



Mapping of the 7 Habits of Indonesian Children Program Has a Great Influence on the Formation of Student Character in Elementary Schools

Pemetaan Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat terhadap Pembentukan Karakter Siswa di Sekolah Dasar

¹Khalisyah Azzura Ramadhani, ²Muhammad Sofwan, ³Risdalina
Universitas Jambi
e-mail: 1khalisyahazzura@gmail.com

Abstract

This study is grounded in the growing concern regarding the declining discipline, responsibility, and social awareness among elementary school students, highlighting the need for a structured habituation program to strengthen character education from an early age. This research aims to describe the implementation of the "7 Habits of Great Indonesian Children" Program in elementary schools as the focus of the first research question. Employing a quantitative survey method, the study involved 716 students from five elementary schools in Jambi City. Data were collected using a 49-item questionnaire and analyzed through descriptive statistics and PLS-SEM to examine instrument quality and the overall implementation pattern of the program. The findings reveal that the implementation of the 7 Habits Program – comprising waking up early, worshiping, exercising, eating healthy food, enthusiastic learning, social engagement, and sleeping early – is categorized as good across the participating schools, supported by daily habit journals and structured routines guided by teachers. The most consistently applied habits were worshiping, enthusiastic learning, and social engagement, while eating healthy food and sleeping early were identified as the least practiced by students. These results suggest the need for stronger parental involvement and enhanced teacher monitoring to ensure consistent practice both at school and at home. Overall, the program's implementation demonstrates a positive trajectory and provides a solid foundation for reinforcing character development in elementary school students.

Keywords: 7 habits of great indonesian children, character education, program implementation, elementary school, student character formation

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kedisiplinan, tanggung jawab, serta kepedulian sosial siswa sekolah dasar sehingga diperlukan program pembiasaan yang terstruktur untuk memperkuat karakter sejak dini. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan pelaksanaan Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di sekolah dasar sebagai rumusan masalah pertama. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain survei, melibatkan 716 siswa dari lima sekolah dasar di Kota Jambi. Data dikumpulkan melalui kuesioner 49 item dan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif serta PLS-SEM untuk melihat kualitas instrumen dan gambaran pelaksanaan program. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang meliputi kebiasaan bangun pagi, beribadah,

berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat telah terlaksana dengan kategori baik di kelima sekolah, ditandai dengan konsistensi pembiasaan harian melalui buku jurnal dan dukungan guru dalam kegiatan rutin. Tiga kebiasaan yang paling konsisten diterapkan adalah beribadah, gemar belajar, dan bermasyarakat, sedangkan kebiasaan makan sehat serta tidur cepat menjadi aspek yang paling rendah keterlaksanaannya. Temuan ini merekomendasikan perlunya pelibatan lebih besar dari orang tua serta peningkatan monitoring guru untuk memastikan pembiasaan berlangsung konsisten baik di sekolah maupun di rumah. Secara keseluruhan, pelaksanaan program menunjukkan arah positif sebagai dasar pembentukan karakter siswa.

Kata kunci: program 7 kebiasaan anak indonesia hebat, pendidikan karakter, pelaksanaan program, sekolah dasar, pembentukan karakter siswa



Licensed under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International.

*Copyright (c) 2025 Khalisyah Azzura Ramadhani, Muhammad Sofwan, Risdalina

Pendahuluan

Pendidikan karakter merupakan fondasi utama dalam pengembangan sumber daya manusia sejak jenjang sekolah dasar. Pada fase ini, peserta didik berada pada masa krusial pembentukan kebiasaan, nilai, dan pola perilaku yang akan memengaruhi perkembangan akademik maupun sosialnya di masa depan. Namun, berbagai temuan empiris menunjukkan bahwa siswa sekolah dasar masih menghadapi persoalan karakter, seperti rendahnya disiplin, tanggung jawab, serta kepedulian sosial, yang tercermin dalam kebiasaan sehari-hari baik di sekolah maupun di lingkungan keluarga (Rhomadiyah, 2023). Kondisi tersebut menuntut adanya pendekatan pendidikan karakter yang tidak bersifat insidental, melainkan terstruktur, berkelanjutan, dan berbasis pembiasaan.

Dalam perspektif psikologi pendidikan, pembentukan karakter erat kaitannya dengan teori *habit formation*, yang menekankan bahwa perilaku positif terbentuk melalui pengulangan yang konsisten dalam konteks lingkungan yang mendukung. Penelitian (Habiibah dkk, 2025) menunjukkan bahwa kebiasaan yang ditanamkan sejak usia sekolah dasar cenderung lebih stabil dan bertahan dalam jangka panjang karena melibatkan proses otomatisasi perilaku. Studi terbaru di bidang pendidikan dasar juga mengonfirmasi bahwa intervensi berbasis kebiasaan harian, seperti rutinitas pagi, aktivitas belajar terstruktur, dan pembiasaan sosial, memiliki kontribusi signifikan terhadap pembentukan karakter disiplin, kemandirian, dan tanggung jawab siswa.

Salah satu bentuk intervensi pembiasaan karakter yang berkembang di Indonesia adalah Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Program ini mengadaptasi konsep *The 7 Habits* yang dikemukakan oleh Covey, (2016) ke dalam konteks budaya, nilai, dan kebutuhan peserta didik sekolah dasar di Indonesia. Adaptasi tersebut tercermin pada penekanan nilai religius, sosial, dan kesehatan melalui kebiasaan bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, serta tidur cepat. Dengan demikian, program ini tidak hanya menekankan efektivitas personal, tetapi juga selaras dengan tujuan pendidikan karakter nasional dan nilai-nilai kearifan lokal.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat berpotensi meningkatkan karakter disiplin dan tanggung jawab siswa (Lisnasari dkk, 2025; Suprapti, 2025). Namun, sebagian besar studi tersebut masih terbatas pada lingkup sekolah tertentu, jumlah responden yang relatif kecil, serta fokus pada hasil karakter tanpa memetakan kualitas dan konsistensi pelaksanaan setiap kebiasaan. Selain itu, masih minim penelitian yang mengidentifikasi kebiasaan mana yang telah berjalan efektif dan kebiasaan mana yang menghadapi kendala dalam implementasinya, khususnya pada jenjang sekolah dasar.

Berdasarkan celah penelitian tersebut, novelty penelitian ini terletak pada upaya memetakan pelaksanaan Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat secara komprehensif pada beberapa sekolah dasar dengan jumlah responden yang besar. Penelitian ini tidak hanya menilai keterlaksanaan program secara umum, tetapi juga mengidentifikasi variasi efektivitas antar kebiasaan, sehingga memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai kebiasaan yang telah terinternalisasi dengan baik serta kebiasaan yang masih memerlukan penguatan. Pendekatan ini memberikan kontribusi empiris berupa peta implementasi program yang dapat digunakan sebagai dasar evaluasi dan pengembangan kebijakan pendidikan karakter di sekolah dasar.

Secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian pendidikan karakter dengan mengintegrasikan konsep *habit formation*, teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner, serta kerangka pendidikan karakter nasional dalam konteks implementasi program berbasis kebiasaan. Secara praktis, temuan penelitian diharapkan menjadi rujukan bagi sekolah dan guru dalam merancang strategi pembiasaan karakter yang lebih efektif, serta mendorong keterlibatan orang tua agar pembiasaan karakter dapat berlangsung secara konsisten di lingkungan sekolah dan keluarga.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan secara rinci pelaksanaan Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di sekolah dasar, sehingga memberikan dasar empiris yang kuat dalam menilai efektivitas program serta mengidentifikasi aspek kebiasaan yang perlu diperkuat dalam upaya pembentukan karakter siswa secara berkelanjutan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei deskriptif eksplanatori. Desain deskriptif digunakan untuk memetakan tingkat pelaksanaan Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di sekolah dasar, sedangkan desain eksplanatori digunakan untuk menganalisis hubungan antara pelaksanaan setiap kebiasaan dengan pembentukan karakter siswa. Pendekatan kuantitatif dipilih karena mampu menghasilkan gambaran objektif mengenai pemetaan Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat melalui data berbentuk angka yang dapat dianalisis secara statistik. Dan Pemilihan desain pada penelitian ini dengan menggunakan metode survei didukung oleh pernyataan Masri Sangarimbun (1989) yang menyatakan bahwa penelitian yang mengambil sampel dari populasi dan menggunakan kuesioner sebagai instrumen disebut sebagai survei. Selain itu, Sugiyono (2024) menegaskan bahwa metode survei merupakan pendekatan kuantitatif yang digunakan untuk memperoleh data mengenai keyakinan, pendapat, karakteristik, maupun perilaku responden yang relevan dengan interaksi antarvariabel dalam populasi tertentu. Pemilihan pendekatan ini memungkinkan penelitian memperoleh gambaran empiris yang objektif sekaligus menjelaskan pola hubungan antarvariabel secara terukur.

Populasi merupakan keseluruhan subjek atau objek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu dan dijadikan sebagai sumber data. Menurut Sugiyono (2024). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di lima sekolah dasar di Kota Jambi, yaitu SDN 002/IV Kota Jambi, SDN 064/IV Kota Jambi, SDN 042/IV Kota Jambi, SDN 066/IV Kota Jambi, dan SD Islam Terpadu Al Azhar Kota Jambi. Sedangkan teknik pengambilan sampel yang digunakan di dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan jenis *proportionate stratified random sampling*. Menurut Sugiyono (2024), *probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur dalam populasi untuk terpilih sebagai sampel. Dengan demikian, jumlah sampel yang diambil tidak selalu sama dengan jumlah populasi. Lebih lanjut, Sugiyono

(2024) *proportionate stratified random sampling* merupakan teknik yang digunakan apabila populasi mempunyai anggota/unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional. Pada penelitian ini, sampel yang ditetapkan meliputi 10% dari seluruh siswa kelas V dan VI yang dinilai oleh peneliti memiliki potensi untuk mengintegrasikan Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam proses pembentukan karakter. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *probability sampling*, dengan fokus utama pada pemetaan Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam pembentukan karakter siswa sekolah dasar.

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner tertutup berisi 49 butir pernyataan yang mencerminkan tujuh kebiasaan dalam program, yaitu bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat. Pemilihan kuesioner didukung oleh pendapat Sugiyono (2024) yang menyatakan bahwa kuesioner merupakan metode yang efektif untuk menjangkau banyak responden dan memperoleh data terstruktur secara sistematis. Selain kuesioner, dokumentasi berupa jurnal kegiatan siswa dan observasi lapangan turut digunakan untuk memperkuat data penelitian.

Instrumen kuesioner pada penelitian ini diuji menggunakan content validity melalui penilaian ahli (*expert judgment*). Content validity merupakan bukti validitas yang menunjukkan kesesuaian isi instrumen dengan tujuan pengukuran yang diharapkan (Hendryadi, 2017). Validitas ini memastikan bahwa setiap butir pernyataan telah merepresentasikan konstruk yang diukur secara konseptual dan operasional (Groth-Marnat, 2010).

Proses validasi melibatkan dua ahli, yaitu Dr. Muhammad Sofwan, S.Pd., M.Pd. dan Risdalina, S.Pd., M.Pd. Validasi dilakukan dalam dua tahap. Pada tahap pertama, instrumen dinilai belum layak digunakan sehingga dilakukan revisi berupa penyederhanaan struktur kalimat, penggantian istilah ambigu menjadi kata kerja operasional, serta penambahan indikator pada variabel karakter untuk memperkuat representasi konstruk dan meminimalkan bias pengukuran. Pada tahap kedua, kuesioner yang telah direvisi dinyatakan layak digunakan dalam penelitian.

Teknik analisis data menggunakan *Partial Least Squares-Structural Equation Modeling* (PLS-SEM). Analisis ini digunakan karena mampu menangani model kompleks dengan banyak variabel laten dan indikator serta tidak memerlukan asumsi distribusi data yang ketat. Menurut Ghazali (2008), PLS-SEM merupakan teknik yang

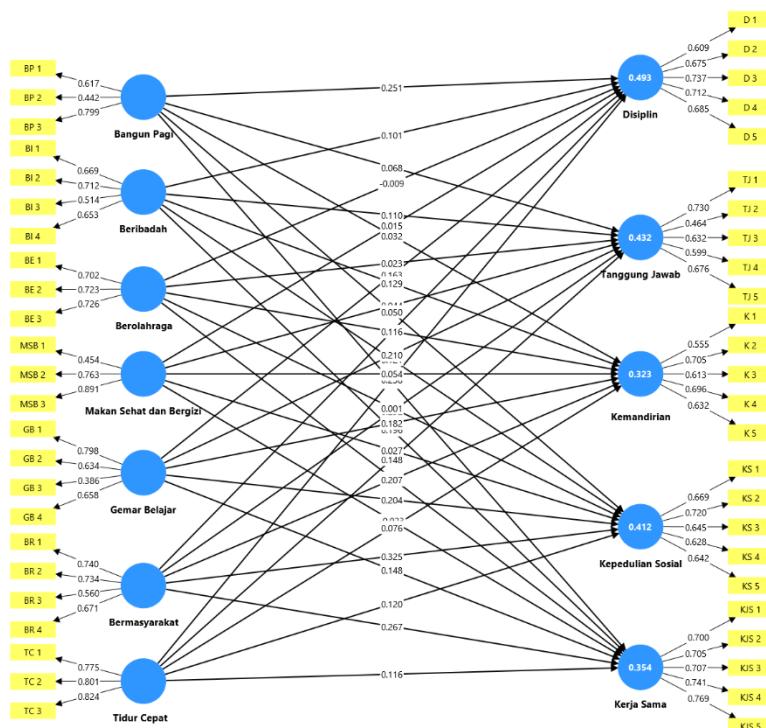
kuat untuk memprediksi dan mengevaluasi hubungan antarvariabel laten dalam model penelitian yang kompleks. Selain itu, Hair et al, (2021) menegaskan bahwa PLS-SEM sangat tepat digunakan untuk tujuan prediktif dan eksploratif, terutama pada penelitian pendidikan yang melibatkan banyak konstruk dan indikator.

Selanjutnya, instrumen yang telah lolos uji validitas isi diuji kembali melalui analisis validitas dan reliabilitas konstruk menggunakan SmartPLS 4, sebelum dilakukan pengujian hipotesis.

Pengujian outer loading

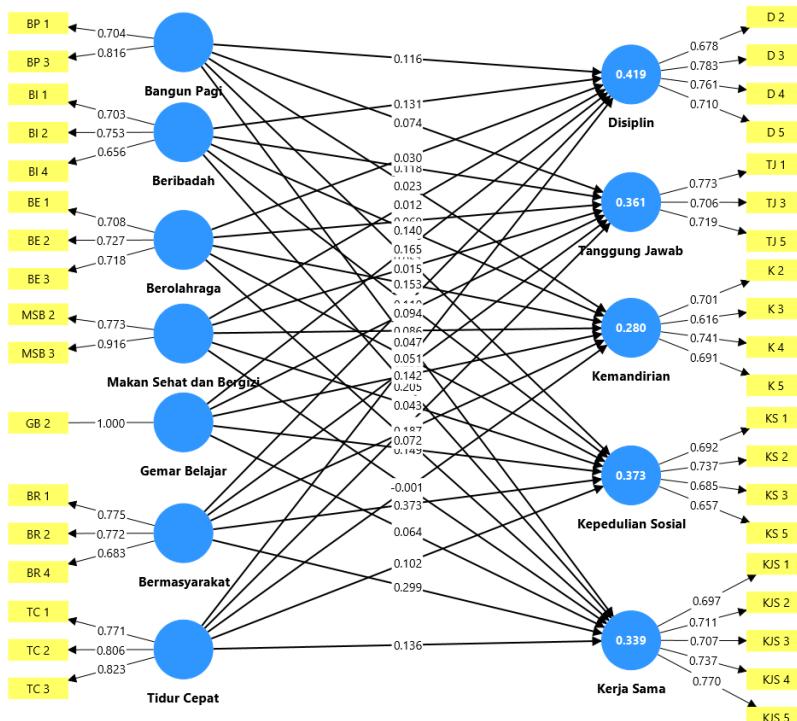
Convergent Validity

Convergent validity dari model pengukuran dengan refleksi indikator dinilai berdasarkan pada korelasi antara komponen/item skor yang diestimasi menggunakan software SmartPLS 4.0 ukuran refleksi dikatakan tinggi apabila berkorelasi lebih dari 0,70 dengan konstruk yang diukur. Menurut Hair et al, (2021) mengatakan bahwa Indikator dengan loading ≥ 0.70 dinyatakan memenuhi reliabilitas indikator. Indikator dengan loading 0.40–0.70 dipertimbangkan untuk dipertahankan apabila dapat meningkatkan AVE dan reliabilitas konstruk, sedangkan indikator dengan loading <0.40 dieliminasi.



Gambar 1 Outer Model Variabel Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dan 5 Karakter Tahap Pertama

Gambar 1 menunjukkan model spesifikasi antar variabel lain dengan indikator masing-masing serta nilai outer loading. Hasil analisis menggunakan SmartPLS tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar indikator pada setiap variabel memiliki nilai outer loading $\geq 0,7$ sehingga dinyatakan valid. Indikator dengan nilai outer loading $\geq 0,5$ masih dipertahankan apabila berkontribusi terhadap peningkatan kualitas model, sedangkan indikator dengan nilai outer loading $< 0,5$ dieliminasi karena memiliki tingkat validitas rendah. Proses eliminasi indikator yang tidak memenuhi kriteria menghasilkan model pengukuran akhir yang lebih baik dan memenuhi syarat validitas konstruk. Nilai *outer loading* setelah indikator yang tidak memenuhi kriteria atau tidak cukup dieliminasi sehingga menghasilkan gambar model baru sebagai berikut :



Gambar 1 Outer Model Variabel Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dan 5 Karakter Tahap Kedua

Berdasarkan gambar 2 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan nilai *outer loading* untuk indikator sebelumnya setelah indikator yang tidak valid (BP 2, MSB 1, GB 3, dan TJ 2) dan indikator yang perlu dipertimbangkan (BI 3, GB 2 dan 4, BR 3, D 1, TJ 4, K 1 dan KS 4) dieliminasikan dan dilakukan perhitungan kembali.

*Average Variance Extracted, Composite Reliability dan Cronbach's Alpha***Tabel 1** Average Variance Extracted, Composite Reliability dan cronbach's Alpha

	Cronbach's alpha	Composite reliability (rho_a)	Composite reliability (rho_c)	Average variance extracted (AVE)
Bangun Pagi	0.282	0.289	0.734	0.581
Beribadah	0.495	0.489	0.747	0.497
Bermasyarakat	0.597	0.601	0.788	0.555
Berolahraga	0.539	0.532	0.761	0.515
Disiplin	0.714	0.717	0.823	0.539
Kemandirian	0.630	0.636	0.782	0.474
Kepedulian Sosial	0.640	0.643	0.787	0.481
Kerja Sama	0.774	0.778	0.847	0.525
Makan Sehat dan Bergizi	0.624	0.712	0.835	0.718
Tanggung Jawab	0.571	0.575	0.777	0.538
Tidur Cepat	0.723	0.737	0.842	0.640

Berdasarkan hasil pengujian pada Tabel diatas nilai Composite Reliability (ρ_c) seluruh konstruk berada di atas 0,70, sehingga instrumen dinyatakan reliabel. Meskipun beberapa nilai Cronbach's Alpha berada di bawah 0,70, kondisi ini masih dapat diterima dalam PLS-SEM selama composite reliability dan outer loading memenuhi (Hair et al, 2021). Nilai Composite Reliability (ρ_a) digunakan sebagai pelengkap dan menunjukkan konsistensi estimasi reliabilitas yang stabil. Selanjutnya, seluruh konstruk memiliki nilai Average Variance Extracted (AVE) di atas 0,50, yang menunjukkan bahwa indikator mampu menjelaskan lebih dari 50% varians konstruknya. Dengan demikian, seluruh variabel dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria reliabilitas dan validitas konvergen serta layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

Pengujian Model Struktural (Inner Model)

Pengujian inner model atau model struktural dilakukan untuk menganalisis keterkaitan antar konstruk, tingkat signifikansi, serta nilai R^2 dalam model penelitian. Evaluasi terhadap inner model dilakukan melalui pemeriksaan nilai R-Square, uji t, serta signifikansi pada koefisien parameter jalur struktural.

Uji-R-Square

Uji R-Square yaitu untuk mengetahui seberapa kuat efek atau pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, nilai pada koefisien dari determinasi ditunjukkan tabel 2.

Tabel 2 Nilai R-square

Variabel Y	R-square	R-square adjusted
Disiplin	0.419	0.413
Kemandirian	0.280	0.273
Kepedulian Sosial	0.373	0.367
Kerja Sama	0.339	0.332
Tanggung Jawab	0.361	0.355

Berdasarkan nilai R-Square, dapat disimpulkan bahwa model penelitian ini memiliki kemampuan prediktif yang cukup baik. Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat mampu menjelaskan 28%-42% variasi pembentukan karakter siswa sekolah dasar. Nilai R-Square tertinggi terdapat pada karakter Disiplin (0.419), yang berarti kebiasaan siswa memberikan kontribusi paling besar terhadap perilaku disiplin dibandingkan karakter lainnya.

Nilai-nilai tersebut menunjukkan bahwa model memiliki kekuatan prediktif moderat, sesuai dengan kategori (Hair et al, 2021). Dengan demikian, kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan siswa secara rutin mampu berpengaruh cukup kuat terhadap pembentukan karakter mereka di sekolah dasar.

Hasil dan Pembahasan

Pengujian Hipotesis

Pada tahap pengujian hipotesis melalui metode *bootstrapping*, dilakukan analisis untuk melihat apakah variabel independen memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen. Proses ini menggunakan *path coefficient* yang menampilkan nilai koefisien parameter serta nilai signifikansi berdasarkan t-statistik (Tabel 3). Signifikansi parameter tersebut memberikan informasi penting mengenai keterkaitan antarvariabel dalam penelitian. Kriteria penerimaan atau penolakan hipotesis ditentukan oleh nilai probabilitas sebesar 0,05.

Tabel 3 Path Coefficients (Inner Model)

	Disiplin	Kemandirian	Kepedulian Sosial	Kerja Sama	Tanggung Jawab
Bangun Pagi	0.116	0.023	0.051	0.047	0.074
Beribadah	0.131	0.140	0.110	0.205	0.118
Bermasyarakat	0.254	0.187	0.373	0.299	0.311
Berolahraga	0.030	0.153	0.051	0.072	0.069
Gemar Belajar	0.165	0.142	0.149	0.064	0.094
Makan Sehat dan Bergizi	0.012	0.086	0.043	-0.001	0.015
Tidur Cepat	0.255	0.081	0.102	0.136	0.195

Hasil Uji Boostrapping

Hasil Uji boostrapping dilakukan untuk melihat keterlaksaan prorogram 7 kebiasaan anak indonesia hebat terhadap pembentukan karakter siswa disekolah dasar. Hasil uji boostrapping pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4 Uji Hipotesis Boostrapping

Variabel	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics ($ O/STDEV $)	P values
Bangun Pagi → Disiplin	0.116	0.116	0.036	3.211	0.001
Bangun Pagi → Kemandirian	0.023	0.024	0.040	0.565	0.572
Bangun Pagi → Kepedulian Sosial	0.051	0.051	0.039	1.315	0.189
Bangun Pagi → Kerja Sama	0.047	0.047	0.040	1.166	0.244
Bangun Pagi → Tanggung Jawab	0.074	0.073	0.036	2.029	0.043
Beribadah → Disiplin	0.131	0.131	0.040	3.258	0.001
Beribadah → Kemandirian	0.140	0.141	0.043	3.268	0.001
Beribadah → Kepedulian Sosial	0.110	0.111	0.042	2.600	0.009
Beribadah → Kerja Sama	0.205	0.207	0.043	4.818	0.000
Beribadah → Tanggung Jawab	0.118	0.119	0.041	2.843	0.004
Bermasyarakat → Disiplin	0.254	0.253	0.043	5.929	0.000
Bermasyarakat → Kemandirian	0.187	0.187	0.051	3.670	0.000
Bermasyarakat → Kepedulian Sosial	0.373	0.373	0.042	8.926	0.000
Bermasyarakat → Kerja Sama	0.299	0.299	0.043	6.927	0.000
Bermasyarakat → Tanggung Jawab	0.311	0.311	0.044	7.118	0.000
Berolahraga → Disiplin	0.030	0.032	0.037	0.834	0.404
Berolahraga → Kemandirian	0.153	0.155	0.040	3.846	0.000
Berolahraga → Kepedulian Sosial	0.051	0.052	0.039	1.308	0.191
Berolahraga → Kerja Sama	0.072	0.074	0.041	1.755	0.079
Berolahraga → Tanggung Jawab	0.069	0.070	0.037	1.864	0.062
Gemar Belajar → Disiplin	0.165	0.165	0.040	4.187	0.000

Gemar Belajar → Kemandirian	0.142	0.141	0.040	3.528	0.000
Gemar Belajar → Kepedulian Sosial	0.149	0.147	0.035	4.214	0.000
Gemar Belajar → Kerja Sama	0.064	0.063	0.036	1.764	0.078
Gemar Belajar → Tanggung Jawab	0.094	0.093	0.037	2.524	0.012
Makan Sehat dan Bergizi → Disiplin	0.012	0.013	0.042	0.282	0.778
Makan Sehat dan Bergizi → Kemandirian	0.086	0.087	0.045	1.921	0.055
Makan Sehat dan Bergizi → Kepedulian Sosial	0.043	0.044	0.045	0.965	0.335
Makan Sehat dan Bergizi → Kerja Sama	-0.001	-0.001	0.041	0.028	0.978
Makan Sehat dan Bergizi → Tanggung Jawab	0.015	0.015	0.039	0.378	0.705
Tidur Cepat → Disiplin	0.255	0.255	0.042	6.086	0.000
Tidur Cepat → Kemandirian	0.081	0.083	0.043	1.901	0.057
Tidur Cepat → Kepedulian Sosial	0.102	0.102	0.043	2.384	0.017
Tidur Cepat → Kerja Sama	0.136	0.136	0.039	3.524	0.000
Tidur Cepat → Tanggung Jawab	0.195	0.194	0.037	5.346	0.000

Berdasarkan Tabel 4, Pengujian hipotesis dilakukan melalui prosedur *bootstrapping* dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil analisis menunjukkan bahwa setiap kebiasaan dalam Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat memiliki pengaruh yang berbeda terhadap lima karakter siswa. Pertama, Kebiasaan bangun pagi berpengaruh signifikan terhadap karakter disiplin dan tanggung jawab, namun tidak berpengaruh signifikan terhadap kemandirian, kepedulian sosial, dan kerja sama. Kedua, Kebiasaan beribadah menunjukkan pengaruh signifikan terhadap seluruh karakter siswa, yaitu disiplin, kemandirian, kepedulian sosial, kerja sama, dan tanggung jawab. Ketiga, Kebiasaan bermasyarakat juga berpengaruh signifikan terhadap seluruh karakter siswa, dengan nilai koefisien tertinggi pada karakter kepedulian sosial. Keempat, Kebiasaan berolahraga hanya berpengaruh signifikan terhadap karakter kemandirian, sedangkan pengaruhnya terhadap disiplin, kepedulian sosial, kerja sama, dan tanggung jawab

tidak signifikan. Kelima, Kebiasaan gemar belajar berpengaruh signifikan terhadap karakter disiplin, kemandirian, kepedulian sosial, dan tanggung jawab, namun tidak berpengaruh signifikan terhadap karakter kerja sama. Keenam, Kebiasaan makan sehat dan bergizi tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap seluruh karakter siswa. Dan ketujuh Kebiasaan tidur cepat berpengaruh signifikan terhadap karakter disiplin, kepedulian sosial, kerja sama, dan tanggung jawab, tetapi tidak berpengaruh signifikan terhadap karakter kemandirian.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat telah terlaksana dengan kategori baik di sekolah dasar dan memiliki kontribusi yang berbeda-beda terhadap pembentukan karakter siswa. Kebiasaan beribadah dan bermasyarakat merupakan kebiasaan yang paling konsisten memberikan pengaruh terhadap seluruh karakter siswa, sedangkan kebiasaan makan sehat dan bergizi belum menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan karakter.

Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7 KAIH) dirancang sebagai program pembiasaan yang menekankan pengulangan perilaku positif secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari siswa sekolah dasar. Secara teoretis, pendekatan ini sejalan dengan konsep habit formation yang menyatakan bahwa perilaku yang dilakukan secara berulang dalam konteks lingkungan yang mendukung akan terinternalisasi menjadi karakter individu (Gardner et al., 2022). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setiap kebiasaan dalam Program 7 KAIH memberikan kontribusi yang berbeda terhadap pembentukan karakter siswa, bergantung pada sifat aktivitas dan intensitas interaksi sosial yang terlibat.

Kebiasaan Bangun Pagi

Hasil bootstrapping melalui nilai p value menunjukkan bahwa kebiasaan Bangun Pagi berpengaruh signifikan terhadap karakter Disiplin ($p=0.001$) dan Tanggung Jawab ($p=0.043$). Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan bangun lebih membantu siswa membentuk rutinitas harian yang lebih teratur sehingga meningkatkan kedisiplinan mereka dalam mengikuti jadwal sekolah dan melaksanakan tugas tepat waktu. Hasil temuan ini dapat dijelaskan melalui Teori Disiplin Diri (Self-Discipline Theory) yang dikemukakan oleh Duckworth & Kern, (2020) bahwa perilaku teratur yang dilakukan terus-menerus akan menguatkan kontrol diri seseorang.

Bangun pagi merupakan bentuk self-regulation yang menuntut konsistensi dan manajemen waktu, sehingga wajar jika siswa yang memiliki kebiasaan ini. Selain itu, kemampuan bangun pagi juga mencerminkan rasa tanggung jawab diri terkait kesiapan mengikuti kegiatan belajar. Dan Sebaliknya, kebiasaan Bangun Pagi tidak berpengaruh signifikan terhadap Kemandirian ($p=0.572$), Kepedulian Sosial ($p=0.189$), dan Kerja Sama ($p=0.244$). Temuan ini mengindikasikan bahwa bangun lebih awal tidak secara langsung berkaitan dengan kemampuan siswa dalam bersosialisasi, bekerja sama, maupun mengambil keputusan secara mandiri. Aktivitas ini lebih bersifat pribadi sehingga dampaknya tidak menyentuh aspek sosial siswa.

Kebiasaan Beribadah

Hasil Boostrapping melalui nilai p value menunjukkan bahwa semua hipotesis pada kebiasaan Beribadah terbukti signifikan, meliputi pengaruh terhadap karakter Disiplin ($p=0.001$), Kemandirian ($p=0.001$), Kepedulian Sosial ($p=0.009$), Kerja Sama ($p=0.000$), dan Tanggung Jawab ($p=0.004$). dari hasil ini ini memperlihatkan bahwa aktivitas rutin beribadah menjadi faktor penting yang mampu membentuk sikap moral dan spiritual siswa. Kebiasaan beribadah membiasakan siswa menaati aturan, bersikap tertib, menghargai sesama, serta melatih tanggung jawab atas perilaku mereka. Selain itu, kegiatan ibadah yang dilakukan di rumah maupun sekolah seringkali melibatkan kelompok, sehingga turut memberi kontribusi positif terhadap pembentukan karakter kerja sama dan kepedulian sosial.

Hasil ini sejalan dengan Teori Pendidikan Karakter Lickona., (1991) didalam (Susanti, 2022) yang menyatakan bahwa nilai-nilai moral tertanam melalui tiga aspek: moral knowing, moral feeling, dan moral action. Kegiatan beribadah mengaktifkan ketiga aspek tersebut, sehingga mampu membentuk karakter secara menyeluruh. Pendidikan karakter yang menyatakan bahwa kegiatan keagamaan berperan penting dalam menanamkan nilai moral, etika, dan disiplin diri pada anak.

Kebiasaan Bermasyarakat

Hasil boostrapping melalui nilai p value menunjukkan Kebiasaan Bermasyarakat berpengaruh signifikan pada seluruh karakter siswa, yaitu karakter Disiplin ($p=0.000$), Kemandirian ($p=0.000$), Kepedulian Sosial ($p=0.000$), Kerja Sama ($p=0.000$), dan Tanggung Jawab ($p=0.000$).

Kegiatan bermasyarakat, seperti berinteraksi dengan tetangga, mengikuti kegiatan lingkungan, atau bekerja sama dalam kegiatan sosial, berperan besar dalam membentuk karakter anak. Lingkungan sosial memberikan pengalaman praktis kepada siswa dalam belajar mematuhi aturan sosial, menyelesaikan konflik, bekerja sama dengan orang lain, serta memahami tanggung jawab sebagai anggota komunitas. Interaksi yang luas juga mendorong peningkatan empati dan kepedulian sosial.

Temuan ini diperkuat dengan teori Sosial-Kognitif Abdullah, (2020) yang menjelaskan bahwa anak belajar melalui pengamatan (observational learning). Ketika siswa melihat dan terlibat dalam kegiatan masyarakat, mereka belajar mengenai disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan empati. Interaksi langsung ini juga sejalan dengan teori Vygotsky, yang menyebutkan bahwa perkembangan karakter sosial terjadi melalui hubungan sosial yang bermakna.

Kebiasaan Berolahraga

Kebiasaan Berolahraga hanya menunjukkan pengaruh signifikan terhadap karakter Kemandirian ($p=0.000$). Aktivitas olahraga melatih anak untuk mengatur diri, mengembangkan disiplin diri dalam mengikuti latihan, serta mengambil keputusan dalam permainan sehingga mendorong terbentuknya kemandirian. Hal ini sesuai dengan teori Self-Regulatory Physical Activity Theory Teixeira et al, (2021) yang menegaskan bahwa aktivitas olahraga mendorong berkembangnya kemampuan pengaturan diri, seperti menetapkan tujuan, mengatur waktu latihan, serta mengambil keputusan secara mandiri selama aktivitas fisik berlangsung. Namun, teori ini juga menjelaskan bahwa efek olahraga lebih dominan pada aspek pengaturan diri pribadi, bukan pada aspek sosial.

Sebaliknya kebiasaan berolahraga ini tidak berpengaruh signifikan terhadap Disiplin ($p=0.404$), Kepedulian Sosial ($p=0.191$), Kerja Sama ($p=0.079$), dan Tanggung Jawab ($p=0.062$). Meskipun olahraga sering diasosiasikan dengan kerja sama tim, hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas atau jenis olahraga yang dilakukan siswa mungkin belum cukup untuk membentuk karakter tersebut. Bisa jadi aktivitas olahraga siswa lebih bersifat individual, bukan olahraga tim, sehingga tidak memberikan kontribusi signifikan pada interaksi sosial atau tanggung jawab kelompok.

Kebiasaan Gemar Belajar

Hasil bootstrapping menunjukkan bahwa Kebiasaan Gemar Belajar berpengaruh signifikan terhadap karakter Disiplin ($p=0.000$), Kemandirian ($p=0.000$), Kepedulian Sosial ($p=0.000$), dan Tanggung Jawab ($p=0.012$). Kebiasaan belajar yang baik membantu siswa mengatur waktu, menyelesaikan tugas sekolah, serta meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya pendidikan. Hal ini sejalan dengan teori Self-Determination, Ryan & Deci, (2022) bahwa motivasi belajar intrinsik mendorong siswa untuk mengatur waktu, mengembangkan kontrol diri, dan menyelesaikan tugas tepat waktu, sehingga membentuk disiplin dan tanggung jawab.

Namun, pengaruh terhadap Kerja Sama ($p=0.078$) tidak signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa yang gemar belajar belum tentu mampu bekerja sama dalam kelompok. Kemungkinan aktivitas belajar mereka lebih berfokus pada kegiatan individual, seperti membaca atau mengerjakan tugas mandiri, sehingga kontribusinya terhadap karakter kerja sama relatif kecil.

Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan makan sehat dan bergizi tidak berpengaruh signifikan terhadap pembentukan karakter siswa. Temuan ini sejalan dengan kajian mutakhir yang menyatakan bahwa nutrisi berperan sebagai faktor pendukung perkembangan biologis dan kognitif, namun tidak memiliki pengaruh langsung terhadap pembentukan karakter moral dan sosial anak (Roberts et al., 2022).

Dalam perspektif pendidikan karakter kontemporer, karakter terbentuk melalui aktivitas yang mengandung nilai, interaksi sosial, dan pengambilan keputusan moral, sementara kebiasaan makan sehat cenderung bersifat biologis dan minim muatan nilai (Watts, P., & Kristjánsson, K. 2022). Selain itu, teori regulasi diri terbaru menegaskan bahwa pembentukan karakter memerlukan keterlibatan aktif siswa dalam pengendalian perilaku, sedangkan pola makan anak umumnya masih dikendalikan oleh lingkungan keluarga sehingga tidak melatih kemandirian dan tanggung jawab secara langsung (Zimmerman & Schunk, 2021). Dengan demikian, tidak signifikannya pengaruh kebiasaan makan sehat dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pembentukan karakter memerlukan pembiasaan yang bersifat nilai-sosial, bukan semata-mata perilaku kesehatan.

Kebiasaan Tidur Cepat

Hail bootstrapping menunjukkan bahwa Kebiasaan Tidur Cepat berpengaruh signifikan terhadap karakter Disiplin ($p=0.000$), Kepedulian Sosial ($p=0.017$), Kerja Sama ($p=0.000$), dan Tanggung Jawab ($p=0.000$). Tidur cukup dapat meningkatkan konsentrasi, kestabilan emosi, dan kesiapan siswa untuk mengikuti kegiatan sekolah, yang pada akhirnya berkontribusi pada pembentukan disiplin dan tanggung jawab.

Pengaruh terhadap Kemandirian ($p=0.057$) tidak signifikan, yang berarti bahwa kebiasaan tidur cepat tidak secara langsung berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengatur hidup secara mandiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan tidur cepat berpengaruh signifikan terhadap karakter disiplin, kepedulian sosial, kerja sama, dan tanggung jawab. Temuan ini sejalan dengan kajian mutakhir yang menyatakan bahwa tidur yang cukup berperan penting dalam meningkatkan regulasi diri, kestabilan emosi, serta fungsi eksekutif anak, yang menjadi dasar pembentukan perilaku disiplin dan tanggung jawab (Gregory & Sadeh, 2021). Namun, kebiasaan tidur cepat tidak berpengaruh signifikan terhadap kemandirian siswa. Hal ini dapat dijelaskan melalui teori self-determination yang menekankan bahwa kemandirian berkembang melalui pengambilan keputusan otonom. Dengan demikian, temuan ini menunjukkan bahwa kebiasaan tidur cepat lebih berperan dalam membentuk karakter berbasis regulasi dan kepatuhan, bukan otonomi personal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas setiap kebiasaan dalam Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat bergantung pada karakteristik aktivitas yang dijalankan serta tingkat keterlibatan nilai dan interaksi sosial yang menyertainya. Kebiasaan yang melibatkan dimensi moral, spiritual, dan sosial secara langsung, seperti beribadah dan bermasyarakat, terbukti memberikan pengaruh paling konsisten terhadap seluruh aspek karakter siswa. Sebaliknya, kebiasaan yang bersifat biologis atau personal, seperti makan sehat dan tidur cepat, cenderung memiliki pengaruh terbatas atau selektif terhadap karakter tertentu.

Temuan ini menegaskan bahwa pembentukan karakter pada siswa sekolah dasar tidak hanya ditentukan oleh rutinitas perilaku semata, tetapi juga oleh muatan nilai, konteks sosial, dan kesempatan bagi siswa untuk terlibat secara aktif dalam pengambilan keputusan. Oleh karena itu, keberhasilan program pembiasaan karakter memerlukan penguatan pada aspek reflektif dan sosial agar kebiasaan yang dilakukan

tidak berhenti pada kepatuhan rutin, tetapi berkembang menjadi karakter yang terinternalisasi secara bermakna.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat telah terlaksana dengan kategori baik di sekolah dasar dan memberikan kontribusi yang bervariasi terhadap pembentukan karakter siswa. Kebiasaan beribadah dan bermasyarakat menunjukkan pengaruh paling konsisten terhadap seluruh aspek karakter, sedangkan kebiasaan bangun pagi, gemar belajar, berolahraga, dan tidur cepat berpengaruh selektif terhadap karakter tertentu. Adapun kebiasaan makan sehat dan bergizi tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap pembentukan karakter, yang mengindikasikan bahwa perilaku berbasis kesehatan bersifat pendukung secara biologis namun belum berperan langsung dalam pembentukan karakter moral dan sosial. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa pembiasaan karakter yang efektif perlu melibatkan dimensi nilai, interaksi sosial, dan pengalaman regulasi diri siswa secara aktif. Oleh karena itu, penguatan Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat perlu dilakukan melalui sinergi antara sekolah dan keluarga agar pembiasaan berlangsung konsisten dan bermakna. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengombinasikan pendekatan kuantitatif dengan observasi atau wawancara mendalam guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai internalisasi karakter siswa dalam konteks kehidupan sehari-hari.

Referensi

- Abdullah, N. (2020). Learning from the perspectives of Albert Bandura and Abdullah Nashih Ulwan: Implications towards the 21st century education. *Al-Hayat: Journal of Islamic Education*, 20(2), 199–218.
- Hair Jr, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., Sarstedt, M., Danks, N. P., & Ray, S. (2021). *Partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM) using R: A workbook* (p. 197). Springer Nature.
- Covey, S. R. (2016). The 7 habits of highly effective people. *Texila International Journal of Nursing*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.21522/tijnr.2015.02.01.art023>
- Duckworth, A. L., & Kern, M. L. (2011). A meta-analysis of the convergent validity of self-control measures. *Journal of Research in Personality*, 45(3), 259–268. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.02.004>
- Gardner, B., Rebar, A. L., & Lally, P. (2022). How does habit form? Guidelines for tracking real-world habit formation. *Cogent Psychology*, 9(1), 2041277. <https://doi.org/10.1080/23311908.2022.2041277>

- Habiibah, H., Munifah, M., Ningsih, W., Luthfiyah, L., Zahro, H. M., & Sitarianti, T. F. (2025). Implementasi program "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" untuk membentuk karakter mandiri siswa. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 5(3), 303–313.
- Lisnasari, S. F., Hidayat, R., & Sari, M. (2025). Sosialisasi 7 kebiasaan anak Indonesia hebat dalam membangun karakter bangsa sejak dini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 127–136.
- Rhomadiyah, D. (2023). Implementasi pendidikan karakter terhadap sikap kepedulian lingkungan sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 6, 558–570.
- Roberts, M., Tolar-Peterson, T., Reynolds, A., Wall, C., Reeder, N., & Mendez, G. R. (2022). The effects of nutritional interventions on the cognitive development of preschool-age children: A systematic review. *Nutrients*, 14(3), 1–15. <https://doi.org/10.3390/nu14030532>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Suprapti, S. (2025). Tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat dalam membentuk karakter tanggung jawab siswa SDN 1 Dimoro. *Jurnal Guru Sekolah Dasar*, 2(1), 72–81. <https://doi.org/10.70277/jgsd.v2i1.7>
- Susanti, S. E. (2022). Pendidikan karakter dalam membangun kecerdasan moral bagi anak usia dini perspektif Thomas Lickona. *TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora*, 3(1), 10–17. <https://doi.org/10.33650/trilogi.v3i1.3396>
- Teixeira, P. J., Marques, M. M., & Silva, M. N. (2021). *Self-regulatory physical activity theory (SR-PAT): A framework for understanding physical activity behavior*. Health Psychology Press.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2021). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. In B. J. Zimmerman & D. H. Schunk (Eds.), *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives* (pp. 1–65). Routledge.