


Analisis Penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di SD Negeri I Palangka

^{1*}Muyassarrah, ¹Widya Permata Dilla, ¹Wahyu Nugroho

¹Universitas Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia.

Article Information	ABSTRAK
Revisi: Februari 2026	<p>Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan program Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di SD Negeri I Palangka serta mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat pelaksanaannya. Program ini bertujuan membentuk karakter peserta didik melalui pembiasaan positif yang meliputi bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat. Metode: Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan subjek kepala sekolah, guru kelas IV, peserta didik, dan orang tua. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan angket, kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian dan Pembahasan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar kebiasaan telah diterapkan dengan baik di sekolah, seperti bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat, dan bermasyarakat. Namun kebiasaan gemar belajar dan tidur cepat belum optimal karena dipengaruhi oleh lingkungan keluarga. Faktor pendukung meliputi dukungan sekolah, peran guru, sarana prasarana, serta keterlibatan orang tua, sedangkan faktor penghambat antara lain penggunaan smartphone berlebihan, perbedaan pola asuh, dan keterbatasan pemantauan di rumah.</p> <p>Kata Kunci: Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, Faktor Pendukung, Faktor Penghambat.</p>
Diterima: Maret 2026	
Publikasi: Maret 2026	
 © 2026 Muyassarrah, Widya Permata Dilla, dan Wahyu Nugroho. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).	

Penulis Korespondensi:

Muyassarrah,

Pendidikan Guru Sekolah Dasar,

[Universitas Palangka Raya](http://www.upr.ac.id).

Jl. Yos Sudarso, Palangka, Kec. Jekan Raya, Kota Palangka Raya, Kalimantan Tengah 74874

Email: srhmayassarrah161@gmail.com

Informasi Kutipan: Muyassarrah, M., Dilla, W. P., & Nugroho, W. (2026). Analisis Penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di SD Negeri I Palangka. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, 21(1), 7–13. <https://doi.org/10.33084/pedagogik.v21i1.12505>

PENDAHULUAN

Program tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat didefinisikan sebagai tindakan awal dari pemerintah Indonesia dalam menanamkan nilai-nilai kehidupan sehat, disiplin, dan bermoral sejak dini pada jenjang Sekolah Dasar. Ketujuh kebiasaan tersebut yaitu bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat. Setiap pembiasaan ini bertujuan mencetak peserta didik yang seimbang secara fisik, mental, dan sosial (Sinulingga 2025). Gerakan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat dirancang sebagai cara strategis pada pembentukan individu yang memiliki kecerdasan akademis yang akan menjadi fondasi bagi kemajuan bangsa di masa mendatang (Anwar & Mulya 2025).

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen) secara resmi meluncurkan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, sebuah inisiatif strategis untuk mewujudkan pembangunan sumber daya manusia (SDM) unggul, yang merupakan bagian dari Asta Cita ke-4 dalam visi pemerintahan Presiden Prabowo Subianto dan Wakil Presiden Gibran Rakabuming. Program tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat ini sudah diluncurkan pada bulan Desember 2024 dan sudah mulai diimplementasikan pada tahun 2025 (Kemendikdasmen 2024).

Pemilihan kegiatan ini juga didasari oleh kenyataan bahwa SD Negeri I Palangka telah menerapkan program tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat melalui berbagai aktivitas rutin namun kegiatan pembiasaan belum dilakukan secara rutin setiap hari. Berdasarkan hasil observasi awal pada tanggal 29 September 2025, pada peserta didik kelas IV berjumlah 26 peserta didik di SD Negeri I Palangka, terlihat peserta didik tampak antusias dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan seperti gerakan anak Indonesia hebat dengan melakukan tepuk “Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat” ini. Namun hasil pengamatan menunjukkan bahwa penerapan tujuh kebiasaan di SD Negeri I Palangka belum sepenuhnya berjalan secara optimal.

Sebagian peserta didik sudah terbiasa menjalankan beberapa kebiasaan, seperti bangun pagi agar peserta didik datang ke sekolah dengan tepat waktu, mengikuti kegiatan ibadah rutin bagi yang beragama Kristen dan melakukan sholat Dzuhur berjamaah bersama-sama yang dilakukan setiap hari Kamis. Sekolah juga mendorong peserta didik untuk berolahraga melalui kegiatan senam disekolah setiap hari Rabu, Kamis dan Jumat, serta membiasakan makan sehat dan bergizi melalui program makan bergizi gratis. Kebiasaan bermasyarakat dilatih melalui kegiatan kerja sama, gotong royong dan sikap sopan santun terhadap guru dan sesama teman, namun pada kebiasaan gemar belajar dan tidur cepat belum dapat dipantau secara maksimal. Hal ini terjadi karena kedua kebiasaan tersebut lebih banyak berlangsung di rumah, sehingga pengawasannya bergantung pada peran orang tua peserta didik. Sehingga tingkat konsistensi

pelaksanaan kebiasaan ini berbeda-beda pada setiap peserta didik. Kondisi ini menunjukkan perlunya analisis lebih lanjut untuk penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat ini berlangsung di sekolah, serta apa saja faktor pendukung dan penghambat penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat.

Kondisi ini menunjukkan bahwa penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat di SD Negeri I Palangka perlu dianalisis secara lebih mendalam untuk mengetahui sejauh mana penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat berlangsung dalam aktivitas peserta didik. Analisis ini penting untuk mengidentifikasi bagaimana penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat tersebut benar-benar diterapkan, serta hambatan dan faktor pendukung apa saja yang memengaruhi keberhasilannya.

I. Penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Mu'ti (2025) dalam Buku Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat menjelaskan nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam tiap tujuh kebiasaan yaitu bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat yaitu sebagai berikut:

a. Bangun pagi

Bangun pagi adalah aktivitas seseorang untuk bangun dari tidur pada waktu pagi hari, biasanya antara pukul 04.00 hingga 06.00. Dengan bangun pagi menjadikan anak lebih siap menghadapi aktivitas harian dengan ceria, sehat, dan produktif. Namun kebiasaan bangun pagi pada peserta didik tidak dapat dipantau secara langsung di lingkungan rumah. Oleh karena itu, penilaian terhadap kebiasaan bangun pagi dilakukan melalui beberapa indikator yang dapat diamati di lingkungan sekolah, yaitu waktu kedatangan peserta didik ke sekolah, ketepatan waktu keberangkatan menuju sekolah, serta kesiapan peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran di kelas. Melalui indikator-indikator tersebut, peneliti dapat memperoleh gambaran mengenai penerapan kebiasaan bangun pagi pada peserta didik.

b. Beribadah

Beribadah adalah bentuk pengabdian, penghormatan, dan ketaatan seseorang kepada Tuhan sesuai dengan ajaran agama atau kepercayaan yang dianutnya. Beribadah dapat memperkuat spiritual dengan Tuhan, menanamkan nilai-nilai moral, dan membersihkan hati dari sifat negatif, sehingga memberikan ketenangan hati yang membuat kesehatan mental dan pembentukan karakter semakin baik. Pada kebiasaan beribadah yang dapat diamati yaitu untuk peserta didik beragama Islam beribadah dengan melaksanakan Sholat fardu 5 waktu, membaca Al-Quran atau Iqra secara rutin dan pembiasaan membaca doa makan dalam melakukan aktivitas dan bagi peserta didik beragama Kristen seperti sekolah minggu, pembiasaan berdoa makan, membaca alkitab dan menyanyikan lagu-lagu rohani.

c. Berolahraga

Berolahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, menjaga kesehatan, dan meningkatkan kualitas hidup. Olahraga memberikan dampak positif yang signifikan bagi tubuh, pikiran, dan mental seseorang. Selain itu, olahraga penting untuk mempersiapkan fisik dan mental anak agar lebih siap menjalani aktivitas sehari-hari. Dalam penelitian ini, kebiasaan berolahraga pada peserta didik diamati melalui kegiatan fisik yang dilaksanakan di lingkungan sekolah, seperti kegiatan senam pagi serta aktivitas fisik lainnya yang dilakukan sebelum atau selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

d. Makan sehat dan bergizi

Makan sehat dan bergizi adalah pola makan teratur dengan mengonsumsi makanan yang mengandung nutrisi lengkap dan seimbang untuk memenuhi kebutuhan tubuh, sehingga mendukung kesehatan fisik dan mental. Kebiasaan makan sehat dan bergizi dapat memenuhi kebutuhan nutrisi, sumber energi bagi tumbuh kembang, memperkuat daya tahan tubuh, menjaga kesehatan anak, dan mencegah stunting. Pada kebiasaan makan sehat dan bergizi, hal yang dapat diamati dalam penelitian ini meliputi kegiatan peserta didik dalam mengonsumsi makanan yang disediakan melalui program Makan Bergizi Gratis (MBG), kebiasaan peserta didik sarapan sebelum berangkat ke sekolah, serta pengawasan pihak sekolah terhadap makanan yang dikonsumsi oleh peserta didik di lingkungan sekolah.

e. Gemar belajar

Gemar belajar adalah kebiasaan atau sikap seseorang untuk terus menambah pengetahuan, keterampilan, atau wawasan baru dengan rasa senang, antusias, dan berkeinginan kuat. Kebiasaan gemar belajar dapat membantu dalam mencapai kesuksesan, meningkatkan kualitas hidup, dan lebih berperan dalam kehidupan sosial. Pada kebiasaan gemar belajar, hal yang dapat diamati dalam penelitian ini meliputi partisipasi peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran di kelas, perhatian peserta didik saat guru menyampaikan materi pembelajaran, serta keterlibatan peserta didik dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru.

f. Bermasyarakat

Bermasyarakat adalah hidup berdampingan dalam suatu kelompok atau komunitas, di mana individu saling berinteraksi, bekerja sama, dan berperan sosial untuk menciptakan kehidupan yang harmonis dan saling mendukung. Bermasyarakat bagi seseorang menjadi penting karena manusia sebagai makhluk sosial perlu untuk menyalurkan kebutuhan berinteraksi sehingga menimbulkan rasa kepedulian, rasa persaudaraan, rasa toleransi, rasa tolong menolong, dan suasana komunikasi yang baik. Pada kebiasaan bermasyarakat, hal yang dapat diamati dalam penelitian ini meliputi interaksi peserta didik dengan teman sebaya, sikap saling membantu dan bekerja sama dalam kegiatan pembelajaran maupun kegiatan sekolah, serta kemampuan peserta didik dalam menjaga sikap saling menghargai dan menghormati antar sesama.

g. Tidur cepat

Tidur cepat merupakan kebiasaan tidur tepat waktu secara teratur dan tidak larut malam, yang disesuaikan dengan kebutuhan ideal waktu tidur anak agar dapat bangun pagi. Kebiasaan tidur cepat menjadi penting karena bisa meningkatkan kualitas tidur seseorang sehingga memaksimalkan pemulihan fisik dan mental. Tidur cepat juga bisa meningkatkan kemampuan konsentrasi, pemecahan masalah, dan daya ingat. Dengan tidur cepat juga akan memudahkan untuk bangun pagi. Pada kebiasaan tidur cepat, hal yang dapat diamati dalam penelitian ini berkaitan dengan kondisi kesiapan peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah, seperti tingkat konsentrasi peserta didik saat menerima materi pelajaran, kondisi fisik peserta didik yang terlihat segar dan tidak mengantuk, serta keaktifan peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran di kelas.

2. Faktor Penghambat dan Pendukung

Dalam penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat di sekolah dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat mendukung maupun menghambat keberhasilannya.

a. Faktor Penghambat Penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Pelaksanaan program Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat tidak terlepas dari berbagai faktor penghambat. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah lingkungan keluarga, seperti kesibukan orang tua, kurangnya pemahaman mengenai pentingnya pembiasaan kebiasaan baik, serta kurangnya keteladanan dalam menerapkan pola hidup sehat dan disiplin di rumah. Selain itu, kondisi ekonomi keluarga juga dapat mempengaruhi kemampuan dalam menyediakan makanan bergizi, fasilitas olahraga, maupun lingkungan belajar yang kondusif bagi anak.

Di lingkungan sekolah, hambatan juga dapat muncul dari keterbatasan sarana dan prasarana, seperti fasilitas olahraga yang belum sepenuhnya memadai serta keterbatasan waktu karena padatnya kegiatan pembelajaran akademik. Selain itu, perkembangan teknologi dan penggunaan *smartphone* secara berlebihan oleh peserta didik dapat mengurangi minat anak untuk melakukan kegiatan positif seperti belajar, membaca, berolahraga, dan berinteraksi sosial. Faktor lain yang juga mempengaruhi adalah perbedaan karakter, minat, dan motivasi peserta didik dalam menerapkan kebiasaan positif secara konsisten (Prawiro, 2024).

b. Faktor Pendukung Penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Keberhasilan penerapan program Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat juga didukung oleh beberapa faktor penting. Salah satu faktor utama adalah komitmen dan dukungan dari kepala sekolah dalam menyusun kebijakan yang mendukung pelaksanaan pembiasaan positif di lingkungan sekolah. Kepala sekolah berperan dalam mengintegrasikan program tersebut ke dalam berbagai kegiatan sekolah sehingga pelaksanaannya dapat berjalan secara terstruktur dan berkelanjutan.

Selain itu, peran aktif guru dalam membimbing, mengarahkan, dan memberikan contoh kepada peserta didik juga menjadi faktor pendukung yang sangat penting. Guru berperan dalam menanamkan nilai-nilai positif melalui berbagai kegiatan pembiasaan yang dilakukan secara rutin di sekolah. Dukungan orang tua juga menjadi faktor yang tidak kalah penting karena orang tua berperan dalam memantau dan membimbing anak dalam menerapkan kebiasaan positif di lingkungan rumah. Dengan adanya kerja sama yang baik antara sekolah dan keluarga, penerapan tujuh kebiasaan tersebut dapat dilakukan secara lebih konsisten dan memberikan dampak positif terhadap pembentukan karakter peserta didik (Suprapti, 2025).

METODE

Penelitian dengan judul Analisis Penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di SD Negeri I Palangka. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 21 Januari 2026 sampai dengan 06 Februari 2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pemilihan subjek penelitian dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan subjek secara sengaja berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan fokus penelitian. Dengan demikian, seluruh informan yang terlibat dianggap mampu memberikan informasi yang relevan dan mendalam mengenai penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat di lingkungan SD Negeri I Palangka (Hamidi, 2010).

Peserta didik dijadikan subjek penelitian untuk mengetahui tingkat keterlibatan mereka dalam mengikuti kegiatan rutin serta sejauh mana kebiasaan tersebut dijalankan dalam aktivitas harian di sekolah. Kepala sekolah untuk memperoleh informasi mengenai kebijakan dan dukungan institusi terhadap penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat di sekolah. Guru untuk memperoleh informasi tentang bagaimana kegiatan penerapan tujuh kebiasaan dilaksanakan dan bagaimana mereka berperan dalam membimbing peserta didik menjalankan pembiasaan tersebut. Selain itu, orang tua peserta didik diberikan angket untuk memperoleh informasi mengenai perilaku anak dalam menerapkan tujuh kebiasaan di lingkungan rumah, sebagai bentuk kesinambungan pembiasaan yang telah ditanamkan di sekolah.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi observasi, wawancara, dokumentasi, dan angket. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung aktivitas peserta didik yang berkaitan dengan penerapan kebiasaan di lingkungan sekolah. Wawancara dilakukan kepada kepala sekolah, guru, dan peserta didik untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai pelaksanaan program. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian berupa foto kegiatan, catatan sekolah, serta dokumen pendukung

lainnya. Selain itu, angket diberikan kepada orang tua peserta didik untuk memperoleh informasi mengenai kebiasaan anak yang dilakukan di lingkungan rumah.

Keabsahan data dalam penelitian ini diuji melalui triangulasi sumber dan triangulasi metode, yaitu dengan membandingkan data yang diperoleh dari berbagai sumber serta menggunakan berbagai teknik pengumpulan data. (Arianto, 2024). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman, yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih dan memfokuskan data yang relevan dengan tujuan penelitian. Selanjutnya data disajikan dalam bentuk uraian deskriptif sehingga memudahkan peneliti dalam memahami hasil penelitian. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan yang dilakukan secara bertahap berdasarkan hasil analisis data yang telah diperoleh (Saleh, 2023).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi, wawancara dengan kepala sekolah, guru, dan peserta didik, serta hasil angket orang tua dan dokumentasi, penerapan program Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di SD Negeri I Palangka telah dilaksanakan melalui berbagai kegiatan pembiasaan di lingkungan sekolah. Program ini bertujuan membentuk karakter positif peserta didik melalui penerapan kebiasaan bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar kebiasaan telah dilaksanakan dengan cukup baik, meskipun masih terdapat beberapa kebiasaan yang belum terlaksana secara optimal karena dipengaruhi oleh faktor lingkungan keluarga dan kebiasaan peserta didik di rumah.

I. Penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di SD Negeri I Palangka

a. Bangun Pagi

Berdasarkan hasil observasi, wawancara dengan kepala sekolah, guru, peserta didik, serta angket orang tua, kebiasaan bangun pagi pada peserta didik kelas IV di SD Negeri I Palangka menunjukkan implementasi yang cukup baik. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik telah datang ke sekolah sekitar pukul 05.55 WIB sebelum bel masuk berbunyi pukul 06.30 WIB, bahkan beberapa peserta didik datang lebih awal terutama pada hari Senin dan saat jadwal piket kelas. Kondisi ini menunjukkan adanya kedisiplinan waktu yang mulai terbentuk pada peserta didik.

Hasil wawancara dengan kepala sekolah dan guru juga menunjukkan bahwa sekolah secara konsisten membiasakan peserta didik datang tepat waktu melalui berbagai kegiatan pagi seperti salam dan sapa pagi, senam, serta kegiatan awal pembelajaran yang menyenangkan. Sementara itu, hasil wawancara dengan peserta didik dan angket orang tua menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik telah terbiasa bangun sebelum pukul 05.00-05.30 WIB, meskipun sebagian masih bergantung pada orang tua untuk membangunkan mereka.

Tujuan dari kebiasaan bangun pagi adalah untuk menumbuhkan karakter disiplin, melatih kemampuan mengatur waktu, serta mempersiapkan kondisi fisik dan mental peserta didik sebelum mengikuti kegiatan pembelajaran. Hal ini sejalan dengan penelitian Rofiqi (2025) menyatakan bahwa bangun pagi merupakan kebiasaan yang berkontribusi dalam pembentukan karakter disiplin dan tertib. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan bangun pagi pada peserta didik telah terlaksana dengan cukup baik, meskipun kemandirian dalam bangun pagi masih perlu ditingkatkan.

b. Beribadah

Berdasarkan hasil observasi, kebiasaan beribadah di SD Negeri I Palangka dilaksanakan melalui kegiatan doa sebelum dan sesudah pembelajaran, doa sebelum makan, serta kegiatan ibadah rutin setiap hari Kamis. Peserta didik juga mengikuti kegiatan keagamaan bersama seperti acara Isra Miraj dan perayaan hari Natal sesuai dengan agama masing-masing peserta didik. Kebiasaan ini menunjukkan bahwa nilai religius mulai tertanam dalam diri peserta didik. Hasil wawancara dengan kepala sekolah dan guru menunjukkan bahwa guru berperan sebagai teladan dalam menanamkan nilai religius kepada peserta didik melalui pembiasaan doa serta sikap yang mencerminkan nilai-nilai keagamaan. Selain itu, peserta didik juga dibimbing untuk memahami makna ibadah dan menghubungkannya dengan perilaku sehari-hari seperti bersikap sopan, menghargai teman, dan bersyukur.

Hasil wawancara dengan peserta didik dan angket orang tua menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik telah terbiasa berdoa sebelum makan, sebelum tidur, serta mengikuti kegiatan ibadah di sekolah maupun di rumah. Namun demikian, pada beberapa bentuk ibadah yang bersifat pribadi masih terdapat peserta didik yang belum melaksanakannya secara konsisten. Tujuan kebiasaan beribadah adalah untuk menanamkan nilai religius, membentuk sikap disiplin dalam menjalankan kewajiban agama, serta menumbuhkan perilaku yang mencerminkan nilai moral dan spiritual. Hal ini sejalan dengan penelitian Rofiqi (2025) menyatakan bahwa beribadah berperan dalam pembentukan karakter religius dan bermoral sehingga peserta didik menjadi pribadi yang berintegritas dan beretika. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kebiasaan beribadah telah mulai terbentuk pada peserta didik melalui pembiasaan yang dilakukan di lingkungan sekolah.

c. Berolahraga

Hasil observasi menunjukkan bahwa kebiasaan berolahraga di SD Negeri I Palangka dilakukan melalui kegiatan senam pagi secara rutin pada hari Rabu, Kamis dan Jumat serta pembelajaran PJOK. Selain itu, peserta didik juga melakukan berbagai aktivitas fisik saat waktu istirahat seperti bermain bola dan permainan lainnya. Hasil wawancara dengan kepala sekolah menunjukkan bahwa sekolah

menyediakan sarana olahraga seperti lapangan dan perlengkapan olahraga untuk mendukung aktivitas fisik peserta didik. Guru kelas juga menyampaikan bahwa peserta didik cukup antusias mengikuti kegiatan olahraga meskipun terkadang terdapat kendala seperti cuaca atau semangat peserta didik yang menurun.

Sementara itu, hasil wawancara dengan peserta didik dan angket orang tua menunjukkan bahwa sebagian peserta didik juga melakukan aktivitas fisik di rumah, meskipun masih terdapat anak yang jarang dalam berolahraga dan memilih bermain *smartphone* di rumah. Tujuan kebiasaan berolahraga adalah untuk membentuk pola hidup sehat melalui aktivitas fisik yang teratur, meningkatkan kebugaran tubuh, serta membantu peserta didik lebih aktif dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Hal ini sejalan dengan penelitian Pradana (2021) menyatakan bahwa berolahraga mampu meningkatkan daya tahan fisik, mental, dan sikap pantang menyerah sehingga dapat terbentuk karakter sehat dan kerja keras. Berdasarkan temuan penelitian dapat disimpulkan bahwa kebiasaan berolahraga telah terlaksana dengan baik di lingkungan sekolah, meskipun motivasi intrinsik peserta didik masih perlu diperkuat.

d. Makan Sehat dan Bergizi

Hasil observasi menunjukkan bahwa kebiasaan makan sehat dan bergizi di sekolah didukung melalui program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang diberikan kepada peserta didik saat waktu istirahat. Program ini dilaksanakan dengan pengawasan yang baik, di mana koordinator terlebih dahulu memeriksa kualitas dan kebersihan makanan sebelum dibagikan kepada peserta didik. Selama pelaksanaannya tidak ditemukan kasus keracunan makanan, sehingga makanan yang diberikan aman untuk dikonsumsi. Selain itu, kantin sekolah juga menyediakan beberapa pilihan makanan seperti makanan berat dan buah-buahan. Namun demikian, masih terdapat peserta didik yang membeli jajanan kurang sehat seperti makanan kemasan seperti *latiao* dan minuman kemasan yang memiliki kandungan gula yang tinggi, meskipun guru telah memberikan himbauan untuk tidak jajan sembarangan saja dan pentingnya minum air putih.

Hasil wawancara dengan kepala sekolah dan guru menunjukkan bahwa sekolah juga memberikan edukasi mengenai pentingnya makanan sehat serta mengingatkan peserta didik untuk mengonsumsi makanan bergizi. Wawancara dengan peserta didik menunjukkan bahwa mereka telah mengetahui contoh makanan sehat seperti sayur, buah, ikan, dan telur. Namun demikian, hasil angket orang tua menunjukkan bahwa masih terdapat peserta didik yang membeli jajanan kurang sehat seperti makanan kemasan seperti *latiao* dan minuman kemasan yang memiliki kandungan gula yang tinggi. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan antara pengetahuan peserta didik mengenai makanan sehat dengan praktik konsumsi makanan sehari-hari. Tujuan kebiasaan makan sehat dan bergizi adalah untuk menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara optimal.

Sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam melakukan pengawasan terhadap jenis makanan yang dijual di kantin guna memastikan keamanan dan kesehatan konsumsi peserta didik. Hal ini sejalan dengan penelitian penelitian Purnomo (2025) juga menyatakan bahwa edukasi terkait makanan sehat juga perlu diterapkan supaya implementasi makan sehat dan bergizi menjadi kebiasaan sehingga pertumbuhan optimal, menjamin kesehatan kognitif dan kesiapan akademik. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kebiasaan makan sehat dan bergizi telah diterapkan di sekolah, namun belum sepenuhnya optimal karena masih terdapat peserta didik yang memilih makanan kurang sehat.

e. Gemar Belajar

Hasil observasi menunjukkan bahwa kebiasaan gemar belajar pada peserta didik terlihat dari perhatian peserta didik saat pembelajaran, keaktifan dalam kegiatan belajar, serta kedisiplinan dalam mengerjakan tugas. Peserta didik juga memanfaatkan waktu sebelum pembelajaran untuk membaca di perpustakaan. Hasil wawancara dengan kepala sekolah dan guru menunjukkan bahwa sekolah berupaya membangun budaya belajar melalui pemberian motivasi, penyediaan fasilitas pembelajaran seperti perpustakaan dan *smart board*, serta pembiasaan mengerjakan tugas di rumah.

Namun hasil wawancara dengan peserta didik dan angket orang tua menunjukkan bahwa kebiasaan belajar di rumah belum sepenuhnya konsisten. Sebagian peserta didik hanya belajar ketika ada pekerjaan rumah. Tujuan kebiasaan gemar belajar adalah untuk menumbuhkan minat belajar, membentuk sikap disiplin dan tanggung jawab dalam belajar, serta mendorong peserta didik menjadi pembelajar sepanjang hayat. Hal ini sejalan dengan penelitian Sudrajat (2021) menyatakan bahwa gemar belajar juga mendorong peserta didik menjadi pembelajar sepanjang hayat. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kebiasaan gemar belajar telah berjalan dengan baik di sekolah, namun belum optimal karena kebiasaan belajar mandiri di rumah masih bervariasi.

f. Bermasyarakat

Hasil observasi menunjukkan bahwa kebiasaan bermasyarakat pada peserta didik tercermin melalui sikap sopan kepada guru dengan menyapa dan bersalaman ketika bertemu, kemampuan bekerja sama dalam kelompok, serta keterlibatan dalam kegiatan gotong royong seperti piket kelas dan kerja bakti. Hasil wawancara dengan kepala sekolah dan guru menunjukkan bahwa sekolah secara konsisten menanamkan nilai sosial melalui pembiasaan kerja sama, saling menghargai, dan tolong-menolong. Wawancara dengan peserta didik menunjukkan bahwa mereka merasa senang membantu teman dan bekerja sama dalam kegiatan kelompok.

Data angket orang tua juga menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki sikap sopan, suka membantu, serta mudah bergaul di lingkungan masyarakat. Meskipun demikian, terdapat sebagian kecil peserta didik yang kurang aktif berinteraksi. Tujuan kebiasaan bermasyarakat adalah untuk menumbuhkan sikap sosial seperti kerja sama, saling menghargai, dan kepedulian terhadap

lingkungan. Hal ini sejalan dengan penelitian Mulyatno (2022) menyatakan bahwa bermasyarakat akan membentuk karakter bermanfaat dan bermoral karena dapat menguatkan kolaborasi, kepedulian sosial, dan partisipasi dalam pembangunan bangsa. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kebiasaan bermasyarakat pada peserta didik telah berjalan dengan baik melalui berbagai kegiatan sosial di sekolah.

g. Tidur Cepat

Kebiasaan tidur cepat merupakan kebiasaan yang tidak dapat diamati secara langsung di sekolah karena berlangsung di lingkungan rumah. Namun dampaknya dapat terlihat secara tidak langsung melalui kondisi peserta didik saat mengikuti pembelajaran di kelas. Hasil observasi menunjukkan bahwa terdapat beberapa peserta didik yang tampak kurang fokus dan mengantuk pada jam pelajaran siang. Hasil wawancara dengan kepala sekolah dan guru menunjukkan bahwa sekolah telah memberikan himbauan kepada peserta didik untuk tidur lebih awal agar dapat mengikuti pembelajaran dengan kondisi yang segar. Wawancara dengan peserta didik dan angket orang tua menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik tidur antara pukul 20.00 hingga 22.00 WIB. Namun masih terdapat peserta didik yang tidur larut malam karena menggunakan *smartphone* atau menonton televisi.

Tujuan kebiasaan tidur cepat adalah untuk membentuk pola hidup sehat melalui waktu istirahat yang cukup sehingga peserta didik dapat bangun pagi dengan kondisi tubuh yang segar dan siap mengikuti pembelajaran. Hal ini sejalan dengan penelitian Haibanissa (2022) menyatakan bahwa siklus tidur yang buruk akan mempengaruhi produksi hormon melatonin yang berperan penting untuk siklus bangun normal sehingga berpengaruh pada konsentrasi belajar, kelelahan, daya ingat, dan metabolisme tubuh. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kebiasaan tidur cepat belum sepenuhnya optimal karena masih dipengaruhi oleh kebiasaan peserta didik di rumah.

2. Faktor Pendukung dan Penghambat Penerapan Program

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa faktor yang mendukung pelaksanaan program Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di SD Negeri I Palangka. Faktor pendukung tersebut antara lain dukungan kepala sekolah, peran aktif guru dalam membiasakan kegiatan positif, ketersediaan sarana dan prasarana sekolah, serta dukungan dari orang tua peserta didik. Hal ini sejalan dengan penelitian Khusna (2025) yang menyatakan bahwa guru berperan sebagai model yang memberikan contoh nyata kepada siswa dalam menjalankan kebiasaan positif di sekolah, seperti datang tepat waktu, menjaga kebersihan, dan menyelesaikan tugas dengan tanggung jawab.

Sementara itu, faktor penghambat dalam pelaksanaan program ini antara lain penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada peserta didik, perbedaan pola asuh orang tua di rumah, serta keterbatasan pihak sekolah dalam memantau kebiasaan peserta didik di luar lingkungan sekolah. Faktor-faktor tersebut menyebabkan beberapa kebiasaan belum dapat dilaksanakan secara optimal oleh seluruh peserta didik. Hal ini sejalan dengan penelitian Khusna (2025) yang menyatakan bahwa Kolaborasi antara sekolah dan keluarga merupakan faktor penting dalam keberhasilan pembiasaan anak.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan program Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di SD Negeri I Palangka telah berjalan dengan cukup baik dan memberikan dampak positif terhadap pembentukan karakter peserta didik. Namun demikian, keberhasilan program ini memerlukan kerja sama yang lebih kuat antara pihak sekolah dan orang tua agar pembiasaan dapat dilakukan secara konsisten baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan rumah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di SD Negeri I Palangka, dapat disimpulkan bahwa program tersebut telah dilaksanakan melalui berbagai kegiatan pembiasaan dalam aktivitas sehari-hari peserta didik kelas IV di lingkungan sekolah. Secara umum, ketujuh kebiasaan telah diterapkan melalui kegiatan rutin sekolah, namun tingkat keterlaksanaannya masih bervariasi dan belum seluruhnya optimal.

Beberapa kebiasaan telah menunjukkan hasil yang cukup baik, seperti kebiasaan bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, serta bermasyarakat. Kebiasaan bangun pagi terlihat dari kedisiplinan peserta didik datang ke sekolah tepat waktu. Kebiasaan beribadah dilaksanakan melalui berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran, berdoa ketika makan dan kegiatan keagamaan bersama seperti pelaksanaan Isra Miraj dan perayaan Natal. Kebiasaan berolahraga dilakukan melalui kegiatan senam pagi dan aktivitas fisik lainnya. Kebiasaan makan sehat dan bergizi didukung oleh program Makan Bergizi Gratis (MBG) serta edukasi dari guru mengenai pentingnya gizi bagi kesehatan. Sementara itu, kebiasaan bermasyarakat tercermin dari sikap sopan santun, kerja sama, serta partisipasi peserta didik dalam kegiatan piket dan kerja bakti.

Secara umum, penerapan program Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di SD Negeri I Palangka telah berjalan dengan baik, terutama pada kebiasaan bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat, dan bermasyarakat. Namun, kebiasaan gemar belajar dan tidur cepat masih belum optimal karena lebih dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan belum konsisten dilakukan oleh seluruh peserta didik. Faktor utama yang mendukung keberhasilan program meliputi kebijakan sekolah yang terintegrasi, peran aktif guru sebagai teladan, ketersediaan sarana prasarana, serta keterlibatan orang tua. Sementara itu, faktor penghambat utama adalah perbedaan pola asuh di rumah, penggunaan *smartphone* yang berlebihan, serta keterbatasan pengawasan sekolah terhadap kebiasaan peserta didik di luar

lingkungan sekolah. Berdasarkan temuan tersebut, diperlukan penguatan kerja sama antara sekolah dan orang tua melalui komunikasi rutin dan edukasi pengasuhan. Sekolah juga disarankan untuk memberikan pembiasaan belajar mandiri serta sosialisasi penggunaan *smartphone* secara bijak, sedangkan orang tua perlu meningkatkan pengawasan dan pembiasaan disiplin anak di rumah, khususnya dalam hal belajar dan pola tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, R. N., & Mulya, N. (2025). Penguatan Karakter Anak melalui Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam Perspektif Islam: Kajian Literatur. *Jurnal Care (Children Advisory Research and Education)*, 12(2), 266–274. DOI:10.25273/jcare.v12i2.21605
- Arianto, B. (2024). *Triangulasi Metoda Penelitian Kualitatif*. Balikpapan: Borneo Novelty Publishing.
- Hamidi. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif Pendekatan Praktis Penulis Proposal dan Laporan Penelitian (1st ed.)*. Malang: UMM Press.
- Kemdikdasmen. (2024, Desember 2). Mendikdasmen Perkenalkan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Diambil kembali dari kemdikbud.go.id: <https://gtk.dikdasmen.go.id/read-news/mendikdasmen-perkenalkan-7-kebiasaan-anak-indonesia-hebat>
- Kemdikdasmen. (2024, Desember 27). Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat: Membentuk Generasi Berkarakter. Diambil kembali dari Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah: <https://bpmpkaltim.kemdikbud.go.id/2024/12/gerakan-7-kebiasaan-anak-indonesia-hebat-membentuk-generasi-berkarakter/>
- Khusna, S. N. (2025). Analisis Implementasi 7 Kebiasaan Anak Hebat Dalam Pembentukan Karakter Positif Siswa Kelas 3 Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 331-342. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.35747>
- Mu'ti, A. Suharti. (2025). *Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Guru dan Satuan Pendidikan Pada Pendidikan Sekolah Dasar*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Pradana, A. A. (2021). Strategi Pembentukan Karakter Peserta didik Pada Jenjang Pendidikan Dasar Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *PREMIERE: Journal of Islamic Elementary Education*, 3(1), 78–93. <https://doi.org/10.51675/jp.v3i1.128>
- Prawiro, A. (2024, Desember 30). Tantangan dalam Menerapkan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat: Antara Idealisme dan Realitas. Diambil kembali dari 17 Kompasiana: <https://www.kompasiana.com/andykaprawiro2082/6772982934777c74e81db702/tantangan-dam-menerapkan-7-kebiasaan-anak-indonesia-hebat-antara-idealisme-dan-realitas>
- Purnomo, A., Putikadyanto, A., & Nur, A. (2025). Program Makan Bergizi Gratis : Analisis Kritis Transformasi Pendidikan Indonesia Menuju Generasi Emas 2045. 767-780 <https://doi.org/10.19105/ejpis.v1i.19191>
- Rofiqi, A. (2025). Penguatan Karakter Peserta Didik melalui Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Menyongsong Generasi Emas Indonesia 2045. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 2332-2345. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i3.3708>
- Saleh, S. (2023). *Mengenal Penelitian Kualitatif: Panduan bagi Peneliti Pemula*. Makassar: AGMA (Anggota IKAPI NO 054/SSL/2023).
- Sinulingga, N. N. (2025). Membangun Karakter Sehat dan Berakhlak Mulia melalui 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. *Jurnal Tarbiyatuna: Kajian Pendidikan Islam*, 9 (1), 109–131. <https://doi.org/10.69552/tarbiyatuna.v9i1.2941>
- Sudrajat, H., & Hariati, R. H. (2021). Hakikat Pendidikan Sepanjang Hayat Untuk Ditanamkan Pada Peserta didik Sekolah Dasar. *Al-Amin Journal: Educational and Social Studies*, 6(02), 253–262. <https://doi.org/10.54723/jurnalalamin.v6i.02.44>
- Suprpti, S. I. (2025). Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam Membentuk Karakter Tanggung Jawab Siswa SDN I Dimoro. *Jurnal Guru Sekolah Dasar*, 72-81. DOI:10.70277/jgsd.v2i1.7