Jurnal Ilmiah Cahaya Paud
Jurnal Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini
P-ISSN. 2407-1064 E-ISSN. 2807-5552

Pengaruh Pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat Terhadap Disiplin Anak Usia Dini Di PAUD Melati 01 Tanjung Priok Jakarta Utara

Ira Makalim[1], Brigita Puridawaty[2], Hamid Patilima[3]
Universitas Panca Sakti Bekasi
Jl. Raya Hankam No. 54, Jatirahayu, Kecamatan Pondok Melati, Kota Bekasi, Jawa Barat
Email: iramelatii01@gmail.com[1], gitawidyayes@gmail.com[2],
hamidpatilima29773@gmail.com[3]

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya pembentukan karakter disiplin anak usia dini melalui pembiasaan yang dilakukan secara konsisten di lingkungan pendidikan. Salah satu upaya yang diterapkan adalah Program Tujuh Kebiasaan Hebat, yang meliputi bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan disiplin anak sebelum dan sesudah pelaksanaan program serta menganalisis hubungan antara pelaksanaan program dan disiplin anak usia dini di PAUD Melati 01 Tanjung Priok, Jakarta Utara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain satu kelompok *pretest-posttest* yang melibatkan 52 anak sebagai sampel. Data dikumpulkan melalui lembar observasi dengan skala penilaian (*rating scale*) 1–4 yang mencakup indikator perilaku disiplin terkait tujuh kebiasaan. Instrumen penelitian diuji melalui validitas isi berdasarkan penilaian ahli dan validitas empiris menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji *Paired Sample t-Test*, dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor disiplin anak meningkat dari 31,21 sebelum pelaksanaan program menjadi 73,58 setelah pelaksanaan program, dengan peningkatan rata-rata sebesar 42,37 poin. Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai t = -23,417, df = 51, dan p < 0,001, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor disiplin sebelum dan sesudah pelaksanaan program. Hasil regresi linear sederhana menunjukkan koefisien regresi sebesar 0,906 dengan nilai t = 7,531 dan p < 0,001, serta persamaan regresi Y = 45,31 + 0,906X. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat dan disiplin anak usia dini. Namun, karena penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol, perubahan yang ditemukan belum dapat dipastikan sepenuhnya sebagai akibat dari pelaksanaan program. Penelitian ini menunjukkan relevansi pembiasaan yang konsisten dalam mendukung perkembangan perilaku disiplin anak usia dini.

Kata kunci: *Anak Usia Dini, Disiplin, Pembiasaan, Program Tujuh Kebiasaan Hebat*

***Abstract*:** *This study was motivated by the importance of developing discipline in early childhood through consistent habituation practices in educational settings. One of the approaches implemented is the Seven Great Habits Program, which comprises waking up early, practicing religious worship, exercising, eating healthy and nutritious food, developing a love of learning, engaging in community activities, and going to bed early. This study aimed to examine changes in children's discipline before and after the implementation of the program and to analyze the relationship between program implementation and discipline among young children at PAUD Melati 01 Tanjung Priok, North Jakarta. This study employed a quantitative approach using a one-group pretest-posttest design involving 52 children as the sample. Data were collected through an observation sheet using a four-point rating scale covering behavioral indicators of discipline related to the seven habits. The research instrument was assessed for content validity through expert judgment and empirical validity using the Pearson Product-Moment correlation. Data were analyzed using descriptive statistics, a paired-samples t-test, and simple linear regression. The results showed that the mean discipline score increased from 31.21 before the program implementation to 73.58 afterward, representing an*

average increase of 42.37 points. The paired-samples t-test yielded a value of t = -23.417, df = 51, and p < 0.001, indicating a statistically significant difference between discipline scores before and after the program implementation. Simple linear regression showed a regression coefficient of 0.906, with t = 7.531 and p < 0.001, resulting in the regression equation Y = 45.31 + 0.906X. These findings indicate a positive and statistically significant relationship between the implementation of the Seven Great Habits Program and discipline among young children. However, because the study did not include a control group, the observed changes cannot be conclusively attributed solely to the program. This study highlights the relevance of consistent habituation practices in supporting the development of disciplined behavior in early childhood.

Keywords: *Early Childhood, Discipline, Habituation, Seven Great Habits Program*

A. Pendahuluan

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan tahap pendidikan yang fundamental dalam membangun dasar perkembangan anak, baik pada aspek fisik-motorik, kognitif, bahasa, sosial-emosional, nilai agama dan moral, maupun karakter. Pada periode usia dini, anak memperoleh pengalaman yang berperan penting dalam membentuk pola perilaku dan kemampuan beradaptasi pada tahap perkembangan berikutnya. Oleh karena itu, pendidikan anak usia dini tidak hanya diarahkan pada pencapaian kemampuan akademik, tetapi juga pada pembentukan kebiasaan positif, regulasi diri, tanggung jawab, dan karakter melalui pengalaman konkret yang sesuai dengan tahap perkembangan anak. Uraian tersebut sejalan dengan pandangan dalam naskah bahwa kualitas interaksi, pengalaman belajar, pengasuhan, dan lingkungan pendidikan merupakan unsur penting dalam perkembangan anak (Savina, 2021; Korucu et al., 2022).

Salah satu karakter penting yang perlu dikembangkan sejak usia dini adalah disiplin. Disiplin pada anak tidak hanya dipahami sebagai kepatuhan terhadap perintah orang dewasa, tetapi juga sebagai kemampuan untuk memahami aturan, mengikuti rutinitas, mengendalikan perilaku, bertanggung jawab atas tindakan, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Dengan demikian, disiplin memiliki keterkaitan erat dengan perkembangan regulasi diri (*self-regulation*). Anak yang regulasi dirinya berkembang secara bertahap akan semakin mampu mengendalikan perhatian, emosi, impuls, dan perilaku sesuai dengan tuntutan situasi. Dalam konteks PAUD, kemampuan tersebut dapat diamati melalui perilaku konkret, seperti mengikuti instruksi guru, menunggu giliran, menyelesaikan kegiatan, merapikan alat bermain, menjaga kebersihan, mematuhi kesepakatan kelas, dan menunjukkan perilaku santun. Perspektif ini konsisten dengan penelitian yang menempatkan regulasi diri sebagai kemampuan penting dalam mendukung perilaku adaptif dan kesiapan anak menghadapi lingkungan pendidikan (Finders et al., 2021; Boyer, 2023).

Pembentukan disiplin tidak berlangsung secara instan, tetapi berkembang melalui pengalaman yang dilakukan secara berulang, konsisten, dan bermakna. Pembiasaan menjadi pendekatan yang relevan karena memberikan kesempatan kepada anak untuk mempraktikkan perilaku yang diharapkan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pengulangan, keteladanan, penguatan positif, dan lingkungan yang konsisten, perilaku yang pada awalnya dilakukan atas arahan orang dewasa dapat berkembang menjadi perilaku yang semakin mandiri. Bukti empiris menunjukkan bahwa pengalaman yang berlangsung secara berulang pada masa awal kehidupan

berkaitan dengan perkembangan regulasi diri anak. (Colliver et al., 2022), misalnya, melalui penelitian longitudinal terhadap 2.213 anak, menemukan bahwa pengalaman bermain pada masa toddler dan prasekolah memprediksi perkembangan regulasi diri pada tahun-tahun berikutnya.

Selain pengalaman anak, kualitas lingkungan dan peran pendidik juga menjadi bagian penting dalam pembentukan regulasi diri dan perilaku disiplin. (Vasseleu et al., 2021) menunjukkan pentingnya pengetahuan, sikap, dan efikasi diri pendidik dalam mendukung perkembangan regulasi diri anak. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pembentukan perilaku tidak cukup hanya dilakukan melalui penerapan aturan, tetapi juga membutuhkan praktik pendidik yang mendukung, konsisten, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak. Bahkan, penelitian mengenai perilaku guru menunjukkan bahwa interaksi guru yang terlalu mengontrol atau bersifat menghukum dapat berkaitan secara negatif dengan perkembangan regulasi diri anak. Oleh karena itu, pendekatan pembiasaan perlu lebih menekankan dukungan, keteladanan, dan penguatan positif daripada sekadar mengandalkan kontrol eksternal.

Dalam konteks kebijakan pendidikan Indonesia, pembentukan kebiasaan positif memperoleh penguatan melalui Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang dikembangkan oleh Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. Program tersebut mengintegrasikan tujuh kebiasaan, yaitu bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat. Ketujuh kebiasaan tersebut tidak perlu dipahami sebagai tujuh aktivitas yang berdiri sendiri, tetapi sebagai satu kesatuan pembiasaan yang memberikan pengalaman berulang dalam hal keteraturan waktu, tanggung jawab, pengendalian diri, kesehatan, ketekunan, interaksi sosial, dan keteraturan pola hidup (Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, 2024). Dalam naskah penelitian, program tersebut juga ditempatkan sebagai bagian dari rutinitas dan budaya satuan PAUD, bukan sebagai mata pelajaran yang terpisah.

Secara teoretis, hubungan antara pembiasaan dan disiplin dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran sosial dan teori perilaku. Melalui proses *modeling*, anak memperoleh contoh perilaku dari guru dan orang dewasa di sekitarnya, kemudian mengamati dan menirunya. Selanjutnya, penguatan positif dapat meningkatkan kemungkinan munculnya kembali perilaku yang diharapkan. Apabila proses tersebut dilakukan secara konsisten, perilaku yang awalnya bergantung pada arahan eksternal berpeluang berkembang menjadi perilaku yang semakin mandiri melalui regulasi diri. Kerangka tersebut memberikan dasar bahwa pelaksanaan program pembiasaan yang sistematis dapat menjadi lingkungan belajar yang mendukung perkembangan perilaku disiplin.

Temuan penelitian terdahulu memperkuat mekanisme tersebut. (Finders et al., 2021) menunjukkan bahwa regulasi diri dan fungsi eksekutif pada anak prasekolah memiliki keterkaitan dengan perkembangan kemampuan akademik pada masa transisi menuju sekolah. (Colliver et al., 2022) menemukan bahwa pengalaman bermain pada masa awal kehidupan dapat memprediksi perkembangan regulasi diri pada tahap berikutnya. (Housman et al., 2023), melalui evaluasi program *Begin to ECSEL*, menemukan bahwa anak yang mengikuti intervensi menunjukkan kemampuan regulasi diri dan fungsi eksekutif yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok

pembanding. (Ezmeci & Akman, 2023) juga menemukan bahwa program regulasi diri prasekolah dapat mendukung perkembangan regulasi emosi, perilaku, perhatian, dan keterampilan sosial serta mengurangi perilaku bermasalah. Sementara itu, (Boyer, 2023) menunjukkan bahwa regulasi diri anak usia dini dapat diukur melalui perilaku yang diamati dalam lingkungan prasekolah. Temuan tersebut memperkuat penggunaan pengamatan perilaku sebagai salah satu pendekatan untuk mengukur perkembangan regulasi diri anak.

Meskipun penelitian tersebut menunjukkan pentingnya regulasi diri, pengalaman berulang, intervensi pembiasaan, dan dukungan pendidik, masih terdapat *research gap* yang perlu dikaji. Penelitian terdahulu lebih banyak menguji regulasi diri, fungsi eksekutif, intervensi sosial-emosional, pengalaman bermain, atau praktik pendidik secara umum. Sementara itu, penelitian yang secara khusus menguji pelaksanaan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat sebagai program pembiasaan nasional dan kaitannya dengan disiplin anak usia 5–6 tahun masih terbatas. Dengan kata lain, terdapat kesenjangan antara bukti empiris mengenai efektivitas berbagai bentuk pembiasaan atau intervensi regulasi diri dan kebutuhan untuk memperoleh bukti mengenai implementasi program tujuh kebiasaan yang secara khusus dirancang dalam konteks kebijakan pendidikan Indonesia. Hal ini juga sejalan dengan naskah penelitian yang mengidentifikasi bahwa penelitian sebelumnya lebih banyak membahas regulasi diri, pendidikan karakter, praktik pendidik, dan kegiatan pembelajaran tertentu daripada program tujuh kebiasaan nasional.

Research gap tersebut menjadi semakin relevan berdasarkan kondisi empiris di PAUD Melati 01 Tanjung Priok, Jakarta Utara. Berdasarkan observasi awal, masih ditemukan anak yang belum konsisten mengikuti aturan sekolah, belum terbiasa merapikan mainan, belum mandiri membuang sampah pada tempatnya, belum optimal dalam mengikuti instruksi guru, serta belum konsisten menunjukkan perilaku santun dan patuh. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pembentukan disiplin masih membutuhkan pembiasaan yang sistematis, konsisten, dan berkelanjutan.

Atas dasar kesenjangan tersebut, penelitian ini diarahkan untuk memperoleh bukti empiris mengenai pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat dan disiplin anak usia dini dalam konteks satuan PAUD. Variabel X dalam penelitian ini adalah pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat, sedangkan variabel Y adalah disiplin anak usia dini. Analisis hubungan antara kedua variabel dilakukan menggunakan regresi linear sederhana, sebagaimana rancangan penelitian dalam naskah.

Namun, istilah yang digunakan perlu disesuaikan dengan desain penelitian. Karena penelitian menggunakan pengukuran pada kelompok yang sama sebelum dan sesudah pelaksanaan program tanpa kelompok kontrol, hasil penelitian dapat menunjukkan perbedaan kondisi sebelum dan sesudah program serta hubungan atau kontribusi statistik antara pelaksanaan program dan disiplin. Akan tetapi, hasil tersebut belum cukup kuat untuk menyatakan adanya hubungan kausal secara mutlak. Naskah penelitian sendiri mengakui bahwa desain tanpa kelompok kontrol belum dapat memastikan bahwa seluruh perubahan disiplin hanya disebabkan oleh Program Tujuh Kebiasaan Hebat. Oleh karena itu, istilah *pengaruh* dalam judul dan pembahasan perlu digunakan secara hati-hati atau dipertahankan hanya apabila peneliti secara

eksplisit membatasi maknanya sebagai pengaruh statistik berdasarkan model regresi, bukan sebagai bukti kausal eksperimental.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan bukti empiris mengenai keterkaitan pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat dengan perkembangan disiplin anak usia dini. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas kajian tentang pembentukan karakter melalui pembiasaan dengan menghubungkan program nasional tujuh kebiasaan dengan perilaku disiplin anak usia 5–6 tahun dalam konteks PAUD. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan bagi guru, satuan PAUD, dan keluarga dalam mengintegrasikan pembiasaan positif secara konsisten ke dalam kehidupan sehari-hari anak.

B. Landasan Teori

1. Pendidikan Anak Usia Dini dan Pembentukan Karakter

   Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan tahapan pendidikan yang memiliki posisi strategis dan fundamental dalam memberikan dasar bagi perkembangan anak secara menyeluruh. Anak usia dini yang berada pada rentang usia 0–6 tahun mengalami perkembangan yang sangat pesat, meliputi aspek fisik-motorik, kognitif, bahasa, nilai agama dan moral, serta sosial-emosional. Pengalaman konkret yang diperoleh anak melalui interaksi dan pembiasaan yang dilakukan secara konsisten di lingkungan sekolah maupun keluarga berperan penting dalam membentuk pola perilaku dan karakter pada tahap perkembangan berikutnya (Berk, 2013; Papalia & Martorell, 2020). Dalam kerangka tersebut, proses pembentukan karakter pada anak usia dini tidak cukup dilakukan melalui penyampaian instruksi atau pengajaran secara verbal, tetapi juga membutuhkan keteladanan, pengulangan aktivitas secara berkelanjutan, dan lingkungan yang kondusif (Lickona, 2016).

2. Pengertian Disiplin Anak Usia Dini

   Disiplin pada anak usia dini merupakan proses pembelajaran edukatif yang dirancang untuk membantu anak memahami aturan, batasan, tanggung jawab, serta cara menyesuaikan diri dengan norma lingkungan sosialnya. Menurut (Hurlock, 2013), disiplin berfungsi sebagai sarana pendidikan yang membimbing anak untuk menyesuaikan perilakunya melalui pembiasaan dan pengarahan yang konsisten dari orang dewasa di sekitarnya. Dalam perspektif pendidikan anak usia dini modern, disiplin tidak lagi dimaknai secara sempit sebagai kepatuhan pasif anak terhadap kontrol eksternal atau perintah guru dan orang tua semata, tetapi diarahkan pada pengembangan kemampuan regulasi diri (*self-regulation*) secara bertahap (Morrison, 2015). Pada anak usia 5–6 tahun, perilaku disiplin diwujudkan melalui tindakan konkret dalam kegiatan sehari-hari di sekolah, seperti datang tepat waktu, tertib saat beribadah dan berolahraga, merapikan alat belajar atau mainan, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, mengantre, serta mematuhi kesepakatan kelas.

3. Disiplin dan Regulasi Diri (*Self-Regulation*)

   Disiplin memiliki hubungan konseptual yang erat dengan perkembangan regulasi diri, yaitu kemampuan anak untuk mengendalikan perhatian, emosi,

dorongan impulsif, dan perilakunya guna mencapai tujuan tertentu atau menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan. (Savina, 2021) menjelaskan bahwa kemampuan regulasi diri memegang peranan penting dalam mendukung perilaku adaptif anak di kelas melalui pengendalian respons dan pemeliharaan fokus perhatian. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian (Korucu et al., 2022) dan (Boyer, 2023) menunjukkan bahwa tingkat regulasi diri pada anak prasekolah berkaitan dengan kompetensi sosial-emosional dan dapat diukur melalui pengamatan terhadap perilaku sehari-hari serta kegiatan bermain. Berbagai bentuk perilaku disiplin, seperti kemampuan menunggu giliran, menyimak instruksi guru, dan menyelesaikan tugas yang diberikan, merupakan manifestasi nyata dari kemampuan regulasi diri anak yang sedang berkembang.

4. Unsur-Unsur Disiplin

   Pengembangan disiplin pada anak mencakup beberapa unsur utama yang saling berkaitan. (Hurlock, 2018) mengemukakan empat unsur penting dalam disiplin, yaitu peraturan sebagai batasan perilaku yang diharapkan, konsistensi dalam penerapan aturan agar anak tidak mengalami kebingungan, penghargaan (*reward*) untuk memperkuat munculnya perilaku positif, serta hukuman (*punishment*) dalam bentuk konsekuensi edukatif yang diterapkan secara proporsional. Dalam praktik pendidikan anak usia dini, konsistensi penerapan aturan dan pemberian penguatan positif (*positive reinforcement*) lebih diutamakan daripada penggunaan hukuman fisik atau kekerasan. Dengan demikian, pembentukan disiplin dapat diarahkan pada pengembangan kesadaran diri anak, bukan semata-mata pada kepatuhan akibat tekanan atau rasa takut terhadap hukuman.

5. Program Tujuh Kebiasaan Hebat

   Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat merupakan kebijakan strategis dalam pembentukan karakter melalui pembiasaan yang dikembangkan oleh (Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, 2025a). Program ini mencakup tujuh kebiasaan harian yang saling melengkapi. Kebiasaan bangun pagi ditujukan untuk melatih keteraturan waktu dan kesiapan anak dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kebiasaan beribadah diarahkan untuk membentuk ketaatan serta mengembangkan nilai moral dan spiritual. Kebiasaan berolahraga berfungsi mendukung kesehatan fisik sekaligus melatih ketertiban dalam mengikuti kegiatan kelompok. Kebiasaan makan sehat dan bergizi bertujuan membentuk pola hidup sehat, bersih, dan mandiri. Kebiasaan gemar belajar diarahkan untuk menumbuhkan fokus, ketekunan, dan tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas. Kebiasaan bermasyarakat melatih kesantunan, toleransi, kemampuan bekerja sama, dan kebiasaan mengantre. Terakhir, kebiasaan tidur cepat bertujuan membentuk keteraturan pola hidup dan mendukung pemenuhan kebutuhan istirahat anak.

6. Pengintegrasian Program dalam Pendidikan Anak Usia Dini

   Penerapan tujuh kebiasaan pada tingkat PAUD tidak dilaksanakan sebagai mata pelajaran terpisah, tetapi diintegrasikan ke dalam rutinitas harian dan budaya satuan pendidikan (Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, 2025b). Rangkaian kebiasaan tersebut dipraktikkan melalui aktivitas nyata yang

dekat dengan kehidupan sehari-hari anak, seperti kegiatan penyambutan pada pagi hari, pelaksanaan doa bersama, senam atau olahraga pagi, rutinitas mencuci tangan, makan bersama secara tertib, merapikan mainan setelah digunakan, dan membuang sampah pada tempatnya.

7. Pembiasaan dan Teori Pendukung Pembentukan Disiplin Anak Usia Dini

   Pembentukan disiplin melalui program pembiasaan pada anak usia dini memperoleh landasan teoretis dari beberapa teori perkembangan dan belajar. Berdasarkan teori pembelajaran sosial yang dikemukakan oleh (Bandura, 1986), anak mempelajari perilaku baru melalui proses observasi, peniruan, dan pemodelan (*modeling*) terhadap figur di sekitarnya. Dalam pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan, pendidik berperan sebagai model utama yang menampilkan perilaku disiplin secara konsisten agar dapat diamati dan ditiru oleh anak.

   Selanjutnya, teori behavioristik yang dikemukakan oleh B. F. Skinner menekankan pentingnya penguatan positif (*positive reinforcement*) dalam membentuk dan mempertahankan perilaku. Ketika anak menunjukkan perilaku disiplin, seperti mematuhi aturan atau merapikan alat bermain, apresiasi atau pujian yang diberikan guru dapat memperkuat kecenderungan anak untuk mengulangi perilaku tersebut. Pengulangan aktivitas secara konsisten diharapkan dapat mendukung internalisasi perilaku, yaitu proses ketika pengendalian perilaku anak secara bertahap berkembang dari ketergantungan pada arahan eksternal menuju regulasi diri (Williams et al., 2022; Housman et al., 2023).

8. Hubungan Pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat dengan Disiplin Anak Usia Dini

   Pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat secara terstruktur menyediakan konteks pembiasaan melalui stimulus yang berulang, sehingga anak memperoleh kesempatan untuk mempraktikkan keteraturan, tanggung jawab, dan pengendalian diri secara berkelanjutan. Sejumlah penelitian terdahulu mendukung keterkaitan tersebut. (Nurma et al., 2024) dan (Sari et al., 2024) mengonfirmasi bahwa pembiasaan melalui kegiatan rutin yang terintegrasi di lingkungan PAUD dapat mendukung pengembangan kedisiplinan dan karakter anak. Selain itu, (Maghfiroh, 2025) dan (Vasseleu et al., 2021) menegaskan pentingnya keteladanan pendidik dan konsistensi lingkungan belajar dalam mendukung perkembangan regulasi diri dan kedisiplinan anak. Dengan demikian, pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat yang direncanakan secara sistematis melalui keteladanan guru, penguatan positif, dan pengulangan rutinitas secara teoretis berpotensi memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan disiplin anak usia dini.

   Berdasarkan uraian tersebut, semakin baik pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat, semakin besar peluang berkembangnya perilaku disiplin pada anak usia dini. Dalam penelitian ini, hubungan tersebut dirumuskan sebagai hubungan antara variabel X, yaitu pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat, dan variabel Y, yaitu disiplin anak usia dini. Model konseptual penelitian dirumuskan dalam bentuk X → Y, dengan hipotesis bahwa pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat berpengaruh positif terhadap disiplin anak usia dini.

9. Sintesis Landasan Teori

Berdasarkan keseluruhan teori tersebut, disiplin anak usia dini dipahami sebagai perilaku yang berkembang melalui proses pembelajaran, pembiasaan, keteladanan, penguatan, dan regulasi diri. Disiplin bukan semata-mata kepatuhan yang muncul karena kontrol eksternal, melainkan proses internalisasi perilaku yang memungkinkan anak secara bertahap mengatur perilakunya sesuai dengan aturan dan tuntutan lingkungan.

Program Tujuh Kebiasaan Hebat menyediakan konteks pembiasaan yang konkret melalui tujuh kebiasaan sehari-hari, yaitu bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat. Ketujuh kebiasaan tersebut memberikan kesempatan kepada anak untuk mempraktikkan perilaku teratur secara berulang dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat dapat dipandang sebagai proses pembentukan disiplin melalui pengalaman yang berulang dan bermakna dalam kehidupan anak. Konsistensi dalam menjalankan ketujuh kebiasaan memberikan kesempatan kepada anak untuk mengenali waktu, mengikuti aturan, menyelesaikan kegiatan, mengendalikan perilaku, serta bertanggung jawab atas aktivitas yang dilakukan. Dalam proses tersebut, peran guru dan orang tua menjadi penting dalam memberikan contoh, arahan, penguatan positif, dan pendampingan secara konsisten. Apabila pembiasaan dilakukan secara berkelanjutan dalam lingkungan yang mendukung, perilaku yang pada awalnya muncul karena arahan atau pengawasan orang dewasa secara bertahap dapat berkembang menjadi kemampuan regulasi diri dan perilaku disiplin yang dilakukan atas kesadaran anak. Oleh karena itu, semakin konsisten pelaksanaan tujuh kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari, semakin besar peluang terbentuknya perilaku disiplin sebagai bagian dari karakter anak usia dini.

Secara konseptual, mekanisme hubungan antarvariabel dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 1. Diagram Model Konseptual Alur Variabel Penelitian

Diagram model konseptual tersebut menggambarkan hubungan antarvariabel penelitian, yaitu pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat (X) yang mendorong terjadinya keteladanan, pengulangan, penguatan positif, dan pembiasaan. Proses tersebut diharapkan mendukung perkembangan regulasi diri

dan internalisasi perilaku positif yang pada akhirnya berkaitan dengan disiplin anak usia dini (Y).

Dengan demikian, landasan teori penelitian ini menempatkan Program Tujuh Kebiasaan Hebat sebagai program pembiasaan yang secara teoretis berpotensi mendukung pembentukan perilaku disiplin melalui proses pemodelan (*modeling*), penguatan (*reinforcement*), pengulangan, dan perkembangan regulasi diri. Kerangka tersebut selanjutnya menjadi dasar untuk menguji secara empiris hubungan antara pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat dan disiplin anak usia dini di PAUD Melati 01 Tanjung Priok, Jakarta Utara.

C. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif dan analitik. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data penelitian berupa data numerik yang diperoleh melalui pengukuran perilaku anak menggunakan lembar observasi dengan *rating scale*. Metode deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat dan tingkat disiplin anak usia dini, sedangkan analisis inferensial digunakan untuk menguji perubahan disiplin anak sebelum dan sesudah pelaksanaan program serta hubungan antara pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat sebagai variabel independen (X) dan disiplin anak usia dini sebagai variabel dependen (Y). Perbedaan skor disiplin sebelum dan sesudah pelaksanaan program dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*, sedangkan hubungan kedua variabel dianalisis menggunakan regresi linear sederhana dengan persamaan ($Y = \alpha + \beta X + \varepsilon$). Penelitian dilaksanakan di PAUD Melati 01 Tanjung Priok, Jakarta Utara, dengan subjek penelitian anak Kelompok B yang berada pada rentang usia 5–6 tahun. Pelaksanaan penelitian berlangsung selama 12 minggu dalam satu semester, yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan pembiasaan, pengumpulan data, dan pengolahan data.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak Kelompok B di PAUD Melati 01 Tanjung Priok, Jakarta Utara, yang berjumlah 60 anak. Populasi tersebut dipilih karena memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu anak usia 5–6 tahun yang mengikuti kegiatan pembelajaran dan pembiasaan di lingkungan PAUD. Sampel penelitian ditentukan berdasarkan tabel Krejcie dan Morgan sehingga diperoleh sebanyak 52 anak sebagai sampel penelitian. Pengambilan sampel dilakukan dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik subjek dengan fokus penelitian, yaitu anak Kelompok B usia 5–6 tahun yang mengikuti penerapan Program Tujuh Kebiasaan Hebat.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi perilaku anak dengan menggunakan *rating scale* 1–4. Instrumen awal terdiri atas 18 butir yang digunakan untuk mengukur perilaku disiplin anak dalam konteks penerapan Program Tujuh Kebiasaan Hebat. Indikator perilaku yang diamati meliputi ketepatan waktu, ketertiban dalam mengikuti kegiatan ibadah dan olahraga, kemandirian dalam menjaga kebersihan, kemampuan mengikuti instruksi, menyelesaikan tugas, merapikan mainan, membuang sampah pada tempatnya, mengantre, bersikap santun, mematuhi kesepakatan kelas, serta menunjukkan kondisi bugar dan fokus dalam kegiatan pembelajaran. Indikator tersebut berkaitan dengan

tujuh kebiasaan, yaitu bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat. Setiap perilaku dinilai menggunakan empat kategori, yaitu Belum Muncul (BM) dengan skor 1, Mulai Muncul (MM) dengan skor 2, Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dengan skor 3, dan Membudaya (MB) dengan skor 4. Penggunaan deskriptor perilaku yang konkret bertujuan agar penilaian dapat dilakukan secara objektif, konsisten, dan berdasarkan perilaku yang dapat diamati secara langsung.

Untuk menjamin keabsahan dan kualitas data penelitian, instrumen yang digunakan untuk mengukur perilaku disiplin anak terlebih dahulu melalui pengujian validitas dan reliabilitas. Validitas instrumen dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu validitas isi (*content validity*) melalui penilaian ahli (*expert judgment*) dan validitas empiris menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*. Validitas isi dilakukan untuk memastikan bahwa setiap indikator yang dikembangkan telah sesuai dengan konstruk disiplin anak usia dini, indikator perilaku yang dapat diamati, serta tujuan penelitian. Instrumen penelitian disusun berdasarkan dimensi Program Tujuh Kebiasaan Hebat yang meliputi bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat. Ketujuh dimensi tersebut kemudian dijabarkan ke dalam indikator perilaku disiplin yang dapat diamati secara langsung.

Selanjutnya, validitas empiris dilakukan terhadap 18 butir instrumen dengan menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*. Pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 5% dengan nilai r-tabel sebesar 0,6694. Suatu butir dinyatakan valid apabila nilai r-hitung lebih besar daripada r-tabel. Hasil pengujian menunjukkan bahwa terdapat 14 butir yang memiliki korelasi positif dan melebihi nilai r-tabel, yaitu butir 1 (r = 0,739), butir 2 (r = 0,723), butir 3 (r = 0,685), butir 4 (r = 0,679), butir 5 (r = 0,867), butir 6 (r = 0,676), butir 7 (r = 0,791), butir 10 (r = 0,852), butir 11 (r = 0,770), butir 13 (r = 0,773), butir 14 (r = 0,921), butir 15 (r = 0,842), butir 16 (r = 0,854), dan butir 18 (r = 0,929). Nilai tersebut menunjukkan bahwa butir-butir tersebut memenuhi kriteria validitas empiris berdasarkan batas r-tabel yang digunakan sehingga dapat dipertahankan sebagai bagian dari instrumen penelitian.

Sebaliknya, butir 9, 12, dan 17 dinyatakan tidak valid karena memiliki nilai korelasi masing-masing sebesar −0,050, −0,795, dan −0,161. Nilai tersebut tidak memenuhi kriteria validitas dan menunjukkan arah korelasi negatif. Oleh karena itu, ketiga butir tersebut ditetapkan untuk tidak digunakan dalam analisis penelitian.

Khusus untuk butir nomor 8, diperoleh nilai r-hitung sebesar 0,176, sedangkan r-tabel sebesar 0,6694. Dengan demikian, berdasarkan kriteria statistik yang digunakan, butir nomor 8 belum memenuhi kriteria validitas empiris karena nilai r-hitung lebih kecil daripada r-tabel. Meskipun dalam tabel sumber data butir tersebut tercatat sebagai “valid”, hasil korelasi menunjukkan bahwa butir 8 memiliki keterkaitan yang belum memenuhi kriteria statistik yang ditetapkan. Oleh karena itu, butir tersebut perlu dipertimbangkan untuk direvisi atau dieliminasi. Temuan ini penting dicantumkan secara transparan agar interpretasi kualitas instrumen didasarkan pada hasil statistik yang sebenarnya.

Dengan demikian, berdasarkan kriteria *Product Moment Pearson* yang digunakan, terdapat 14 butir yang memenuhi kriteria validitas empiris, sedangkan empat butir, yaitu butir 8, 9, 12, dan 17, tidak memenuhi kriteria tersebut. Hasil

pengujian ini menunjukkan bahwa sebagian besar butir instrumen memiliki korelasi positif dengan skor total instrumen. Butir-butir yang memiliki nilai korelasi relatif tinggi, terutama butir 14 (r = 0,921), butir 18 (r = 0,929), dan butir 5 (r = 0,867), menunjukkan hubungan yang kuat dengan skor total instrumen.

Setelah pengujian validitas, dilakukan uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* untuk mengetahui konsistensi internal instrumen. Hasil pengujian terhadap 18 butir menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,841. Nilai tersebut berada di atas batas minimum reliabilitas yang umum digunakan, yaitu 0,70. Dengan demikian, instrumen yang diuji menunjukkan konsistensi internal yang baik dalam mengukur konstruk perilaku disiplin anak.

Hasil tersebut memperkuat penilaian terhadap kualitas instrumen dari aspek konsistensi pengukuran. Instrumen menunjukkan koefisien reliabilitas yang baik, meskipun hasil pengujian validitas empiris menunjukkan bahwa tidak semua butir memenuhi kriteria yang ditetapkan. Selain itu, penggunaan *rating scale* dengan deskriptor perilaku yang konkret, mulai dari Belum Muncul (BM), Mulai Muncul (MM), Berkembang Sesuai Harapan (BSH), hingga Membudaya (MB), membantu memberikan kriteria pengamatan yang lebih jelas dan mengurangi subjektivitas dalam penilaian perilaku anak.

Berdasarkan keseluruhan hasil tersebut, instrumen penelitian menunjukkan kualitas pengukuran yang cukup baik, khususnya ditinjau dari validitas isi, validitas empiris, dan reliabilitas internal. Namun, untuk menjaga ketepatan metodologis, butir nomor 8 perlu ditinjau kembali karena nilai r-hitung sebesar 0,176 belum memenuhi nilai r-tabel sebesar 0,6694, sedangkan butir 9, 12, dan 17 telah ditetapkan tidak digunakan. Dengan langkah tersebut, instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data akhir diharapkan mampu mengukur perilaku disiplin anak secara konsisten dan sesuai dengan konstruk yang telah ditetapkan.

Data yang diperoleh melalui observasi selanjutnya dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran mengenai pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat dan tingkat disiplin anak berdasarkan skor hasil observasi. Analisis tersebut meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), standar deviasi, serta distribusi kategori perkembangan perilaku anak. Selain itu, rata-rata skor disiplin sebelum dan sesudah pelaksanaan program digunakan untuk menggambarkan perubahan perilaku disiplin anak.

Analisis statistik inferensial dilakukan melalui dua tahap. Pertama, uji *paired sample t-test* digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor disiplin anak sebelum dan sesudah pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat. Pengujian ini dilakukan karena pengukuran dilaksanakan terhadap kelompok anak yang sama pada dua waktu yang berbeda. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor disiplin meningkat dari 31,21 sebelum program menjadi 73,58 sesudah program, dengan selisih rata-rata sebesar 42,37 poin. Uji *paired sample t-test* menghasilkan nilai t = -23,417, derajat kebebasan (df) sebesar 51, dan nilai signifikansi p < 0,001.

Kedua, regresi linear sederhana digunakan untuk menguji hubungan statistik antara pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat sebagai variabel independen (X) dan disiplin anak usia dini sebagai variabel dependen (Y). Pengujian dilakukan dengan

melihat koefisien determinasi (R Square), signifikansi model melalui uji ANOVA, serta signifikansi koefisien regresi. Hasil analisis menunjukkan nilai R = 0,612, R Square = 0,375, dan *Adjusted R Square* sebesar 0,362. Hasil uji ANOVA menunjukkan nilai F = 56,72 dengan nilai signifikansi p < 0,001. Sementara itu, hasil uji koefisien regresi menghasilkan konstanta sebesar 45,31 dan koefisien regresi sebesar 0,906, sehingga diperoleh persamaan regresi Y = 45,31 + 0,906X. Koefisien regresi yang positif menunjukkan bahwa skor variabel X yang lebih tinggi berkaitan dengan skor disiplin anak yang lebih tinggi dalam model yang dianalisis.

Seluruh hasil analisis diinterpretasikan dengan mempertimbangkan desain penelitian yang menggunakan satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu, hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan perbedaan skor disiplin sebelum dan sesudah pelaksanaan program, sedangkan hasil regresi menunjukkan hubungan statistik antara variabel yang dianalisis. Hasil tersebut belum dapat memastikan bahwa seluruh perubahan disiplin anak semata-mata disebabkan oleh pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat.

D. Pengaruh Pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat Terhadap Disiplin Anak Usia Dini

1. Pengaruh Pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat terhadap Disiplin Anak Usia Dini
   a. Perubahan Disiplin Anak Setelah Pelaksanaan Program

Tabel 1. Hasil Uji *Paired Sample t-Test* Skor Disiplin Anak Sebelum dan Sesudah Program Tujuh Kebiasaan Hebat

Pengukuran	N	Mean	Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
Sebelum Program	52	31,21				
Sesudah Program	52	73,58	42,37	−23,417	51	< 0,001

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor disiplin anak setelah pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat. Rata-rata skor disiplin meningkat dari 31,21 sebelum program menjadi 73,58 setelah program, dengan selisih rata-rata sebesar 42,37 poin. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai t = -23,417, derajat kebebasan (df) sebesar 51, dan nilai signifikansi p < 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor disiplin anak sebelum dan sesudah pelaksanaan program. Temuan ini memperlihatkan bahwa pelaksanaan pembiasaan yang terstruktur dalam aktivitas sehari-hari berkaitan dengan peningkatan perilaku disiplin anak.

Peningkatan tersebut dapat dipahami karena disiplin pada anak usia dini berkembang melalui pengalaman konkret yang dilakukan secara berulang. Dalam penelitian ini, disiplin tidak hanya diwujudkan dalam bentuk kepatuhan terhadap instruksi guru, tetapi juga melalui perilaku yang dapat diamati, seperti hadir tepat waktu, mengikuti kegiatan secara tertib, mencuci tangan,

merapikan peralatan, menyelesaikan tugas, merapikan mainan, membuang sampah pada tempatnya, mengantre, serta mengikuti kesepakatan kelas. Indikator tersebut mencerminkan karakteristik disiplin anak usia dini yang menekankan kemampuan mengikuti aturan, mengendalikan perilaku, dan bertanggung jawab atas aktivitas yang dilakukan. Instrumen penelitian mencakup 16 indikator perilaku yang dikaitkan dengan tujuh kebiasaan, mulai dari bangun pagi hingga tidur cepat.

Temuan ini memperkuat pandangan (Savina, 2021) bahwa regulasi diri merupakan komponen penting dalam mendukung perilaku anak di lingkungan kelas. Kemampuan anak untuk mengarahkan perhatian, mengendalikan respons, mengikuti instruksi, dan mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas merupakan fondasi bagi perkembangan perilaku disiplin. Dengan demikian, peningkatan skor disiplin dalam penelitian ini tidak hanya berkaitan dengan kepatuhan terhadap aturan, tetapi juga dapat dipahami dalam konteks perkembangan kemampuan anak untuk mengatur perilakunya ketika menghadapi situasi yang berulang dan terstruktur.

b. Peran Pembiasaan dalam Membentuk Regulasi Diri

Program Tujuh Kebiasaan Hebat memberikan pengalaman pembiasaan yang dekat dengan kehidupan sehari-hari anak. Ketujuh kebiasaan, yaitu bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat, memberikan kesempatan kepada anak untuk mempraktikkan keteraturan, tanggung jawab, pengendalian diri, dan kepedulian terhadap lingkungan. Pelaksanaan program di PAUD Melati 01 tidak ditempatkan sebagai materi pembelajaran yang berdiri sendiri, tetapi diintegrasikan ke dalam rutinitas harian.

Pendekatan tersebut sejalan dengan temuan (Williams et al., 2022) yang menunjukkan bahwa pengalaman berulang dalam aktivitas sehari-hari berkaitan dengan perkembangan regulasi diri anak. Anak usia dini belajar melalui pengalaman langsung sehingga kebiasaan yang dilakukan secara berulang memberikan kesempatan untuk menghubungkan situasi tertentu dengan perilaku yang diharapkan. Oleh karena itu, perubahan disiplin dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai bagian dari proses pembentukan perilaku melalui pengalaman yang konsisten, bukan semata-mata sebagai hasil pemberian instruksi satu kali.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan (Korucu et al., 2022), yang menemukan keterkaitan antara regulasi diri dan kompetensi sosial-emosional pada anak prasekolah. Perilaku disiplin yang berkaitan dengan pelaksanaan program tidak hanya mencakup kepatuhan terhadap aturan, tetapi juga kemampuan menunggu giliran, mengikuti instruksi, menyelesaikan aktivitas, dan mengendalikan respons. Dengan demikian, pelaksanaan tujuh kebiasaan dapat menjadi konteks pembelajaran yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mengembangkan berbagai aspek regulasi diri secara bersamaan.

2. Keteladanan Guru sebagai Mekanisme Pembentukan Perilaku Disiplin
   a. *Modeling* dalam Pelaksanaan Program

      Salah satu aspek penting dalam pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat adalah keteladanan guru. Guru tidak hanya memberikan instruksi kepada anak, tetapi juga memperlihatkan perilaku yang diharapkan secara langsung. Dalam pelaksanaan program, guru memberikan contoh melalui kesiapan mengikuti kegiatan, berdoa bersama, berolahraga, menjaga kebersihan, membaca, mengantre, dan menunjukkan perilaku tertib dalam berbagai aktivitas.

      Temuan tersebut dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran sosial Bandura, yang menempatkan observasi dan peniruan sebagai mekanisme penting dalam pembelajaran perilaku. Anak usia dini cenderung belajar melalui model yang dekat dengan kehidupannya. Guru yang secara konsisten menunjukkan perilaku disiplin memberikan contoh konkret yang dapat diamati dan ditiru oleh anak. Proses ini memberikan pengalaman langsung mengenai penerapan aturan dalam situasi nyata sehingga pembelajaran tidak hanya bergantung pada penyampaian aturan secara verbal.

      Hasil penelitian (Vasseleu et al., 2021) memperkuat interpretasi tersebut. Pengetahuan, sikap, dan efikasi diri pendidik berkaitan dengan kemampuan guru dalam mendukung perkembangan regulasi diri anak. Hal ini menunjukkan bahwa pembentukan disiplin tidak hanya berkaitan dengan keberadaan program, tetapi juga dengan kualitas interaksi dan konsistensi pendidik dalam pelaksanaannya. Dalam konteks penelitian ini, guru berperan sebagai penghubung antara program pembiasaan dan pengalaman konkret yang diperoleh anak.

   b. Penguatan Positif dan Konsistensi Perilaku

      Selain keteladanan, penguatan positif menjadi bagian penting dalam pembentukan perilaku disiplin. Dalam pelaksanaan program, guru memberikan respons positif berupa pujian, senyuman, perhatian, dan apresiasi ketika anak menunjukkan perilaku yang sesuai dengan harapan. Respons tersebut membantu anak mengenali perilaku yang diharapkan dan mendorong pengulangan perilaku positif.

      Temuan ini sesuai dengan prinsip pembentukan perilaku yang menempatkan konsekuensi positif sebagai salah satu faktor yang dapat memperkuat kecenderungan seseorang untuk mengulangi perilaku tertentu. Pada anak usia dini, penguatan yang diberikan secara tepat dapat membantu anak menghubungkan tindakan yang dilakukan dengan respons positif dari lingkungan. Namun, penguatan perlu diberikan secara proporsional agar perkembangan disiplin tidak hanya bergantung pada penghargaan eksternal, tetapi secara bertahap mendukung terbentuknya kesadaran dan regulasi diri.

      Pandangan tersebut sejalan dengan penelitian (Housman et al., 2023), yang menunjukkan bahwa intervensi yang dirancang untuk mengembangkan regulasi diri dapat mendukung perkembangan fungsi eksekutif dan proses pembelajaran anak. Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa

kemampuan mengatur perilaku dapat dikembangkan melalui intervensi yang sistematis dan tidak semata-mata bergantung pada kematangan anak.

3. Keterkaitan Tujuh Kebiasaan dengan Dimensi Disiplin Anak
   a. Keteraturan Waktu dan Tanggung Jawab

      Kebiasaan bangun pagi dan tidur cepat memiliki hubungan konseptual dengan keteraturan waktu dan kesiapan anak dalam menjalani aktivitas. Dalam konteks penelitian ini, keteraturan waktu menjadi dasar bagi pembentukan rutinitas yang lebih terorganisasi. Anak belajar mengenali waktu untuk memulai aktivitas, belajar, bermain, makan, beristirahat, dan menyelesaikan kegiatan. Pembentukan rutinitas tersebut dapat membantu anak memahami pola kegiatan sehari-hari dan secara bertahap mengurangi ketergantungan pada instruksi yang terus-menerus diberikan oleh orang dewasa.

      Melalui pembiasaan yang konsisten, anak memperoleh kesempatan untuk memahami urutan kegiatan dan menyesuaikan perilakunya dengan rutinitas yang berlaku. Dengan demikian, kebiasaan yang berkaitan dengan keteraturan waktu dapat mendukung perkembangan tanggung jawab dan perilaku disiplin dalam kehidupan sehari-hari.

   b. Kepatuhan terhadap Aturan dan Pengendalian Diri

      Kebiasaan beribadah, berolahraga, gemar belajar, dan bermasyarakat menyediakan situasi yang menuntut anak untuk mengikuti aturan dan mengendalikan perilaku. Sebagai contoh, kegiatan olahraga menuntut anak mengikuti aturan permainan, kegiatan belajar membutuhkan kemampuan menyimak dan menyelesaikan tugas, sedangkan kegiatan bermasyarakat memberikan kesempatan kepada anak untuk mengantre, bekerja sama, dan menghargai orang lain. Perilaku tersebut berkaitan dengan indikator disiplin yang diamati dalam penelitian ini.

      Temuan ini memiliki kesesuaian dengan (Finders et al., 2021), yang menunjukkan adanya hubungan antara regulasi diri dan fungsi eksekutif anak prasekolah dengan berbagai hasil perkembangan. Kemampuan menunda respons, mengikuti aturan, mempertahankan perhatian, dan menyelesaikan aktivitas merupakan bagian dari kemampuan yang mendukung perilaku adaptif anak. Oleh sebab itu, peningkatan skor disiplin dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai bagian dari perkembangan kemampuan regulasi perilaku yang lebih luas.

   c. Kebersihan, Kemandirian, dan Kepedulian Sosial

      Kebiasaan makan sehat dan bergizi serta bermasyarakat memberikan pengalaman langsung bagi anak untuk mengembangkan kemandirian dan tanggung jawab. Perilaku mencuci tangan, merapikan peralatan makan, membuang sampah, merapikan mainan, dan mengantre merupakan aktivitas sederhana yang memiliki nilai pendidikan karena dilakukan dalam konteks kehidupan nyata. Melalui kegiatan tersebut, anak tidak hanya memperoleh pemahaman mengenai perilaku yang diharapkan, tetapi juga mendapatkan kesempatan untuk mempraktikkannya secara langsung.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Sari et al., 2024), yang menunjukkan bahwa nilai karakter disiplin pada anak usia dini dapat dikembangkan melalui kegiatan yang terintegrasi dengan aktivitas anak. Temuan (Nurma et al., 2024) juga menunjukkan pentingnya upaya sistematis dalam mengatasi permasalahan kedisiplinan di lingkungan PAUD. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa pembentukan disiplin dapat dilakukan melalui kegiatan yang dekat dengan kehidupan sehari-hari anak dan dilaksanakan secara konsisten.

4. Interpretasi Hasil Berdasarkan Penelitian Terdahulu

Hasil penelitian ini memiliki kesesuaian dengan berbagai penelitian sebelumnya mengenai regulasi diri, pembiasaan, dan pendidikan karakter. (Savina, 2021) menempatkan regulasi diri sebagai kemampuan penting dalam mendukung perilaku anak di lingkungan kelas, sedangkan (Korucu et al., 2022) mengaitkannya dengan kompetensi sosial-emosional. (Vasseleu et al., 2021) menunjukkan pentingnya peran pendidik dalam mendukung regulasi diri anak, sementara (Housman et al., 2023) memberikan bukti bahwa intervensi yang direncanakan secara sistematis dapat mendukung perkembangan regulasi diri dan fungsi eksekutif. Dalam konteks Indonesia, penelitian (Sari et al., 2024) dan (Nurma et al., 2024) memperlihatkan bahwa pembentukan disiplin anak dapat dilakukan melalui kegiatan pendidikan yang terintegrasi dan pembiasaan yang sistematis.

Dengan demikian, kontribusi penelitian ini terletak pada penerapan kerangka pembiasaan yang secara khusus mengintegrasikan tujuh kebiasaan dalam kehidupan anak usia dini. Penelitian terdahulu banyak membahas regulasi diri, pendidikan karakter, praktik pendidik, atau kegiatan pembelajaran tertentu, sedangkan penelitian ini mengaitkan pembiasaan tersebut dengan Program Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Hal ini sejalan dengan *research gap* yang telah diidentifikasi, yaitu masih terbatasnya penelitian empiris mengenai implementasi tujuh kebiasaan nasional dan keterkaitannya dengan disiplin anak usia 5–6 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor disiplin setelah pelaksanaan program dan hubungan statistik yang signifikan antara variabel yang dianalisis. Meskipun demikian, temuan tersebut perlu dipahami sesuai dengan desain penelitian yang digunakan. Hasil penelitian memberikan bukti mengenai perubahan skor disiplin pada kelompok yang diteliti, tetapi belum cukup untuk memastikan bahwa program merupakan satu-satunya faktor yang menyebabkan perubahan tersebut.

5. Makna Temuan dan Keterbatasan Penelitian

Temuan penelitian menunjukkan bahwa Program Tujuh Kebiasaan Hebat berpotensi menjadi strategi pembiasaan karakter disiplin di lingkungan PAUD. Namun, hasil penelitian perlu ditafsirkan secara proporsional. Penelitian melibatkan 52 anak dari satu satuan PAUD sehingga generalisasi hasil kepada seluruh anak usia dini masih terbatas. Selain itu, desain penelitian menggunakan pengukuran pada kelompok yang sama sebelum dan sesudah pelaksanaan program tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu, peningkatan skor yang ditemukan menunjukkan adanya perubahan yang signifikan setelah program,

tetapi belum dapat memastikan bahwa seluruh perubahan tersebut hanya disebabkan oleh pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat.

Keterbatasan lainnya berkaitan dengan kemungkinan adanya faktor eksternal yang turut memengaruhi perkembangan disiplin anak, seperti pola asuh keluarga, perkembangan usia, pengalaman anak di luar sekolah, kondisi lingkungan rumah, serta konsistensi pembiasaan yang dilakukan orang tua. Faktor-faktor tersebut tidak seluruhnya tercakup dalam model penelitian. Hasil regresi menunjukkan nilai R^2 = 0,375, yang berarti model menjelaskan 37,5% variasi skor disiplin anak dalam data yang dianalisis, sedangkan 62,5% sisanya merupakan variasi yang tidak dijelaskan oleh model. Bagian variasi yang tidak dijelaskan tersebut tidak dapat langsung dianggap seluruhnya disebabkan oleh faktor tertentu karena faktor-faktor tersebut tidak diuji secara khusus dalam penelitian ini.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat dengan melibatkan kelompok kontrol atau desain *nonequivalent control group*. Penelitian juga dapat dilakukan pada beberapa satuan PAUD dengan jumlah responden yang lebih besar sehingga hasilnya memiliki daya generalisasi yang lebih baik. Selain itu, penelitian longitudinal diperlukan untuk mengetahui apakah perubahan perilaku disiplin tetap bertahan setelah program selesai. Pengukuran lanjutan juga dapat melibatkan informasi dari guru dan orang tua sehingga perkembangan disiplin anak dapat diamati secara lebih komprehensif, baik di lingkungan sekolah maupun keluarga.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa pembiasaan yang dilakukan secara konsisten, disertai keteladanan guru, penguatan positif, dan pengalaman langsung, merupakan pendekatan yang relevan untuk mendukung perkembangan disiplin anak usia dini. Program Tujuh Kebiasaan Hebat berpotensi mendukung bukan hanya kepatuhan terhadap aturan, tetapi juga pengembangan kemandirian, tanggung jawab, pengendalian diri, dan kemampuan anak berinteraksi secara positif dengan lingkungan. Oleh karena itu, keberlanjutan program perlu ditempatkan sebagai bagian dari budaya satuan PAUD dan diperkuat melalui sinergi antara sekolah dan keluarga.

Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Tabel 2. Model *R Square*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,612	0,375	0,362	9,37

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, diperoleh nilai R = 0,612. Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan statistik antara pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat dan disiplin anak. Nilai R^2 = 0,375 menunjukkan bahwa model regresi menjelaskan 37,5% variasi skor disiplin anak, sedangkan 62,5% sisanya tidak dijelaskan oleh model penelitian. Selanjutnya, nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,362 menunjukkan bahwa setelah penyesuaian terhadap jumlah

variabel dan sampel, proporsi variasi skor disiplin yang dijelaskan oleh model adalah 36,2%. Sementara itu, nilai *Std. Error of the Estimate* sebesar 9,37 menunjukkan besarnya galat standar estimasi model dalam memprediksi skor disiplin anak. Dengan demikian, hasil tersebut menunjukkan bahwa model regresi memiliki kemampuan penjelasan terhadap variasi skor disiplin anak, meskipun masih terdapat variasi yang tidak dijelaskan oleh model.

Tabel 3. Hasil Uji ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	4.981,24	1	4.981,24	56,72	**0**
Residual	4.391,76	50	87,84		
Total	9.373,00	51			

Uji ANOVA (*Analysis of Variance*) digunakan untuk menguji signifikansi model regresi secara keseluruhan, yaitu untuk mengetahui apakah model yang melibatkan variabel independen secara signifikan dapat memprediksi variabel dependen. Hasil analisis menunjukkan nilai *Sum of Squares Regression* sebesar 4.981,24 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 1, sehingga diperoleh *Mean Square Regression* sebesar 4.981,24. Sementara itu, *Sum of Squares Residual* sebesar 4.391,76 dengan df = 50, menghasilkan *Mean Square Residual* sebesar 87,84. Total *Sum of Squares* adalah 9.373,00 dengan total derajat kebebasan sebesar 51, yang sesuai dengan jumlah sampel sebanyak 52 anak.

Berdasarkan perbandingan antara *Mean Square Regression* dan *Mean Square Residual*, diperoleh nilai F = 56,72 dengan nilai signifikansi yang dilaporkan sebesar 0,000. Dalam pelaporan statistik, nilai tersebut sebaiknya ditulis sebagai p < 0,001, bukan p = 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil daripada 0,05, model regresi secara statistik signifikan. Dengan demikian, model regresi yang digunakan memiliki kemampuan prediksi yang signifikan secara statistik dalam menjelaskan hubungan antara pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat dan disiplin anak dalam data penelitian ini.

Tabel 4. Hasil Uji Koefisien Regresi

Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	45,31	3,92		11,56	0
X – Tujuh Kebiasaan Hebat	0,906	0,12	0,612	**7,531**	**0**

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, diperoleh konstanta sebesar 45,31 dan koefisien regresi variabel Program Tujuh Kebiasaan Hebat (X) sebesar 0,906. Dengan demikian, persamaan regresi yang diperoleh adalah:

$$Y = 45{,}31 + 0{,}906X$$

Koefisien regresi yang bernilai positif menunjukkan bahwa peningkatan satu poin pada skor variabel X berkaitan dengan peningkatan skor disiplin anak sebesar 0,906 poin dalam model regresi. Konstanta sebesar 45,31 menunjukkan

nilai prediksi skor disiplin ketika skor variabel X bernilai nol, sesuai dengan model yang digunakan.

Hasil uji koefisien menunjukkan nilai t = 7,531 dengan nilai signifikansi yang dilaporkan sebesar 0,000 atau p < 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa koefisien regresi variabel Program Tujuh Kebiasaan Hebat berbeda secara signifikan dari nol. Dengan demikian, terdapat hubungan statistik yang positif dan signifikan antara pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat dan disiplin anak dalam model yang dianalisis. Temuan ini mendukung hipotesis penelitian mengenai hubungan positif antara kedua variabel, dengan tetap mempertimbangkan keterbatasan desain penelitian yang tidak menggunakan kelompok kontrol.

E. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perubahan yang signifikan pada disiplin anak setelah pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat. Rata-rata skor disiplin meningkat dari 31,21 sebelum pelaksanaan program menjadi 73,58 setelah pelaksanaan program, dengan peningkatan rata-rata sebesar 42,37 poin. Hasil *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai t = -23,417, df = 51, dan p < 0,001. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor disiplin anak sebelum dan sesudah pelaksanaan program. Dengan demikian, selama periode penelitian terjadi perubahan positif pada perilaku disiplin anak setelah program dilaksanakan.

Perubahan tersebut dapat dipahami melalui mekanisme pembiasaan, keteladanan, penguatan positif, dan pengembangan regulasi diri. Program Tujuh Kebiasaan Hebat memberikan kesempatan kepada anak untuk mempraktikkan perilaku disiplin melalui aktivitas sehari-hari, seperti mengikuti kegiatan secara tertib, merapikan peralatan, menjaga kebersihan, mengantre, mengikuti instruksi, dan menyelesaikan aktivitas. Pelaksanaan aktivitas secara berulang memberikan pengalaman nyata bagi anak dalam menerapkan perilaku yang diharapkan. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran sosial Bandura yang menekankan pentingnya observasi dan peniruan dalam pembentukan perilaku. Keteladanan guru serta pemberian pujian, perhatian, dan apresiasi terhadap perilaku positif juga dapat mendukung pengulangan perilaku disiplin.

Hasil regresi linear sederhana menunjukkan nilai R = 0,612, R^2 = 0,375, dan koefisien regresi sebesar 0,906 dengan signifikansi p < 0,001. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat dan skor disiplin anak dalam model penelitian. Nilai R^2 sebesar 0,375 menunjukkan bahwa model menjelaskan 37,5% variasi skor disiplin anak, sedangkan 62,5% sisanya berada di luar kemampuan penjelasan model dan dapat berkaitan dengan faktor lain, seperti perkembangan usia, pengalaman belajar, pola asuh keluarga, lingkungan rumah, dan konsistensi pembiasaan oleh orang tua.

Meskipun demikian, hasil penelitian perlu ditafsirkan dengan mempertimbangkan keterbatasan desain penelitian yang tidak menggunakan kelompok kontrol dan tidak mengendalikan seluruh faktor eksternal yang mungkin memengaruhi perkembangan disiplin anak. Oleh karena itu, nilai R^2 sebesar 37,5% tidak dapat dimaknai sebagai bukti bahwa program menyebabkan 37,5% disiplin

anak. Temuan penelitian ini lebih tepat menunjukkan bahwa pelaksanaan Program Tujuh Kebiasaan Hebat berkaitan secara positif dan signifikan dengan perubahan serta variasi skor disiplin anak di PAUD Melati 01 Tanjung Priok, Jakarta Utara. Penelitian ini memberikan bukti empiris mengenai relevansi pembiasaan, keteladanan, penguatan positif, dan pengalaman berulang dalam mendukung perkembangan perilaku disiplin anak usia dini, tetapi belum dapat memastikan bahwa program merupakan satu-satunya penyebab perubahan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.

Berk, L. E. (2013). *Child Development* (9th ed.). Pearson.

Boyer, W. (2023). Development, construct validation, and normalization of a new early childhood self-regulation assessment scale. *Early Childhood Education Journal, 51*, 627–640. https://doi.org/10.1007/s10643-022-01310-9

Bredekamp, S., & Copple, C. (2009). *Developmentally Appropriate Practice in Early Childhood Programs* (3rd ed.). National Association for the Education of Young Children.

Colliver, Y., Brown, J. E., Harrison, L. J., & Humburg, P. (2022). Free play predicts self-regulation years later: Longitudinal evidence from a large Australian sample of toddlers and preschoolers. *Early Childhood Research Quarterly, 59*, 148–161. https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2021.11.011

Ezmeci, F., & Akman, B. (2023). The impact of the pre-school self-regulation program on the self-regulation, problem behavior and social skills of children. *International Journal of Educational Research, 118*, Article 102156. https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102156

Finders, J. K., Duncan, R. J., Korucu, I., Bryant, L. B., Purpura, D. J., & Schmitt, S. A. (2021). Examining additive and synergistic relations between preschool self-regulation and executive function skills: Predictions to academic outcomes. *Frontiers in Psychology, 12*, Article 721282. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.721282

Housman, D. K., Cabral, H., Aniskovich, K., & Denham, S. A. (2023). The impact of Begin to ECSEL on children's self-regulation, executive functions and learning. *Early Child Development and Care, 193*(2), 159–173. https://doi.org/10.1080/03004430.2022.2071869

Howard, S. J., Vasseleu, E., Neilsen-Hewett, C., de Rosnay, M., Chan, A. Y. C., Johnstone, S., Mavilidi, M., Paas, F., & Melhuish, E. C. (2021). Executive function and self-regulation: Bi-directional longitudinal associations and prediction of early academic skills. *Frontiers in Psychology, 12*, Article 733328. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.733328

Hurlock, E. B. (2018). *Perkembangan Anak*. Erlangga.

Kemala, R. (2023). Efektivitas program pendidikan karakter dalam meningkatkan karakter anak usia dini. *Thufuli, 1*(2), 59–64. https://doi.org/10.62070/thufuli.v1i2.26

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. (2024). *Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat*. Cerdas Berkarakter Kemendikdasmen RI.

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. (2025). *7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat: Inovasi Penguatan Karakter Anak di PAUD*. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia.

Korucu, I., et al. (2022). Self-regulation in preschool: The role of executive function and social-emotional competence. *Frontiers in Psychology, 12*, Article 717317. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.717317

Lickona, T. (2016). *Mendidik untuk Membentuk Karakter: Bagaimana Sekolah Dapat Memberikan Pendidikan tentang Sikap Hormat dan Bertanggung Jawab*. Bumi Aksara.

Maghfiroh, A. (2025). Pembentukan karakter melalui dongeng pada anak usia dini. *MAANA, 3*(2), 24–41. https://doi.org/10.52166/mjpiaud.v3i2.8755

Morrison, G. S. (2015). *Early Childhood Education Today* (13th ed.). Pearson.

Nurma, N., Gandana, G., & Sianturi, R. (2024). Upaya mengatasi kedisiplinan siswa di lingkungan PAUD. *Indonesian Journal of Early Childhood/Jurnal Dunia Anak Usia Dini, 6*(1), 221–228. https://doi.org/10.35473/ijec.v6i1.3082

Oktaviani, R., Elan, E., & Aprily, N. M. (2023). Upaya orang tua dalam membentuk karakter disiplin anak usia dini. *Jurnal PAUD Agapedia, 7*(2), 214–221. https://doi.org/10.17509/jpa.v7i2.63948

Papalia, D. E., & Martorell, G. (2020). *Experience Human Development* (14th ed.). McGraw-Hill.

Sari, N. K., Nafisah, D., & Cahyani, N. (2024). Penerapan nilai karakter disiplin pada anak usia dini melalui kegiatan ekstrakurikuler megambel. *Pratama Widya, 9*(1), 95–103. https://doi.org/10.25078/pw.v9i1.3695

Savina, E. (2021). Self-regulation in preschool and early elementary classrooms: A review of the literature. *Early Childhood Education Journal, 49*(3), 493–501. https://doi.org/10.1007/s10643-020-01094-w

Vasseleu, E., Neilsen-Hewett, C., Ehrich, J., Cliff, K., & Howard, S. J. (2021). Educator beliefs around supporting early self-regulation: Development and evaluation of the Self-Regulation Knowledge, Attitudes and Self-Efficacy Scale. *Frontiers in Education, 6*, Article 621320. https://doi.org/10.3389/feduc.2021.621320