

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

1. Pengertian Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7KAIH) adalah gerakan pendekatan penguatan karakter yang menekankan pada internalisasi kebiasaan perilaku positif dalam aktivitas sehari-hari. Gerakan ini mengarahkan anak-anak untuk melakukan tujuh kebiasaan inti, baik di sekolah maupun di lingkungan rumah. Kebiasaan merujuk pada perilaku atau pola pikir yang dilakukan secara konsisten dan sadar.¹⁴ Hal ini menjadi bagian integral dari diri seseorang.

Menurut James Clear dalam *Atomic Habits*, kebiasaan memiliki peran penting dalam pembentukan karakter dan identitas seseorang. Setiap kebiasaan kecil yang dilakukan merupakan tahapan dalam membentuk identitas diri. Identitas muncul dari kebiasaan.¹⁵ Setiap kebiasaan merupakan unit dasar yang membentuk fondasi peningkatan secara keseluruhan. Rutinitas sangat kecil tampak tidak bermakna, tetapi seiring waktu kebiasaan akan saling mendukung dan menjadi pendorong pencapaian karakter yang lebih besar.¹⁶ Gerakan 7KAIH mencakup bangun

¹⁴ Novia Dewi, *Seni Kebiasaan : Membangun Jalan Sukses Anda* (Al Khawarizmi, 2023), 6.

¹⁵ James Clear, *ATOMIC HABITS Perubahan Kecil yang Memberikan Hasil Luar Biasa* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2019), 44.

¹⁶ Ibid, 33.

pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat dan tidur cepat.¹⁷ Penekanan dari gerakan ini yaitu pentingnya membangun kebiasaan positif, di mana kebiasaan dipandang sebagai tindakan berulang yang dapat membentuk gaya hidup dan karakter individu.

Tujuh kebiasaan ini dipilih karena merepresentasikan nilai-nilai fundamental yang diperlukan anak-anak guna berkembang menjadi individu yang kokoh secara moral dan sosial di tengah dinamika globalisasi. Kebiasaan-kebiasaan ini selaras dengan pendekatan pendidikan karakter berbasis kebiasaan (*habit-based character education*).¹⁸ Dengan demikian, kebiasaan ini menjadi pendekatan strategis yang tepat dan relevan untuk membekali dan membangun fondasi karakter yang kuat pada anak-anak.

2. Sejarah Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Mendikdasmen, Abdul Mu'ti, mengatakan kebijakan program Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7KAIH) merupakan upaya strategis dalam memperkuat pendidikan karakter dalam pengalaman nyata. Program ini dilatarbelakangi oleh berbagai tantangan yang dihadapi generasi Indonesia di era digital, antara lain perkembangan

¹⁷ Kemendikdasmen, *Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Guru dan Satuan Pendidikan Pada Pendidikan Sekolah Dasar*.x.

¹⁸ Andi Al Muhammad Ardiansyah dan Saquddin, "Desain Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) Berbasis 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Siswa SD," *Jurnal Pendidikan Multidisiplin* 1, no. 2 (2025): 79.

teknologi, generasi instan, penurunan karakter peserta didik, kejahatan/kekerasan dalam dunia pendidikan, dan problematika kesehatan fisik dan psikis.¹⁹ Gerakan 7KAIH secara resmi diluncurkan oleh Kemendikdasmen pada 27 Desember 2024.²⁰ Program gerakan ini merupakan bentuk dukungan nyata terhadap visi Bersama Indonesia Maju Menuju Indonesia Emas 2045 yang dilandasi dengan delapan misi juga dikenal dengan Asta Cita. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah bertanggung jawab mempersiapkan sumber daya manusia berkualitas, dengan membentuk delapan karakter utama bangsa, yaitu religius, bermoral, sehat, cerdas dan kreatif, kerja keras, disiplin dan tertib, mandiri serta bermanfaat.²¹ Dengan demikian, gerakan ini muncul sebagai strategi yang berwawasan dalam membentuk karakter generasi muda Indonesia, sekaligus menjadi pilar penting menuju pencapaian visi Indonesia Emas 2045 melalui pendidikan yang holistik.

Gerakan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat merupakan manifestasi konkret dari komitmen kuat Kemendikdasmen untuk memajukan sistem pendidikan nasional yang mengutamakan pembentukan karakter

¹⁹"No Title," <https://cerdasberkarakter.kemendikdasmen.go.id/gerakan7kebiasaan/>, diakses pada Juni 2026.

²⁰ Hernaning, Mufarrihul, dan Haris, "Analisis Kebijakan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat," 213.

²¹ Kemendikdasmen, *Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Guru dan Satuan Pendidikan Pada Pendidikan Sekolah Dasar*, i.

bangsa.²² Gerakan tersebut disetujui melalui penerbitan Surat Edaran Bersama (SEB) Mendikdasmen Nomor 1 Tahun 2025, Mendagri No 800.2.1/225/SJ, dan Menag Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2025, perihal Penguatan Pendidikan Karakter Melalui Pembiasaan di Satuan Pendidikan.²³ SEB memuat sejumlah pedoman operasional bagi satuan pendidikan dalam menjalankan gerakan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat. Secara umum, SEB merumuskan empat pokok ketentuan yang menjadi landasan pelaksanaan gerakan ini. Pertama, menekankan urgensi kolaborasi tingkat lintas sektor atau sinergi Catur Pusat Pendidikan yang melibatkan satuan pendidikan, keluarga, masyarakat, dan media meliputi pendidik, tenaga kependidikan, dan orang tua/wali. Kedua, gerakan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat diterapkan melalui pembiasaan yang berbasis kesadaran, bermakna dan menyenangkan. Ketiga, kegiatan pertemuan pagi ceria yang diselenggarakan sebelum proses pembelajaran dimulai. Kegiatan ini meliputi senam pagi anak Indonesia hebat, menyanyikan lagu kebangsaan Indonesia Raya serta doa bersama sesuai keyakinan masing-masing untuk memperkuat nilai spiritual dan toleransi antar peserta didik. Keempat, mendorong penguatan karakter melalui kegiatan ekstrakurikuler yang terbagi dalam empat kategori,

²² Iddian Syofian, "Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Menuju Indonesia Emas Tahun 2045," *Jurnal Arriyadhah* XXII (2025): 18.

²³ Hernaning, Mufarrihul, dan Haris, "Analisis Kebijakan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat," 214.

yakni krida, karya ilmiah, latihan olah bakat atau olah minat, keagamaan, dan kegiatan lainnya.²⁴ Adanya SEB tersebut, dapat menjadi pondasi hukum yang kuat dalam satuan pendidikan di Indonesia untuk dapat mengintegrasikan kebiasaan positif ke dalam proses pembelajaran secara kolaboratif, terstruktur, dan bermakna.

3. Tujuan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat membiasakan untuk berperilaku baik, diharapkan terciptanya generasi yang mempunyai kesehatan secara fisik, spiritual dan mental, kreatif dan cerdas, dan memiliki kepedulian pada lingkungan sosialnya.²⁵ Gerakan 7KAIH memiliki dampak untuk meningkatkan kualitas hidup, produktivitas, serta kesejahteraan secara komprehensif.²⁶ Oleh karena itu, pemerintah perlu memastikan berbagai nilai yang terkandung pada 7KAIH masuk pada kurikulum dan mendukung penguatan peran orang tua serta guru untuk menanamkan kebiasaan baik kepada anak. Implementasi gerakan ini membutuhkan pendekatan kolaboratif antara sekolah, keluarga, dan masyarakat.²⁷ Keberhasilan program ini bergantung pada keterlibatan

²⁴ "No Title," <https://www.kemendikdasmen.go.id/download/file/1393>.

²⁵Kemendikdasmen, *Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Guru dan Satuan Pendidikan Pada Pendidikan Sekolah Dasar*, xii.

²⁶Ainur Rofiqi, dkk, Penguatan Karakter Peserta Didik Melalui Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Menyongsong Generasi Emas Indonesia 2045, *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, Volume 10, Nomor 3, Agustus 2025, 2334.

²⁷Rahmat Fadhli, Muthahharah Thair, dan Aan Komariah, *7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia Hebat* (Bandung: Indonesia Emas Group, 2026), 5.

orang tua sebagai mitra kolaboratif sekolah agar tujuan dari program ini dapat terwujud dengan maksimal.

Kebiasaan positif yang meliputi disiplin, kepedulian terhadap sesama, gaya hidup sehat, serta manajemen waktu dan sumber daya secara cermat berperan pada kemajuan, daya saing, dan keharmonisan bangsa Indonesia yang menjadi bekal bagi generasi emas.²⁸ Pembentukan kebiasaan positif tersebut tidak hanya membangun fondasi individu, tetapi juga meningkatkan resiliensi sosial dalam berbagai dinamika globalisasi.

4. Karakteristik Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

a. Bangun Pagi

1) Pengertian Bangun Pagi

Bangun pagi merupakan kegiatan bangun tidur yang dilakukan saat pagi hari, biasanya bangun pagi dimulai pukul 04.00 hingga 06.00. Kebiasaan ini menjadi salah satu kebiasaan yang berkontribusi signifikan terhadap produktivitas dan keberhasilan seseorang dalam menjalani aktivitas harian.²⁹ Mendukung hal ini, B.J. Habibie memberi pengertian bahwa

²⁸Ainur Rofiqi et al., "Penguatan Karakter Peserta Didik Melalui Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Menyongsong Generasi Emas Indonesia," *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan* 10, No. 3 (2025): 2334.

²⁹Sabar Budi Raharjo, *Anak Hebat, Masa Depan Kuat: 7 Kebiasaan Sukses Sejak Dini* (Detak Pustaka, 2025), 20.

bangun pagi merupakan kebiasaan yang dimiliki oleh orang sukses.³⁰ Ini berarti bangun pagi adalah kegiatan mengawali hari dengan bangun dari tidur pada waktu dini.

2) Tujuan Bangun Pagi

Tidur yang sehat sangat utama demi mendukung perkembangan dan pertumbuhan anak supaya optimal.³¹ Saat bangun pagi, para anak dapat mempersiapkan diri untuk pelaksanaan aktivitas harian dengan senang, sehat dan produktif. Bangun pagi memberi lebih banyak waktu untuk berpikir, merencanakan dan berkarya.³² Kebiasaan ini menjadikan anak lebih produktif.

3) Manfaat Bangun Pagi

Bangun pagi memiliki manfaat yang sangat beragam, di antaranya dapat meningkatkan kedisiplinan, meningkatkan kemampuan dalam mengatur waktu, mempertajam pengendalian diri, mendorong pencapaian kesuksesan serta mendukung kesehatan fisik, mental dan pola hidup yang teratur dan membentuk jam biologis teratur anak sejak dini.³³ Dengan konsisten

³⁰ Kemendikdasmen, *Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Guru dan Satuan Pendidikan Pada Pendidikan Sekolah Dasar*, 3.

³¹Eka Wahyuningrum, Natalia R Yulianti, dan Andri K Gayatina, "Gambaran Kebiasaan Tidur Anak Usia Sekolah," *Jurnal Keperawatan BSI* 7, no. 2 (2019): 2.

³²Kemendikdasmen, *Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Guru dan Satuan Pendidikan Pada Pendidikan Sekolah Dasar*, 3.

³³ Ibid., 3–4.

melakukannya, bukan hanya bermanfaat bagi kesehatan tetapi juga dapat menjadi investasi terbaik bagi pembentukan karakter.

4) Tantangan Bangun Pagi

Bagi anak, bangun pagi seringkali menjadi hal yang sulit. Kesulitan itu ditemukan oleh karena berbagai tantangan dalam mengimplementasikannya. Adapun tantangan meliputi jadwal tidur yang tidak terstruktur, begadang, penggunaan gadget sebelum tidur yang tidak terkontrol dan tidak adanya motivasi untuk bangun pagi.

b. Beribadah

1) Pengertian Beribadah

Beribadah memiliki hubungan yang erat dengan spiritualitas seseorang. Beribadah merupakan wujud pengabdian, rasa hormat, dan ketaatan kepada Tuhan melalui pelaksanaan perintah Tuhan yang selaras terhadap kepercayaan maupun ajaran yang dipeluknya.³⁴ Dengan melakukan ibadah seseorang dapat membersihkan hati dari sifat negatif yang menghasilkan ketenangan.

³⁴ Ibid, 10.

2) Tujuan Beribadah

Beribadah mengajarkan anak tentang pentingnya bersyukur, memiliki harapan dan menjalin hubungan dengan Allah Sang Pencipta. Ibadah juga mengajarkan nilai-nilai moral dan spiritual yang kuat.³⁵ Hal ini membiasakan anak untuk taat kepada Tuhan dan menumbuhkan keimanan. Beribadah dapat menumbuhkan kesadaran spiritual dan menghormati ajaran agama.

Selain itu, kebiasaan ini juga membimbing anak untuk menginternalisasi nilai-nilai religius dalam sikap, perkataan dan tindakan.³⁶ Anak belajar bertindak dengan integritas tinggi, menjunjung dan berkomitmen pada nilai-nilai etika sesuai kepercayaan yang di anut.

3) Manfaat Beribadah

Kebiasaan ini memiliki manfaat, yaitu mendekatkan hubungan individu kepada Tuhan, meningkatkan kapasitas diri secara berkelanjutan, memberikan penguatan pada nilai-nilai etika, moral, spiritual dan sosial, menumbuhkan semangat kebersamaan dan solidaritas, serta mempertajam pemahaman

³⁵ Raharjo, *Anak Hebat, Masa Depan Kuat: 7 Kebiasaan Sukses Sejak Dini*, 13.

³⁶ Rofiqi et al., "Penguatan Karakter Peserta Didik Melalui Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Menyongsong Generasi Emas Indonesia," 2338.

tujuan hidup dan arah yang bermakna.³⁷ Dengan melakukan ibadah, anak dapat membangun pondasi kepribadian yang beriman yang diterapkan dalam relasi sehari-hari.

4) Tantangan Beribadah

Dalam upaya menumbuhkan iman anak melalui beribadah, tentunya dihadapkan pada berbagai tantangan seperti kesulitan memahami ajaran agama, lingkungan yang kurang kondusif, dan rasa malas yang mendominasi.³⁸ Pada perjalanannya anak tidak bisa bertumbuh dengan sendirinya, maka dari itu sangat penting peran orang sekitar yang membantu anak untuk belajar beribadah.

c. Berolahraga

1) Pengertian Berolahraga

Berolahraga merupakan kegiatan fisik yang disadari guna menjaga kesehatan tubuh juga mendukung peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Kegiatan ini memerlukan pergerakan bagian-bagian tubuh secara terstruktur dan rutin agar mendapatkan manfaat yang lebih kompleks.

³⁷ Kemendikdasmen, *Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Guru dan Satuan Pendidikan Pada Pendidikan Sekolah Dasar*, 10.

³⁸ Raharjo, *Anak Hebat, Masa Depan Kuat: 7 Kebiasaan Sukses Sejak Dini*, 52.

2) Tujuan Berolahraga

Olahraga memiliki tujuan bagi kesehatan tubuh, pikiran, dan mental seseorang. Kebiasaan ini bertujuan membekali fisik dan mental anak sehingga lebih siap menghadapi kegiatan rutinitas dengan tubuh yang sehat dan kuat.³⁹ Dengan tujuan yang begitu penting, maka sangat diperlukan konsisten dalam melakukan kebiasaan ini. Kebiasaan ini menanamkan kesadaran akan pentingnya merawat tubuh agar tetap stabil dalam beraktivitas dan meningkatkan daya tahan fisik dan kesehatan.

3) Manfaat Berolahraga

Merupakan kegiatan atau aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran, menjaga keseimbangan tubuh serta menumbuhkan kualitas hidup yang lebih positif.⁴⁰ Kesehatan dapat dijaga melalui olahraga teratur untuk mencegah berbagai penyakit dan memungkinkan aktivitas sehari-hari secara optimal.⁴¹ Oleh karena itu, olahraga bukan sekadar aktivitas fisik semata, melainkan upaya untuk menjaga kesehatan mencakup keseluruhan.

³⁹ Kemendikdasmen, *Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Guru dan Satuan Pendidikan Pada Pendidikan Sekolah Dasar*, 17.

⁴⁰ Ibid, 17.

⁴¹ Nurmala Hindun, Wilyanti Agustin, dan Suhartatik, "Sosialisasi Pentingnya Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Para Pekerja PT. Global Collection Malang," *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, No. 3 (2022): 34.

4) Tantangan Berolahraga

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang menyenangkan. Namun, dalam pelaksanaannya masih terdapat berbagai tantangan yang sering dihadapi seperti rasa malas, kurang konsisten, kecenderungan lebih menyukai bermain game melalui gadget, dan fasilitas berolahraga di sekolah kurang memadai.

d. Makan Sehat dan Bergizi

1) Pengertian Makan Sehat dan Bergizi

Mengikuti pola konsumsi makan yang bergizi dan sehat secara teratur artinya yaitu memakan makanan yang memiliki kandungan nutrisi seimbang dan lengkap demi pemenuhan untuk membantu menjaga kesehatan mental dan fisik serta kebutuhan tubuh.⁴² Makanan sehat dan bergizi memenuhi prinsip gizi seimbang anak.

2) Tujuan Makan Sehat dan Bergizi

Anak diajarkan untuk memelihara tubuh agar selalu sehat serta menghindari makanan yang tidak sehat, berminyak ataupun yang terlalu manis.⁴³ Anak bertanggung jawab untuk

⁴²Kemendikdasmen, *Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Guru dan Satuan Pendidikan Pada Pendidikan Sekolah Dasar*, 25.

⁴³Elin Parida, Husni, dan Deso Suryani, "Pengaruh Pola Pembiasaan Makanan Sehat Dan Bergizi Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini," *Jurnal Ilmu Pendidikan* 1, No. 2 (2025): 485.

memelihara tubuh agar berfungsi secara optimal dan terhindar dari berbagai penyakit.

3) Manfaat Makan Sehat dan Bergizi

Kebiasaan ini membantu memenuhi kebutuhan gizi, meningkatkan kekebalan tubuh, dan mencegah stunting. Sejak usia dini, pembiasaan pola makan sehat dan bergizi memengaruhi perkembangan kognitif terutama kemampuan konsentrasi belajar anak.⁴⁴ Menerapkan pola makan sehat dan bergizi secara teratur merupakan investasi penting bagi kesehatan dan dapat berkontribusi pada perkembangan otak anak.

4) Tantangan Makan Sehat dan Bergizi

Anak cenderung lebih suka membeli makanan dan minuman yang berwarna dan bentuknya lebih menarik. Beragam jajanan sekolah yang mengandung zat kimia berbahaya serta kontaminasi mikroba membuka peluang bagi anak untuk mengonsumsi makanan yang tidak sehat.⁴⁵ Makanan yang tidak sehat terasa nikmat, akan tetapi dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak serta menurunkan daya tahan tubuh.

⁴⁴Ibid., 90.

⁴⁵Mia Puspita Putri dan Ahmad Syafiq, "Tantangan Dalam Mendukung Program Pendidikan Gizi Sekolah Di Indonesia," *Jurnal Health Sains* 2 (2021): 495.

e. Gemar Belajar

1) Pengertian Gemar Belajar

Merupakan sikap atau kebiasaan yang secara konsisten meningkatkan pengetahuan, keterampilan, pemahaman dengan antusias dan semangat yang kuat. Sikap ini merupakan elemen penting pada pengembangan diri individu yang berkesinambungan karena bisa menumbuhkan imajinasi, kreativitas, dan berpikir kritis.⁴⁶ Sejalan dengan ini, menurut Nelson Mandela, pendidikan menjadi senjata paling ampuh di dunia karena dengan pendidikan seseorang dapat mengubah dunia.⁴⁷ Kebiasaan ini ditandai dengan konsistensi, antusiasisme, dan semangat tinggi, juga merupakan pilar utama pengembangan diri yang berkelanjutan. Di sekolah, gemar belajar juga dapat dilihat dari partisipasi siswa dalam proses pembelajaran seperti, melalui bertanya, menjawab dan kegiatan diskusi di kelas.

2) Tujuan Gemar Belajar

Kebiasaan ini dapat mendorong peserta didik untuk berupaya giat menambah pengetahuan dan memperluas wawasan yang membantu dalam pengembangan kecerdasan

⁴⁶Kemendikdasmen, *Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Guru dan Satuan Pendidikan Pada Pendidikan Sekolah Dasar*, 33.

⁴⁷ Ibid.33.

intelektual. Gemar belajar membentuk kedisiplinan demi mengatur waktu dalam menuntaskan setiap tugas yang diberikan kepadanya.⁴⁸ Rasa ingin tahu membuat anak terlibat aktif dalam bertanya, berdiskusi dan tidak cepat muncul rasa puas dari ilmu yang ada pada dirinya yang akhirnya menganggap belajar sebagai suatu kebutuhan.

3) Manfaat Gemar Belajar

Gemar belajar memiliki banyak manfaat khususnya dalam perkembangan kognitif anak. Kebiasaan gemar belajar memiliki manfaat yaitu menemukan kebenaran dan pengetahuan, menumbuhkan kreativitas dan imajinasi, membentuk kerendahan hati dan empati, serta pengembangan diri.⁴⁹ Kebiasaan gemar belajar juga berkontribusi dalam membentuk anak yang lebih mandiri dan percaya diri, serta membuka kesempatan anak untuk menemukan hal-hal baru.⁵⁰ Kebiasaan ini sangat mendukung anak dalam mengembangkan pola pikir dalam akademis.

⁴⁸Ibid.

⁴⁹ Syofian, "Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Menuju Indonesia Emas Tahun 2045," 22–23.

⁵⁰ I Ketut Wirta, *Cerdas Menyiapkan Generasi Hijau Menuju Indonesia Emas: Strategi Cerdas Mengembangkan Sekolah Hijau dan Mencetak Generasi Hijau Menuju Indonesia emas 2045* (Badung: Nilacakra Publishing House, 2026), 150.

4) Tantangan Gemar Belajar

Minimnya motivasi belajar sering dikaitkan dengan kurangnya tantangan akademik yang diberikan serta tidak terbentuknya kebiasaan belajar mandiri di luar lingkungan sekolah.⁵¹ Tantangan lain seperti keterbatasan akses sumber belajar, kesulitan mengatur waktu, sulit untuk mengerti pelajaran dan pengaruh lingkungan yang kurang mendukung.

f. Bermasyarakat

1) Pengertian Bermasyarakat

Arti dari bermasyarakat yaitu mempunyai kehidupan yang berdampingan terhadap kelompok sosial dimana semua orang satu dengan yang lain saling berinteraksi, bekerja sama, serta melakukan peran sosial demi merealisasikan hidup yang harmonis.⁵² Sebagai makhluk sosial, manusia sangat membutuhkan relasi sosial untuk menumbuhkan rasa kepedulian, persaudaraan, dan toleransi antar anggota masyarakat.

2) Tujuan Bermasyarakat

Kebiasaan bermasyarakat membuat anak belajar untuk memiliki kepekaan terhadap teman sebayanya atau orang-orang

⁵¹ Srie Faizah Lisnasari dan Nida Wafiqah Nabila M. Solin, "Sosialisasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat," *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4, no. 1 (2025): 133.

⁵² Kemendikdasmen, *Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Guru dan Satuan Pendidikan Pada Pendidikan Sekolah Dasar*, 41.

di sekitar yang membutuhkan bantuan.⁵³ Tidak terbatas pada pembentukan kebiasaan personal, anak-anak juga perlu dilatih untuk lebih berinteraksi dengan masyarakat. Melalui kebiasaan ini, anak dapat aktif dalam berbagai kegiatan sosial, budaya, dan lingkungan sekitar.⁵⁴ Dengan kebiasaan ini, anak dapat menghidupi peran sebagai makhluk sosial.

3) Manfaat Bermasyarakat

Bermasyarakat dapat menguatkan solidaritas, kepedulian sosial, dan partisipasi dalam pembangunan bangsa.⁵⁵ Kebiasaan ini membantu anak untuk semakin membangun relasi dengan orang lain.

4) Tantangan Bermasyarakat

Perkembangan teknologi yang begitu pesat tentu berpengaruh pada interaksi sosial masyarakat. Gadget sebagai alat komunikasi juga membawa dampak buruk di mana adanya sikap individualis dan penurunan interaksi langsung.⁵⁶ Jadi, di tengah dinamika

⁵³Kemendikdasmen, *Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Guru dan Satuan Pendidikan Pada Pendidikan Sekolah Dasar*, 41-42.

⁵⁴ Syofian, "Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Menuju Indonesia Emas Tahun 2045," 23.

⁵⁵Rofiqi et al., "Penguatan Karakter Peserta Didik Melalui Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Menyongsong Generasi Emas Indonesia," 2338.

⁵⁶ Ibid., 2336.

perkembangan teknologi, pembentukan kebiasaan bermasyarakat menjadi hal yang sangat penting khususnya dalam membangun karakter sosial.

g. Tidur Cepat

1) Pengertian Tidur Cepat

Dalam memenuhi waktu tidur ideal untuk anak, arti dari tidur cepat adalah tidur dengan teratur dan tidak begadang. Durasi tidur yang sesuai dengan anjuran kesehatan memegang peranan penting dalam meningkatkan produktivitas. Bagi anak sekolah, waktu tidur yang disarankan adalah 9-11 jam.⁵⁷ Oleh karena itu, penting untuk memastikan durasi tidur anak agar memiliki waktu istirahat yang maksimal.

Kementerian Republik Indonesia, menyatakan tidur yang berkualitas sangat penting untuk kesehatan dalam jangka panjang karena memberi tubuh waktu untuk memperbaiki diri, meningkatkan fungsi otak, dan menjaga keseimbangan fisik dan emosi.⁵⁸ Dengan demikian, kebiasaan tidur cepat tidak hanya mendukung prestasi akademik, tetapi juga mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak serta mencegah risiko masalah kesehatan di masa depan.

⁵⁷ Ike Fitrah Atul Chabibah et al., *Peningkatan Kesehatan Anak Melalui Pola Tidur Yang Baik* (Jakarta Barat: Optimal Untuk Negeri, 2025), 4.

⁵⁸Kemendikdasmen, *Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Guru dan Satuan Pendidikan Pada Pendidikan Sekolah Dasar*, 48.

2) Tujuan Tidur Cepat

Membiasakan anak tidur lebih awal bukan sekadar upaya memenuhi kebutuhan istirahat, tetapi merupakan fondasi penting untuk menjalani kehidupan sehari-hari secara lebih produktif, sehat dan seimbang. Dengan tubuh dan pikiran yang segar, akan mampu bekerja lebih fokus, belajar lebih efektif, serta melakukan aktivitas dengan semangat yang tinggi.⁵⁹ Dengan membiasakan tidur tepat waktu, peserta didik belajar mengelola waktu, mematuhi aturan waktu belajar dan istirahat. Dengan istirahat yang cukup anak dapat lebih produktif.

3) Manfaat Tidur Cepat

Tidur cepat memberikan ruang untuk organ, pikiran dan waktu bagi otot supaya berfungsi dan pulih kembali dengan optimal.⁶⁰ Tidur cepat juga berdampak dalam memperbaiki suasana hati dan mengurangi stres. Daya ingat, pemecahan masalah, dan konsentrasi dapat meningkat dengan kebiasaan ini.

4) Tantangan tidur cepat

Berbagai tantangan dalam membentuk kebiasaan tidur cepat antara lain karena penggunaan gadget dan media sosial yang berlebihan hingga larut malam. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan

⁵⁹ Siti Alfiah et al., *Berbenah Bersinar Bersama Anak Hebat (Melalui 7 kebiasaan Untuk Masa Depan Cerah)* (Bandung: Indonesia Emas Group, 2025), 104.

⁶⁰ Kemendikdasmen, *Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Guru dan Satuan Pendidikan Pada Pendidikan Sekolah Dasar*, 49.

tidur, kelelahan di siang hari dan penurunan kinerja akademik.⁶¹ Tantangan ini dapat menghambat dan menurunkan tingkat kesehatan seseorang.

B. Sinergitas Guru dan Orang Tua

Dalam pendidikan, sinergitas merupakan strategi yang esensial untuk membangun pondasi pendidikan holistik bagi peserta didik. Sinergitas antara guru dan orang tua adalah manifestasi kerjasama yang dibangun antara keduanya guna meningkatkan keterlibatan, kepedulian, serta tanggung jawab bersama terhadap perkembangan anak.⁶² Dukungan kolaboratif tersebut sangat diperlukan dalam mencapai prestasi akademik, pembentukan karakter dan secara menyeluruh. Dalam rangka menghasilkan proses pendidikan yang efektif, dan anak didik yang mempunyai akhlak yang baik, maka guru dan orang tua harus bekerja sama dengan baik. Apabila tidak terwujud kerjasama antara guru dan orang tua, maka pencapaian tugas perkembangan anak tidak dapat direalisasikan secara optimal. Nilai-nilai positif yang ditanamkan di sekolah dan di rumah hanya dapat diinternalisasi secara efektif oleh anak apabila

⁶¹ Budi Sarasati, *Biopsikologi : Bagaimana Otak Manusia Berubah dalam Dunia Serba Cepat* (Yogyakarta: Deepublish Digital, 2025), 130.

⁶²Henri Hidayati, "Sinergitas Guru dan Orang Tua Dalam Menumbuhkan Nilai Karakter Disiplin Dan Religius Siswa DI Madrasah Ibtidaiyah Negeri 3 Jember" (Institut Agama Islam Negeri Jember, 2020), 12.

disampaikan secara berkesinambungan.⁶³ Dengan demikian, sinergitas ini menjadi faktor krusial dalam pendidikan.

Guru memegang peranan penting dalam lingkungan sekolah dan begitupun juga dengan peran orang tua di lingkungan rumah. Guru dikenal sebagai pihak yang bertanggung jawab atas pembentukan karakter generasi bangsa. Selain itu, guru memegang peran strategis dalam menentukan kuantitas dan kualitas pengajaran, yang mencakup perencanaan terkait pengorganisasian, penggunaan metode dan strategi serta sikap dan karakteristik profesional guru.⁶⁴ Guru juga sebagai *role model* bagi anak. Dalam kerangka pembentukan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat, guru memegang peranan penting melalui pengintegrasian kebiasaan baik tersebut ke dalam pembelajaran. Pengintegrasian tidak hanya terbatas pada materi ajar, melainkan juga diwujudkan melalui pembiasaan sikap dan perilaku dalam berbagai aktivitas keseharian di lingkungan sekolah.⁶⁵ Dengan demikian anak-anak tidak hanya belajar secara teori, tetapi dapat mempraktikkannya dalam kehidupan.

Di sisi lain, peran orang tua di keluarga juga tidak kalah penting dan sangat menentukan keberhasilan pendidikan anak. Kehadiran dan pendampingan orang tua sangat dibutuhkan oleh anak untuk memastikan

⁶³Pria Dita Anis Wari dan Eko Setiawan, "Sinergitas Guru dan Orang Tua dalam Manajemen Proses Pendidikan Anak Usia Dini," *Journal of Education Reseach* (2022): 29.

⁶⁴ Isjoni, *Guru Sebagai Motivator Perubahan* (Pustaka Belajar, 2009), 3,11.

⁶⁵ Fadhl, Thair, dan Komariah, *7 Kebiasaan Baik Anak Indonesia Hebat*, 79.

pertumbuhan fisik dan kepribadiannya berlangsung secara optimal. Orang tua juga bertanggung jawab mendampingi proses pendidikan anak secara menyeluruh. Interaksi antara orang tua dengan anak terjalin sepanjang waktu, dengan itu pelayanan pendidikan orang tua meresapi seluruh kepribadian anak.⁶⁶ Kedua pihak ini menjadi pilar utama yang menentukan keberhasilan pendidikan anak secara menyeluruh.

Dalam melakukan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat, sinergitas antara guru dan orang tua menjadi faktor yang sangat menentukan keberhasilan program tersebut. Ketujuh kebiasaan ini memerlukan pembiasaan yang konsisten di lingkungan sekolah dan rumah. Kolaborasi ini dapat dilakukan dengan melalui komunikasi yang efektif, partisipasi aktif orang tua dalam kegiatan sekolah dan program-program yang melibatkan kedua pihak.⁶⁷ Berikut penjelasan wujud sinergitas yang dapat dilakukan, yaitu melalui komunikasi yang efektif. Guru dan orang tua hendaknya menjalin komunikasi yang terbuka dan intensif. Pertukaran informasi dapat dilakukan melalui pertemuan tatap muka, platform digital, dan jurnal komunikasi. Dalam forum tersebut, guru menyampaikan dan mendiskusikan mengenai kemajuan akademik dan dinamika perilaku siswa di sekolah, sedangkan orang tua memberikan umpan balik terkait perkembangan siswa

⁶⁶ Mardiatmadja, *Belajar Mendidik* (Sleman: Kanisius, 2017), 57–59.

⁶⁷ Marina, Ratna Dwi Lestari, dan Wilia Yona Antika, "Sinergi Guru dan Orang Tua Perkuat Pendidikan Karakter," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8, no. 3 (2024): 47738.

di rumah. Selanjutnya, partisipasi aktif orang tua dalam kegiatan sekolah. Orang tua tidak sekadar berperan sebagai pengawas di luar, tetapi diharapkan keterlibatan secara langsung dalam kegiatan sekolah. Wujud partisipasi ini dapat berupa kehadiran dalam pertemuan rapat orang tua dan guru, dukungan terhadap penyelenggaraan acara sekolah hingga pelibatan dalam proses pengambilan keputusan yang berkaitan dengan pendidikan anak. Kemudian, program-program yang melibatkan kedua pihak. Sekolah perlu merancang dan menyelenggarakan berbagai kegiatan yang melibatkan kedua pihak secara sinergis. Berbagai program yang melibatkan antara orang tua dan guru, seperti pertemuan rutin, worksop, dan proyek kolaboratif yang melibatkan guru, orang tua dan siswa.⁶⁸ Dengan mengoptimalkan ketiga wujud sinergitas tersebut, maka tidak hanya mempererat hubungan kemitraan tetapi juga menciptakan kesempatan bagi kedua pihak untuk menyelaraskan nilai, harapan, dan metode pembinaan terhadap anak.

Sinergitas harmonis antara guru dan orang tua menjadi syarat mutlak terciptanya ekosistem pendidikan yang optimal dalam mendukung keberhasilan implementasi tujuh kebiasaan tersebut. Sinergitas ini menjamin kontinuitas penanaman nilai-nilai karakter, sehingga kebiasaan positif yang dibangun di sekolah dapat diperkuat di rumah dan sebaliknya.

⁶⁸ Ibid., 47740.