

Aktivitas Santri

"Integrasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat"

Oleh: Rizkia Karima, S.H.



Pondok pesantren telah lama dikenal sebagai pusat pembentukan karakter dan pendidikan moral bagi generasi muda. Di lingkungan ini tumbuh dan berkembang karakteristik khas yang tercermin dari sistem pendidikan yang terintegrasi dalam kehidupan sosial santri, yang lazim disebut **budaya pesantren**¹. Budaya ini bukan hanya mengajarkan ilmu agama, tetapi juga membentuk kepribadian santri yang berakhlak mulia, mandiri, disiplin, dan bertanggung jawab. Aktivitas harian di pesantren dirancang sedemikian rupa untuk memperkuat keimanan dan ketakwaan kepada Allah Subhanahu wa ta'ala., sekaligus menanamkan nilai-nilai positif dalam setiap aspek kehidupan. Seiring dengan pelaksanaan program “**7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat**” yang dicanangkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, pesantren berhasil mengintegrasikan kebiasaan tersebut ke dalam rutinitas para santri².

Ketujuh kebiasaan tersebut meliputi bangun pagi, beribadah tepat waktu, berolahraga teratur, mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, gemar belajar, berpartisipasi dalam kehidupan bermasyarakat, serta tidur lebih awal. Kebiasaan ini bukan hanya rutinitas harian, tetapi juga bagian dari pembinaan karakter santri. Konsep ini sudah lama dilakukan oleh pondok pesantren dalam membantu menciptakan pola hidup sehat sekaligus membentuk kepribadian santri secara utuh. Dari sisi spiritual, beribadah tepat waktu menumbuhkan kedisiplinan dan ketaatan kepada ajaran agama. Dari sisi intelektual, kebiasaan gemar belajar menumbuhkan semangat menuntut ilmu. Sementara dari sisi sosial, keterlibatan dalam kegiatan masyarakat melatih empati, kerja sama, dan kepedulian³.

Implementasi 7 Kebiasaan Anak Hebat di Pondok Pesantren

Bangun Pagi

Kebiasaan bangun pagi faktor yang sangat penting dalam pembentukan karakter di pondok pesantren. Aktivitas harian dimulai sejak fajar dengan sholat Subuh berjamaah di masjid. Kegiatan ini tidak hanya mempererat hubungan dengan Allah Subhanahu wa ta'ala, tetapi juga melatih kedisiplinan, kemandirian, dan kesiapan mental untuk memulai hari. Budaya ini mendorong produktivitas, menumbuhkan semangat baru, serta membangun nilai-nilai kehidupan yang menjadi dasar perkembangan pribadi dan sosial santri⁴.

Beribadah Tepat Waktu

Pondok pesantren menanamkan kebiasaan beribadah sebagai bagian integral dari kehidupan santri. Sholat berjamaah, halaqah, kajian, dan ibadah sunnah menjadi rutinitas harian yang menginternalisasi nilai-nilai spiritual secara mendalam. Dengan pembiasaan ini, pendidikan karakter berorientasi pada nilai-nilai agama, membentuk watak yang taat, berakhlak mulia, dan memiliki integritas moral tinggi⁵.

Berolahraga Secara Teratur

Olahraga rutin dilakukan pada pagi atau sore hari untuk menjaga kebugaran fisik, melatih kerja sama, dan membangun semangat sportifitas⁵. Aktivitas ini mengajarkan santri bahwa menjaga kesehatan jasmani merupakan bagian penting dari kehidupan islami yang seimbang.

Makan Sehat dan Bergizi

Santri dibiasakan mengonsumsi makanan sehat dengan gizi seimbang yang mencakup sayuran, protein, dan karbohidrat. Kebiasaan ini mendukung stamina dalam belajar, beribadah, dan beraktivitas, sekaligus menjadi fondasi membentuk generasi yang cerdas, tangguh, dan religius⁶.

¹Zamakhsyari Dhofier, Tradisi Pesantren: Studi tentang Pandangan Hidup Kyai, Jakarta: LP3ES, 2011, hlm. 15.

²Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, Jakarta: Kemendikbud RI, 2015.

³Zamakhsyari Dhofier, , Jakarta: LP3ES, 2011, hlm. 87.

⁴Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, Jakarta: Kemendikbud RI, 2015.

⁵Muhammad bin Shalih Al-Utsaimin, Syarh Riyadhush Shalihin, Riyadh: Dar al-Wathan, 1998, hlm. 112.

⁶WHO, Healthy Diet, 2020.



Gemar Belajar

Pondok pesantren mendorong santri untuk gemar belajar, baik ilmu agama maupun umum⁷. Metode pembelajaran yang terstruktur melatih kemampuan berpikir kritis, kreatif, dan inovatif. Hal ini menggabungkan nilai tradisional pesantren dengan keterampilan modern yang dibutuhkan di era global.

Berpartisipasi Aktif dalam Kehidupan Bermasyarakat

Kehidupan pesantren membentuk santri agar aktif dalam kegiatan sosial seperti kerja bakti dan bakti sosial. Gotong royong dan kebersamaan menjadi bagian dari nilai ukhuwwah Islamiyah yang ditekankan dalam ajaran Islam⁸. Al-Qur’an menganjurkan kerja sama dalam kebaikan dan ketakwaan, sebagaimana firman Allah Subhanahu wa Ta’ala:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: “Dan tolong-menolonglah kamu dalam

(mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah; sesungguhnya Allah sangat berat siksa-Nya.”(QS. Al-Ma’idah [5]: 2)⁹

Tidur Lebih Awal

Santri dibiasakan tidur lebih awal untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Kebiasaan ini meningkatkan konsentrasi, manajemen waktu, serta rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri¹⁰. Dengan istirahat yang cukup, santri dapat memulai hari berikutnya dengan energi penuh dan pikiran jernih.

Kesimpulan

Kehidupan santri di pesantren tidak hanya berfokus pada pendalaman ilmu agama, tetapi juga pembentukan karakter melalui pembiasaan perilaku positif. Konsep 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat diintegrasikan dalam aktivitas harian santri, meliputi bangun pagi, beribadah tepat waktu, berolahraga teratur, mengonsumsi makanan sehat, gemar belajar, berpartisipasi aktif dalam masyarakat, dan tidur lebih awal. Kebiasaan ini diterapkan secara konsisten sehingga membentuk santri yang disiplin, sehat, cerdas, dan peduli terhadap lingkungan sosialnya. Integrasi kebiasaan tersebut menjadikan pesantren sebagai tempat yang tidak hanya mencetak generasi berilmu, tetapi juga berakhlak mulia dan siap menghadapi tantangan zaman.

⁷Furqon Hidayatullah, Pendidikan Karakter di Pesantren, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2016, hlm. 54.
⁸Departemen Agama RI, Pondok Pesantren dan Madrasah Diniyah: Potensi dan Tantangannya, Jakarta: Depag RI, 2003, hlm. 121.

⁹QS. Al-Ma’idah (5): 2.
¹⁰National Sleep Foundation, Sleep and Health, 2018.