

## IMPLEMENTASI GERAKAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT PADA SISWA KELAS 4 SD NEGERI 3 KEDUNGSURE KABUPATEN KENDAL

Siti Aminah<sup>1)</sup>, Aries Tika Damayani<sup>2)</sup> Mira Azizah<sup>3)</sup>

DOI : [10.26877/ijes.v6i1.23926](https://doi.org/10.26877/ijes.v6i1.23926)

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

<sup>2</sup> Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

<sup>3</sup> Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

### Abstrak

Penelitian ini mendeskripsikan bagaimana implementasi Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada siswa kelas 4 SD Negeri 3 Kedungsuren, Kabupaten Kendal. Kebiasaan ini meliputi bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, serta tidur cepat yang sangat penting untuk perkembangan holistik siswa. Menggunakan pendekatan kualitatif dan metode studi kasus, data dikumpulkan melalui observasi, wawancara dengan 23 siswa kelas 4, wali kelas, guru olahraga, serta angket yang diisi oleh 23 orang tua siswa. Analisis deskriptif diterapkan untuk menyajikan gambaran yang menyeluruh. Hasil penelitian menunjukkan hasil yang positif pada kebiasaan bangun pagi, berolahraga, dan gemar belajar, ditandai oleh antusiasme dan partisipasi aktif siswa. Namun, kebiasaan beribadah yang khusyuk, makan sehat dan bergizi, bermasyarakat, dan tidur cepat masih memerlukan penguatan. Faktor penghambat meliputi kurangnya pemahaman spiritual, ketersediaan makanan tidak sehat di kantin, minimnya kepedulian sosial pada beberapa siswa, dan penggunaan perangkat elektronik berlebihan yang mengganggu tidur. Meskipun peran guru aktif, dukungan orang tua belum optimal. Secara praktis, penelitian ini menggarisbawahi keberhasilan penuh gerakan ini sangat bergantung dengan sinergi yang kuat antara pihak sekolah dan keluarga, melalui program edukasi dan pendampingan yang lebih terstruktur, guna mengatasi berbagai hambatan dan memastikan internalisasi kebiasaan positif secara menyeluruh.

**Kata Kunci:** Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, Pendidikan Karakter, Kebiasaan Positif

### Abstract

*This study describes the implementation of the Seven Habits of Great Indonesian Children Movement among fourth-grade students at SD Negeri 3 Kedungsuren, Kendal Regency. These habits include waking up early, praying, exercising, eating healthy and nutritious food, enjoying learning, being social, and going to bed early, which are crucial for students' holistic development. Using a qualitative approach and case study method, data were collected through observations, interviews with 23 fourth-grade students, homeroom teachers, and physical education teachers, as well as questionnaires completed by 23 parents. Descriptive analysis was applied to present a comprehensive picture. The results showed positive results in the habits of waking up early, exercising, and enjoying learning, characterized by students' enthusiasm and active participation. However, the habits of devout worship, eating healthy and nutritious food, being social, and going to bed early still require strengthening. Inhibiting factors include a lack of spiritual understanding, the availability of unhealthy food in the cafeteria, minimal social awareness among some students, and excessive use of electronic devices that disrupt sleep. Despite the active role of teachers, parental support is not optimal. Practically, this*

*research underscores that the movement's full success depends heavily on strong synergy between schools and families, through more structured educational and mentoring programs, to address various obstacles and ensure the comprehensive internalization of positive habits.*

**Keywords:** *Seven Habits of Great Indonesian Children Movement, Character Education, Positive Habits*

---

#### **History Article**

Received 13 Februari 2026

Approved 23 Februari 2026

Published 31 Mei 2026

#### **How to Cite**

Aminah, Siti. Damayani, Aries Tika & Azizah, Mira. (2026). Implementasi Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada Siswa Kelas 4 SD Negeri 3 Kedungsuren Kabupaten Kendal. IJES, 6(1), 127-138

---

#### **Coressponding Author:**

Jl. Raya Boja - Kaliwungu, Kendal, Indonesia.

E-mail: <sup>1</sup> [aminahofc@gmail.com](mailto:aminahofc@gmail.com)

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan karakter memegang peran krusial dalam pengembangan sumber daya manusia yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga berkarakter kuat, bermoral, dan berintegritas tinggi. Upaya terencana untuk membentuk kepribadian siswa melalui penanaman nilai-nilai moral yang baik menjadi fondasi penting, sebagaimana dijelaskan oleh Kemendiknas (2010) bahwa pendidikan karakter mencakup seluruh aktivitas pendidik yang memengaruhi perilaku dan sikap siswa. Karakter yang kokoh, menurut Likona (1991), terbentuk dari perpaduan pengetahuan moral, perasaan terhadap nilai-nilai tersebut, dan tindakan nyata berdasarkan moral, yang ketiganya harus dibiasakan sejak dini. Pembiasaan kebiasaan positif, seperti kejujuran, tanggung jawab, dan disiplin, merupakan langkah praktis dalam proses pendidikan karakter yang esensial untuk membentuk generasi yang bertanggung jawab secara sosial dan moral.

Dalam konteks ini, kebiasaan dipahami sebagai pola perilaku yang dilakukan secara rutin dan otomatis, terbentuk dari petunjuk, rutinitas, dan hadiah (Duhingg, 2012). Konsistensi dalam membangun kebiasaan, sekecil apapun, dapat membawa dampak besar dalam kehidupan seseorang (Clear, 2018). Oleh karena itu, penanaman kebiasaan positif sangat vital, khususnya bagi anak-anak yang berada dalam tahap perkembangan moral dan sosial yang pesat. Kebiasaan baik ini tidak hanya meningkatkan kedisiplinan dan tanggung jawab, tetapi juga keterampilan mengelola waktu, yang pada akhirnya menanamkan nilai-nilai moral dan membawa dampak positif dalam perkembangan sosial dan akademik siswa.

Menyadari urgensi pembentukan karakter yang komprehensif, pemerintah mendorong Penguatan Pendidikan Karakter (PPK) melalui inisiatif seperti Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Program ini, yang secara resmi diluncurkan oleh Kemendikdasmen pada 27 November 2024, merupakan bagian dari upaya mempersiapkan sumber daya manusia unggul sejalan dengan Visi Indonesia Emas 2045. Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat menitik beratkan pada pembentukan karakter melalui pembiasaan perilaku nyata, bukan sekedar pengajaran konsep teoritis, dengan fokus pada bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, serta tidur cepat (Kemendikdasmen,

2025). Anwar, dkk (2025) menyoroti bahwa Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dirancang strategis untuk membentuk generasi masa depan yang tidak hanya unggul secara akademik tetapi juga memiliki karakter solid dan daya saing global.

Meskipun demikian, studi empiris yang secara spesifik mengkaji implementasi program ini pada jenjang Sekolah Dasar, khususnya siswa kelas 4 yang berada dalam tahap perkembangan krusial, masih relatif terbatas. Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji aspek terkait Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Misalnya, Zulfikri, Hamzah, dan Cahyadi (2025) dalam penelitian mereka yang berjudul “Sosialisasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Dan Senam Anak Indonesia Pada Siswa Sekolah Dasar Gajah Mada Medan” berfokus pada efektivitas sosialisasi program dan peningkatan kebugaran melalui senam. Penelitian tersebut menggunakan metode survei, ceramah, dan pemaparan dengan pendekatan kuantitatif deskriptif, dan antusias. Selanjutnya, Agustina dan Ismanto (2025) melalui studi pustaka berjudul “Penguatan Pendidikan Karakter Siswa melalui Tujuan Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di SMK Negeri 3 Pekanbaru” bertujuan mengkaji penguatan karakter melalui program ini secara umum, menjelaskan konsep dan manfaat pembentukan karakter positif siswa di tingkat SMK. Hasil penelitian mereka menekankan pentingnya program 7 Kebiasaan dalam membentuk karakter positif siswa, dengan setiap kebiasaan memberikan manfaat signifikan bagi perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial.

Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang cenderung berfokus pada sosialisasi program atau kajian konseptual di jenjang pendidikan yang berbeda (SMK), penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menggunakan pendekatan kualitatif jenis studi kasus. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali secara lebih mendalam dan komprehensif bagaimana implementasi Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat benar-benar terjadi pada siswa kelas 4 SD Negeri 3 Kedungsuren. Selain itu, penelitian ini tidak hanya berfokus pada sosialisasi, melainkan pada keseluruhan proses implementasi dan internalisasi kebiasaan tersebut, dengan melibatkan secara langsung siswa, guru, dan orang tua sebagai subjek penelitian. Hal ini memberikan gambaran yang lebih holistik dan kontekstual mengenai tantangan serta keberhasilan dalam pembentukan karakter melalui program ini di tingkat sekolah dasar.

Meskipun demikian, berdasarkan pengamatan awal di SD Negeri 3 Kedungsuren, program ini belum sepenuhnya berjalan maksimal. Masih ditemukan permasalahan karakter pada siswa kelas 4, seperti kurangnya kedisiplinan yang terlihat dari keterlambatan, kurangnya kesungguhan dalam beribadah, ketidak konsistenan dalam penerapan kebiasaan hidup sehat, minimnya inisiatif dan tanggung jawab dalam tugas kelompok, serta rendahnya semangat belajar yang diperburuk oleh kebiasaan tidur larut malam akibat penggunaan gawai. Kondisi ini mengidentifikasi adanya kebutuhan mendesak untuk menanamkan kebiasaan positif secara terstruktur dan berkelanjutan. Sebagai solusi, Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat hadir sebagai pendekatan berbasis pembiasaan, keteladanan, dan pemberdayaan di lingkungan sekolah.

Pelaksanaan tidak hanya melibatkan guru sebagai fasilitator utama, tetapi juga membutuhkan dukungan penuh dari orang tua dan masyarakat untuk menciptakan sinergi dalam pembentukan karakter. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada implementasi Gerakan

Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada siswa kelas 4 SD Negeri 3 Kedungsuren, Kabupaten Kendal, dengan tujuan mendeskripsikan bagaimana implementasi Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, yang meliputi bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat pada siswa kelas 4 SD Negeri 3 Kedungsuren, Kabupaten Kendal.

## **METODE**

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Pendekatan ini dipilih untuk memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap implementasi Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada siswa kelas 4 SD Negeri 3 Kedungsuren, Kabupaten Kendal, dalam kerangka alamiahnya. Pemilihan lokasi ini berdasarkan pada fakta bahwa SD Negeri 3 Kedungsuren telah mengimplementasikan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, memiliki latar belakang sosial dan budaya yang beragam yang dapat mempengaruhi implementasi, serta adanya nilai kebaruan karena belum ada penelitian spesifik di kelas 4 sekolah ini. Proses penelitian berlangsung dari bulan Oktober 2024 hingga Juni 2025, mencakup seluruh tahap dari observasi awal hingga penyelesaian laporan.

Data penelitian ini terdiri dari data kualitatif, yang diperoleh dari sumber primer dan sekunder. Pengambilan data primer dilakukan secara langsung dari 23 siswa kelas 4, wali kelas 4, dan guru olahraga kelas 4 melalui wawancara mendalam, serta dari 23 orang tua siswa melalui angket. Seluruh siswa kelas 4 di SD Negeri 3 Kedungsuren, yang berjumlah 23 orang, dilibatkan sebagai responden penelitian melalui pendekatan total sampling. Demikian juga, angket disebar kepada seluruh 23 orang tua siswa tersebut. Sementara itu, wali kelas 4 dan guru olahraga kelas 4 dipilih secara purposive karena peran krusial mereka dalam pelaksanaan program ini. Selain itu, observasi langsung juga menjadi sumber data primer. Data sekunder mencakup dokumen sekolah yang relevan seperti profil, visi dan misi. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi lembar observasi untuk mencatat perilaku siswa, pedoman wawancara untuk wawancara semiterstruktur, lembar angket untuk orang tua, dan pedoman dokumentasi untuk mengumpulkan bukti visual dan tertulis.

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipasi moderat, di mana peneliti terlibat dalam beberapa kegiatan di sekolah untuk mengamati perilaku siswa terkait Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Wawancara semiterstruktur dilakukan dengan siswa, wali kelas, dan guru olahraga untuk mendapatkan informasi mendalam. Angket disebar kepada orang tua untuk mengumpulkan data kebiasaan anak di rumah. Dokumentasi berupa foto dan dokumen sekolah juga dikumpulkan sebagai bukti pendukung.

Keabsahan data dipastikan melalui perpanjangan keikutsertaan peneliti di lapangan untuk memverifikasi data, serta triangulasi. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data dari siswa, guru, dan orang tua. Sementara itu, triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi dari subjek yang sama.

Analisis data kualitatif mengikuti model Miles dan Huberman, yang meliputi empat tahapan utama. Pertama, pengumpulan data secara menyeluruh dari berbagai sumber. Kedua, reduksi data untuk merangkum, menganalisis, dan memfokuskan pada aspek penting serta mencari tema dan pola. Ketiga, penyajian data dalam bentuk narasi yang menjelaskan

implementasi kebiasaan. Keempat, penarikan kesimpulan sebagai rangkuman inti dari temuan penelitian. Tahap penelitian secara keseluruhan direncanakan mulai dari pra-lapangan (persiapan dan perizinan), pekerjaan lapangan (pengumpulan data), analisis data, hingga penulisan laporan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana implementasi Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada siswa kelas 4 SD Negeri 3 Kedungsuren, Kabupaten Kendal. SD Negeri 3 Kedungsuren, memiliki visi “Terwujudnya siswa berprestasi dan berbudi pekerti luhur serta berakhlak mulia” yang didukung oleh misi dan tujuan yang jelas, termasuk pengembangan sikap religius, moral, disiplin, dan kepedulian sosial. pemilihan kelas 4 sebagai subjek penelitian didasarkan pada fase perkembangan penting anak di usia tersebut. Data dikumpulkan dari 23 siswa, wali kelas, guru olahraga, dan orang tua siswa melalui observasi, wawancara semiterstruktur, dan angket. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk deskriptif untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai kebiasaan siswa.

### 1. Kebiasaan Bangun Pagi



Gambar 1. Pelaksanaan Apel Pagi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas 4, 14 dari 23 siswa menunjukkan kebiasaan bangun pagi yang baik, yaitu sebelum pukul 06.00 dan datang ke sekolah sebelum apel pagi dimulai. Hal ini didukung oleh rutinitas apel pagi yang konsisten di sekolah, yang berfungsi sebagai bentuk pendidikan karakter untuk melatih disiplin waktu dan kesiapan mental dan fisik siswa, sejalan dengan Likona, (1991) yang menyatakan bahwa pendidikan karakter melibatkan tiga aspek *moral knowing*, *moral feeling* dan *moral action*. Dalam konteks ini, pembiasaan bangun pagi tidak hanya mengajarkan siswa tentang pentingnya disiplin waktu (*moral knowing*), tetapi juga membangun rasa tanggung jawab dan kedisiplinan (*moral feeling*) yang mendorong mereka untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai tersebut (*moral action*). Clear (2018) menekankan tentang dampak besar dari kebiasaan yang konsisten. Namun terdapat 9 siswa yang bangun setelah pukul 06.00, dan 4 siswa sering terlambat ke sekolah.

Angket orang tua juga menunjukkan 6 dari 23 orang tua melaporkan anak mereka bangun antara pukul 6-7, dan 6 orang tua mengalami kendala membangunkan anak. Wali kelas mengkonfirmasi adanya siswa yang mengantuk akibat tidur larut malam karena

bermain game. Fenomena ini mengindikasikan bahwa meskipun pembiasaan di sekolah efektif, pola tidur yang tidak optimal akibat penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur menjadi penghambat utama kebiasaan bangun pagi yang konsisten.

## 2. Kebiasaan Beribadah



**Gambar 2.** Siswa kelas 4 Shalat Dhuha Berjamaah

SD Negeri 3 Kedungsuren telah mengintegrasikan rutinitas ibadah seperti shalat Dhuha berjamaah, membaca Asmaul Husna, dan berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran, ini menunjukkan upaya sistematis sekolah dalam menanamkan nilai spiritual (Kemendikdasmen, 2025). Guru berperan sebagai fasilitator dan teladan, sesuai pandangan Kemendikbud (2010) yang mana guru mendampingi secara langsung dan mengarahkan dan juga memberikan contoh langsung kepada siswa. Namun, observasi menunjukkan siswa kurang khushyuk, sering tidak fokus, dan mengganggu teman saat beribadah. Wawancara dengan siswa mengungkapkan hanya 6 dari 23 siswa yang rutin shalat Subuh, dan 17 lainnya tidak.

Angket orang tua memperkuat temuan ini, dimana 15 dari 23 orang tua menyatakan anak mereka kadang-kadang beribadah di rumah, dan 1 orang tua bahkan melaporkan anaknya tidak pernah berdoa sebelum beraktivitas. Kekurangan dalam kekhusyukan dan konsistensi beribadah ini menunjukkan kesenjangan antara pembiasaan di sekolah dan penguatan di rumah. Aspek *moral feeling* dan *moral knowing* (Likona,1991) belum sepenuhnya terinternalisasi, menunjukkan bahwa pemahaman spiritual dan penghayatan nilai-nilai ibadah belum tertanam secara mendalam pada sebagian siswa. Dukungan orang tua yang kurang konsisten, sebagaimana ditekankan oleh Madyan (2021) dan Salim (2022) tentang peran fundamental keluarga, menjadi faktor penghambat internalisasi ibadah yang kuat. Untuk mengatasi tantangan ini, sekolah dapat mempertimbangkan untuk menyelenggarakan program edukasi spiritual yang lebih interaktif dan melibatkan orang tua secara aktif, misalnya melalui lokakarya atau sesi diskusi mengenai pentingnya ibadah dan strategi membimbing anak di rumah. Selain itu, guru dapat memberikan umpan balik personal kepada siswa terkait kekhusyukan ibadah, serta menciptakan atmosfer yang lebih kondusif selama kegiatan keagamaan di sekolah.

## 3. Kebiasaan Berolahraga



**Gambar 3.** Siswa kelas 4 Berolahraga

Siswa kelas 4 SD Negeri 3 Kedungsuren menunjukkan antusiasme dan partisipasi tinggi dalam kegiatan olahraga di sekolah, termasuk senam pagi dan permainan tim. Semua siswa mengakui semangat dalam berolahraga, hanya absen jika sakit, yang dikonfirmasi oleh wali kelas dan guru olahraga. Antusiasme ini sejalan dengan manfaat kebiasaan berolahraga dalam Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (Kemendikdasmen, 2025:16) yang meningkatkan kebugaran fisik, kesehatan mental, keterampilan sosial, dan rasa percaya diri. Namun, terdapat kendala pengelolaan di sekolah, seperti penggabungan kelas 3 dan 4 saat jam olahraga yang menyulitkan pengaturan siswa, serta luas lapangan yang tidak memadai untuk senam pagi.

Selain itu, dukungan di rumah masih terbatas angket orang tua menunjukkan hanya 6 dari 23 orang tua yang melaporkan adanya aktivitas olahraga bersama anak di rumah, sementara 17 lainnya tidak. Ini mengindikasikan bahwa meskipun sekolah berupaya menanamkan kebiasaan ini, internalisasi sebagai gaya hidup mandiri di luar lingkungan sekolah masih belum merata. Kurangnya model peran positif di rumah dapat menghambat internalisasi kebiasaan berolahraga secara mandiri, sesuai dengan teori belajar sosial Albert Bandura yang menyatakan bahwa individu belajar perilaku baru melalui observasi, imitasi, dan pemodelan, jika dilingkungan rumah keluarga tidak secara aktif mempraktikkan atau memfasilitasi olahraga, maka kesempatan bagi anak untuk mengamati dan meniru perilaku olahraga menjadi terbatas.

#### 4. Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi



**Gambar 4.** Makanan dikantin Sekolah

Kantin SD Negeri 3 Kedungsuren masih menyediakan berbagai jenis makanan dan minuman kurang sehat seperti sosis goreng, mie instan, dan minuman manis, yang lebih menarik bagi sebagian besar siswa dibandingkan membawa bekal. Observasi menunjukkan bekal yang dibawa siswa seringkali belum seimbang misalnya, tanpa buah. Wawancara dengan siswa mengungkapkan 22 dari 23 siswa jarang mengonsumsi buah, dan hanya 1 siswa yang rutin membawa bekal.

Angket orang tua memperkuat temuan ini, hanya 4 dari 23 orang tua siswa menyatakan anak mereka sarapan dengan makanan seimbang, dan 21 orang tua melaporkan anak mereka kadang-kadang mengonsumsi makanan atau minuman manis. Meskipun sekolah telah mengedukasi siswa dan bekerja sama dengan ahli gizi, ketersediaan makanan tidak sehat di kantin dan kurangnya dukungan konsisten dari orang tua dalam menyediakan makanan seimbang di rumah menjadi faktor penghambat utama. Hal ini sejalan dengan teori kesehatan masyarakat yang menekankan peran lingkungan (McLeroy, 1988) dan peran keluarga sebagai pendidik pertama (Madyan, 2021) dalam membentuk kebiasaan makan sehat. Edukasi dan sinergi antara sekolah dan orang tua sangat diperlukan untuk meningkatkan pemahaman dan praktik gizi seimbang.

#### 5. Kebiasaan Gemar Belajar



**Gambar 5.** Siswa Bersemangat Mengerjakan Tugas

Siswa kelas 4 SD Negeri 3 Kedungsuren secara umum menunjukkan antusiasme yang baik dalam pembelajaran di kelas. Siswa aktif mencatat dan bertanya, sejalan dengan manfaat kebiasaan gemar belajar dalam Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (Kemendikdasmen, 2025) yang mana menekankan keinginan untuk terus menambah pengetahuan, keterampilan, dan wawasan dengan rasa senang dan antusias. Lingkungan sekolah yang mendukung proses pembelajaran juga menjadi pemicu positif.

Namun, tantangan signifikan muncul dalam menjaga fokus dan disiplin belajar. Beberapa siswa kurang disiplin, menunda tugas, atau mengganggu teman, menyebabkan keterlambatan pengumpulan tugas. Wawancara menunjukkan 17 dari 23 siswa kadang bertanya dan 10 siswa kadang mencatat.

Angket orang tua mengungkapkan 10 dari 23 orang tua menyatakan anak mereka kadang-kadang mengerjakan tugas sekolah di rumah. Perilaku kurang fokus dan menunda tugas mengindikasikan bahwa kebiasaan belajar yang efektif belum sepenuhnya terbentuk. Kurangnya pembiasaan yang konsisten di sekolah dan variasi dukungan dari orang tua di rumah menjadi faktor penghambat. Hal ini mengindikasikan bahwa kebiasaan belajar yang efektif belum sepenuhnya terbentuk pada sebagian siswa.

Perilaku kurang fokus dan kecenderungan menunda tugas mengindikasikan bahwa kebiasaan belajar yang efektif belum sepenuhnya terbentuk pada sebagian siswa. Menurut Duhigg (2012), pembentukan kebiasaan yang kokoh memerlukan tiga komponen yaitu *cue* (Pemicu), *routine* (Rutinitas), dan *reward* (imbalan). Dalam konteks kebiasaan gemar belajar, *cue* dapat berupa jadwal belajar yang terstruktur, *routine* adalah proses belajar itu sendiri, dan *reward* bisa berupa pencapaian akademik atau apresiasi. Apabila salah satu dari elemen ini tidak konsisten, seperti kurangnya rutinitas belajar di rumah atau absennya imbalan yang memotivasi, maka kebiasaan gemar belajar tidak akan berkembang secara optimal. Kurangnya kebiasaan yang konsisten di sekolah dan variasi dukungan orang tua di rumah menjadi faktor penghambat. Oleh karena itu, sinergi antara sekolah dan keluarga, serta motivasi internal siswa, sangat krusial untuk menumbuhkan semangat belajar yang kuat dan berkelanjutan (Salim, 2022).

#### 6. Kebiasaan Bermasyarakat



**Gambar 6.** Siswa Bekerja Sama dalam Piket Kelas

Interaksi sosial antar siswa kelas 4 sangat aktif, menunjukkan antusiasme tinggi dalam berkomunikasi dan mengungkapkan pendapat, bahkan saat berbeda. Ini merupakan modal dasar yang baik untuk pembentukan kebiasaan bermasyarakat yang mencakup kepedulian dan saling menghormati (Kemendikdamen, 2025). Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan karakter yang membentuk kepribadian utuh dan menguatkan nilai sosial (Undang-undang Nomor 20 tahun 2003).

Namun, terdapat variasi dalam internalisasi nilai tanggung jawab dan empati. Dalam kegiatan piket, 3 siswa tidak pernah membantu, dan 9 siswa hanya piket jika disuruh. Di rumah, 7 dari 23 siswa yang membantu pekerjaan rumah harus diminta terlebih dahulu dan 3 siswa tidak pernah terlibat. Meskipun 19 dari 23 siswa tidak keberatan dengan perbedaan pendapat, 4 siswa merasa kesal dan terlibat perdebatan. Dalam hal tolong-menolong, 13 siswa kadang-kadang membantu dan 2 siswa tidak pernah menolong teman. Angket orang tua mengkonfirmasi pola ini, dengan 20 dari 23 anak cukup aktif dalam pekerjaan di rumah, namun 15 anak kadang-kadang membantu kegiatan sosial. Ini menunjukkan bahwa meskipun ada dasar interaksi positif, nilai-nilai kepedulian sosial dan tanggung jawab masih memerlukan penguatan konsisten dari sekolah dan keluarga karena sangat penting (Rahayu & Taufiq, 2020) untuk memperkuat nilai-nilai bermasyarakat secara holistik.

#### 7. Kebiasaan Tidur Cepat



**Gambar 7.** Siswa Semangat Belajar

Meskipun sebagian besar siswa kelas 4 tampak aktif dan tidak mengantuk di kelas, terdapat indikasi bahwa kebiasaan tidur cepat belum optimal. Mayoritas siswa 20 dari 23 siswa tidur setelah pukul 20.00 antara 21.00- 22.30. hanya 5 dari 23 siswa yang selalu tidur sebelum pukul 20.00. durasi tidur ini seringkali kurang dari kebutuhan ideal 10 jam untuk usia 6-12 tahun (Kemendikdasmen,2025). Kurangnya durasi tidur ini menjelaskan mengapa wali kelas sesekali menemukan siswa mengantuk. Penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur menjadi faktor dominan, terdapat 5 siswa sering menggunakan handphone, 9 kadang-kadang dan 9 lainnya sering menonton TV.

Data orang tua mengkonfirmasi 3 orang tua menyatakan anak mereka selalu menggunakan handphone sebelum tidur, 13 kadang-kadang, dan 7 tidak pernah. Kurangnya durasi tidur dan paparan cahaya biru dari layar mengganggu produksi melatonin, yang pada akhirnya memengaruhi konsentrasi dan semangat belajar siswa di sekolah (Sinulingga, 2025). Konsistensi dukungan orang tua dalam menerapkan jadwal tidur teratur dan membatasi penggunaan perangkat elektronik sangat penting untuk mengatasi tantangan ini dan menjadikan pembiasaan positif pada kebiasaan ini.

## **SIMPULAN**

Implementasi Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada siswa kelas 4 SD Negeri 3 Kedungsuren menunjukkan hasil yang positif pada beberapa aspek seperti bangun pagi, berolahraga, dan gemar belajar, yang mencerminkan dari antusiasme dan partisipasi mereka di lingkungan sekolah. Namun, beberapa aspek kebiasaan lain, seperti kekhuyusan dalam beribadah, praktik makan sehat dan bergizi, interaksi sosial yang lebih mendalam, serta pola tidur yang teratur, masih memerlukan perhatian dan penguatan lebih lanjut.

Tantangan utama yang teridentifikasi meliputi kurangnya pemahaman mendalam tentang nilai spiritual ibadah, ketersediaan pilihan makanan kurang sehat di kantin sekolah, adanya siswa yang kurang peka terhadap lingkungan sosial, serta dampak negatif penggunaan perangkat elektronik terhadap kualitas tidur. Meskipun peran guru dalam membimbing, dukungan konsisten dari orang tua di rumah belum optimal. Keberhasilan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat sangat bergantung pada sinergi kuat antara sekolah dan keluarga untuk membentuk karakter siswa secara holistik dan berkelanjutan.

Internalisasi kebiasaan positif sejak usia dini, sebagaimana yang diupayakan melalui Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, memberikan kontribusi jangka panjang yang signifikan terhadap pengembangan karakter siswa secara menyeluruh dalam jangka panjang.

Kebiasaan bangun pagi dan tidur teratur akan mendukung kesehatan fisik dan mental, meningkatkan konsentrasi belajar, serta membentuk disiplin diri. Praktik ibadah yang khusyuk akan menumbuhkan nilai-nilai spiritual dan moral. Pola makan sehat akan membangun kesadaran akan pentingnya nutrisi untuk tumbuh kembang optimal. Sementara itu, kegemaran belajar dan kemampuan bermasyarakat akan membekali siswa dengan keterampilan kognitif dan sosial yang esensial untuk keberhasilan di jenjang pendidikan selanjutnya dan dalam kehidupan bermasyarakat. Dengan demikian, upaya berkelanjutan dalam penguatan kebiasaan ini di SD Negeri 3 Kedungsuren tidak hanya berdampak pada kinerja akademik saat ini, tetapi juga meletakkan fondasi yang kuat bagi masa depan siswa sebagai individu yang berkarakter dan kompetitif.

Berdasarkan temuan dan kesimpulan tersebut, penelitian ini merekomendasikan beberapa langkah strategis untuk mengoptimalkan implementasi Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Bagi pihak sekolah dan guru, disarankan untuk secara berkala melakukan pembinaan, fasilitasi, dan evaluasi terhadap pelaksanaan program, serta meningkatkan variasi metode dalam membiasakan tujuh kebiasaan, seperti melalui permainan edukatif, pemberian *reward* sederhana, maupun pendekatan personal bagi siswa yang masih kesulitan menjalankannya. Orang tua diharapkan dapat meningkatkan peran aktif dan konsisten dalam mendampingi anak-anak menjalankan kebiasaan di rumah, meliputi penerapan jadwal bangun tidur yang teratur, penyediaan makanan sehat dan bergizi, memfasilitasi kegiatan positif (fisik maupun akademik), serta menjadi teladan dalam meningkatkan ibadah tepat waktu dan melibatkan anak dalam kegiatan bermasyarakat untuk menumbuhkan kepekaan serta jiwa sosial yang baik, mengingat keteladanan orang tua merupakan kunci utama dalam menanamkan nilai-nilai karakter secara menyeluruh. Sementara itu, siswa perlu menumbuhkan kesadaran diri akan pentingnya hidup sehat, belajar sungguh-sungguh, dan bersikap baik terhadap orang lain, serta belajar mengatur waktu dan mengurangi kebiasaan yang tidak bermanfaat, seperti bermain gawai secara berlebihan, demi mendukung perkembangan holistik mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Amelia, E. I. (2025). Penguatan pendidikan karakter siswa melalui tujuh kebiasaan anak indonesia hebat di SMK Negeri 3 Pekanbaru. 38–45.
- Agustinova, Danu Eko. 2015. *Memahami Metode Penelitian Kualitatif; Teori & Praktik*. Yogyakarta : Calpulis
- Anwar, Rosyida Nurul, N. M. (2025). Penguatan karakter anak melalui tujuh kebiasaan anak indonesia hebat dalam prespektif islam: kajian literatur. 7, 266–274.
- Clear, James. (2018). *Atomic Habits: An easy & proven way to build good habits & break bad ones*. New York: Avery.
- Duhigg, Charles. (2012) *The power of habit: Why we do what we do in life and business*. New York: Random House.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., et al. (2015) National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. *Sleep health*, 1(4), 233–243. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.10.004>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Pedoman Gizi Seimbang dan Hidup Sehat*. Jakarta: Kemenkes RI

- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Buku Panduan untuk siswa : aksi bergizi, hidup sehat sejuakk sekarang untuk remaja kekinian*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). *Konsep dan pedoman penguatan pendidikan karakter tingkat sekolah dasar dan sekolah menengah pertama*.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2025. *Surat edaran tiga menteri tentang penguatan pendidikan karakter di satuan pendidikan*.
- Kemeterian Pendidikan Dasar dan Menengah. 2025. *Panduan penerapan gerakan tujuh kebiasaan anak indonesia hebat untuk guru dan satuan pendidikan pada pendidikan sekolah dasar*. Jakarta : Kemendikdasmen
- Lickona, Thomas. 1991. *Educating for character : How out schools can teach respect and responsibility*. New York: Batam Books.
- Machfudz, Masyhuri, dkk. 2022. *Metodologi penelitian kualitatif dilengkapi dengan contoh 'riset' fenomenologi*. Malang : CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Madyan, A. B. (2021). Pengaruh media sosial terhadap pendidikan karakter anak di masa pandemi coronavirus disease 19. *Metta : Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 1(3), 126–134. <https://doi.org/10.37329/metta.v1i3.1481>
- McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). *An ecological perspective on health promotion programs*. *Health Education Quarterly*, 15(4), 351–377. <https://doi.org/10.1177/109019818801500401>
- National Sleep Foundation. (2020). *Sleep duration recommendations*. <https://www.sleepfoundation.org>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 23 Tahun 2015 Tentang Penumbuhan Budi Pekerti.
- Rahayu, D. W., & Taufiq, & M. (2020). Analisis pendidikan karakter melalui living values educatin (Ive)di sekolah dasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(7).
- Salim,Nur Agus, dkk. (2022). *Dasar-dasar pendidikan karakter*. Yayasan Kita Menulis.
- Samin. (2020). *Buku Ajar Fiqh Ibadah*. Kerinci
- Sarwono, Jonathan. 2018. *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif* (Edisi 2). Yogyakarta : Suluh Media.
- Sinulingga, N. N. (2025). *Membangun karakter sehat dan berakhlak mulia melalui 7 kebiasaan anak Indonesia hebat*. 9, 1–23.
- Subroto, Jolo. 2021. *Seri kepribadian norma dalam masyarakat*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Sugiyono. 2021. *Metode penelitian kualitatif untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif*. Bandung: Alfabeta.
- Tough, Paul. (2012). *How children succeed: Grit, curiosity, and the hidden power of character*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.
- Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Peraturan Perundang-undangan.
- World Health Organizatin. (2020). *WHO guidelines on Physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Zulfikri, M.Alif Hamzah, A. C. (2025). Sosialisasi 7 kebiasaan anak indonesia hebat dan senam anak indonesia. 2(1), 6–11.