



## **Jurnal Little Averroes**

**Tulisan dan Pikiran Anak Sekolah Dasar  
Volume 1 No.1 Tahun 2023**

### **Membangun Kebiasaan Positif : Menuju Kenyamanan dalam Pembelajaran Sehari-hari**

**Fazli Hafidz Saragih**

SDN 05 Kecamatan Pontianak Utara

**Ghita Salsabila Rasyid**

SDN 05 Kecamatan Pontianak Utara

**Fikal Bahir**

SDN 05 Kecamatan Pontianak Utara

**Kirana J.D.**

SDN 05 Kecamatan Pontianak Utara

#### **ABSTRAK**

Tulisan ini membahas tentang pentingnya menjaga lingkungan belajar di sekolah. Lingkungan belajar yang baik harus memiliki beberapa kualitas, seperti kebersihan, kelestarian, keselamatan, dan pengembangan keterampilan siswa. Menjaga lingkungan belajar di sekolah merupakan tanggung jawab bersama bagi semua pemangku kepentingan, termasuk pemerintah, pemangku kewarganegaraan, pemangku kewarganegaraan, dan pemangku kewarganegaraan. Dalam lingkungan sekolah yang baik, siswa dapat mengembangkan keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk karier dan kehidupan di masa depan. Selain itu, sekolah juga dapat menjadi ruang belajar bagi masyarakat dan mendukung pembangunan keterampilan dan pengetahuan serta pengembangan karakter siswa. Dalam konteks global, Indonesia telah menunjukkan bahwa kita mampu menjaga lingkungan sekolah dan menghasilkan siswa yang mampu bersaing di dunia. Hal ini menunjukkan bahwa Indonesia memiliki potensi untuk menjadi

negara maju dan berkontribusi pada tahap global dalam beberapa tahun mendatang. Oleh karena itu, pentingnya untuk selalu menjaga dan mengembangkan lingkungan sekolah agar tetap baik dan efektif.

Kata Kunci : *Kebiasaan Positif, Kenyamanan, Pembelajaran*

### **ABSTRACT**

This paper discusses the importance of maintaining the learning environment in schools. A good learning environment should have several qualities, such as cleanliness, sustainability, safety and students' skill development. Maintaining the learning environment in schools is a shared responsibility for all stakeholders, including the government, civic stakeholders, citizenship stakeholders, and citizenship stakeholders. In a good school environment, students can develop the skills and knowledge needed for future careers and life. In addition, schools can also be a learning space for the community and support the building of skills and knowledge as well as the development of students' characters. In the global context, Indonesia has shown that we are able to maintain a school environment and produce students who are able to compete in the world. This shows that Indonesia has the potential to become a developed country and contribute to the global stage in the coming years. Therefore, it is important to always maintain and develop the school environment to keep it good and effective.

Keyword : *Convenience, Learning, Positive Habits*

### **PENDAHULUAN**

Kebiasaan positif adalah tindakan atau perilaku yang dilakukan secara teratur dan konsisten untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang. Kebiasaan positif dapat membantu seseorang mencapai tujuan hidupnya, meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta memperbaiki hubungan sosial dengan orang lain (Muspita & Lestari, 2020). Dalam artikel ini, akan dibahas beberapa kebiasaan positif yang dapat membantu seseorang mencapai kebahagiaan dan kesuksesan dalam hidup.

Rutin olahraga adalah salah satu kebiasaan positif yang paling penting untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Berolahraga secara teratur dapat membantu meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan kesehatan jantung, meningkatkan keseimbangan hormonal, dan meningkatkan kesehatan mental. Olahraga juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur (Abdullah et al., 2021). Makan makanan sehat adalah kebiasaan positif lainnya yang sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental. Makan makanan sehat dapat membantu meningkatkan energi, meningkatkan kesehatan jantung, meningkatkan kesehatan otak, dan meningkatkan kesehatan kulit. Makan makanan sehat juga dapat membantu mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes, kanker, dan penyakit jantung.

Membaca buku adalah kebiasaan positif yang dapat membantu meningkatkan keterampilan kognitif dan kreativitas. Membaca buku dapat membantu meningkatkan kemampuan berpikir kritis, meningkatkan keterampilan komunikasi, meningkatkan keterampilan menulis, dan meningkatkan keterampilan analitis (Madu & Jediut, 2022). Membaca buku juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur.

Menjaga hubungan sosial yang sehat adalah kebiasaan positif yang sangat penting untuk kesehatan mental dan emosional. Menjaga hubungan sosial yang sehat dapat membantu meningkatkan kebahagiaan, meningkatkan kesehatan mental, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Menjaga hubungan sosial yang sehat juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan rasa percaya diri. Menjaga kebersihan diri dan lingkungan adalah kebiasaan positif yang sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental (Yusuf et al., 2022). Menjaga kebersihan diri dapat membantu mencegah infeksi dan penyakit, meningkatkan kesehatan kulit, dan meningkatkan kesehatan mental. Menjaga kebersihan lingkungan juga dapat membantu mencegah infeksi dan penyakit, meningkatkan kualitas udara, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Menetapkan tujuan dan merencanakan tindakan adalah kebiasaan positif yang sangat penting untuk mencapai kesuksesan dalam hidup. Menetapkan tujuan dapat membantu seseorang fokus pada hal-hal yang penting dan merencanakan tindakan dapat membantu seseorang mencapai tujuan tersebut (Nugroho, 2015). Menetapkan tujuan dan merencanakan tindakan juga dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Belajar hal baru adalah kebiasaan positif yang dapat membantu meningkatkan keterampilan dan pengetahuan seseorang. Belajar hal baru dapat membantu meningkatkan kreativitas, meningkatkan keterampilan kognitif, meningkatkan keterampilan sosial, dan meningkatkan keterampilan profesional. Belajar hal baru juga dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Bermeditasi adalah kebiasaan positif yang dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan emosional. Bermeditasi dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan keseimbangan hormonal, dan meningkatkan kualitas tidur. Bermeditasi juga dapat membantu meningkatkan kebahagiaan dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Sari et al., 2023). Menjaga waktu tidur yang cukup adalah kebiasaan positif yang sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental. Tidur yang cukup dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung, meningkatkan kesehatan otak, meningkatkan kesehatan kulit, dan meningkatkan kesehatan mental. Tidur yang cukup juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Menjaga pikiran positif adalah kebiasaan positif yang sangat penting untuk kesehatan mental dan emosional. Menjaga pikiran positif dapat membantu meningkatkan kebahagiaan, meningkatkan kesehatan mental, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Menjaga pikiran positif juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan rasa percaya diri. Kebiasaan positif adalah tindakan atau perilaku yang dilakukan secara teratur dan konsisten untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang. Beberapa kebiasaan positif yang dapat membantu seseorang mencapai kebahagiaan dan kesuksesan dalam hidup adalah berolahraga secara teratur, makan makanan sehat, membaca buku, menjaga hubungan sosial yang sehat, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, menetapkan tujuan dan merencanakan tindakan, belajar hal baru, bermeditasi, menjaga waktu tidur yang cukup, dan menjaga pikiran positif. Dengan menerapkan kebiasaan positif ini secara teratur dan konsisten.

## **RUANG KELAS : KETENANGAN, KEBERSIHAN DAN KEDAMAIAAN**

Ruang kelas merupakan tempat belajar yang menyediakan lingkungan yang siap untuk membantu siswa dalam proses pembelajaran. Ruang kelas yang baik harus memiliki beberapa kualitas, seperti ruang kelas yang bersih dan terselar, ruang kelas yang nyaman dan tersentu, dan ruang kelas yang memiliki fasilitas yang memadai. Berikut ini adalah beberapa aspek penting dari ruang kelas:

Ruang kelas harus selalu menjaga kenyamanan dan kedapatan ruangan untuk membantu siswa fokus pada pembelajaran. Kelembapan dan suhu ruangan harus disesuaikan dengan kondisi yang nyaman bagi siswa. Ruang kelas harus selalu bersih dan terawat. Kelembapan dan ketidaknyamanan ruangan harus disesuaikan dengan kondisi yang nyaman bagi siswa. Kebersihan dalam ruang kelas juga mencakup pengelolaan sampah dan penjagaan kebersihan guru dan siswa. Ruang kelas harus memiliki kecepatan dan ruangan yang cukup untuk berbagai kegiatan pembelajaran. Ruang kelas harus memiliki area tempat siswa untuk berdiri, duduk, dan berlatih. Ruang kelas juga harus memiliki area tempat guru untuk mengajarkan dan melakukan aktivitas pengajaran.

Ruang kelas harus memiliki keselamatan yang baik untuk membantu siswa dan guru dalam berinteraksi satu sama lain. Keselamatan dalam ruang kelas juga mencakup keselamatan dalam pengaturan ruangan dan pengaturan waktu. Ruang kelas harus memiliki keselarasan yang baik untuk membantu siswa dan guru dalam berinteraksi satu sama lain. Keselarasan dalam ruang kelas juga mencakup keselarasan dalam pengaturan ruangan dan pengaturan waktu. Secara keseluruhan, ruang kelas yang baik memainkan peran penting dalam proses pembelajaran siswa. Ruang kelas yang bersih, nyaman, dan memiliki fasilitas yang memadai dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan belajar dan mendapatkan pengetahuan yang lebih baik.

## **MERAWAT LINGKUNGAN BELAJAR**

Merawat lingkungan belajar di sekolah merupakan tanggung jawab bersama untuk menciptakan tempat yang aman, nyaman, dan mendukung proses pembelajaran. Merawat lingkungan belajar sekolah melibatkan berbagai tindakan untuk menjaga kebersihan, keamanan, dan keindahan lingkungan. Berikut adalah beberapa aspek penting dalam merawat lingkungan belajar sekolah:

1. **Menjaga Kebersihan** :Siswa dan staf sekolah harus bekerja sama untuk menjaga kebersihan lingkungan belajar. Ini termasuk membuang sampah pada tempatnya, membersihkan ruang kelas setelah digunakan, dan merawat fasilitas umum seperti toilet dan kantin. Dengan lingkungan yang bersih, siswa akan merasa nyaman dan lebih fokus dalam proses belajar.
2. **Merawat lingkungan belajar** juga melibatkan konservasi sumber daya, seperti air dan listrik. Siswa dan staf sekolah harus diajarkan untuk menggunakan sumber daya ini secara bijaksana, misalnya dengan mematikan lampu dan kran air ketika tidak digunakan. Hal ini akan membantu mengurangi dampak lingkungan dan mengajarkan siswa tentang pentingnya berperilaku ramah lingkungan.
3. **Pengelolaan Sampah** : Sekolah harus memiliki sistem pengelolaan sampah yang baik, termasuk pemilahan sampah organik dan anorganik. Siswa juga perlu diberi

pemahaman tentang pentingnya daur ulang dan cara membuang sampah dengan benar. Dengan demikian, lingkungan belajar sekolah akan terjaga kebersihannya dan mendukung kesadaran lingkungan siswa.

4. Penghijauan : Memiliki area hijau di lingkungan sekolah dapat memberikan manfaat yang besar, baik untuk kesehatan maupun keindahan. Siswa dapat diajak untuk terlibat dalam kegiatan penanaman pohon, merawat taman, atau mengelola kebun sekolah. Hal ini tidak hanya akan menciptakan lingkungan belajar yang segar dan nyaman, tetapi juga mengajarkan siswa tentang pentingnya menjaga kelestarian lingkungan.
5. Pencegahan Pencemaran: Lingkungan belajar sekolah juga perlu dilindungi dari pencemaran, baik itu udara, air, maupun suara. Siswa dan staf sekolah perlu diberi pemahaman tentang cara-cara mencegah pencemaran, seperti tidak membuang sampah sembarangan, mengurangi penggunaan bahan kimia berbahaya, dan menjaga kebersihan lingkungan sekitar.

Dengan merawat lingkungan belajar sekolah, kita tidak hanya menciptakan tempat yang nyaman dan aman untuk belajar, tetapi juga mengajarkan nilai-nilai penting tentang kebersihan, konservasi sumber daya, dan perlindungan lingkungan kepada generasi muda. Hal ini akan membantu menciptakan masyarakat yang peduli terhadap lingkungan dan siap untuk menjaga kelestarian bumi.

### **PENTINGNYA MENJAGA LINGKUNGAN SEKOLAH**

Menjaga lingkungan sekolah merupakan tanggung jawab bersama bagi semua orang termasuk peserta didik. Pentingnya menjaga lingkungan sekolah dapat diasumsikan oleh beberapa aspek, seperti:

1. Kebersihan: Menjaga kebersihan lingkungan sekolah sangat penting untuk kesehatan dan kenyamanan siswa dan staf. Hal ini mencakup pembersihan ruangan, membersihkan area umum, dan pengelolaan sampah.
2. Kelestarian: Menjaga kelestarian lingkungan sekolah melibatkan pengelolaan dan pemanfaatan sumber daya alam, seperti mengurangi penggunaan bahan kimia berbahaya dan mengelola kebun sekolah.
3. Keselamatan dan Keselarasan : Menjaga keselamatan dan keselarasan lingkungan sekolah sangat penting untuk menjaga kenyamanan dan kesadaran siswa dan staf. Hal ini mencakup pengaturan ruangan, pengaturan waktu, dan pengelolaan kebersihan.
4. Pencegahan Pencemaran : Menjaga lingkungan sekolah dari pencemaran, baik itu udara, air, maupun suara, sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kenyamanan siswa dan staf.
5. Pengembangan Keterampilan: Menjaga lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan mendukung pembelajaran dapat membantu mengembangkan keterampilan siswa, seperti membaca, berbicara, berpikir, dan berani.
6. Pengembangan Karakter : Menjaga lingkungan sekolah yang baik juga berkontribusi pada pengembangan karakter siswa, seperti menjadi individu yang peduli, maju, dan mandiri.

7. Pengembangan Sikap Kritis : Menjaga lingkungan sekolah yang baik juga berkontribusi pada pengembangan sikap kritis siswa, seperti membantu mereka memahami cara mengevaluasi informasi, mengambil keputusan yang bijaksana, dan menghargai pendapat orang lain.
8. Pengembangan Kompetensi : Menjaga lingkungan sekolah yang baik juga berkontribusi pada pengembangan kompetensi siswa, seperti membantu mereka mengembangkan keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk karier dan kehidupan di masa depan.
9. Pengembangan Sikap Membelajari : Menjaga lingkungan sekolah yang baik juga berkontribusi pada pengembangan sikap membelajari siswa, seperti membantu mereka menjadi individu yang tahan lama, kreatif, dan inovatif.

Secara keseluruhan, menjaga lingkungan sekolah merupakan tanggung jawab bersama bagi semua pemangku kepentingan. Dengan berpartisipasi dalam proses menjaga lingkungan sekolah, kita dapat menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan mendukung pembelajaran.

## **KESIMPULAN**

Dalam lingkungan sekolah yang baik, kita dapat menghasilkan siswa yang mampu menggali kemampuan dan pengetahuan yang diperlukan untuk mereka menghadapi tantangan di masa depan. Selain itu, sekolah juga dapat menjadi ruang belajar bagi masyarakat dan mendukung pembangunan keterampilan dan pengetahuan serta pengembangan karakter siswa. Dalam konteks global, Indonesia telah menunjukkan bahwa kita mampu menjaga lingkungan sekolah dan menghasilkan siswa yang mampu bersaing di dunia. Hal ini menunjukkan bahwa Indonesia memiliki potensi untuk menjadi negara maju dan berkontribusi pada tahap global dalam beberapa tahun mendatang. Dalam konteks penutupan, pentingnya untuk selalu menjaga dan mengembangkan lingkungan sekolah agar tetap baik dan efektif. Dengan melibatkan semua pemangku kepentingan dalam proses pembelajaran dan pengajaran, kita dapat menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan mendukung. Selain itu, sekolah juga dapat menjadi ruang belajar bagi masyarakat dan mendukung pembangunan keterampilan dan pengetahuan serta pengembangan karakter siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. H., Tamam, A. M., & Rahman, I. K. (2021). Progam Pembinaan Kematangan Emosi Anak Yatim Tingkat Siswa Sekolah Dasar. *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam*. <https://doi.org/10.32832/tawazun.v14i1.3686>
- Madu, F. J., & Jediut, M. (2022). MEMBENTUK LITERASI MEMBACA PADA PESERTA DIDIK DI SEKOLAH DASAR. *Jurnal Cakrawala Pendas*. <https://doi.org/10.31949/jcp.v8i3.2436>
- Muspita, Z., & Lestarini, Y. (2020). Program Parenting “Menumbuhkan Berbagai Kebiasaan Positif Pada Anak.” In *Jurnal Dimaswadi*.
- Nugroho, G. K. (2015). TUJUAN HIDUP MANUSIA. *Jurnal Studia Philosophica et Theologica*.
- Sari, D. K., Nababan, R. H., & Daulay, W. (2023). Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Perubahan Cemas The Effect of Mindfulness Meditation on Anxiety Changes. *Jurnal Kesehatan*. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.118>
- Yusuf, M., Rahmadani, A. L., Lestari, Y., & Kurniawan, D. S. (2022). Urgensi Pendidikan Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja di Lingkungan Sekolah pada Era Media Sosial. *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*. <https://doi.org/10.37542/iq.v5i01.338>