

Penguatan Karakter Peserta Didik melalui Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Menyongsong Generasi Emas Indonesia 2045

Ainur Rofiqi^{1*}, Maya Eka Purwanti², Habibatul Khoiriyah³, Zelvya Aprima Putri⁴

¹SDN Kersikan I Bangil, Indonesia

²SDN Candiwates I Prigen, Indonesia

³SDN Kedawungkulon 2 Grati, Indonesia

⁴SDN Prigen I, Indonesia

*Corresponding Author: ainur.rofiqi.edu@gmail.com

Article History

Received : May 03th, 2025

Revised : June 27th, 2025

Accepted : July 15th, 2025

Abstract: Indonesia menerima bonus demografi yang dikenal sebagai Indonesia Emas 2045. Maka diperlukan pembangunan SDM unggul dan berkarakter terutama di bidang pendidikan. Pendidikan karakter dapat diimplementasikan melalui pembiasaan yang dicanangkan oleh pemerintah yaitu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Tujuan penelitian yaitu melakukan kajian sistematis mengenai penguatan karakter peserta didik melalui konsep Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, serta menganalisis relevansinya terhadap pencapaian Generasi Emas 2045. Metode penelitian yaitu kepustakaan (*library research*). Sumber data penelitian berupa sumber data sekunder. Analisis data menggunakan model analisis Miles dan Huberman terdiri atas *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification*. Hasil penelitian menunjukkan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dapat menciptakan SDM unggul sesuai dengan delapan karakter bangsa. Maka diperlukan kolaborasi guru dan orangtua supaya program tersebut dapat diimplementasikan dengan baik sehingga terbentuk karakter peserta didik dalam menyongsong generasi emas Indonesia 2045.

Keywords: Anak Indonesia Hebat, Generasi Emas, Pendidikan Karakter, Tujuh Kebiasaan

PENDAHULUAN

Indonesia akan menerima bonus demografi pada tahun 2045 yang dikenal sebagai Indonesia Emas 2045. Pada tahun 2045, anak yang lahir tahun 1990-2010 akan mencapai puncak usia produktif (Sutarjo, 2023). Pembangunan sumber daya manusia yang unggul menjadi hal krusial dalam mewujudkan generasi emas Indonesia 2045. Potensi bonus demografi dapat menjadi hal krusial terhadap pembangunan Indonesia khususnya bidang pendidikan, karena pendidikan menjadi ujung tombak dalam meraih kemajuan, martabat, dan kehormatan bangsa yang beradab (Muharam, 2023). Peningkatan pendidikan menjadi salah satu langkah yang dilakukan pemerintah Indonesia dalam menyongsong Indonesia emas 2045 (Zufiyardi et al., 2023). Pendidikan menjadi elemen kunci dalam pengembangan sumber daya manusia yang kompeten (Darman, 2017).

Pendidikan karakter dapat dipahami sebagai suatu kerangka konseptual yang diintegrasikan ke dalam cara berpikir individu, dengan tujuan untuk memperbaiki akhlak jasmani dan rohani serta budi pekerti. Inisiatif ini

diharapkan mampu mengurangi dampak negatif dari krisis moral yang sedang dihadapi oleh bangsa (Triana, 2022). Karakter pada peserta didik menjadi faktor penting dalam mencapai tujuan pendidikan di ranah afektif (L. S. Hadi, 2024). Proses pendidikan karakter berfungsi sebagai upaya untuk mengubah watak, jiwa, akhlak, dan budi pekerti (Hendriana & Jacobus, 2016). Konsep utama dalam pendidikan karakter diawali dengan perubahan, penanaman pembiasaan, dan terciptanya tindakan dalam suatu perilaku (Kulsum & Muhid, 2022).

Pemerintah melalui Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen) mencanangkan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7KAIH) sebagai upaya pembentukan karakter guna menyongsong Generasi Emas Indonesia 2045 serta mewujudkan Asta Cita sebagai misi pemerintahan Presiden Prabowo dan Wakil Presiden Gibran. 7KAIH terdiri atas bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat (Kemendikdasmen, 2025a). Gerakan 7KAIH dirancang sebagai cara strategis pada pembentukan individu yang memiliki kecerdasan

akademis dan karakter yang solid, yang akan menjadi fondasi bagi kemajuan bangsa di masa mendatang (Anwar & Mulya, 2025). Penerapan 7KAIH bertujuan menciptakan SDM unggul yang memiliki delapan karakter utama bangsa yaitu religius, bermoral, sehat, cerdas dan kreatif, kerja keras, disiplin dan tertib, mandiri, serta bermanfaat (Kemendikdasmen, 2025a).

7KAIH dapat berperan sebagai pendekatan yang efektif dalam menginternalisasi nilai karakter. Program 7KAIH dapat membentuk pola hidup, karakter, nilai, dan identitas individu (Kemendikdasmen, 2025a). Kebiasaan individu dipengaruhi oleh lingkungan sosial, seperti yang diungkapkan oleh Pierre Bourdieu dalam konsep *Habitus*. Kebiasaan ini terbentuk melalui norma, etika, dan nilai-nilai yang ada dalam komunitas tertentu. Seiring berjalannya waktu, kebiasaan tersebut menyebar dan menjadi bagian dari pola interaksi sosial (Hillier & Rooksby, 2010).

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan yang mendesak untuk menciptakan kerangka pendidikan karakter yang terstruktur dan aplikatif, dengan fokus pada pembentukan kebiasaan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pelaksanaan penguatan karakter melalui budaya sekolah dan program tematik sering kali terhambat oleh kurangnya pendekatan yang menekankan pembiasaan yang nyata dalam kehidupan sehari-hari para peserta didik (Lubis, 2019; Indarwati, 2020).

Tujuan artikel ini adalah untuk melakukan kajian sistematis mengenai penguatan karakter peserta didik melalui konsep Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, serta menganalisis relevansinya terhadap pencapaian Generasi Emas 2045. Secara teoretis, diharapkan artikel ini dapat memperkaya kajian pendidikan karakter yang berfokus pada pembentukan kebiasaan, sementara secara praktis, memberikan rekomendasi implementatif bagi guru, pengambil kebijakan, dan lembaga pendidikan dalam upaya membentuk generasi muda Indonesia yang berkualitas untuk menghadapi masa depan.

METODE

Penelitian yang digunakan berupa pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian berbasis kepastakaan (*library research*). Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi teori, hasil penelitian sebelumnya, kebijakan pendidikan, dan praktik penguatan karakter dalam konteks pendidikan di

Indonesia. Subyek penelitian berupa bahan kepastakaan atau literatur yang dijadikan sumber data penelitian. Sumber data utama dalam penelitian ini berasal dari berbagai literatur relevan, baik primer maupun sekunder. Data primer meliputi artikel jurnal, buku akademik, prosiding konferensi ilmiah, serta dokumen kebijakan nasional seperti dokumen panduan penerapan gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Sedangkan sumber data sekunder meliputi laporan resmi lembaga pemerintah, artikel populer yang valid, dan hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan tema. Pengumpulan data melalui studi pustaka dengan menuliskan tujuan penelitian, kemudian mencari referensi dari sumber data, membaca seluruh naskah yang dijadikan sumber data, dengan membaca akan diperoleh hasil penelitian dari referensi (Qomariah & Supardi, 2021).

Instrumen penelitian berupa format analisis dokumen yang mencakup kriteria identifikasi tema utama, identifikasi konsep penting, relevansi konsep dengan pendidikan karakter guna menyongsong generasi emas Indonesia 2045, serta inovasi dalam penguatan karakter berbasis kebiasaan. Analisis data pada penelitian ini menggunakan model analisis Miles dan Huberman. Model analisis ini terdiri atas *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification* (Miles et al., 2014). *Data reduction* berarti merangkum data yang diperoleh dan mencatat temuan kemudian memilah pokok bahasan yang sesuai dengan topik penelitian. *Data display* merupakan penyajian data yang disajikan dalam bentuk narasi yang bertujuan mempermudah penggambaran penemuan. *Conclusion drawing/verification* yaitu penarikan kesimpulan berdasarkan temuan yang ada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Urgensi Pendidikan Karakter dalam Mempersiapkan Generasi Emas Indonesia 2045

Dewasa ini dekadensi moral terus mengikis generasi bangsa. Penurunan moralitas atau yang dikenal sebagai dekadensi moral saat ini tidak hanya mengikis kalangan dewasa tetapi telah menimpa kalangan pelajar sebagai generasi emas penerus bangsa. Hal ini ditandai dengan munculnya gejala dekadensi moral yang berada di taraf memprihatinkan. Nilai-nilai moral yang tinggi, seperti keadilan, kejujuran, kebenaran, saling membantu, tenggang rasa, dan kasih

sayang semakin tergerus dalam konteks sosial di zaman modern (Istante, 2023). Dekadensi moral dapat berdampak bagi diri sendiri maupun orang lain terutama mengganggu ketenteraman dan kondusivitas dalam kehidupan masyarakat (Jannah, 2021).

Terdapat berbagai bentuk fenomena dekadensi moral di kalangan pelajar antara lain penyalahgunaan narkoba, data menunjukkan pada tahun 2018 sebanyak 2,29 juta pelajar menyalahgunakan narkoba (Purbanto & Hidayat, 2023). Generasi muda termasuk kelompok yang beresiko tinggi terkena dampak penyalahgunaan narkoba dibandingkan generasi lainnya, artinya generasi ini sangat rentan terpapar penyalahgunaan narkoba (Badan Narkotika Nasional, 2019). Tawuran antar pelajar terjadi peningkatan dari 210 kasus pada tahun 2010 menjadi 548 kasus di tahun 2018 (Badan Pusat Statistik, 2021). Berbagai bentuk tindakan, termasuk kekerasan, pencurian, pencabulan, dan perundungan yang dapat menyebabkan kematian, juga terjadi di antara pelajar di Indonesia.

Perilaku menyimpang yang berkaitan dengan dekadensi moral peserta didik disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor yang mempengaruhi adanya dekadensi moral diantaranya minimnya pendidikan karakter berbasis nilai Pancasila di lingkungan sekolah maupun keluarga karena nilai Pancasila merupakan kepribadian bangsa dan falsafah hidup (Rahman et al., 2024; Rachmah, 2013). Kurangnya keteladanan dari orang dewasa baik guru, orangtua, maupun orang dewasa lain di lingkungan peserta didik serta pengawasan yang lemah (Sabiq, 2022; Cahyo, 2017). Dekadensi moral yang terjadi menjadi tantangan tersendiri sehingga dapat ditangani melalui pendidikan karakter yang mengintegrasikan nilai-nilai moral.

Pendidikan karakter merupakan sistem yang menanamkan nilai karakter kepada peserta didik dengan memberikan arahan berupa pembentukan karakter dan akhlak (Alivia & Sudadi, 2023). Pendidikan karakter berupaya mewujudkan kebiasaan baru dalam kehidupan, sehingga peserta didik dapat sadar dan melakukan kebaikan pada diri sendiri yang dilakukan setiap hari (Setiawan et al., 2021). Kolaborasi antara guru dan orangtua merupakan faktor kunci dalam keberhasilan pendidikan karakter (M. S. Hadi, 2025). Salah satu bentuk kolaborasi antara guru dan orangtua dalam pendidikan karakter yaitu implementasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang

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

Strategi Implementasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Karakter seseorang dapat dibentuk melalui pembiasaan sejak dini yang mana kebiasaan baik maupun buruk yang ditanamkan ketika usia kanak-kanak cenderung bertahan hingga usia remaja dan dewasa (Sinulingga, 2025). Langkah strategis yang dilakukan oleh pemerintah melalui Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah dalam membangun karakter yaitu meluncurkan program Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang menjadi langkah strategis untuk mengintegrasikan kebiasaan baik pada peserta didik di Indonesia. Kebiasaan adalah rutinitas yang dilakukan secara berulang yang menjadi identitas seseorang (Hendrisab, 2023). Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia hebat terdiri atas bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat (Kemendikdasmen, 2025a).

Tujuan dari Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat adalah untuk mengembangkan karakter positif yang berimplikasi pada peningkatan produktivitas, kualitas hidup, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Kebiasaan yang mencakup disiplin, kepedulian sosial, gaya hidup sehat, serta manajemen waktu dan sumber daya yang cermat akan berkontribusi pada kemajuan, daya saing, dan keharmonisan bangsa Indonesia yang menjadi bekal bagi generasi emas 2045 (Nur et al., 2025).

Kebiasaan-kebiasaan ini mencerminkan nilai-nilai esensial yang diharapkan dapat menjadi pijakan bagi perkembangan individu dan sosial anak-anak Indonesia. Oleh karena itu, integrasi kebiasaan positif dalam ekosistem pendidikan menjadi langkah strategis untuk mewujudkan generasi emas Indonesia yang berdaya saing global dan berkontribusi bagi masyarakat (Lisnari et al., 2025). Merujuk pada pembahasan diatas, penjabaran Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat sebagai berikut.

1. Bangun Pagi

Bangun pagi merupakan kebiasaan bangun antara pukul 04.00-06.00. Kebiasaan bangun pagi akan membentuk karakter disiplin dan membangun mental yang krusial untuk mengawali kegiatan yang produktif, meningkatkan kontrol diri, ketenangan jiwa dan raga, mendukung kesehatan mental, fisik, dan pola hidup yang teratur serta membentuk jam

biologis sejak dini (Kemendikdasmen, 2025a). Penelitian lain mengungkapkan bahwa kebiasaan bangun pagi menjadikan peserta didik lebih disiplin dalam mengatur waktu serta lebih siap menghadapi pembelajaran (Atsilah et al., 2025).

Penerapan kebiasaan bangun pagi di jenjang sekolah dasar dapat dilakukan melalui dongeng menarik, rutinitas penyambutan pagi, serta apresiasi bagi peserta didik yang datang lebih awal untuk membangun motivasi (Kemendikdasmen, 2025a). Di tingkat sekolah menengah pertama, kebiasaan ini diperkuat lewat rutinitas seperti olahraga, senam, membaca pagi, serta pemberian inspirasi tokoh sukses dan dukungan lingkungan sekolah maupun orang tua (Kemendikdasmen, 2025c). Sementara itu, di jenjang SMA, kebiasaan bangun pagi diterapkan melalui kegiatan senam, membaca, diskusi, keteladanan guru, komunikasi dengan orang tua, serta penghargaan bagi peserta didik yang datang awal (Kemendikdasmen, 2025b).

2. Beribadah

Beribadah merupakan aktivitas pengabdian dan ketaatan kepada Tuhan Yang Maha Esa sesuai dengan keyakinan dan ajarannya masing-masing. Ibadah berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan individu dengan Tuhan, serta meningkatkan nilai-nilai tata susila, moral, keimanan, dan sosial. Dengan melaksanakan ibadah, individu dapat lebih memahami makna hidup dan menemukan arah yang lebih jelas. Selain itu, ibadah juga memperkuat rasa kebersamaan dan solidaritas di antara masyarakat, serta meningkatkan kapasitas diri secara berkelanjutan (Kemendikdasmen, 2025a). Penerapan kebiasaan beribadah di sekolah dasar dilakukan melalui metode bermain, gerakan ibadah, doa, sedekah, serta kisah religius yang dikaitkan dengan rutinitas harian. Keterlibatan orang tua sebagai teladan sangat penting dalam membiasakan beribadah (Kemendikdasmen, 2025a). Di jenjang SMP, kebiasaan beribadah ditanamkan melalui lagu religius, bermain peran, lingkungan ibadah yang nyaman, dan pengajaran yang mudah dipahami, dengan dukungan orang tua melalui cerita dan teladan (Kemendikdasmen, 2025c). Pada tingkat SMA, nilai-nilai agama diintegrasikan dalam pembelajaran, didukung kegiatan keagamaan

menarik seperti seminar, serta kolaborasi dengan orang tua dan tokoh agama untuk memperkuat fondasi spiritual peserta didik (Kemendikdasmen, 2025b).

3. Berolahraga

Berolahraga merupakan aktivitas fisik yang bertujuan menjaga kebugaran, kesehatan, dan keseimbangan tubuh. Olahraga memiliki berbagai manfaat diantaranya meningkatkan kebugaran jasmani, membangun tulang dan otot yang kuat, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan kesehatan jantung dan paru, meningkatkan kesehatan mental, meningkatkan kualitas tidur, serta meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar (Karina Nur Safitri et al., 2024). Penerapan kebiasaan berolahraga di lingkungan sekolah pada jenjang sekolah dasar dilakukan melalui edukasi mengenai pentingnya olahraga seperti mengadakan aktivitas fisik berupa senam pagi. Di lingkungan rumah dan masyarakat kebiasaan berolahraga dapat dilakukan dengan cara berolahraga bersama keluarga (Kemendikdasmen, 2025a). Implementasi olahraga di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) dapat dilakukan melalui penyelenggaraan kompetisi olahraga dan kegiatan rutin seperti senam pagi atau jalan sehat. Peserta didik juga dapat diperkenalkan berbagai jenis olahraga dapat meningkatkan minat peserta didik terhadap aktivitas fisik (Kemendikdasmen, 2025c). Penerapan olahraga di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) dapat dilakukan dengan mengadakan kompetisi atau turnamen olahraga. Keterlibatan orang tua dalam mendukung kebiasaan olahraga anak sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang positif. Peningkatan partisipasi peserta didik dalam aktivitas fisik dapat dilakukan dengan menciptakan program olahraga yang variatif dan inklusif (Kemendikdasmen, 2025b).

4. Makan Sehat dan Bergizi

Makan sehat dan bergizi adalah pola makan teratur dengan nutrisi lengkap dan seimbang untuk mendukung kesehatan fisik dan mental, terutama penting bagi peserta didik di jenjang sekolah dasar (Shalahuddin et al., 2025). Pada masa ini, anak mengalami perkembangan pesat secara fisik, motorik, psikis, dan emosional

sehingga membutuhkan asupan nutrisi optimal (Susilowati et al., 2022). Penelitian oleh Alfarisi et al., (2020), menunjukkan peserta didik yang rutin sarapan pagi akan meningkatkan prestasi belajarnya diatas rata-rata dibandingkan yang tidak melakukan sarapan pagi. Kekurangan gizi dapat mengganggu pertumbuhan tubuh dan perkembangan otak (Fauzan et al., 2021). Implementasi pola makan sehat di SD dilakukan melalui pemahaman manfaat makanan sehat, permainan edukatif, dan peran orang tua dalam menyiapkan bekal bergizi (Kemendikdasmen, 2025a). Di tingkat SMP, diterapkan melalui diskusi, video, infografis, tantangan seperti "7 Hari Sarapan Sehat," kantin sehat, serta kampanye kreatif menggunakan lagu dan media sosial (Kemendikdasmen, 2025c). Pada tingkat SMA, edukasi gizi dilakukan melalui diskusi, video, eksperimen interaktif, serta integrasi materi gizi dalam pembelajaran (Kemendikdasmen, 2025b).

5. Gemar Belajar

Gemar belajar adalah kebiasaan menambah pengetahuan, keterampilan, dan wawasan secara antusias, senang, dan memiliki keinginan kuat (Kemendikdasmen, 2025a). Peserta didik yang senantiasa gemar belajar juga akan terbentuk *self regulated learning* yang baik. Penelitian Harahap, (2023), menunjukkan peserta didik yang rutin dan gemar belajar akan meningkatkan *self regulated learning* dan berdampak pada peningkatan hasil belajar. Penerapan kebiasaan gemar belajar di jenjang SD meliputi tiga aspek utama: motivasi melalui tujuan belajar dan media menarik, lingkungan belajar yang nyaman seperti kelas interaktif dan sudut baca, serta jadwal belajar yang fleksibel dengan dukungan guru dan orang tua (Kemendikdasmen, 2025a). Di jenjang SMP, kebiasaan ini ditanamkan melalui pembiasaan membaca, metode belajar menyenangkan seperti permainan dan proyek, komunitas belajar, teknologi edukatif, dan tujuan belajar yang jelas (Kemendikdasmen, 2025c). Sedangkan di SMA, dilakukan melalui pembiasaan membaca, penyusunan jadwal belajar, pemanfaatan teknologi, dan metode inovatif seperti diskusi kelompok (Kemendikdasmen, 2025b).

6. Bermasyarakat

Bermasyarakat merupakan bentuk interaksi sosial, kerjasama, dan keterlibatan dalam kegiatan sosial, budaya, dan lingkungan (Kemendikdasmen, 2025b). Aspek penting dalam interaksi sosial di masyarakat adalah terjadinya kontak antar individu. Seiring dengan perkembangan teknologi yang semakin pesat, terdapat beberapa faktor yang dapat memperkuat atau menghalangi interaksi sosial. Perubahan pandangan mengenai status interaksi juga dapat memengaruhi kepercayaan individu (Rabbani & Najicha, 2023). Perkembangan teknologi yang begitu pesat juga berpengaruh terhadap interaksi sosial masyarakat. Gadget kini menjadi alat komunikasi yang sedang tren, dengan media sosial sebagai platform utamanya. Dampak negatif yang ditimbulkan meliputi menjauhnya hubungan antarindividu yang sebelumnya dekat, penurunan interaksi langsung, serta munculnya konflik akibat pengaruh negatif dari media sosial (Pratidina & Mitha, 2023). Maka diperlukan penerapan kebiasaan bermasyarakat sejak dini bagi peserta didik sehingga tidak terbawa oleh arus globalisasi yang kian masif. Penerapan kebiasaan bermasyarakat di SD dapat dilakukan melalui permainan kelompok, kegiatan seni, kegiatan sosial, serta ibadah bersama yang menumbuhkan nilai spiritual dan kebersamaan (Kemendikdasmen, 2025a; Kemendikdasmen, 2025b). Adapun penerapan pada jenjang SMP dan SMA, kebiasaan ini diperkuat melalui praktik sosial seperti bakti sosial dan gotong royong, permainan edukatif, serta pembelajaran interaktif yang menumbuhkan solidaritas dan tanggung jawab. Dukungan lingkungan sekolah dan keterlibatan orang tua turut memperkuat nilai-nilai sosial yang diajarkan (Kemendikdasmen, 2025b; Kemendikdasmen, 2025c).

7. Tidur Cepat

Tidur cepat berarti kebiasaan tidur tepat waktu dan tidak larut malam sehingga tidak begadang dan disesuaikan dengan jam tidur (Kemendikdasmen, 2025c). Akhir-akhir ini, banyak ditemukan peserta didik yang tidur larut malam. Perilaku ini menyebabkan waktu tidur menjadi pendek yang diakibatkan kebiasaan menonton dan bermain *game* (Kaar et al., 2018). Penelitian oleh Mikawati & Rukmini, (2019)

menunjukkan sebanyak 66 responden (73,3%) menunjukkan jam tidurnya tidak terpenuhi, dan sebanyak 24 responden (26,7%) jam tidurnya terpenuhi. Durasi ideal untuk tidur akan menurun seiring dengan bertambahnya usia, saat usia satu hingga dua tahun tidur antara 8-16 jam per hari dan saat usia 13-14 tahun tidur antara 6,5-10 jam (Buzek et al., 2019). Peserta didik hendaknya membiasakan diri untuk tidur yang cukup. Tidur yang berkualitas sangat penting untuk memulihkan energi, memperbaiki sel-sel tubuh yang mengalami kerusakan, serta menjaga keseimbangan tubuh, yang semuanya berkontribusi pada kesehatan mental dan emosional. Peserta didik yang mendapatkan tidur yang cukup cenderung meraih keberhasilan akademik yang lebih baik, karena perhatian terhadap kualitas tidur dapat membantu mereka tetap fokus dan siap menghadapi tantangan belajar setiap hari (Kasingku & Lotulung, 2024). Penerapan kebiasaan tidur cepat di SD dapat dilakukan melalui cerita menarik dan diskusi kelas untuk menanamkan pemahaman serta saling mendukung dalam membentuk kebiasaan tidur yang baik (Kemendikdasmen, 2025a). Di jenjang SMP dan SMA, kebiasaan ini penting bagi konsentrasi dan prestasi akademik, yang dapat dibentuk melalui jadwal tidur konsisten dan rutinitas malam yang tenang, seperti menghindari penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur (Kemendikdasmen, 2025c; Kemendikdasmen, 2025b).

Peran Guru dan Orangtua dalam Penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat membutuhkan peran aktif guru dan orang tua sebagai pembimbing, teladan, motivator, dan evaluator (Kemendikdasmen, 2025a). Guru berperan membimbing peserta didik melalui edukasi kreatif, metode interaktif, dan pembiasaan positif seperti bangun pagi, ibadah, olahraga, makan sehat, belajar, bermasyarakat, dan tidur tepat waktu (Rahmat et al., 2017 ; Kemendikdasmen, 2025c). Orang tua juga membimbing anak melalui aktivitas serupa di rumah dengan pendekatan sesuai usia anak (Kemendikdasmen, 2025d).

Peran teladan dari guru dan orang tua sangat penting karena sikap dan perilaku mereka menjadi cerminan bagi anak (Naelasari, 2021;

Wahab, 2022; Fahrudin & Sari, 2020). Guru menunjukkan keteladanan melalui kedisiplinan, ibadah konsisten, partisipasi fisik, dan perilaku positif (Kemendikdasmen, 2025b). Orang tua dapat menjadi teladan melalui kebiasaan bersama seperti bangun pagi, makan sehat, belajar bersama, dan tidur tepat waktu (Kemendikdasmen, 2025d; Harti, 2023; Suryady, 2023).

Sebagai motivator, guru dan orang tua memberikan arahan, semangat, dan penghargaan untuk menumbuhkan semangat belajar dan pembiasaan positif (Manizar, 2015; Munawir et al., 2022 ; Jainiyah et al., 2023). Guru memotivasi dengan apresiasi terhadap kebiasaan baik peserta didik (Kemendikdasmen, 2025b). Sedangkan orang tua mendukung melalui pujian dan suasana yang menyenangkan (Kemendikdasmen, 2025d). Sebagai evaluator, guru dan orang tua melakukan pemantauan perkembangan anak secara berkelanjutan untuk menilai efektivitas proses pembiasaan dan pembelajaran (Nasution et al., 2023; Alvina et al., 2021; Owen, 2020; Mahirah, 2017). Kolaborasi antara keluarga dan sekolah sangat penting karena perilaku peserta didik di sekolah dipengaruhi oleh pola asuh di rumah (Nugroho et al., 2019). Kolaborasi ini menjadi kunci keberhasilan pendidikan karakter (Husna et al., 2023; Dor, 2012; Purwaningrum et al., 2023). Kolaborasi yang dilakukan akan berdampak langsung pada prestasi dan pembentukan karakter peserta didik (Asman et al., 2024).

Integrasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dengan Delapan Karakter Utama Bangsa dalam Konteks Generasi Emas 2045

Sumber daya manusia yang unggul sudah seyogyanya berpedoman dengan delapan karakter utama bangsa yang terdiri atas religius, bermoral, sehat, cerdas dan kreatif, kerja keras, disiplin dan tertib, mandiri, serta bermanfaat (Kemendikdasmen, 2025c). Delapan karakter utama bangsa ini dapat dicapai melalui internalisasi pembiasaan yang dilakukan oleh anak melalui tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat sehingga mampu menjadi karakter. Adapun tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat dapat diintegrasikan dengan delapan karakter utama bangsa serta kontribusinya terhadap kompetensi generasi emas 2045 melalui Tabel 1.

Tabel 1. Tabel Integrasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dengan Delapan Karakter Utama Bangsa

Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat	Delapan Karakter Utama Bangsa yang Didukung	Kontribusi terhadap Kompetensi Generasi Emas 2045
Bangun Pagi	Disiplin dan Tertib, Mandiri	Membentuk kebiasaan kerja tepat waktu, efisiensi, dan kesiapan menghadapi tantangan.
Beribadah	Religius, Bermoral	Membentuk kepribadian berintegritas tinggi dan berkomitmen pada nilai etika
Berolahraga	Sehat, Kerja Keras	Meningkatkan daya tahan fisik, mental, dan sikap pantang menyerah.
Makan Sehat dan Bergizi	Sehat	Menjamin pertumbuhan optimal, kesehatan kognitif, dan kesiapan akademik.
Gemar Belajar	Cerdas dan Kreatif	Menumbuhkan inovasi, adaptabilitas, dan kemampuan berpikir kritis dalam era perubahan.
Bermasyarakat	Bermanfaat, Bermoral	Menguatkan kolaborasi, kepedulian sosial, dan partisipasi dalam pembangunan bangsa.
Tidur Cepat	Disiplin dan Tertib, Sehat	Menjaga ritme kehidupan sehat, meningkatkan konsentrasi dan produktivitas harian.

Sumber: Diolah Peneliti

Bangun pagi merupakan kebiasaan yang berkontribusi dalam pembentukan karakter disiplin dan tertib. Peserta didik yang terbiasa bangun pagi akan lebih disiplin waktu dan tidak terlambat untuk datang ke sekolah. Laporan oleh Sepriana & Yusri, (2023) menunjukkan keterlambatan peserta didik datang ke sekolah diakibatkan terlambat bangun pagi karena bergadang untuk bermain *game*. Bangun pagi juga membentuk karakter mandiri dengan kemampuan dalam melaksanakan sesuatu tanpa oranglain, salah satu upaya penanaman karakter mandiri yaitu kebiasaan bangun pagi (Atikhoh et al., 2022).

Beribadah berperan dalam pembentukan karakter religius dan bermoral sehingga peserta didik menjadi pribadi yang berintegritas dan beretika. Studi yang telah dilakukan oleh Frasandy, (2024) menunjukkan budaya sekolah yang berupa penanaman nilai religius dan ibadah mampu menjadi sarana internalisasi etika dan akhlak. Pembiasaan beribadah seperti salat berjamaah dan literasi Al Quran akan membentuk sikap religius peserta didik sehingga individu menjadi taat dalam beribadah (Sonia et al., 2022;B. A. Lubis et al., 2024).

Berolahraga mampu meningkatkan daya tahan fisik, mental, dan sikap pantang menyerah sehingga dapat terbentuk karakter sehat dan kerja keras. Kegiatan olahraga berperan dalam membentuk kondisi fisik, kerja keras, dan kepedulian (Pradana, 2021). Kegiatan olahraga

dapat mengakibatkan seseorang mengalami kebugaran jasmani, orang yang bugar berarti sehat secara dinamis sehingga mampu mendukung kegiatan fisik dan psikis serta berpengaruh terhadap produktivitas kinerja dan belajar (Iqbal et al., 2024). Aktivitas fisik yang terstruktur akan membentuk kesehatan peserta didik karena dapat meningkatkan suplai darah ke otak. Kekurangan oksigen pada otak dapat memicu disorientasi, penat, tidak fokus, kebingungan, dan penurunan daya ingat (Arsil et al., 2023).

Makan sehat dan bergizi menjadi pondasi karakter sehat. Pemerintah Indonesia telah mengimplementasikan program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan dan pendidikan. Implementasi program ini dapat menurunkan angka stunting, malnutrisi, meningkatkan imunitas tubuh, dan mengurangi ketidakhadiran peserta didik akibat sakit (Qomarrullah et al., 2025). Edukasi terkait makanan sehat juga perlu diterapkan supaya implementasi makan sehat dan bergizi menjadi kebiasaan sehingga pertumbuhan optimal, menjamin kesehatan kognitif, dan kesiapan akademik (Jihad et al., 2024 ; Purnomo et al., 2025).

Gemar belajar mendorong peserta didik terbentuk karakter cerdas dan kreatif yang dapat menumbuhkan inovasi, adaptabilitas, dan kemampuan berpikir kritis. Kreativitas memiliki peran krusial dalam pengembangan kemampuan

berpikir inovatif, adaptif, dan berorientasi pada solusi dalam era globalisasi (Lestari et al., 2024). Gemar belajar juga mendorong peserta didik menjadi pembelajar sepanjang hayat. Seseorang yang menjadi pembelajar sepanjang hayat akan senantiasa belajar terus menerus, berkesinambungan, dan berkelanjutan hingga akhir hayat dengan proses belajar yang sejalan dengan perkembangan individu (Sudrajat & Hariati, 2021).

Bermasyarakat akan membentuk karakter bermanfaat dan bermoral karena dapat menguatkan kolaborasi, kepedulian sosial, dan partisipasi dalam pembangunan bangsa. Bangsa Indonesia memiliki nilai-nilai luhur dalam bermasyarakat, salah satunya gotong royong. Gotong royong menjadi kaidah hidup yang berlandaskan kekeluargaan, saling membantu, bekerjasama, menciptakan kepedulian sosial, dan tanggungjawab (Mulyatno & Yosafat, 2022). Partisipasi peserta didik dalam masyarakat dapat memberikan kontribusi positif dalam kehidupan bermasyarakat.

Tidur cepat berperan dalam pembentukan karakter sehat, serta disiplin dan tertib. Tidur cepat seringkali dianggap sepele, namun berdampak pada kesehatan, pengendalian emosi, dan kedisiplinan diri (A. H. Lubis et al., 2022). Tidur cepat akan meningkatkan kualitas tidur, dewasa ini *game online* dan media sosial menjadi penyebab berkurangnya kualitas tidur peserta didik karena tidur larut malam. Siklus tidur yang buruk akan mempengaruhi produksi hormon melatonin yang berperan penting untuk siklus bangun normal sehingga berpengaruh pada konsentrasi belajar, kelelahan, daya ingat, dan metabolisme tubuh (Haibanissa et al., 2022). Aktivitas tidur cepat berkaitan dengan kebiasaan bangun tidur yang terlambat. Hal ini mengakibatkan peserta didik datang terlambat ke sekolah sehingga kedisiplinan menjadi berkurang (Situmeang et al., 2024).

Dari keseluruhan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat, tampak bahwa masing-masing kebiasaan memiliki keterkaitan erat dengan delapan karakter utama bangsa religius, bermoral, sehat, cerdas dan kreatif, kerja keras, disiplin dan tertib, mandiri, serta bermanfaat. Implikasi dari temuan ini memperlihatkan bahwa program pendidikan karakter melalui pembiasaan (*habit formation*) jauh lebih efektif dibandingkan sekadar penanaman nilai normatif. Hal ini sesuai dengan pernyataan Gantini & Fauziati, (2021), kegiatan pembiasaan dapat menumbuhkan sikap

peserta didik yang baik dan sikap yang baik akan membentuk karakter yang baik bagi peserta didik.

Keterbatasan utama dari implementasi tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat terletak pada inkonsistensi pengawasan di sekolah dan keterlibatan orangtua di rumah. Maka dari itu, penelitian ini merekomendasikan adanya kolaborasi yang sinergis antara guru dan orangtua guna menyukseskan pendidikan karakter dalam menyongsong generasi emas 2045 yang memiliki sumber daya manusia unggul dan berkarakter.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan karakter perlu dilakukan melalui pembiasaan. Program Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat merupakan upaya pembentukan karakter guna menyongsong Generasi Emas Indonesia 2045 serta mewujudkan Asta Cita sebagai misi pemerintahan Presiden Prabowo dan Wakil Presiden Gibran. Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat terdiri atas bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat. Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat menjadi program dalam menciptakan SDM unggul dengan delapan karakter utama bangsa yaitu religius, bermoral, sehat, cerdas dan kreatif, kerja keras, disiplin dan tertib, mandiri, serta bermanfaat. Guru dan orangtua menjadi tonggak dalam implementasi ini, sehingga diperlukan kolaborasi guna menyukseskan pendidikan karakter dalam menyongsong generasi emas 2045.

REFERENSI

- Alfarisi, R., Pinilih, A., & Nur Oktavia Jauhari, P. (2020). The Morning Habits with Student Achievement in Elementary School 01 Rajabasa Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 164–169. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.237>
- Alivia, T., & Sudadi, S. (2023). Manajemen Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler. *Tolis Ilmiah: Jurnal Penelitian*, 5(2), 108. <https://doi.org/10.56630/jti.v5i2.447>
- Alvina, D., Wandini, R. R., Siahaan, M. Y., & ... (2021). Peran Guru Kelas Terhadap Proses

- Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sdn 112268 Gunung Lonceng Labuhan Batu Utara. *Pionir: Jurnal ...*, 10(1), 151. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Pionir/article/view/10222>
- Anwar, R. N., & Mulya, N. (2025). Penguatan Karakter Anak melalui Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam Perspektif Islam: Kajian Literatur. *Jurnal Care (Children Advisory Research and Education)*, 12(2), 266–274.
- Arsil, Adrian, M. R., & Sari, D. N. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Peserta didik SMP N 2 Kecamatan Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 6(11), 143–150. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1579%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1579/766>
- Asman, Y., Rahmah, H., & Muhammad. (2024). Pendekatan Kolaboratif Antara Guru Agama Dan Orang Tua Dalam Pendidikan Akhlak Peserta didik SMAN1 Bandar Baru. *Linuhung: Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Islam*, 1(2), 174–184.
- Atikhoh, Cahyono, G., & Mustafiyanti. (2022). Pembentukan Sikap Kemandirian dan Cinta Tanah Air pada Santri. *TAUJIH: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(2), 11–18. <https://doi.org/10.53649/taujih.v4i2.154>
- Atsilah, A., Aurelia, A., Adrias, A., & Safitri, S. (2025). Analisis Penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Pada Peserta didik SD Dalam Pembentukan Karakter Disiplin di Era Digital Jurnal Pendidikan Sains dan Teknologi Terapan. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Teknologi Terapan*, 02(02), 74–78.
- Badan Narkotika Nasional. (2019). *Penggunaan Narkotika di Kalangan Remaja Meningkat*. <https://bnn.go.id/penggunaan-narkotika-kalangan-remaja-meningkat/>
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Kriminal 2021*. Badan Pusat Statistik.
- Buzek, T., Poulain, T., Vogel, M., Engel, C., Bussler, S., Körner, A., Hiemisch, A., & Kiess, W. (2019). Relations between sleep duration with overweight and academic stress—just a matter of the socioeconomic status? *Sleep Health*, 5(2), 208–215. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.12.004>
- Cahyo, E. D. (2017). Pendidikan karakter guna menanggulangi dekadensi moral yang terjadi pada peserta didik sekolah dasar. *EduHumaniora| Jurnal Pendidikan Dasar Kampus Cibiru*, 9(1), 16–26.
- Darman, R. A. (2017). Mempersiapkan Generasi Emas Indonesia Tahun 2045 Melalui Pendidikan Berkualitas. *Edik Informatika*, 3(2), 73–87. <https://doi.org/10.22202/ei.2017.v3i2.1320>
- Dor, A. (2012). Parents' Involvement in School: Attitudes of Teachers and School Counselors. *US-China Education Review*, B(11), 921–935.
- Dwijendra, U., Rambu, A., Roni, B., Dwijendra, U., & Kristiana, R. J. (2024). Pendidikan Karakter Di Indonesia Dalam Berbagai Perspektif (Definisi , Tujuan , Landasan dan Prakteknya). *JOCER: Journal of Civic Education Research*, 2(2), 61–73.
- Fahrudin, A. H., & Sari, E. N. T. (2020). Implementasi Kode Etik Guru dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di SMA Negeri 1 Sukodadi Lamongan. *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 13(2), 151. <https://doi.org/10.36835/tarbiyatuna.v13i2.643>
- Fauzan, M. A., Nurmalasari, Y., & Anggunan, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 105–111. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.517>
- Frasandy, R. (2024). Implementasi Budaya Sekolah Dalam Pembinaan Karakter Peserta didik. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 841–852. <https://doi.org/10.19105/kiddo.v1i1.12860>
- Gantini, H., & Fauziati, E. (2021). Penanaman Karakter Peserta didik Sekolah Dasar Melalui Pembiasaan Harian dalam Perspektif Behaviorisme. *Jurnal Papeda: Jurnal Publikasi Pendidikan Dasar*, 3(2), 145–152. <https://doi.org/10.36232/jurnalpendidikan.dasar.v3i2.1195>
- Hadi, L. S. (2024). Pembentukan Karakter Profil Pelajar Pancasila Melalui Implementasi Kurikulum Merdeka di MAN 1 Mataram. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(3), 1804–1814. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i3.2448>
- Hadi, M. S. (2025). Penerapan Karakter

- Kedisiplinan melalui Kolaborasi Orangtua Dan Guru terhadap Motivasi Belajar dan Hasil Belajar Peserta Didik. *JIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 8(2), 1664–1669.
- Haibanissa, S., Sulastri, T., & Ningsih, R. (2022). Dampak Bermain Game Online terhadap Kualitas Tidur pada Remaja SMA. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 201–213. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.968>
- Harahap, D. P. (2023). Meningkatkan Self Regulated Learning pada Peserta didik Melalui Strategi Belajar Berdasar Regulasi Diri. *Journal on Education*, 5(3), 7056–7068. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i3.1494>
- Harti, S. D. (2023). Keteladanan Orang Tua dalam Mengembangkan Moralitas Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 5369–5379. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5191>
- Hendriana, E. C., & Jacobus, A. (2016). IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KARAKTER DI SEKOLAH MELALUI KETELADANAN DAN PEMBIASAAN. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 1(2), 25–29.
- Hendrisab. (2023). KEBIASAAN KECIL BERDAMPAK POSITIF TERHADAP PEMBENTUKAN AKHLAK (STUDY PUSTAKA NOVEL ATOMIC HABBIT KARYA JAMES CLEAR). *JURNAL EL-RUSYD*, 7(2), 12–24.
- Hillier, & Rooksby. (2010). *Habitus: A Sense of Place*. Ashgate Publishing Ltd.
- Husna, A., Fainani, F. F., Rohmah, H., Rohmah, B., Lestari, F. G., Islam, P., Usia, A., Dan, G., Tua, O., Fainani, F. F., Rohmah, H., & Rohmah, B. (2023). Kolaborasi Antara Guru Dan Orang Tua Dalam Perencanaan Pembelajaran Anak Usia Dini Di Tk Al-Ihsan Omben. *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 413–418. <https://doi.org/10.29313/ga>
- Indarwati, E. (2020). Implementasi Penguatan Pendidikan Karakter Peserta didik Sekolah Dasar Melalui Budaya Sekolah. *Media Manajemen Pendidikan*, 3(2), 163. <https://doi.org/10.30738/mmp.v3i2.4438>
- Iqbal, M., Darni, D., Jonni, J., & Sari, D. N. (2024). Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Peserta didik SMP Negeri 1 Enam Lingkung. *Jurnal JPDO*, 7(1), 158–164. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1619%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1619/822>
- Istante, L. (2023). Dekadensi Moral Bagi Generasi Muda. *Student Research Journal*, 1(1), 23. <https://journal-stiayappimakassar.ac.id/index.php/srj/article/view/156>
- Jainiyah, J., Fahrudin, F., Ismiasih, I., & Ulfah, M. (2023). Peranan Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta didik. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(6), 1304–1309. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i6.284>
- Jannah, M. (2021). Upaya Masyarakat dalam Mengatasi Dekadensi Moral Remaja di Gampong Beunot, Syamtalira Bayu, Aceh Utara. *Tadabbur: Jurnal Peradaban Islam*, 3(2), 347–357. <https://doi.org/10.22373/tadabbur.v3i2.212>
- Jihad, F. F., Paradhiba, M., Is, J. M., Duana, M., Sriwahyuni, S., Darmawan, & Oktaria, Y. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Preferensi Makanan Sehat dan Bergizi pada Remaja: Studi di Kalangan Peserta didik SMA. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 10(1), 22–32.
- Kaar, J. L., Schmiede, S. J., Vadiveloo, M., Simon, S. L., & Tovar, A. (2018). Sleep duration mediates the relationship between health behavior patterns and obesity. *Sleep Health*, 4(5), 442–447. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.07.004>
- Karina Nur Safitri, Salma Irdhillah, Mila Deskia, Moch Fitran Naufaldy, Restu Rahayu, Nazwa Kusumawicitra, Selvi Triwanvi, Agus Mulyana, & Agus Mulyana. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44–56. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i2.2108>
- Kasingku, J. D., & Lotulung, M. S. D. (2024). Memahami Hubungan Kualitas Tidur terhadap Keberhasilan Belajar Peserta didik. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 4(3), 1038–1050. <https://doi.org/10.53299/jppi.v4i3.703>
- Kemendikdasmen. (2025a). Panduan Penerapan

- Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Guru dan Satuan Pendidikan Pada Pendidikan Sekolah Dasar. In *Kemendikdasmen. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah*. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Kemendikdasmen. (2025b). *Panduan Penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Guru dan Satuan Pendidikan Pada Pendidikan Sekolah Menengah Atas*. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Kemendikdasmen. (2025c). *Panduan Penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Guru dan Satuan Pendidikan Pada Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Kemendikdasmen. (2025d). *Panduan Penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Guru dan Satuan Pendidikan untuk Orangtua*. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Khoirudin, M. (2022). Teknik Self-Regulated Learning untuk Meningkatkan Kemampuan Self-Regulated Learning dan Kemandirian Belajar Peserta didik dalam Situasi Belajar Online Covid 19. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya*, 8(3), 987. <https://doi.org/10.32884/ideas.v8i3.897>
- Kulsum, U., & Muhid, A. (2022). Pendidikan Karakter melalui Pendidikan Agama Islam di Era Revolusi Digital. *Jurnal Intelektual: Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman*, 12(2), 157–170. <https://doi.org/10.33367/ji.v12i2.2287>
- Lestari, S. P., Dewi, R. S., & Junita, A. R. (2024). Menumbuhkan Kreativitas tanpa Batas: Strategi Inovatif Sekolah dalam Mengembangkan Karakter Kreatif Peserta didik. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 5(3), 358–364. <https://doi.org/10.54371/ainj.v5i3.543>
- Lisnasari, S. F., Wafiqah, N., & Solin, N. M. (2025). SOSIALISASI 7 KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT Oleh : *JURNAL ADAM: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 4(1), 127–136.
- Lubis, A. H., Amvina, & Nasution, S. F. (2022). Pengaruh Smartphone Terhadap Kualitas Tidur pada Peserta didik Kelas XI di SMA Negeri 1 Barumon Tengah. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 251–259. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i3.1094>
- Lubis, B. A., Nursalimah, & Sagala, A. H. (2024). SHALAT BERJAMAAH DI SMA MUHAMMADIYAH 10 RANTAU PRAPAT. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 11(4), 731–746.
- Lubis, R. R. (2019). Implementasi Program Penguatan Pendidikan Karakter (Ppk) Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Al-Fikru: Jurnal Ilmiah*, 13(1), 20–27. <http://jurnal.staiserdanglubukpakam.ac.id/index.php/alfikru/article/view/24>
- Mahirah, B. (2017). Evaluasi Belajar Peserta Didik (Peserta didik). *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(2), 257–267. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v1i2.4269>
- Manizar, E. (2015). Peran Guru sebagai Motivator dalam Belajar. *Tadrib*, 1(2), 202–222. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Mikawati, M., & Rukmini, L. (2019). Hubungan Lama Bermain Game Dengan Jumlah Jam Tidur Pada Peserta didik SD Negeri Pannyikkokang 1 Kota Makassar. *Nursing Inside Community*, 1(1), 7–12. <https://doi.org/10.35892/nic.v1i1.4>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook Edition 3* (3 Edition). Sage Publications, Inc.
- Muharam, S. (2023). Urgensi Infrastruktur Pendidikan Sebagai Wajah Peradaban Baru Ibu Kota Negara Indonesia Menuju Generasi Emas 2045. *Journal Education*

- Innovation*, 1(1), 106–113. <https://jurnal.ypkpasid.org/index.php/jei>
- Mulyatno, C. B., & Yosafat. (2022). Praktik Bergotong-Royong dalam Hidup Bermasyarakat Sebagai. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(2), 4624–4634.
- Munawir, M., Salsabila, Z. P., & Nisa', N. R. (2022). Tugas, Fungsi dan Peran Guru Profesional. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(1), 8–12. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i1.327>
- Naelasari, A. K. dan D. (2021). Peran Guru PAI Dalam Pembentukam Akhlak Peserta didik Di SMP Negeri 2 Diwek Jombang. *Jurnal Studi Kemahapeserta didikan*, 1(2), 118.
- Nasution, I., Monalisa, F. N., Fadla, S. L., Wildyani, E. P., Aulia, P. F., & Wijaya, A. R. H. (2023). Kompetensi Evaluator Dalam Pelaksanaan Evaluasi Program Pendidikan. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 3(02), 193–202. <https://doi.org/10.57008/jjp.v3i02.437>
- Ni'mah, U., Purbasari, I., & Setiawaty, R. (2023). Bentuk implementasi kolaborasi sekolah dan orang tua dalam menanamkan karakter profil pelajar pancasila. *Journal of Basic Education*, 4(2), 131–140. <https://journal.bungabangsacirebon.ac.id/index.php/edubase/article/view/1102>
- Novrizaldi. (2020). *Seks Bebas Bertentangan dengan Budaya Bangsa Indonesia*. Kemenko PMK. <https://www.kemenkopmk.go.id/seks-bebas-bertentangan-dengan-budaya-bangsa-indonesia>
- Nugroho, A. S., Iskandar, E., M, A., & Iqbal, I. (2019). Kolaborasi Orang Tua Dan Guru Pai Dalam Membentuk Akhlak Peserta Didik. *Ta'lim*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.36269/tlm.v1i1.80>
- Nur, M., Hasanah, I., Maspuah, S., Suryawati, E., & Rohmawati, I. (2025). Penguatan Kolaborasi Guru Dan Orang Tua Dalam Membentuk 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. *Journal of Human And Education*, 5(2), 601–607.
- Owen, J. M. (2020). *Program Evaluation Forms and approaches 3rd Edition*. Routledge.
- Pradana, A. A. (2021). Strategi Pembentukan Karakter Peserta didik Pada Jenjang Pendidikan Dasar Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *PREMIERE: Journal of Islamic Elementary Education*, 3(1), 78–93. <https://doi.org/10.51675/jp.v3i1.128>
- Pratidina, N. D., & Mitha, J. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Interaksi Sosial Masyarakat: Studi Literature. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 810. <https://doi.org/10.33087/jjubj.v23i1.3083>
- Purbanto, H., & Hidayat, B. (2023). Systematic Literature Review: Penyalahgunaan Narkoba di Kalangan Remaja dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 20(1), 1–13. [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2023.vol20\(1\).11412](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2023.vol20(1).11412)
- Purnomo, A., Putikadyanto, A., & Nur, A. (2025). *Program Makan Bergizi Gratis : Analisis Kritis Transformasi Pendidikan Indonesia Menuju Generasi Emas 2045*.
- Purwaningrum, R., Surur, N., & Asrowi. (2023). Harmonisasi Hubungan Guru Bimbingan dan Konseling dengan Orangtua melalui Strategi Kolaborasi: Systematic Literature Review. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 12(1), 119–136.
- Qomariah, Y. N., & Supardi, Z. A. I. (2021). Efektifitas Penerapan Model Pembelajaran Predict Observe Explain untuk Melatih Keterampilan Berpikir Kritis Peserta didik SMA dengan Metode Library Research. *PENDIPA Journal of Science Education*, 6(1), 49–56. <https://doi.org/10.33369/pendipa.6.1.49-56>
- Qomarrullah, R., Suratni, Wulandari, L., & Sawir, M. (2025). DAMPAK JANGKA PANJANG PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS TERHADAP KESEHATAN DAN KEBERLANJUTAN PENDIDIKAN THE LONG-TERM IMPACT OF THE FREE NUTRITIOUS MEAL PROGRAM ON HEALTH AND EDUCATIONAL SUSTAINABILITY. *Indonesian Journal of Intellectual Publication*, 5(2), 130–137.
- Rabbani, D. A., & Najicha, F. U. (2023). Pengaruh Perkembangan Teknologi terhadap Kehidupan dan Interaksi Sosial Masyarakat Indonesia. *Researchgate.Net, November*, 1–13. <https://www.researchgate.net/profile/Dana>

- Rabbani/publication/375525102_Pengaruh_Perkembangan_Teknologi_terhadap_Kehidupan_dan_Interaksi_Sosial_Masyarakat_at_Indonesia/links/654dcc8dce88b87031d8db65/Pengaruh-Perkembangan-Teknologi-terhadap-Kehidupan-dan-Inte
- Rachmah, H. (2013). Nilai-Nilai dalam Pendidikan Karakter Bangsa yang Berdasarkan Pancasila dan UUD 1945. *E-Journal Widya Non-Eksakta*, 1(1), 7–14.
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8.
- Rahman, A., Wijaya, A., Yunita, S., & Ndonga, J. (2024). REKONSTRUKSI KARAKTER PANCASILATERHADAP PESERTA DIDIK. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(2), 346–355.
- Rahmat, N., Sepriadi, S., & Daliana, R. (2017). Pembentukan Karakter Disiplin Peserta Didik Melalui Guru Kelas Di Sd Negeri 3 Rejosari Kabupaten Oku Timur. *JMKSP (Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, Dan Supervisi Pendidikan)*, 2(2), 229–244. <https://doi.org/10.31851/jmksp.v2i2.1471>
- Sabiq, A. (2022). Peran Pesantren Dalam Membangun Moralitas Bangsa Menuju Indonesia Emas 2045. *Wawasan: Jurnal Kediklatan Balai Diklat Keagamaan Jakarta*, 3(1), 16–30. <https://doi.org/10.53800/wawasan.v3i1.118>
- Santika, I. G. N. (2021). Grand Desain Kebijakan Strategis Pemerintah Dalam Bidang Pendidikan Untuk Menghadapi Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Education and Development*, 9(2), 369–377.
- Santrock, J. W. (2018). *Educational Psychology 6th Edition*. McGraw-Hill Higher Education.
- Sepriana, K. F., & Yusri, F. (2023). Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Peserta Didik Yang Terlambat Di SMA N 1 Harau. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 3(1), 29–38. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v3i1.939>
- Setiawan, F., Taufiq, W., Puji Lestari, A., Ardianti Restianty, R., & Irna Sari, L. (2021). Kebijakan Pendidikan Karakter Dalam Meminimalisir Kenakalan Remaja. *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, 18(1), 62–71. <https://doi.org/10.46781/al-mutharahah.v18i1.263>
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., Eriyani, T., & Pebrianti, S. (2025). Aksi sosial petualangan rasa: menjelajahi dunia makanan bergizi untuk tumbuh kembang pada anak sekolah dasar. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 63–76.
- Sinulingga, N. N. (2025). MEMBANGUN KARAKTER SEHAT DAN BERAKHLAK MULIA MELALUI 7 KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT. *JURNAL TARBIYATUNA: Kajian Pendidikan Islam*, 9(1), 109–131.
- Situmeang, D., Situmeang, E., Sijabat, M., Zalukhu, S. M., Sitepu, H. I., Gereja, P. M., Ilmu, F., & Kristen, P. (2024). Identifikasi Penyebab Peserta didik Terlambat Datang Setiap Pagi ke Sekolah. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research Volume*, 4(3), 14056–14063.
- Sonia, S., Nur, T., & Herdiana, Y. (2022). Pembentukan Karakter Religius Peserta didik melalui Metode Pembiasaan di MTs Al-Fathimiyah Karawang. *Fondatia*, 6(3), 702–713. <https://doi.org/10.36088/fondatia.v6i3.2049>
- Sudrajat, H., & Hariati, R. H. (2021). Hakikat Pendidikan Sepanjang Hayat Untuk Ditanamkan Pada Peserta didik Sekolah Dasar. *Al-Amin Journal: Educational and Social Studies*, 6(02), 253–262. <https://doi.org/10.54723/jurnalalamin.v6i02.44>
- Suryady, R. (2023). Peran Keteladanan Orang Tua Kristen Dalam Pembentukan Karakter Anak Usia 6-12 Tahun Di Gereja Bethel Tabgha. *Jurnal Tabgha*, 4(1), 22–35. <https://doi.org/10.61768/jt.v4i1.66>
- Susilowati, L., Susanti, D., Lutfiyati, A., Hutasoit, M., Kesehatan, F., Jenderal, U., & Yani, A. (2022). Deteksi Dini Gangguan Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Prasekolah di Tk Islam Sunan Gunung Jati. *Journal of Innovation in Community Empowerment (JICE)*, 4(1), 64–70.
- Sutarjo. (2023). Mengoptimalkan

- Pendidikan Karakter Peserta didik Sebagai Fondasi Kebangkitan Generasi Emas 2045. *Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (JKIP)*, 1(4), 257–262. <https://doi.org/10.61116/jkip.v1i4.187>
- Tharaba, M. F. (2020). Mencari Model Pendidikan Karakter di Sekolah. *J-MPI (Jurnal Manajemen Pendidikan Islam)*, 5(1), 66–81.
- Triana, N. (2022). Pendidikan karakter. *Mau'izhah*, 11(1), 1–41. <https://doi.org/10.55936/mauizhah.v11i1.58>
- Wahab, J. (2022). Guru Sebagai Pilar Utama Pembentukan Karakter. *Inspiratif Pendidikan*, 11(2), 351–362. <https://doi.org/10.24252/ip.v11i2.34745>
- Zufiyardi, Z., Chandra, B., Susanti, E., Mangesa, R., & Sanulita, H. (2023). Peningkatan Pendidikan Karakter Dan Keagamaan Dalam Rangka Menyiapkan Generasi Emas Indonesia Tahun 2045. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 1(3), 253–259. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v1i3.32>