



JURUS



JAGA
KON
SIS
TENSI



7 Jurus
BK Hebat

Kebiasaan
Berkesadaran

7 JURUS BK HEBAT

Jurus ke-4 Jaga Konsistensi

Pengarah Utama

Prof. Dr. Abdul Mu'ti, M.Ed., Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah

Pengarah

Prof. Dr. Nunuk Suryani, M.Pd., Direktur Jenderal Guru, Tenaga Kependidikan, dan Pendidikan Guru
Arif Jamali, S.Pd, M.Pd., Staf Khusus Menteri Bidang Pembelajaran dan Sekolah Unggul

Penanggung Jawab

Putra Asga Elevri, S.Si., M.Si., Direktur Guru Pendidikan Menengah dan Pendidikan Khusus
Dr. Drs. Rachmadi Widdiharto, M.A., Direktur Guru Pendidikan Dasar

Koordinator

Dra. Tina Jupartini, M.Pd., Direktorat Guru Pendidikan Menengah dan Pendidikan Khusus
Dr. Meliyanti, S.Kom., M.Si., Direktorat Guru Pendidikan Dasar

Kontributor

Irfan Amali, M.A.

Penata Letak

Irfan Amali, M.A.
Irfan Nurhakim, S.H.

Penerbit

Direktorat Jenderal Guru, Tenaga Kependidikan, dan Pendidikan Guru
Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia

Juni 2025

TUJUAN

Capaian Pembelajaran

Guru mampu menumbuhkan pembiasaan karakter positif yang dikembangkan berdasarkan nilai-nilai agama dan budaya bangsa.

Konsep Kunci yang akan dipahami

1. Kesadaran intrinsik sebagai pondasi dari sebuah kebiasaan positif.
2. Tombol-tombol motivasi internal
3. Zona Motivasi dan Zona Inspirasi
4. Habit loop: Bagaimana sebuah kebiasaan terbentuk, dan bagaimana memutus sebuah kebiasaan buruk.
5. Prinsip dan sistem membangun sebuah kebiasaan positif berbasis kesadaran secara konsisten

Keterampilan yang akan dikuasai

6. Memberi bimbingan kepada murid untuk menumbuhkan kebiasaan positif.
7. Memberi bimbingan kepada murid untuk menghilangkan kebiasaan negatif.
8. Guru bisa menjadi inspirator bukan motivator.

MEMBANGUN KEBIASAAN

Pilih dua kebiasaan kecil yang ingin Anda bangun selama 3 (tiga) hari berturut-turut..Yang satu adalah sebuah kegiatan yang HARUS dan dilakukan, tetapi Anda juga tidak tahu apa manfaatnya. Satu kegiatan lagi adalah sesuatu yang INGIN Anda lakukan, karena tahu manfaatnya.

Gunakan lembar habit tracker untuk mencatat:

[illegible]

A

R

K

A

DISKUSI, YUK

Bandikan pengalaman Anda menjalankan Kebiasaan A dan Kebiasaan B. Kebiasaan mana yang terasa lebih mudah untuk dimulai atau dipertahankan? Mengapa?

Apa perbedaan utama dalam motivasi Anda saat melakukan Kebiasaan A dibandingkan dengan Kebiasaan B? Bagaimana perasaan Anda (emosi, energi, mindset) memengaruhi keberlanjutan kebiasaan tersebut?

Berdasarkan eksperimen kecil ini, apa yang Anda pelajari tentang peran kesadaran internal (pemahaman akan manfaat, keinginan pribadi) dibandingkan dengan paksaan (kewajiban tanpa pemahaman) dalam membentuk kebiasaan yang langgeng?

Bagaimana insight ini dapat mengubah cara Anda mendekati upaya menumbuhkan kebiasaan positif pada murid di kelas? Metode apa yang akan Anda gunakan untuk membangun kesadaran internal pada mereka, alih-alih hanya memberikan aturan atau perintah?

1

PAKSAAN VS KESADARAN

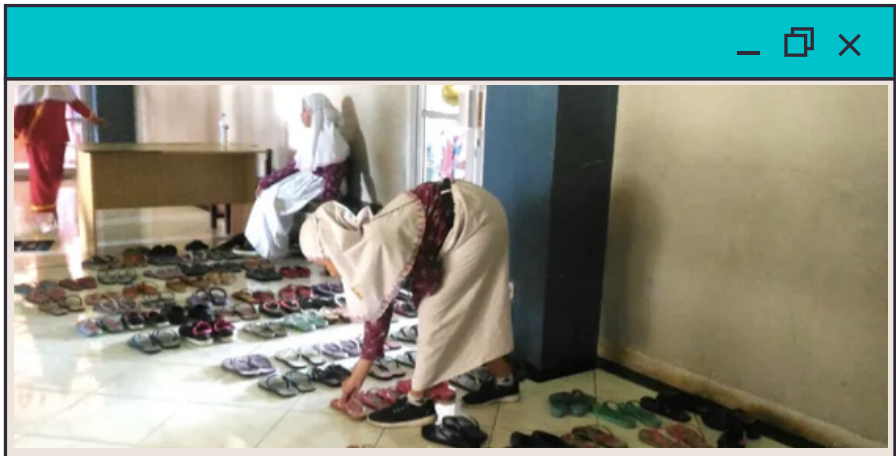
Menerapkan kebiasaan dengan paksaan seringkali menghasilkan kepatuhan eksternal jangka pendek. Murid mungkin melakukan tindakan yang diinginkan karena takut. Namun, efektivitas cara ini cenderung rapuh dan tidak berkelanjutan.

Secara psikologis, paksaan dapat memicu resistensi, pemberontakan, dan emosi negatif. Dampaknya bisa berupa stres, penurunan motivasi intrinsik, dan bahkan kerusakan hubungan. Hal ini bisa dilihat dari video Bintang Emon yang menjadi bete dan tidak mau shalat saat disuruh shalat oleh ibunya.

Kebiasaan yang dibangun atas dasar paksaan jarang diinternalisasi menjadi nilai atau keinginan pribadi. Sehingga ,motivasi untuk melanjutkannya akan hilang begitu tekanan eksternal menghilang.

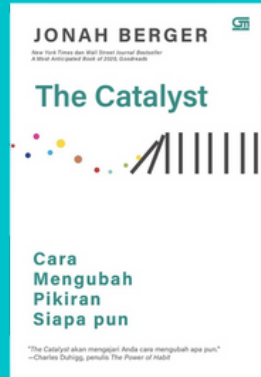


Sebaliknya, menanamkan kebiasaan dengan **kesadaran** melibatkan pemahaman, penerimaan, dan keinginan internal untuk melakukan tindakan tersebut. Ketika individu sadar akan manfaat, tujuan, dan nilai dari suatu kebiasaan, mereka akan lebih termotivasi untuk mengadopsinya dan mempertahankannya. Proses ini melibatkan refleksi diri, pemahaman konteks, dan pilihan yang dibuat secara otonom. Efektivitas kebiasaan yang tumbuh dari kesadaran jauh lebih kuat dan berkelanjutan karena didorong oleh motivasi intrinsik dan selaras dengan nilai-nilai pribadi.



Dampak dari kebiasaan yang berakar pada kesadaran jauh lebih positif. Individu merasa memiliki kendali atas tindakan mereka, meningkatkan rasa tanggung jawab dan kepuasan diri. Kebiasaan ini menjadi bagian integral dari gaya hidup dan identitas, bukan sekadar rutinitas yang dipaksakan. Hasilnya adalah perubahan perilaku yang lebih mendalam, dan berkontribusi pada kesejahteraan jangka panjang. Kesadaran memungkinkan individu untuk beradaptasi dan memodifikasi kebiasaan seiring waktu sesuai dengan perubahan kebutuhan dan tujuan mereka, menjadikannya proses yang dinamis dan memberdayakan.

MENGAPA KAMPANYE BAHAYA ROKOK GAGAL?



Dalam "*The Catalyst*" Jonah Berger menyoroti bagaimana kampanye perubahan sering gagal karena resistensi psikologis. Studi kasus kampanye anti-rokok di kalangan murid menjadi contoh kuat. Pendekatan menakut-nakuti dan mengancam terbukti kontraproduktif, memicu penolakan dan tidak mengubah perilaku.

Berger kemudian mengilustrasikan keberhasilan pendekatan alternatif yang memberdayakan murid untuk menemukan dan mengungkapkan kebenaran tentang industri rokok. Dengan memfasilitasi riset dan presentasi oleh murid sendiri, kampanye ini berhasil membangun kesadaran dari dalam. Pengungkapan fakta-fakta manipulatif dan dampak negatif rokok oleh teman sebaya ternyata jauh lebih efektif dalam mengubah perspektif dan perilaku dibandingkan taktik berbasis ketakutan.

Ulasan ini menunjukkan bahwa perubahan yang langgeng dan efektif seringkali membutuhkan pemahaman dan penghapusan hambatan psikologis, seperti reaktansi terhadap paksaan. Memberikan otonomi dan kesempatan untuk menemukan kebenaran sendiri dapat menjadi katalisator perubahan yang jauh lebih kuat.

② TOMBOL-TOMBOL "AJAIB" KESADARAN INTERNAL

Dalam buku "Sekolahnya Manusia," Munif Chatib menggulirkan konsep mendalam tentang **"daya perintah dalam diri,"** sebuah gagasan yang merayakan fitrah kemanusiaan sebagai sumber utama kebaikan. Istilah ini menyoroti sebuah potensi inheren yang bersemayam dalam diri setiap individu, sebuah kompas moral internal yang secara alami mengarahkan pada tindakan kebajikan universal.

Pada fitrahnya, murid senang belajar, bersosialisasi, melakukan kebaikan dan hal-hal positif lainnya. Lalu mengapa ada murid yang malas belajar? Mungkin tombol motivasi internal yang berhubungan dengan keinginan belajarnya belum aktif. Nah tugas kita sebagai pendidikan membantu menemukan tombol ajaib tersebut.



5 TOMBOL AJAIB

Berikut ini adalah 5 Tombol Ajaib, jika kita bisa membantu murid menemukan dan mengaktifkan tombolnya, maka mereka akan bergerak secara otomatis.



KESENANGAN (*JOY*)



KEBANGGAAN (*PRIDE*)



KEINGINTAHUAN (*CURIOSITY*)



MANFAAT (*BENEFIT*)

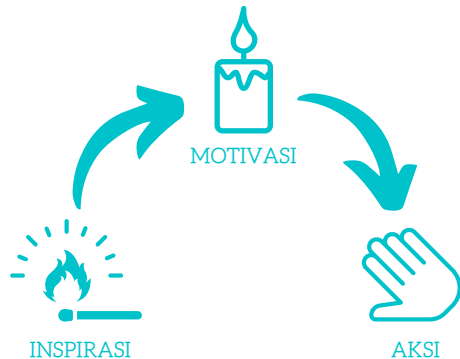


TANTANGAN (*CHALLENGE*)

③ GURU SEBAGAI INSPIRATOR BUKAN MOTIVATOR

Pernahkah kita mengikuti seminar motivasi dari para motivator? Biasanya selepas seminar kita jadi termotivasi. Tapi berapa lama motivasi itu bisa bertahan? Biasanya setelah beberapa hari motivasi itu akan memudar, dan kita kembali memerlukan motivasi lagi.

Setelah kita mengetahui konsep daya perintah internal, maka kita sekarang paham bahwa motivasi itu bersifat internal. Saat murid kita mampu mengaktifkan tombol motivasi internal, maka mereka berperan menjadi motivator untuk dirinya.



Itulah yang disebut *self driving* atau *self dicipline*. Mereka tidak bergantung lagi pada kendali eksternal untuk menggerakkan diri mereka. Lalu apa peran guru?

Guru lebih berperan sebagai inspirator. Jika dimisalkan murid itu adalah lilin atau kompor gas, maka sebetulnya bahan bakarnya sudah ada di dalam diri mereka. Pendidik mungkin berperan sebagai korek api yang memercikkan api kecil, sehingga api dalam diri murid menyala dan terus menyala.

MOTIVATOR (KENDALI DARI LUAR)



VS

INSPIRATOR (KESADARAN INTERNAL)

Melihat anak sebagai objek.

Melihat anak sebagai subjek.

Mengubah anak.

Membantu anak untuk mengubah dirinya sendiri.

Mengasumsikan anak pada dasarnya negatif: malas dan tidak mau belajar. Orangtua berperan untuk menjadikannya positif.

Berasumsi pada dasarnya anak itu sudah punya modal positif. Pada dasarnya anak adalah pembelajar sejati. Orang dewasa hanya perlu menjaga dan menumbuhkannya.

Anak diperlakukan seperti mobil mogok yang harus terus ditarik dari depan dan didorong dari belakang.

Anak itu mobil supercanggih yang bisa jalan sendiri (*self driving car*), kita hanya perlu memahami tombol-tombol untuk menyalakannya.

Mendidik seperti mengisi ember kosong sampai penuh dan luber.

Mendidik adalah menyalakan dan memelihara apinya agar tetap menyala dan membesar.

Berceramah memberikan pengetahuan.

Menginspirasi agar anak mampu memotivasi diri.

Taat saat ada yang mengontrol.

Ada atau tidak ada yang mengontrol, tetap taat pada prinsip yang dipegang.

X X X X X X

4

BAGAIMANA MEMBANTU MURID MEMBANGUN KEBIASAAN BAIK DAN MENGHILANGKAN KEBIASAAN BURUK?

Sebuah kebiasaan terbentuk melalui siklus 4 unsur berikut ini: Petunjuk (*Cue*), Gairah (*Craving*), Respons (*Response*), dan Ganjaran (*Reward*).



Contoh:

1. **Petunjuk:** Ponsel berdering (bunyi notifikasi).
2. **Gairah:** Merasa penasaran dan ingin tahu siapa yang mengirim pesan atau apa isinya.
3. **Respons:** Mengambil dan membuka ponsel untuk membaca notifikasi.
4. **Ganjaran:** Mendapatkan informasi baru, merasa terhubung dengan orang lain, atau menghilangkan rasa bosan sesaat.

Siklus ini berulang, dan seiring waktu, hubungan antara petunjuk dan respons menjadi semakin kuat dan otomatis, membentuk sebuah habit.

Dari siklus tersebut kita bisa menemukan pola bagaimana menumbuhkan kebiasaan baik. Yaitu dengan memperjelas petunjuk. Misalnya jika kita ingin rajin lari pagi, maka sepatu olahraga atau sepeda kita simpan di tempat yang mudah terlihat dan dijangkau. Demikian juga sebaliknya, jika kita ingin lepas dari kebiasaan membuka HP saat bangun tidur, maka jauhkan atau persulit petunjuknya. Misalnya matikan HP saat malam, dan disimpan.

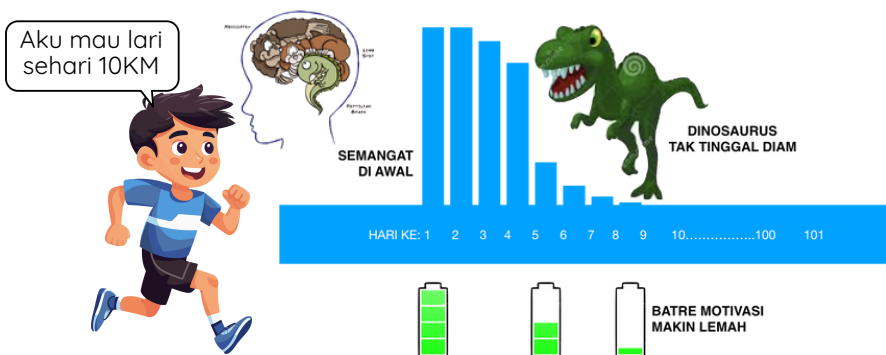


5

BAGAIMANA MEMPERTAHANKAN KEBIASAAN AGAR KONSISTEN?

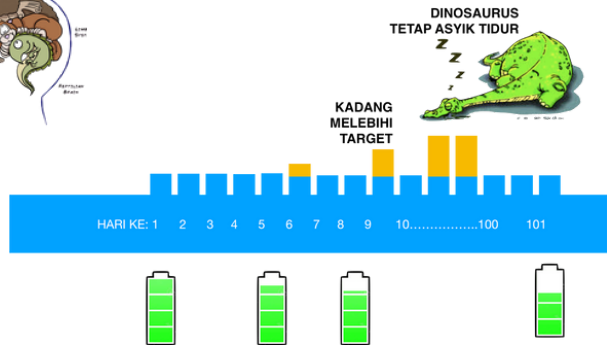
Dalam otak kita ada reptilian brain yang tugasnya menyalakan alarm jika ada ancaman. Bukan hanya ancaman yang membahayakan, tetapi juga ancaman yang membuat tidak nyaman, termasuk adanya perubahan dari kebiasaan yang sudah nyaman, ke kebiasaan baru yang mungkin tidak nyaman.

Misalnya saat kita berencana untuk membangun kebiasaan bangun pagi sekali, maka *reptilian brain* akan bereaksi dan berupaya untuk menganggap rencana itu tidak usah dijalankan. Akan ada reaksi dan resistensi dalam diri kita yang terus menerus berupaya menggagalkan upaya kita.



Agar reptilian brain kita tidak resisten, maka kita harus mengemas perubahan yang ekstrem menjadi perubahan kecil yang konsisten atau disebut *atomic habit* atau kebiasaan kecil.

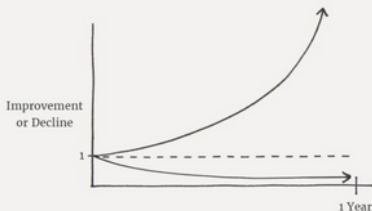
Aku mau jalan sehari 1 KM



Dalam bukunya Atomic Habit, James Clair mengungkapkan sebuah teori perubahan habit dengan progres yang kecil, tetapi konsisten dalam waktu yang lama. Dampak jangka panjang dari perubahan kecil bisa dilihat pada tabel di bawah ini.

The Power of Tiny Gains

1% better every day $1.01^{365} = 37.78$
 1% worse every day $0.99^{365} = 0.03$



"Sehari selembat benang, setahun selembat kain".

"Sedikit demi sedikit, lama-lama menjadi bukit".

Jodohkanlah contoh dari 7 Kebiasaan Anak Indonesia dengan tombol yang cocok di sebelah kanan!

- Wati selalu tidur tepat waktu karena kalau tidur terlalu malam, paginya dia selalu terlambat sekolah.
- Meskipun gagal beberapa kali, Dino tak bosan mengulang lagi permainan itu hingga akhirnya berhasil.
- Belajar Matematika 2 jam dengan Bu Sinta asyik, tidak membosankan, karena menggunakan metode bermain.
- Meskipun latihannya berat, Wina tetap konsisten bergabung dengan Paskibra, karena menurutnya itu keren.
- Kaka terus membaca novel itu hingga berjilid-jilid karena ingin tahu *ending* ceritanya.



KESENANGAN (JOY)



KEBANGGAAN (PRIDE)



KEINGINTAHUAN (CURIOSITY)



MANFAAT (BENEFIT)



TANTANGAN (CHALLENGE)

Pertanyaan untuk Mengaktifkan 5 Tombol

1. Apa yang membuat murid senang dan asyik dalam melakukan suatu aktivitas?

.....

.....

.....

2. Apa yang membuat murid merasa bangga dan keren?

.....

.....

.....

3. Rasa ingin tahu apa yang bisa mengerakkannya?

.....

.....

.....

4. Apa hal yang dia anggap bermanfaat buat dirinya? Pengalaman apa yang bisa kita berikan agar dia memahami manfaat dari sesuatu yang harus dia lakukan?

.....

.....

.....

.....

.....

5. Apa tantangan yang membuat dia terpacu untuk menjalani tantangan itu?

.....

.....

.....

Melacak Kebiasaan Tidur



1. Download ebook ini dengan kunjungi link:

<https://bit.ly/17IlmuTidur>

Masukkan kode voucher:

KEMDIKDASMEN2025

2. Pelajari manfaat tidur cepat dan bangun cepat.

3. Cek pola tidur tujuh hari ke belakang. Apakah Anda sudah menjalankan kebiasaan anak Indonesia hebat?

	PERGI TIDUR	BANGUN TIDUR
Hari ke-1		
Hari ke-2		
Hari ke-3		
Hari ke-4		
Hari ke-5		
Hari ke-6		
Hari ke-7		

Praktik Membantu Murid Menumbuhkan Kebiasaan Baik

Budi punya target ingin ikut lomba lari tingkat kabupaten. Untuk meningkatkan stamina dan skill, Budi perlu melakukan latihan rutin setiap hari. Untuk membentuk kebiasaan baru ini, Anda sebagai guru membantu dia untuk membuat siklus kebiasaan dengan menguatkan empat unsur kebiasaan berikut ini:

Buat petunjuk jadi jelas

Petunjuk apa saja yang bisa dibuat lebih jelas. Misalnya dengan memasang poster perlombaan di kamar agar selalu terlihat dan jadi motivasi. Atau menyimpan sepatu lari di ruang tamu sehingga langsung kelihatan dan mudah diakses

Buat jadi menarik

Buat jadi kelihatan asyik dan menarik. Misalnya jadikan larihan lari sambil bersosialisasi atau mendengarkan musik.



Reward yang memuaskan

Buat *self reward* yang memuaskan. Seperti setelah latihan boleh jajan makanan sehat.

Buat jadi mudah

Rancang proses latihannya tidak terlalu berat. Misalnya hanya beberapa menti saja, dengan jarak yang tidak terlalu jauh.

Praktik Membantu Murid Menghilangkan Kebiasaan Buruk

Dodo sudah beberapa hari terlambat datang ke sekolah. Alasannya terlambat bangun pagi. Penyebabnya adalah malam hari sering tidur telat gara-gara main gadget. Bantu Dodo menghilangkan kebiasaan main gadget di malam hari dengan alur berikut.

Buat petunjuk jadi tidak terlihat.

- Sembunyikan HP: Letakkan HP di luar jangkauan visual saat Anda ingin fokus atau beristirahat. Bisa di dalam tas, laci, atau ruangan lain.
- Matikan Notifikasi yang Tidak Penting: Kurangi atau matikan semua notifikasi yang tidak esensial. Notifikasi seringkali menjadi petunjuk kuat untuk meraih HP.

Buat jadi tidak menarik

- Identifikasi Pemicu Emosional: Sadari kapan dan mengapa Anda merasa sangat ingin bermain HP. Apakah karena bosan, stres, kesepian, atau hanya kebiasaan otomatis?
- Tuliskan Kerugiannya: Buat daftar kerugian yang Anda alami akibat terlalu sering bermain HP dan baca daftar ini saat keinginan muncul.



Penyesalan dampak

- Sadari Ketiadaan Kepuasan Nyata: Perhatikan bagaimana perasaan Anda. Apakah Anda merasa lebih baik atau justru merasa bersalah, membuang waktu, dan tidak produktif?
- Fokus pada Dampak Negatif Jangka Panjang: Ingatkan diri Anda tentang bagaimana kebiasaan ini menghambat tujuan jangka panjang Anda.

Buat jadi sulit

- Perlambat Akses: Jika Anda merasa ingin meraih HP, hitung mundur dari 10 sebelum melakukannya. Ini memberi Anda waktu untuk mempertimbangkan kembali.
- Gunakan Kata Sandi yang Rumit: Aktifkan kata sandi atau PIN yang cukup panjang dan rumit untuk membuka HP atau aplikasi yang ingin Anda kurangi penggunaannya.