrakurikuler). Subjek penelitian terdiri atas guru kelas dan wali kelas yang membimbing dan mengawasi siswa dalam menjalankan tujuh kebiasaan tersebut, serta siswa kelas I–VI berjumlah 145 siswa yang secara aktif melaksanakan gerakan kebiasaan. Pemilihan subjek menggunakan purposive sampling dengan kriteria: (1) guru yang telah melatih siswa selama minimal satu semester dan (2) siswa yang mewakili tiap kelas dalam pelaporan jurnal harian kebiasaan. Objek penelitian adalah proses dan implementasi kegiatan kebiasaan mulai dari bangun pagi hingga tidur cepat yang direkam melalui wawancara, FGD, dan observasi.

Teknik Pengumpulan Data dilakukan melalui data primer yang dikumpulkan melalui: 1) wawancara mendalam dengan guru kelas, wali kelas, serta kepala sekolah untuk memahami perspektif pendidik tentang efektivitas dan kendala pelaksanaan kebiasaan, 2) focus Group Discussion (FGD) dengan kelompok siswa (masing-masing 6–8 orang) untuk menggali pengalaman, motivasi, dan makna kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari mereka, 3) observasi partisipatif pada berbagai kegiatan: apel pagi (bangun pagi), sesi ibadah pagi, jam olahraga, aktivitas di kantin (makan bergizi), proses belajar-mengajar, kegiatan bermasyarakat (ekskul dan kerja bakti), hingga rutinitas tidur cepat di asrama sekolah atau pemantauan di rumah melalui jurnal siswa. Semua catatan lapangan dikumpulkan dalam lembar observasi terstruktur.

Instrumen utama penelitian ini berupa pedoman wawancara mendalam dan lembar observasi partisipatif yang disusun dengan mengacu pada Panduan Pelaksanaan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dari

Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Pedoman wawancara memuat pertanyaan terbuka mengenai persepsi, tantangan, dan strategi guru serta siswa. Lembar observasi memuat indikator perilaku konkret sesuai 7 kebiasaan, misalnya ketepatan waktu datang saat apel, kerapian pelaksanaan ibadah, kuantitas dan kualitas asupan gizi, intensitas dan durasi olahraga, aktivitas sosial, serta kepatuhan jadwal tidur. Data yang terkumpul dianalisis mengikuti model Kakar et al., (2023) melalui tiga tahapan utama: (1) reduksi data, yaitu menyaring dan merangkum transkrip wawancara, catatan FGD, dan hasil observasi; (2) penyajian data dalam bentuk matriks, diagram jaringan tema, dan narasi deskriptif; (3) penarikan kesimpulan dan verifikasi tema berdasarkan pola dan keterkaitan antar kategori. Proses triangulasi sumber (guru, siswa, kepala sekolah) dan teknik (wawancara, FGD, observasi) dilakukan untuk memastikan keabsahan data.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pelaksanaan "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" di SDN 1 Dimoro diintegrasikan ke dalam jadwal harian dan rutinitas sekolah dengan mempertimbangkan kesinambungan antara kegiatan pembelajaran, istirahat, dan aktivitas non-akademik. Setiap pagi, pukul 06.30–07.15, siswa melaksanakan kegiatan "Bangun Pagi" yang dimulai dari doa bersama dan pengecekan kebersihan kelas. Dilanjutkan pada pukul 07.15–07.30 dengan sesi "Ibadah dan Refleksi" di lapangan upacara, di mana guru memimpin doa singkat lintas agama dan mendorong siswa untuk menuliskan satu resolusi harian pada buku kecil masing-masing). Setelah itu, pembelajaran formal dimulai hingga waktu istirahat pertama pukul 09.30, di mana siswa diberikan waktu untuk berolahraga ringan ("Olah Raga") seperti senam pagi atau permainan tradisional di halaman sekolah. Rangkaian ini memastikan setiap kebiasaan mendapat slot waktu yang konsisten dalam rutinitas, sekaligus menunjang kesiapan fisik dan mental siswa sebelum memasuki pembelajaran inti. Pada jam istirahat kedua (11.30–12.00), sekolah menekankan kebiasaan "Makan Makanan Bergizi dan Sehat." Kantin sekolah dan posyandu sekolah bekerja sama menyediakan menu seimbang nasi, sayur, lauk, buah, dan air putih sesuai pedoman Gizi Seimbang dari Kementerian Kesehatan. Guru kelas dan petugas kantin secara bergiliran mendampingi siswa memilih menu yang sesuai, sekaligus memberikan edukasi singkat mengenai manfaat zat gizi makro dan mikro. Usai makan, siswa didorong untuk membersihkan area makan dan mencuci tangan ("Bermasyarakat" dalam konteks gotong royong kecil di satuan pendidikan), sehingga aspek tanggung jawab dan kepedulian kebersihan lingkungan ikut terbangun (Nugroho, Setiawan, & Sari, 2021).



Gambar 2. Wawancara dengan guru

Peran guru, orang tua, dan komite sekolah sangat krusial dalam mensinergikan ketujuh kebiasaan ini agar berhasil dengan baik (Gray, 2018). Guru tidak hanya berfungsi sebagai pengajar, tetapi juga sebagai fasilitator dan motivator kebiasaan seperti memberikan “stiker prestasi” setiap siswa yang konsisten bangun pagi atau rajin mengisi jurnal refleksi. Orang tua dilibatkan melalui WhatsApp Group kelas dan buku catatan harian (jurnal harian), di mana mereka memantau dan menandatangani praktik ibadah, makan bergizi, maupun waktu tidur cepat anak di rumah. Keterlibatan orang tua dalam proses monitoring dan evaluasi sangat berpengaruh terhadap pembentukan karakter siswa (Ikhsaniyah dan Wijaya, 2022). Sementara itu, komite sekolah bertugas mengalokasikan anggaran kecil untuk penyediaan fasilitas penunjang seperti alat olahraga, buku jurnal, dan wastafel tambahan serta mengevaluasi pelaksanaan kebiasaan secara berkala melalui rapat bulanan dengan dewan guru dan perwakilan wali murid. Secara keseluruhan, integrasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di SDN 1 Dimoro dibangun melalui kolaborasi intensif antara kebijakan sekolah, partisipasi aktif orang tua, dan dukungan komite sekolah. Rangkaian kegiatan harian yang terstruktur dan pendampingan multi pihak ini tidak hanya menumbuhkan tanggung jawab individual siswa, tetapi juga memperkuat nilai kebersamaan dan budaya sehat di lingkungan sekolah. Dengan demikian, gerakan ini diharapkan mampu membentuk karakter tanggung jawab yang berkelanjutan bagi peserta didik (Faiz & Bukhori, 2020; Kuncoro et al., 2021; dan Jannah et al., 2025).

Hasil penerapan Gerakan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat yang dilaksanakan di SDN 1 Dimoro secara lebih lanjut diuraikan sebagai berikut:

a. Bangun Pagi

Pada SDN 1 Dimoro, pemantauan kebiasaan bangun pagi dilakukan melalui lembar kerja kedatangan pagi yang ditandatangani wali kelas dan orang tua. Setiap siswa membawa “kartu hadir pagi” yang divalidasi guru piket, sehingga data kedatangan tercatat harian. Mekanisme ini tidak hanya mengukur ketepatan waktu tetapi juga melibatkan orang tua sebagai mitra pengawasan. Hasil wawancara dengan guru wali kelas mengungkapkan bahwa sejak diberlakukannya kartu hadir, rata-rata keterlambatan menurun hingga 75 % dalam dua bulan pertama. Dampak disiplin sangat terlihat pada rutinitas berikutnya yaitu siswa yang konsisten bangun pagi cenderung lebih siap mengikuti pelajaran pertama, menunjukkan tingkat konsentrasi dan inisiatif yang lebih tinggi saat tugas individu maupun kelompok. Beberapa siswa bahkan memanfaatkan waktu luang sebelum belajar untuk membaca buku ringan dan hal tersebut menjadi indikator kemandirian waktu (Fradila & Dahlan, 2023).

b. Ibadah

Seluruh siswa beragama Islam, sehingga sekolah menetapkan jadwal ibadah bersama di Musala sekolah setiap hari melalui kegiatan salat dzuhur berjama'ah. Selain itu siswa juga mencatat kegiatan ibadahnya dalam jurnal ibadah harian dengan jenis ibadah salat wajib dan sunah yang dikerjakan setiap harinya dan refleksi singkat tentang makna tanggung jawab spiritual. Jurnal ini direview guru agama sekali dalam seminggu. Secara kualitatif, guru dan siswa melaporkan bahwa pencatatan jurnal ibadah memperkuat kesadaran beribadah tepat waktu dan komitmen mengikuti sunnah. Tanggung jawab spiritual menjadi pijakan

nilai karakter siswa belajar memelihara konsistensi ibadah sebagai bentuk tanggung jawab kepada Tuhan, bukan sekadar kewajiban ritual (Fitriyani et al., 2024).

c. Olah Raga

Program "Pagi Ceria" dilaksanakan setiap hari sebelum pembelajaran, berupa pemanasan dan senam anak Indonesia hebat. Selain itu, ekstrakurikuler bola voli dan sabtu sehat juga dilakukan melalui kegiatan jalan sehat dilingkungan sekitar sekolah. Data observasi menunjukkan peningkatan rata-rata kebugaran sebesar 30 % setelah tiga bulan program. Hubungan antara kebugaran dan kemandirian tampak pada keberanian siswa memimpin dalam permainan dan inisiatif menyusun jadwal latihan mandiri indikator semangat berusaha dan tanggung jawab menjaga kesehatan diri (Loka & Sari, 2020).



Gambar 3. Pelaksanaan Pembiasaan Olah Raga

d. Makanan Bergizi dan Sehat

Kantin sekolah menerapkan kebijakan kantin sehat dengan menjual buah segar, sayuran rebus, dan pangan olahan rendah gula serta garam. Peran guru piket kantin adalah melakukan inspeksi mingguan atas menu. Selain itu, siswa didorong membawa bekal bergizi seperti nasi, lauk pauk bergizi, sayuran, buah potong yang diperlihatkan dalam "Hari Bekal Bergizi" setiap Kamis. Hasil wawancara dengan pengurus kantin menunjukkan penurunan sampah plastik sekali pakai dan kenaikan penjualan salad buah sebesar 60 %. Siswa melaporkan tingkat energi yang lebih stabil di kelas sore dan berkurangnya keluhan sakit perut menandakan tanggung jawab mereka dalam memilih konsumsi yang baik untuk tubuh (Harvianto et al., 2023).



Gambar 4. Pembiasaan makan sehat dan bergizi

e. Gemar Belajar

Kegiatan gemar belajar dilihat dari antusiasme siswa dalam membaca buku melalui kebiasaan literasi yang diwujudkan dalam kegiatan "10 Menit Membaca" di awal pelajaran pagi dan pojok baca di tiap kelas. Untuk siswa yang tertinggal, diselenggarakan remedial terjadwal setiap Jumat siang dengan format bimbingan kelompok kecil.

Motivasi intrinsik terdeteksi dari catatan refleksi siswa pada "Buku Cita-cita": mereka menuliskan alasan belajar, target bulanan, dan tantangan yang dihadapinya. Data instrumen motivasi belajar (skala Likert 1–5) menunjukkan skor rata-rata 4,2, meningkat signifikan dibanding skor pra-implementasi (3,5). Ini menunjukkan bahwa gemar belajar tidak hanya dikejar secara ekstrinsik tapi tumbuh dari kesadaran diri (Loka dan Sari, 2020).

f. Bermasyarakat

Sekolah menginisiasi proyek bakti sosial dalam bentuk gotong royong membersihkan lingkungan sekolah dan bakti kebersihan di taman desa setiap 2 minggu sekali. Setiap kegiatan dikelola oleh kelompok siswa yang bertugas menyusun jadwal, pembagian tugas, dan pelaporan hasil. Peran karakter tanggung jawab tampak saat siswa menyusun laporan dalam bentuk dokumentasi hasil kegiatan. Mereka memahami bahwa keberhasilan tim sangat bergantung pada komitmen setiap anggota, sehingga kejujuran dan ketepatan waktu dalam menyelesaikan tugas menjadi nilai penting (Gunawan et al., 2020).

g. Tidur Cepat

Edukasi hygiene tidur diberikan guru PJOK dan penyuluhan dari puskesmas melalui kegiatan pengecekan kesehatan siswa tentang pentingnya tidur 8–10 jam dan tips menciptakan lingkungan tidur kondusif (gelap, sejuk, bebas gadget satu jam sebelum tidur). Setiap siswa diminta mengevaluasi sendiri pola tidurnya dalam "Jurnal Tidur" selama satu minggu, lalu berdiskusi kelompok. Siswa yang konsisten tidur cepat (pukul 20.30 WIB) menunjukkan kesiapan belajar pagi hari lebih baik terukur dari skor tes singkat awal pelajaran yang naik rata-rata 15 %. Guru melaporkan penurunan frekuensi mengantuk (hampir 90 % tidak lagi terlelap di kelas), menandakan tanggung jawab terhadap pola istirahatnya

Pembahasan

Faktor pendukung terpenting dalam penerapan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di SDN 1 Dimoro adalah komitmen dan dukungan penuh dari kepala sekolah. Kepala sekolah memegang peran sentral dalam penyusunan kebijakan sekolah yang memprioritaskan kegiatan pagi terstruktur, ibadah bersama, olahraga rutin, hingga pemantauan gizi. Melalui rapat guru dan staf, kepala sekolah mengintegrasikan tujuh kebiasaan ke dalam Rencana Kerja Sekolah (RKS), memastikan ada alokasi waktu dan ruang khusus untuk tiap kebiasaan. Dukungan ini selaras dengan pedoman Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI (2020) yang menekankan pentingnya kepemimpinan sekolah dalam menanamkan nilai-nilai karakter anak (Fitriyani et al., 2024). Selain itu, orang tua di rumah menjadi mitra strategis untuk memperkuat kebiasaan yang dibangun di sekolah. Selama kegiatan belajar berjalan, guru rutin memberikan buku catatan "Aktivitas 7 Kebiasaan" yang dibawa pulang, kemudian orang tua membubuhkan tanda centang dan komentar setiap harinya. Dengan begitu, orang tua tidak sekadar memantau tetapi juga memotivasi anak agar konsisten bangun pagi, rajin beribadah, dan menjaga pola makan sehat. Penelitian Jannah et al. (2025) menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua yang sistematis dapat meningkatkan kepatuhan anak terhadap program karakter hingga 30. Di sisi lain, keterbatasan sarana menjadi penghambat signifikan. Akses lapangan olahraga di SDN 1 Dimoro sangat terbatas, hanya satu halaman berukuran kecil yang digunakan bersama-sama untuk upacara dan olahraga. Kondisi ini memaksa guru olahraga untuk memutar otak membuat variasi aktivitas dalam ruang kelas atau koridor, sehingga intensitas dan keasyikan olahraga menurun. Kekurangan alat peraga gizi seperti model makanan sehat juga membuat materi konsumsi makanan bergizi terasa abstrak bagi sebagian siswa. Budaya keluarga juga turut memengaruhi kelancaran implementasi. Di beberapa rumah, pola hidup orang tua masih kurang memperdulikan kegiatan anak. Sering anak dibiarkan larut dalam memegang android tanpa adanya pembatasan dan juga pendampingan sehingga waktu banyak digunakan untuk bermain game atau pun sosial media hingga larut malam. Akibatnya, aktivitas belajar pagi banyak yang tercerabut karena siswa mengantuk. Budaya ini sulit diubah tanpa adanya sosialisasi langsung dan pengetahuan yang memadai tentang manfaat tidur cukup bagi tumbuh kembang anak (Prutami & Dewi, 2023). Oleh karena itu, sekolah perlu menggandeng kader posyandu atau tokoh masyarakat untuk mengadakan penyuluhan gizi dan pola hidup sehat bagi keluarga, agar kebiasaan di sekolah dapat "menyusup" ke rumah.

Menurut Lickona (1991), pembangunan karakter berakar pada tiga dimensi utama yaitu moral knowing (pengetahuan moral), moral feeling (perasaan moral), dan moral action (tindakan moral). Dari hasil observasi dan wawancara di SDN 1 Dimoro, tampak bahwa kebiasaan bangun pagi, beribadah, dan olahraga pagi tidak hanya dijalankan sebagai rutinitas harian, melainkan juga membentuk kesadaran siswa akan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan lingkungan. Siswa secara spontan membantu membersihkan dan menyiapkan tempat ibadah sebelum digunakan (action), mereka mampu menjelaskan manfaat disiplin waktu dan kebersamaan (knowing), serta mengekspresikan antusiasme dan rasa bangga saat memberi contoh teman tidak mengikuti kegiatan ibadah (feeling). Pola ini sejalan dengan gagasan Lickona bahwa kebiasaan yang diulang-ulang akan memperkuat jembatan antara niat moral dan perilaku nyata. Setiap dari tujuh kebiasaan "Anak Indonesia Hebat" bangun pagi, ibadah, olahraga, pola makan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat dapat dipetakan ke dalam ketiga dimensi Lickona. Kebiasaan gemar belajar, misalnya, mengokohkan moral knowing melalui pemahaman pentingnya ilmu. Kebiasaan bermasyarakat melahirkan moral feeling lewat empati dan gotong-royong, sedangkan kebiasaan tidur cepat mempraktekkan moral action berupa tanggung jawab menjaga kesehatan. Data lapangan menunjukkan guru-guru aktif membimbing refleksi siswa tentang manfaat setiap kebiasaan, selanjutnya siswa menuliskan jurnal harian yang mengukur progres kebiasaan tersebut praktik yang persis mendemonstrasikan proses internalisasi karakter menurut Lickona.

Temuan ini menegaskan perlunya integrasi eksplisit tujuh kebiasaan ke dalam sebuah program kelas melalui jurnal 7 kebiasaan anak Indonesia Hebat sebagai dokumen monitoring dan evaluasinya. Guru dapat menyisipkan materi karakter dalam muatan lokal, dan juga memanfaatkan setiap momen transisi seperti apel pagi ataupun istirahat siang sebagai sarana penguatan kebiasaan. Pendekatan pembelajaran berbasis proyek (project-based learning) yang melibatkan siswa dalam merancang jadwal olahraga atau menu bergizi, misalnya, dapat memperdalam pemahaman moral knowing sekaligus melatih keterampilan perencanaan dan kerja sama. Selain itu, evaluasi formatif berupa rubrik karakter perlu dikembangkan untuk memantau perkembangan tiga dimensi karakter secara holistik.

Berdasarkan pedoman Kemendikdasmen (2025), sekolah sebaiknya merumuskan kebijakan internal yang mendukung pelaksanaan ketujuh kebiasaan. Contohnya, penyesuaian jam masuk untuk memfasilitasi anak bangun pagi dengan kondisi aman, jadwal ibadah dan olahraga yang tertib, serta kantin sekolah yang menyediakan makanan bergizi sesuai standar gizi. Kebijakan reward and recognition seperti "Duta Kebiasaan Hebat" mingguan dapat meningkatkan motivasi siswa. Di sisi lain, keterlibatan komite sekolah dan orang tua dalam memantau jurnal kebiasaan anak memastikan kesinambungan budaya sekolah yang menekankan karakter tanggung jawab.

KESIMPULAN

Pelaksanaan ketujuh kebiasaan bangun pagi, ibadah, olahraga, makan makanan bergizi dan sehat, gemar belajar, bermasyarakat, serta tidur cepat telah dijalankan secara terstruktur melalui integrasi dalam jadwal harian sekolah, keteladanan guru, dan program literasi karakter. Kebiasaan bangun pagi dan tidur cepat melatih anak-anak untuk menghargai waktu, yang tercermin dalam kedisiplinan mereka tiba tepat waktu di kelas dan menyerahkan tugas sesuai tenggat. Rutinitas ibadah dan makan bergizi membentuk kesadaran akan pentingnya merawat diri dan menghormati nilai-nilai spiritual, sehingga siswa menjadi lebih bertanggung jawab dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar. Kegiatan olahraga rutin tidak hanya meningkatkan kebugaran, tetapi juga menanamkan sikap pantang menyerah dan kerja sama melalui permainan kelompok. Kecintaan belajar dipacu lewat metode pembelajaran aktif yang mendorong siswa mengatur sendiri proses belajarnya, sehingga terbentuk kemandirian dalam menyelesaikan masalah. Sementara itu, kebiasaan bermasyarakat melalui kerja bakti, piket kelas, dan aksi sosial memupuk rasa empati serta kesadaran kolektif, memantapkan tanggung jawab siswa tidak hanya kepada diri sendiri, melainkan juga kepada teman dan lingkungan. Gabungan ketujuh kebiasaan ini telah menunjukkan peningkatan signifikan pada indikator tanggung jawab siswa seperti: 1) lebih konsisten menyelesaikan tugas, 2) lebih inisiatif membantu guru dan teman, serta 3) lebih berperan aktif dalam kegiatan sekolah dan komunitas (Pramasanti et al., 2020).

Berdasarkan temuan lapangan tentang implementasi Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di SDN 1 Dimoro, beberapa implikasi praktis dan kebijakan perlu segera ditindaklanjuti. Pertama, bagi pihak

sekolah disarankan memperkuat integrasi ketujuh kebiasaan ke dalam kurikulum muatan lokal dan ekstrakurikuler, misalnya dengan menyusun modul pembelajaran harian yang memuat jadwal bangun pagi, ibadah, olahraga, asupan gizi, kegiatan belajar, pengabdian masyarakat, dan waktu tidur cepat. Selain itu, guru perlu difasilitasi melalui pelatihan berkelanjutan tentang strategi pembelajaran karakter seperti workshop perencanaan pembelajaran berbasis kebiasaan baik dan sesi refleksi praktis agar mereka mampu memotivasi siswa menjalankan kebiasaan tersebut secara konsisten (Sofia et al., 2023). Kolaborasi aktif dengan orang tua juga penting, misalnya melalui pertemuan rutin komite sekolah dan "home visit" guru untuk mendiskusikan perkembangan kebiasaan anak di rumah, sehingga tercipta sinergi antara lingkungan sekolah dan keluarga (Ikhsaniyah & Wijaya, 2022). Dikdasmen perlu membangun sistem monitoring dan evaluasi berbasis aplikasi daring untuk memetakan capaian sekolah secara berkala, sekaligus menyalurkan pendampingan teknis oleh pengawas. Dengan demikian, keberhasilan di SDN 1 Dimoro dapat diadaptasi oleh sekolah lain di seluruh Indonesia, sehingga gerakan ini tidak hanya bersifat sporadis, melainkan menjadi gerakan nasional yang terukur dan berkelanjutan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu mendapat perhatian. Pertama, cakupan obyek penelitian hanya terbatas pada beberapa kelas di SDN 1 Dimoro sehingga hasil temuan kurang dapat digeneralisasi ke sekolah dasar lain dengan karakteristik yang berbeda. Kedua, durasi pengumpulan data yang hanya berlangsung selama satu semester belum memungkinkan pengamatan perkembangan kebiasaan tanggung jawab siswa secara berkelanjutan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel yang lebih besar dan menyebar di berbagai wilayah guna menguji kekuatan hubungan antara penerapan tujuh kebiasaan Anak Indonesia Hebat dan karakter tanggung jawab secara statistik. Selain itu, survei longitudinal dalam kurun waktu minimal satu hingga dua tahun akan sangat berguna untuk memetakan dinamika perubahan perilaku dan karakter siswa seiring waktu, sehingga dapat diketahui sejauh mana kebiasaan baru ini tertanam dan berdampak jangka panjang (Miles et al., 2019).

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset* (3rd ed.). Pustaka Pelajar.
- Evi Nur Khofifah, & Siti Mufarochah. (2022). Penanaman Nilai-Nilai Karakter Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Dan Keteladanan. *AT-THUFULY: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), 60–65. <https://doi.org/10.37812/atthufuly.v2i2.579>
- Farid, F. (2023). Pengembangan karakter tanggung jawab siswa melalui penguatan aktivitas guru di dalam kelas. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 14, 114–121. <https://doi.org/10.21831/jpka.v14i2.57985>
- Fitriyani, H., Putri, A. D., & Ruslan, A. (2024). Implementasi Pendidikan Karakter di Sekolah Dasar Tantangan dan Solusi. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 15(1), 72–86. <https://doi.org/10.25130/sc.24.1.6>
- Fradila, N., & Dahlan, Z. (2023). Construction of Discipline of Madrasah Ibtidaiyah Students in PPKn Subjects. *Indonesian Values and Character Education Journal*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.23887/ivcej.v6i1.59926>
- Gray, M. (2018). *Ringkasan Padat The 7 Habits of Highly Effective People*. MGI.
- Gunawan, I., Ahmadi, F., & Dukuwaluh, R. (2020). Implementation of Character Education for Elementary Students Article Info. *Journal of Primary Education*, 9(2), 168–175. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpe/article/view/36646>
- Hagger, M. S., Hamilton, K., Phipps, D. J., Protogerou, C., Zhang, C. Q., Girelli, L., Mallia, L., & Lucidi, F. (2023). Effects of Habit and Intention on Behavior: Meta-Analysis and Test of Key Moderators. In *Motivation Science* (Vol. 9, Issue 2). <https://doi.org/10.1037/mot0000294>
- Harvianto, Y., Wisman, Y., & Dony, G. W. (2023). Sosialisasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) bagi Siswa Sekolah Dasar di Kota Palangka Raya Pada Masa New Normal. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 6(1), 6–9. <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v6i1.2688>
- Ikhsaniyah, N., & Wijaya, R. (2022). Peran Orang Tua Dalam Membentuk Karakter Tanggung Jawab Anak SMP Pada Era Pandemi Di Desa Sajen Kabupaten Mojokerto. *Kajian Moral Dan Kewarganegaraan*, 10(4), 991–1006.

- Jannah, A. N., Muslimah, A., Adi, F. P., & Zuhro, H. (2025). Peran Orang Tua Dalam Penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Pada Siswa Madrasah Tsanawiyah di Karanganyar. *Global Islamika: Jurnal Studi Dan Pemikiran Islam*, 3(2), 32–41. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15588768>
- Johnson, K., Mcgrath, R. E., Bier, M., Brown, M., & Berkowitz, M. W. (2022). A Meta Analysis of The What Work in Character Education Research. *Journal of Character Education*, 18(1), 87–112.
- Kakar, Z. U. H., Rasheed, R., Rashid, A., & Akhter, S. (2023). Criteria for Assessing and Ensuring the Trustworthiness in Qualitative Research. *International Journal of Business Reflections*, 4(2), 150–173. <https://doi.org/10.56249/ijbr.03.01.44>
- Kemendikdasmen. (2025). Panduan Penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Untuk Sekolah Dasar. In Kemendikdasmen (Issue 1). Kemendikdasmen. https://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_M_ELESTARI
- Kuncoro, K. S., Istiqomah, Hakim, L. L., & Widodo, S. A. (2021). Analisis Karakter Tanggung Jawab Ditinjau Dari Kemampuan Awal Pemecahan Masalah Matematika Pada Pembelajaran PBL. *Jurnal Pengembangan Pembelajaran Matematika (JPPM)*, 3(2), 61–75. <http://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah/jppm/index>
- Lickona, T. (1991). *Educating for Character* (1st ed.). Batam Books.
- Loka, N., & Sari, N. (2020). Internalization of Early Childhood Responsibility Character Values Through Physical Education. *ALBANNA: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4(2), 77–87. <https://doi.org/https://doi.org/10.24260/albanna.v4i2.1959> Internalization
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2019). *Qualitative Data Analysis*. In K. Perry (Ed.), SAGE Publications (3rd ed., Vol. 11, Issue 1). SAGE Publication. <http://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005>
- Murwaningsih, T., Fauziah, M., & Febriyanti, H. (2025). Cognitive Autonomy Development among Adolescents: A Study of University Students in Indonesia. *Educational Process: International Journal*, 16. <https://doi.org/10.22521/edupij.2025.16.208>
- Nguyen, G. T. C., & Thai, D. T. (2023). Integrated Teaching in Primary schools: A Systematic Review of Current Practices, Barriers, and Future Developments. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 12(4), 2053–2062. <https://doi.org/10.11591/ijere.v12i4.26087>
- Pramasanti, R., Bramasta, D., & Anggoro, S. (2020). Implementasi Pendidikan Karakter Tanggung Jawab Dan Kerja Sama di Dalam Pembelajaran Tematik Kurikulum 2013 di SD Negeri 2 Berkoh. *PENDAS MAHAKAM: Jurnal Pendidikan Dasar*, 5(1), 35–40. <https://doi.org/10.24903/pm.v5i1.457>
- Prautami, E. S., & Dewi, R. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kesiapan Mengikuti Proses Belajar Mahasiswa Stikes Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang Tahun 2021. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 9(1), 63–68. <https://doi.org/10.32539/jks.v9i1.180>
- Santrock, J. W. (2019). *Children, Fourteenth Edition* (M. Backhaus (ed.); 1st ed.). University of Texas at Dallas.
- Sari, N. K., & Puspita, L. D. (2022). Implementasi Pendidikan Karakter Di Sekolah Dasar. *Hikmah: Journal of Islamic Studies*, 17(2), 101. <https://doi.org/10.47466/hikmah.v17i2.198>
- Sofia, S., Syaidah, K., & Shunhaji, A. (2023). Principal's Effective Communication and Teacher Performance: A Classroom Perspective. *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 10(2), 101–114. <https://doi.org/10.24246/j.jk.2023.v10.i2.p101-114>
- Tiyas, A. H., Hazin, M., & Supratno, H. (2025). Analisis Kebijakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7KAIH). *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10 Nomor 2, 349–365.