

Tantangan dan Solusi Pada Penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Saifuddin¹, Nabawi Syukri²

¹ STIS Ummul Ayman Pidie Jaya ² SMP Negeri 2 Bandar Dua

Email : saifuddin.amier@stisummulayman.ac.id¹, nabawi.syukri@gmail.com²

Abstrak

Penelitian ini mengkaji tantangan dan solusi dalam penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat melalui tinjauan literatur. Dengan menggunakan metode studi pustaka, hasil penelitian menunjukkan beberapa permasalahan utama. Pertama, tantangan meliputi kurangnya kesadaran guru, orang tua, dan siswa mengenai pentingnya kebiasaan tersebut; penggunaan gawai secara berlebihan akibat pengaruh teknologi dan media sosial; lingkungan keluarga yang kurang mendukung; keterbatasan fasilitas pendukung; serta praktik budaya yang menghambat perubahan. Kedua, solusi yang efektif menekankan pentingnya kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan komunitas melalui edukasi berkelanjutan, komunikasi, evaluasi rutin, dan pendampingan. Penelitian ini juga menyoroti penerapan metode pembelajaran aktif, partisipatif, dan interaktif; penanaman keteladanan dari guru, orang tua, dan tokoh masyarakat; serta integrasi pendidikan karakter dalam kurikulum sekolah. Selain itu, penguatan literasi digital dan pemanfaatan teknologi secara bijak dipandang sebagai aspek penting. Kesimpulannya, penguatan kerjasama antara lembaga pendidikan, keluarga, dan komunitas yang didukung dengan pendidikan karakter serta literasi teknologi menjadi kunci keberhasilan penanaman tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat. Penelitian ini memberikan rekomendasi praktis yang dapat menjadi rujukan bagi pembuat kebijakan, pendidik, maupun orang tua dalam memperkuat pembentukan karakter generasi muda.

Kata Kunci: *pendidikan; pendidikan karakter; kebiasaan anak*

Abstrack

This study examines the challenges and solutions in implementing the seven habits of great Indonesian children through a literature review. Using a library research method, the findings reveal several key issues. First, challenges include limited awareness among teachers, parents, and students regarding the importance of these habits; excessive use of gadgets influenced by technology and social media; unsupportive family environments; inadequate supporting facilities; and entrenched cultural practices that hinder change. Second, effective solutions emphasize collaborative efforts among schools, families, and communities through continuous education, communication, regular evaluation, and mentoring. The study also highlights the importance of adopting active, participatory, and interactive learning methods, promoting role models among teachers, parents, and community leaders, and integrating character education into school curricula. Furthermore, guiding children toward responsible and wise use of technology is considered essential. In conclusion, strengthening cooperation between educational institutions, families, and communities, supported by character-based education and technological literacy, is crucial for successfully instilling the seven habits in Indonesian children. This study provides practical recommendations that may serve as a reference for policymakers, educators, and parents to foster stronger character development in the younger generation.

Keywords: education; character education; children's habits.

PENDAHULUAN

Pada Jum'at, 27 Desember 2024, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen) secara resmi meluncurkan program tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat. Program tersebut antara lain adalah bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat, sebagaimana dikemukakan oleh (Mu'ti, A., et al., 2025; Iddian, S., 2025: 17-25).

Program tersebut diluncurkan sebagai bentuk inisiatif strategis dari Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah untuk mewujudkan visi pemerintahan presiden Prabowo dan wakil presiden Gibran, yakni mewujudkan bersama Indonesia maju menuju Indonesia emas pada tahun 2045 dengan delapan misi yang disebut dengan Asta Cita. Untuk mewujudkan visi dan misi tersebut, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah mengemban tugas besar yaitu mempersiapkan Sumber Daya Manusia (SDM) unggul (Mu'ti, A., et al., 2025; Iddian, S., 2025: 17-25).

Dalam rangka mempersiapkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang unggul Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen) merancang program tujuh pembiasaan bagi anak, sehingga lahirnya anak yang memiliki delapan karakter utama bangsa. Program ini resmi dilaksanakan setelah adanya Surat Edaran Bersama (SEB) Mendikdasmen Nomor 1 Tahun 2025, Mendagri No 800.2.1/225/SJ, dan Menag Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2025, tentang Penguatan Pendidikan Karakter melalui Pembiasaan di Satuan Pendidikan, sebagaimana hasil kajian (Tiyas, A.H., Hazin, M., & Supratno, H., 2025: 214).

Diluncurkannya program tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat adalah untuk membentuk individu yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga memiliki karakter kuat yang menjadi fondasi kesuksesan bangsa di masa mendatang, sebagaimana dikemukakan oleh (Anwar, R. N., & Mulya, N., 2025: 266-274, dalam penelitiannya pada tahun 2025).

Meskipun program tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat telah dirancang sebagai strategi nasional untuk membentuk karakter anak, namun terdapat kesenjangan antara konsep ideal dan realitas implementasi di lapangan. Sebagai contoh di lingkungan keluarga, peran orang tua sebagai teladan terhambat oleh kesibukan pekerjaannya, kondisi ekonomi keluarga, di mana keterbatasan finansial dapat menghambat penyediaan makanan bergizi dan fasilitas pendukung lainnya. Berikutnya di sekolah, kurikulum yang padat dan kurangnya fasilitas seperti lapangan olahraga serta perpustakaan dapat menghambat integrasi kebiasaan positif (Jannah, A.N., et al., 2025: 18485). Selain itu, pengaruh budaya instan dan penggunaan gadget yang berlebihan di masyarakat dapat mengalihkan perhatian anak dari aktivitas yang mendukung pembentukan karakter, sebagaimana hasil kajian (Sinulingga, N.N., 2025: 109-131). Fenomena ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih partisipatif dan kontekstual dalam penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat.

Penelitian ini mengkaji tantangan dan solusi dalam penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat melalui tinjauan literatur. Selanjutnya penelitian ini memberikan rekomendasi praktis yang dapat menjadi rujukan bagi pembuat kebijakan, pendidik, maupun orang tua dalam memperkuat pembentukan karakter generasi muda yang lebih inklusif, adaptif, dan relevan dengan keberagaman budaya serta kebutuhan pendidikan di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (library research), yang bertujuan untuk mengumpulkan data dan informasi serta menganalisis data dari berbagai literatur yang relevan terkait topik “tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat, seperti dari artikel jurnal dan laporan penelitian. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang tantangan dan solusi yang dapat diterapkan pada penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat.

Meskipun tidak melibatkan pengumpulan data primer, metode library research memiliki keunggulan dalam menyediakan akses ke berbagai perspektif, teori, dan temuan penelitian yang telah ada sebelumnya. Pendekatan ini memungkinkan untuk menghasilkan pemahaman yang komprehensif dan terinformasi tentang topik penelitian tanpa perlu melakukan penelitian empiris yang langsung, sebagaimana dikemukakan oleh (Rosyidah, E., Masykuroh, E., 2024: 2789) dalam kajiannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

1. Bangun Pagi

Perintah bangun di waktu fajar banyak tercantum baik dalam Al-Qur'an maupun hadits nabi. Bangun di waktu fajar sangat baik bagi kesehatan dan membuat jiwa tenang. Namun, masih banyak orang yang belum membiasakan diri bangun di waktu fajar dengan berbagai alasan, padahal keutamaannya sangat banyak sebagaimana dikemukakan oleh (Azzahra, N., & Mud'is, H., 2021: 854), di antaranya adalah: (1). Malaikat berdoa untuk Hamba Allah di Setiap Waktu Pagi Hari; (2). Bangun dan berzikir (do'a bangun tidur), berwudhu, shalat subuh akan membuat seseorang bersemangat dan bahagia; (3). Waktu dibukanya pintu rezki; (4). Mendapatkan ampunan dari segala dosa; dan (5). Mendapatkan berkah dari Allah.

Dengan demikian, untuk memperoleh keutamaan seperti yang dijelaskan di atas maka sangat perlu mengatur waktu 24 jam secara proporsional sebagaimana diajarkan oleh

rasulullah yakni 1/3, dengan rincian 8 jam untuk kerja, 8 jam untuk ibadah dan 8 jam untuk istirahat, sebagaimana hasil kajian (Aprima, S. G., Arnol., & Satriadi, I., 2024: 2941).

Di samping itu, kebiasaan bangun pagi anak dapat menciptakan energi positif yang bermanfaat bagi anak itu sendiri, seperti meningkatkan fokus dan konsentrasi, meningkatkan semangat belajar, serta mengajarkan disiplin dan menghargai waktu (Iddian, S., 2025: 19). Dalam konteks kebiasaan anak Indonesia hebat, kebiasaan bangun pagi sangat penting diperhatikan dan digalakkan bagi anak, sehingga lahirnya anak dengan kepribadian yang sehat, disiplin, dan berakhlak mulia.

2. *Beribadah*

Makna ibadah secara etimologis, berasal dari kata 'abada yang berarti tunduk atau patuh. Sedangkan secara terminologi syar'i, ibadah mencakup segala sesuatu yang dicintai dan diridhai oleh Allah SWT, baik berupa perkataan maupun perbuatan, yang tampak maupun tersembunyi. Dari definisi tersebut mempertegas bahwa ibadah tidak hanya sebatas ritual formal seperti shalat atau puasa saja, tetapi juga mencakup setiap tindakan positif yang dilakukan dengan niat ta'abud atau mendekatkan diri kepada Allah SWT, seperti bersedekah, berbakti kepada kedua orang tua dan guru, saling mengingatkan pada kebenaran dan lain sebagainya (Jamaluddin, J., Maskur, S., & Anwar, S. S., 2020).

Dalam Islam Ibadah ada dua kategori, yaitu, ibadah mahdhah dan ghairu mahdhah. Ibadah mahdhah itu sendiri merupakan ibadah yang memiliki ketentuan khusus pada pelaksanaannya, seperti shalat, puasa, zakat dan haji. Sedangkan Ibadah ghairu mahdhah adalah segala ibadah yang tidak termasuk ibadah mahdhah, sehingga suatu hal yang positif dapat bernilai ibadah ghairu mahdhah ketika dilakukan semata-mata karena Allah SWT untuk mencapai keridhaannya, sebagaimana yang dikemukakan oleh (Marzuki, 2017:168).

Dalam konteks kebiasaan anak Indonesia hebat, pembiasaan beribadah mahdhah atau ghairu mahdhah dalam kehidupan sehari-hari memiliki banyak manfaat, seperti Pertama, ibadah mendekatkan anak kepada Allah SWT, sehingga menumbuhkan rasa cinta dan takut kepada Allah SWT atau takwa. Kedua, ibadah mengajarkan anak menjadi disiplin terhadap waktu, seperti shalat rawatib yang dilakukan pada saat telah masuk waktu. Ketiga, ibadah membentuk akhlak mulia, karena dalam ibadah terkandung nilai-nilai kesabaran, keikhlasan, dan ketundukan. Keempat, ibadah dapat menjadi sarana introspeksi diri, sehingga anak dapat memperbaiki kesalahan dan meningkatkan kualitas dirinya (Sinulingga, N.N., 2025:117; Iddian, S., 2025: 20).

Kemudian di dalam Al-Qur'an Surat Adz-zariyat ayat 56 dijelaskan terkait tugas manusia hanyalah untuk beribadah kepada Allah SWT. Para ahli tafsir memberikan penjelasan mendalam mengenai QS. Adz-Dzariyat: 56. Dalam hal ini, Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir Al-Wajiz mengemukakan bahwa Allah memerintahkan Nabi Muhammad SAW agar istiqamah dalam mengajak umatnya mengesakan Allah SWT, karena itulah tujuan penciptaannya dan Allah SWT tidak membutuhkan kepada makhluknya (Al-Zuhaili, W., 2007).

Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa beribadah dalam Islam merupakan bentuk pengakuan atas kehambaan kepada Allah SWT, mencakup ketaatan, pengesaan, dan pelaksanaan perintahnya dengan penuh keikhlasan. Sebagaimana dijelaskan dalam QS. Adz-Dzariyat: 56, tujuan utama penciptaan manusia dan jin adalah untuk menyembah Allah SWT, yang meliputi pengenalan, kecintaan, dan ketundukan kepadanya.

Dengan demikian, dalam konteks tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat, penerapan kebiasaan beribadah pada anak dapat melahirkan generasi Indonesia cerdas secara

intelektual, spiritual dan berakhlak mulia atau generasi cerdas berkarakter mulia, sehingga elemen ini menjadi strategis bagi pembentukan karakter anak. Karena kebiasaan beribadah tidak hanya sekedar kewajiban keagamaan yang dapat memperkuat iman anak, akan tetapi juga sebagai media pembelajaran nilai-nilai luhur seperti kejujuran, kedisiplinan, tanggung jawab dan kepedulian sosial (Sartika, H., & Rizal, K., 2025: 2183-2193). Di sinilah letak pentingnya kebiasaan beribadah dalam program pendidikan karakter islami yang diterapkan di Indonesia saat ini, sebagaimana yang dikemukakan oleh (Daryanto, D., & Ernawati, F., 2024: 15-31).

3. Olahraga

Aktivitas fisik yang melibatkan gerak tubuh secara teratur, terencana, dan terkendali disebut olahraga, sebagaimana dikemukakan oleh (Safitri, K.N., et al., 2024: 44-56) dalam kajiannya. Tujuan dari olahraga adalah agar dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat. Selain itu olahraga juga berperan dalam perkembangan mental dan sosial seseorang. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh (Rubiyatno, 2015: 54-64) dalam kajiannya, di mana olahraga merupakan sebuah proses kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Dalam konteks anak Indonesia hebat, olahraga juga membantu dalam perkembangan motorik, koordinasi, dan keseimbangan tubuh anak. Dari sisi mental, olahraga dapat meningkatkan fungsi kognitif anak. Latihan fisik yang teratur berperan dalam memelihara dan meningkatkan fungsi kognisi, termasuk pembelajaran dan memori (Furqaani, A.R., 2017: 11-22).

Dalam perspektif Islam, menjaga kesehatan tubuh melalui olahraga juga dianjurkan. Meskipun tidak ada ayat Al-Qur'an yang menyebutkan tentang olahraga secara spesifik, tetapi prinsip menjaga kesehatan dapat dikaitkan dengan Q.S. Al-Baqarah ayat 195. Ayat ini memberi peringatan kepada umat muslim untuk tidak melakukan hal-hal yang dapat merugikan kesehatan jasmani maupun rohaninya, sehingga menjaga kesehatan jasmani dan rohani melalui olahraga dapat dianggap sebagai upaya memenuhi perintah tersebut. Oleh karena itu, berolahraga sebagai upaya menjaga kesehatan sejalan dengan ajaran Islam yang mendorong umatnya untuk menjaga amanah tubuh yang telah diberikan oleh Allah SWT. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa berolahraga secara teratur memiliki peran krusial dalam membentuk karakter sehat pada anak-anak, baik fisik, mental maupun sosial. Oleh karena itu dengan menanamkan kebiasaan berolahraga bagi anak sejak dini, maka program tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dapat menghasilkan generasi yang sehat, cerdas, dan berakhlak mulia.

4. Makan Sehat dan Bergizi

Makan makanan yang halal dan baik (thayyib) sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Pola makan yang tepat akan mendukung perkembangan fisik, mental, dan emosional anak (Intansari, I., Wulandari, S., Sugara, U., & Rahman, N. A. A., 2023:1-10).

Penerapan kebiasaan makan sehat dan bergizi dalam kehidupan sehari-hari anak memiliki banyak manfaat, sebagaimana hasil kajian (Sinulingga, N.N., 2025: 119) antara lain adalah: Pertama, asupan nutrisi seimbang, sehingga membuat pertumbuhan fisik anak menjadi optimal. Kedua, nutrisi yang tepat berperan dalam perkembangan otak, yang mempengaruhi kemampuan belajar dan konsentrasi anak. Ketiga, pola makan sehat membantu menjaga sistem kekebalan tubuh, sehingga anak lebih tahan terhadap penyakit.

Keempat, membentuk kebiasaan makan yang baik dan teratur, sehingga dapat mencegah masalah kesehatan, seperti obesitas dan penyakit kronis lainnya.

Manfaat berikutnya, menurut (Iddian, S., 2025: 22; Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2024), yakni pertama, menjaga kesehatan fisik sebagai investasi jangka panjang, kedua, memaksimalkan potensi tubuh dan pikiran, ketiga, menjaga tubuh tetap sehat sebagai tanggung jawab individu, dan keempat, meningkatkan kemandirian.

Untuk menerapkan kebiasaan makan sehat dan bergizi, peran orang tua dan pendidik sangat krusial, karenanya mereka dapat menyediakan berbagai jenis makanan yang kaya akan nutrisi, seperti sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan protein sehat (Suriyati, K. A., Hapsari, P. W., & Rubai, W. L., 2021: 95-100).

Islam mengajarkan umatnya untuk memperhatikan makanan yang dikonsumsi adalah halal dan baik bagi kesehatan, dengan tujuan mencegah penyakit, karena mencegah lebih baik dari pada mengobati. Dengan demikian salah satu caranya adalah menerapkan pola hidup sehat, sehingga terbentuk kebiasaan baik dan terhindar dari kebiasaan buruk yang dapat mencegah hal-hal yang dapat mengganggu kesehatan. (Anam, K., 2019: 67-78). Pola hidup sehat bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat, sebagaimana hasil kajian (Haris, R. A., & Rasaili, W., 2023:1-7).

Dalam konteks program tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, kebiasaan makan sehat dan bergizi seimbang berkontribusi pada pembentukan karakter anak yang disiplin dan bertanggung jawab.

Dengan membiasakan pola makan yang teratur dan seimbang, anak-anak belajar untuk membuat pilihan mana yang baik bagi kesehatan mereka, yang merupakan bagian dari tanggung jawab pribadi.

5. *Gemar Belajar*

Gemar belajar merupakan sikap dan kebiasaan seseorang untuk terus menambah pengetahuan, keterampilan, atau wawasan baru dengan rasa senang, antusias, dan berkeinginan kuat (Iddian, S., 2025: 22). Menurut Ki Hajar Dewantara belajar tidak hanya sebatas penguasaan ilmu, akan tetapi juga mencakup pembentukan karakter dan kepribadian. Dengan demikian, proses belajar adalah yang melibatkan pengembangan kompetensi, keterampilan dan sikap yang relevan dengan kehidupan sebagaimana dikemukakan oleh (Baharuddin., & Wahyuni, E. N., 2015). Sikap gemar belajar itu sendiri akan tumbuh melalui dorongan lingkungan, motivasi intrinsik dan apresiasi terhadap usaha anak, sebagaimana dikemukakan (Putri, S.A, 2020: 649-652).

Kebiasaan gemar belajar memiliki beberapa manfaat, di antaranya adalah pengembangan diri, menumbuhkan kreativitas dan imajinasi, menemukan kebenaran dan pengetahuan serta membentuk kerendahan hati dan empati (Iddian, S., 2025: 22-23).

Dalam konteks tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat, kebiasaan gemar belajar merupakan pondasi penting dalam membentuk karakter anak yang berorientasi pada pertumbuhan dan pengembangan diri, sehingga anak Indonesia tumbuh menjadi generasi yang berkarakter unggul, berprestasi dan memiliki daya saing global, karena anak yang mencintai proses belajar akan tumbuh menjadi individu yang tidak cepat puas, terbuka terhadap ilmu baru, dan berkomitmen untuk terus memperbaiki diri.

Lebih lanjut, pentingnya gemar belajar ditegaskan dalam Q.S Al-Mujadalah ayat 11. Menurut Ibnu Katsir, makna ayat ini adalah Allah SWT meninggikan derajat orang beriman dan berilmu di dunia dan akhirat, serta menekankan bahwa ilmu merupakan jalan mendapatkan derajat yang tinggi dan ilmu diperoleh dengan gemar belajar.

Dengan kebiasaan gemar belajar, anak-anak akan memiliki pola pikir terbuka dan adaptif terhadap perubahan, menjadi individu yang cerdas secara intelektual, emosional, dan spiritual (Novitasari, N., Redjeki, E. S., & Nasution, Z., 2018: 267-270).

6. Bermasyarakat

Perkembangan anak pada aspek sosial ditandai dengan semakin meluasnya lingkungan sosial mereka, di mana anak mulai aktif berinteraksi dengan teman-temannya bahkan orang dewasa, sebagaimana hasil kajian (Putri, T. N., Afifah, D. R., & Anwar, R. N., 2024: 18-21). Anak yang aktif dalam lingkungan sosial akan belajar memahami pentingnya toleransi terhadap perbedaan, baik dalam pandangan, budaya, maupun keyakinan (Tsalisa, H.H., 2024: 39-49). Dalam kehidupan bermasyarakat, sikap toleransi dan saling menghormati ini diwujudkan melalui tindakan sederhana seperti mendengarkan dengan empati, menghargai perbedaan pendapat, dan bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama "saling menghormati dan menghargai," yang mencerminkan pentingnya penghormatan terhadap keberagaman dan kepedulian terhadap sesama (Goa, L., 2017: 53-67).

Begitu juga di sekolah keterampilan sosial anak akan berkembang pada saat anak berinteraksi, belajar, bermain, makan dan minum dengan teman sebayanya. Hal ini selaras dengan kajian (Yuliana, Y., Susari, H. D., & Anwar, R. N., 2022: 866-874).

Agama Islam turut menegaskan pentingnya hidup bermasyarakat dengan baik sebagaimana tercantum dalam Q.S. Al-Hujurat ayat 13. Ayat tersebut menegaskan bahwa hidup bermasyarakat didasarkan pada prinsip persaudaraan, penghargaan, dan takwa kepada Allah SWT. Sebagai bagian dari kebiasaan anak Indonesia yang hebat, menghargai perbedaan menjadi pondasi penting dalam menciptakan karakter yang sehat secara mental dan spiritual.

Selain itu, kebiasaan seperti bekerjasama dan berpikir sinergis juga membantu anak memahami pentingnya kolaborasi untuk menghadapi tantangan bersama dalam kehidupan sosial. Dalam konteks pendidikan, peran orang tua dan pendidik sangat signifikan dalam mengajarkan nilai-nilai ini kepada anak. Mereka berfungsi sebagai teladan yang menunjukkan bagaimana cara bersikap sopan, menghormati orang lain, dan menyelesaikan konflik dengan bijak, sebagaimana dikemukakan oleh (Masyhuri, M., & Adawiyah, R., 2023: 304-319) bahwasannya pembentukan karakter anak yang sehat harus dimulai sejak dini dengan membiasakan mereka pada nilai-nilai positif dalam keluarga dan lingkungan sekitar. Dengan demikian, anak-anak akan tumbuh menjadi individu yang tidak hanya cerdas secara intelektual tetapi juga memiliki kepekaan sosial yang tinggi, mampu berkontribusi secara positif dalam kehidupan bermasyarakat.

7. Tidur Cepat?

Pentingnya tidur cepat ditekankan di dalam Al-Qur'an (Q.S. Al-Qashash: 73 dan An-Naba': 9-11). Dalam kedua ayat ini dijelaskan bahwa Allah SWT menciptakan waktu siang dan malam, di mana waktu siang adalah waktu untuk beraktivitas bagi manusia dan malam adalah waktu bagi manusia untuk beristirahat. Dalam konteks ilmu kesehatan konsep siang dan malam ini erat kaitannya dengan kesehatan, sistem imun, hormonal dan metabolisme yang dipengaruhi oleh ritme sirkadian, sebagaimana dikemukakan oleh (Siahaan, A. G., & Jusuf, N. K., 2024: 140-176) dalam penelitiannya.

Di samping itu, kebutuhan tidur manusia tidak sama, yakni bervariasi berdasarkan usia. Manusia yang berusia 12 tahun membutuhkan istirahat sembilan jam dan yang berusia 80

tahun enam jam, sebagaimana dikemukakan oleh (Anwar, R. N., & Mulya, N., 2025: 266-274) dalam kajiannya.

Dalam Islam, Rasulullah SAW mengajarkan umatnya untuk mengatur waktu 24 jam secara proporsional yakni 1/3, dengan rincian 8 jam untuk bekerja, 8 jam untuk beribadah dan 8 jam untuk beristirahat, sebagaimana hasil kajian (Aprima, S. G., Arnol., & Satriadi, I., 2024: 2941-2942).

Selanjutnya tidur yang tidak cukup akan berpengaruh terhadap penurunan perkembangan kognitif dan emosional anak, sebagaimana hasil kajian (Walker, 2017), yang mengemukakan bahwa kurang tidur pada anak dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, perubahan suasana hati, dan bahkan menurunkan prestasi akademiknya.

Begitu juga sebaliknya, tidur yang cukup dan tepat waktu menjadikan anak memiliki konsentrasi dan semangat yang baik di pagi hari, di mana hal ini memberi kesempatan bagi anak dalam meningkatkan potensi belajarnya ke arah yang lebih baik di sekolah maupun di masyarakat. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh (Sinulingga, N.N., 2025: 123).

Berikutnya, orang tua memegang peran penting dalam membiasakan anak untuk tidur cepat. Orang tua dapat menciptakan rutinitas positif anak di malam hari, seperti anak dianjurkan untuk membaca buku sebelum tidur, mengurangi paparan layar gawai, dan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman. Rutinitas ini tidak hanya membantu anak-anak tidur lebih cepat tetapi juga mengajarkan mereka nilai-nilai kedisiplinan dan tanggung jawab terhadap kesehatan mereka.

Dalam konteks penerapan tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, kebiasaan tidur cepat mendukung pengembangan karakter anak yang sehat, baik secara fisik maupun mental, serta membentuk pola hidup yang lebih teratur, bahkan dengan membiasakan tidur cepat, anak-anak juga dapat belajar untuk mengelola waktu dengan baik, yang menjadi landasan penting dalam membentuk karakter sehat dan produktif. Dengan demikian, tidur cepat memberikan dampak positif yang signifikan pada kesehatan mental, meningkatkan kemampuan berpikir kritis, dan menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap kesehatan anak itu sendiri.

Tantangan dalam Penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Pembentukan karakter Sumber Daya Manusia (SDM) pada aspek kognitif, afektif dan moralitas merupakan elemen penting untuk mewujudkan Indonesia mampu bersaing di tingkat regional dan global (Datuk, A, 2019: 39-45). Pembentukan karakter tersebut dapat dilakukan dengan pendidikan karakter, sehingga lahirnya individu yang memiliki integritas moral, nilai-nilai etika, dan rasa peduli terhadap sesama serta lingkungan.

Pendidikan karakter melalui Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang meliputi kebiasaan bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur tepat waktu merupakan langkah strategis dalam rangka melahirkan generasi berkarakter. Namun, pada implementasi tujuh kebiasaan ini masih terdapat tantangan yang sulit untuk dihindari.

Hasil kajian literatur yang telah peneliti lakukan terkait tantangan pada penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat antara lain adalah:

Pertama, kajian yang dilakukan oleh Neng Nurcahyati Sinulingga, yang berjudul Membangun Karakter Sehat dan Berakhlak Mulia Melalui 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada Tahun 2025, hasil penelitiannya adalah tantangan dalam penerapan 7 kebiasaan anak Indonesia hebat antara lain adalah: 1. Lingkungan Keluarga yang Tidak Mendukung; 2. Pengaruh Teknologi dan Media Sosial; 3. Keterbatasan Fasilitas Pendukung; 4. Budaya dan

kebiasaan lama; dan 5. Kurangnya Edukasi tentang Pentingnya Pendidikan Karakter (Sinulingga, N.N., 2025: 124-125).

Kedua, kajian yang dilakukan oleh Alya Atsilah Syahnia, Adinda Aurelia Azzuhrah, Adrias Adriasc, Salmaini Safitri Syam, yang berjudul Analisis Penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada Siswa SD dalam Pembentukan Karakter Disiplin di Era Digital pada Tahun 2025, hasil penelitiannya adalah pengaruh media sosial dan penggunaan gadget yang berlebihan, di mana siswa sering kali teralihkan oleh media sosial dan aplikasi permainan yang mengurangi waktu tidur mereka dan mengganggu konsentrasi mereka dalam belajar (Syahnia, A.A., et al., 2025:74-78).

Ketiga, kajian yang dilakukan oleh Revi Rusdatul Jannah, Muhammad Hisyam Malik, Sabarudin, yang berjudul Implementasi Nilai Karakter dalam Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat: Tinjauan Tantangan dan Strategi Efektif Perspektif Guru pada Tahun 2025, hasil penelitiannya adalah Implementasi Nilai Karakter dalam Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat masih menghadapi berbagai kendala, seperti tidak adanya penyuluhan kepada orang tua dan rendahnya partisipasi siswa (Jannah, R.R., et al., 2025: 18484-18492).

Keempat, kajian yang dilakukan oleh K. Muller, A. G. Dionisio, S. Park, Nahar, and C. Purwianti, yang berjudul Glance Into the Online World of Children: A study to Examine the Online Activities of Children in Indonesia pada Tahun 2024, hasil penelitiannya adalah faktor eksternal yang berpengaruh dalam upaya pembentukan kedisiplinan siswa adalah teknologi, maka teknologi harus dikelola dengan baik untuk mempertahankan kedisiplinan siswa (K. Muller, A. G. Dionisio, S. Park, Nahar, & C. Purwianti., 2024).

Kelima, kajian yang dilakukan oleh Afriska Hernaning Tiyas, Mufarrihul Hazin, Haris Supratno yang berjudul Analisis Kebijakan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7 KAIH) pada tahun 2025 dikemukakan bahwa tantangan dalam implementasi gerakan 7 KAIH yaitu di antaranya adalah: 1. Keterbatasan sumber daya di sekolah, seperti kurang pemahaman guru tentang esensi kebijakan, tidak ada pelatihan bagi guru, sehingga guru tidak mengetahui cara efektif dalam implementasi program; 2. Kurangnya kesadaran orang tua tentang pentingnya program 7 KAIH; 3. Kurang komitmen stakeholder; dan 4. Tantangan dalam evaluasi, yakni sulit diukur secara kuantitatif, karena sifat berbasis perilaku dan karakter (Tiyas, A.H., Hazin, M., & Supratno, H., 2025: 217-218).

Berdasarkan hasil kajian literatur di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa tantangan pada penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat antara lain adalah: pertama, kurangnya edukasi dan penyuluhan tentang Pentingnya Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat bagi guru, orang tua dan siswa. Kedua, pengaruh Teknologi dan Media Sosial, penggunaan gadget secara berlebihan, sehingga menyebabkan anak-anak kehilangan minat untuk melakukan aktivitas fisik, berolahraga, atau berinteraksi sosial secara langsung. Ketiga, lingkungan Keluarga yang Tidak Mendukung, seperti rendahnya disiplin atau perhatian orang tua terhadap kebiasaan anak, sehingga proses pembentukan karakter anak menjadi terhambat. Misalnya, orang tua belum sepenuhnya membiasakan makan sehat dan bergizi atau kurang melibatkan anak dalam aktivitas sosial. Keempat, keterbatasan Fasilitas Pendukung, seperti lapangan olahraga, perpustakaan, dan makanan bergizi. Kelima, budaya dan kebiasaan lama yang menghambat perubahan, seperti kebiasaan makan makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik dan lain sebagainya.

Solusi Efektif dalam Penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Hasil kajian literatur yang telah peneliti lakukan terkait solusi efektif yang dapat diterapkan pada penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat antara lain adalah:

Pertama, kajian yang dilakukan oleh Neng Nurcahyati Sinulingga, yang berjudul Membangun Karakter Sehat dan Berakhlak Mulia Melalui 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada Tahun 2025, hasil penelitiannya adalah: lima solusi efektif dalam penerapan 7 kebiasaan anak Indonesia hebat, yakni: 1. integrasi pendidikan karakter dalam kurikulum sekolah; 2. penerapan metode pembelajaran aktif dan partisipatif; 3. pelibatan orang tua dan komunitas; 4. pemanfaatan teknologi secara bijak; dan 5. pemberian teladan positif oleh guru dan pemimpin komunitas (Sinulingga, N.N., 2025: 124-125).

Kedua, kajian yang dilakukan oleh Alya Atsilah Syahnia, Adinda Aurelia Azzuhrah, Adrias Adriasc, Salmainsi Safitri Syam, yang berjudul Analisis Penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada Siswa SD dalam Pembentukan Karakter Disiplin di Era Digital pada Tahun 2025, hasil penelitiannya adalah dukungan guru dan keterlibatan aktif orang tua menjadi faktor penting dalam mengatasi tantangan pengaruh media sosial dan penggunaan gadget yang berlebihan yang berpotensi melemahkan efektivitas pembentukan karakter disiplin siswa (Syahnia, A.A., et al., 2025: 74-78).

Ketiga, kajian yang dilakukan oleh Revi Rusdatul Jannah, Muhammad Hisyam Malik, Sabarudin, yang berjudul Implementasi Nilai Karakter dalam Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat: Tinjauan Tantangan dan Strategi Efektif Perspektif Guru pada Tahun 2025, hasil penelitiannya adalah Strategi Efektif dalam Menerapkan Gerakan 7 Kebiasaan Indonesia Hebat adalah: 1. strategi sosialisasi partisipatif dan interaktif, seperti diskusi kelompok kecil, simulasi permainan berbasis nilai, atau penggunaan media visual yang lebih menarik dan relevan dengan dunia anak-anak; 2. keteladanan guru dan integrasi kebiasaan dalam kegiatan harian, sebagai contoh kebiasaan “gemar belajar” bisa diwujudkan dengan guru menunjukkan semangat membaca dan berpikir kritis dalam kelas, atau kebiasaan “beribadah” dapat diperkuat melalui guru secara konsisten mendampingi siswa dalam praktik keagamaan; dan 3. sinergi sekolah-keluarga melalui edukasi dan komunikasi berkelanjutan, seperti mengembangkan komunikasi dua arah yang berkelanjutan dengan orang tua melalui berbagai media yang efektif, forum diskusi daring atau grup WhatsApp kelas. (Jannah, R.R., et al., 2025: 18484-18490).

Keempat, kajian yang dilakukan oleh Afriska Hernaning Tiyas, Mufarrihul Hazin, Haris Supratno yang berjudul Analisis Kebijakan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7 KAIH) pada tahun 2025, hasil kajiannya adalah strategi penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang efektif adalah 1. strategi diferensiasi dengan pendekatan yang menyenangkan, berbasis teladan dan konsisten; sinergi tiga pilar, yakni guru orang tua dan lingkungan sekitar; 3. kampanye menarik pada media sosial dan kegiatan edukasi yang menarik; 4. evaluasi berkala oleh orang tua dan guru. (Tiyas, A.H., Hazin, M., & Supratno, H., 2025: 217-218).

Kelima, kajian yang dilakukan oleh Aisyah Nur Jannah, Anisa Muslimah, Fatah Permana Adi, Habibah Zuhro Romadhoni, yang berjudul Peran Orang Tua Dalam Penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Pada Siswa Madrasah Tsanawiyah di Karanganyar, pada tahun 2025, hasil kajiannya adalah kunci utama dalam keberhasilan penerapan 7 Kebiasaan anak indonesia hebat adalah (1) peran orang tua, terutama melalui keteladanan, pendampingan, dan komunikasi yang efektif. (2) kolaborasi antara sekolah dan orang tua telah membuktikan bahwa pendekatan pembiasaan 7 kaih berjalan efektif ketika didukung oleh lingkungan keluarga yang harmonis dan konsisten (Jannah, A.N., et al., 2025: 40).

Keenam, kajian yang dilakukan oleh Srie Faizah Lisnasari, Nida Wafiqah Nabila M. Solin, yang berjudul Sosialisasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, pada tahun 2025, hasil penelitiannya adalah pendampingan orang tua sangat dibutuhkan untuk keberhasilan penerapan kebiasaan sehari-hari, agar anak-anak tumbuh menjadi generasi Indonesia yang sehat, cerdas, berkarakter, dan berprestasi. Menurutnya solusi yang diusulkan telah didukung oleh teori dan riset sebelumnya: Pertama, mengurangi screen time sebelum tidur sesuai dengan penelitian tentang pengaruh cahaya biru pada hormon tidur anak. Kedua, pendampingan dalam belajar yang relevan dengan teori Vygotsky tentang Scaffolding dan Ketiga, pembatasan gadget untuk meningkatkan interaksi sosial yang sejalan dengan penelitian tentang digital detox dan pengaruh media sosial terhadap anak-anak (Lisnasari, S.F., et al., 2025: 134).

Berdasarkan hasil kajian literatur di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa solusi efektif yang dapat diterapkan pada penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat antara lain adalah: pertama, sinergi sekolah, orang tua dan komunitas melalui edukasi, komunikasi berkelanjutan, evaluasi berkala serta pendampingan. Kedua, sosialisasi dan implementasi metode pembelajaran aktif, partisipatif dan interaktif dalam proses pembelajaran, seperti diskusi kelompok, proyek berbasis masalah, dan simulasi permainan berbasis nilai, atau penggunaan media visual yang lebih menarik dan relevan dengan dunia anak-anak. Pembelajaran seperti ini dapat mendorong pengembangan rasa tanggung jawab, empati, dan kolaborasi siswa. Ketiga, keteladanan guru dan orang tua dan pemimpin komunitas yang diintegrasikan dalam kehidupan sehari-hari. Keempat, integrasi pendidikan karakter dalam kurikulum sekolah. Melalui pendekatan ini, siswa tidak hanya belajar secara akademis tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai moral. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh (Prihatmojo, A., & Badawi, B., 2020: 142), dalam kajiannya pada tahun 2020, di mana pendidikan karakter yang terintegrasi dalam kurikulum dapat meningkatkan kesadaran moral siswa secara menyeluruh. Hal ini mendukung kebiasaan "gemar belajar" dan "beribadah" dalam program tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat. Kelima, sosialisasi Pemanfaatan Teknologi Secara Bijak.

Lima solusi efektif dari hasil kajian literatur dalam penelitian ini, solusi yang paling menonjol adalah sinergi sekolah, orang tua dan komunitas melalui edukasi berkelanjutan, komunikasi, evaluasi berkala serta pendampingan. Oleh karena demikian, kajian ini membuka peluang bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji lebih dalam tentang langkah-langkah efektif dalam rangka membangun sinergitas antar sekolah, orang tua dan komunitas, agar program tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat, benar-benar terlaksana secara efektif dan kontekstual, sehingga anak hebat Indonesia dapat tumbuh menjadi individu yang tidak hanya cerdas secara akademik tetapi juga memiliki integritas moral yang tinggi, siap menghadapi tantangan regional dan global, sebagaimana hasil kajian (Syalini, S., Basir, A., & Chanifudin., 2024: 99-107).

SIMPULAN

Hasil temuan penelitian menunjukkan beberapa permasalahan mendasar. Pertama, tantangan utama, yaitu: kurangnya kesadaran guru, orang tua, dan siswa mengenai pentingnya tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat; penggunaan gawai secara berlebihan akibat pengaruh teknologi dan media sosial; lingkungan keluarga yang kurang mendukung; keterbatasan fasilitas pendukung; serta praktik budaya lama yang masih kuat sehingga menghambat perubahan. Kedua, Solusi yang ditawarkan antara lain adalah memperkuat kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan komunitas melalui edukasi berkelanjutan, komunikasi, evaluasi, dan pendampingan; penerapan metode pembelajaran aktif dan partisipatif; keteladanan dari guru, orang tua, dan tokoh masyarakat; integrasi pendidikan karakter dalam kurikulum sekolah; serta sosialisasi penggunaan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab.

Penelitian ini menekankan bahwa penguatan kerjasama antara lembaga pendidikan, keluarga, dan komunitas, yang didukung dengan pendidikan karakter serta literasi digital, merupakan kunci keberhasilan penanaman tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat. Selanjutnya rekomendasi yang dihasilkan dapat menjadi rujukan praktis bagi pembuat kebijakan, pendidik, dan orang tua dalam membentuk karakter generasi muda Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Zuhaili, W. (2007). *Tafsir al- Wajiz*. Terj. M. Adnan Salim. Gema Insani.
- Anam, K. (2019). *Pendidikan perilaku hidup bersih dan sehat dalam perspektif Islam. Pendidikan PHBS dalam Perspektif Islam*, 3(1). 67-78.
- Anwar, R. N., & Mulya, N. (2025). “Penguatan karakter anak melalui tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat dalam perspektif Islam”. *Jurnal Care (Children Advisory Research and Education)*, 7, 2025. 266-274.
- Aprima, S. G., Arnol., & Satriadi, I. (2024). “Tinjauan Al-Qur’an dan Hadits Tentang Manajemen Waktu (Literature Review)”, *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5 (3), 2024. 2941. <http://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1199>.
- Azzahra, N., & Mud’is, H. (2021). “Keutamaan Bangun Di Waktu Fajar Menurut Hadis”. *Gunung Djati Conference Series*, Volume 4, 2021. 854.
- Baharuddin., & Wahyuni, E. N. (2010). *Teori belajar dan pembelajaran*. Jogjakarta: Ar Ruzz Media.
- Daryanto, D., & Ernawati, F. (2024). “Integrasi Moral dan Etika dalam Pendidikan Agama Islam”. *DINAMIKA: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Keislaman*, 9(1). 15-31.
- Datuk, A. (2019). *Pendidikan Muhammadiyah dalam Memantapkan Karakter Siswa Di SMA Muhammadiyah Kupang untuk Menyiapkan Generasi 2045. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran*, 2019. 39-45.
- Furqaani, A. R. (2017). “Latihan Fisik Sebagai Brain Booster Untuk Anak”, *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 2017. 11–22. <https://doi.org/10.29313/ga.v1i1.2688>.
- Goa, L. (2017). “Perubahan sosial dalam kehidupan bermasyarakat”, *SAPA: Jurnal Kateketik dan Pastoral*, 2(2), 2017. 53-67. <https://doi.org/10.53544/sapa.v2i2.40>.
- Haris, R. A., & Rasaili, W. (2023). “Sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat serta kesadaran protokol kesehatan di SDIT Al Wathoniyah Sumenep”. *Jurnal Abhakte*, 1, 1-7.

- Iddian, S. (2025). "Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Menuju Indonesia Emas Tahun 2045". *Jurnal Arriyadhah*, Vol. XXII, No. I, Month 2025, pp. 17-25.
- Intansari, I., Wulandari, S., Sugara, U., & Rahman, N. A. A. (2023). "Healthy and Halal Food's Contribution to Children After The Covid-19 Pandemic". *Journal of Halal Science, Industry, and Business*, 1(2), 2023. 1-10. <https://doi.org/10.31098/jhasib.v1i2.1964>.
- Jamaluddin, J., Maskur, S., & Anwar, S. S. (2020). *Konsep Ibadah Dzikir & Do'a Terbaik*. Pekanbaru: Kalimedia.
- Jannah, A.N., et al. (2025). "Peran Orang Tua Dalam Penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Pada Siswa Madrasah Tsanawiyah di Karanganyar". *Global Islamika: Jurnal Studi dan Pemikiran Islam*, Vol. 3, No. 2, Januari 2025. 40.
- Jannah, R.R., et al. (2025). "Implementasi Nilai Karakter dalam Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat: Tinjauan Tantangan dan Strategi Efektif Perspektif Guru". *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Volume 9 Nomor 2 Tahun 2025. 18484-18492.
- K. Muller, A. G. Dionisio, S. Park, Nahar, and C. Purwianti. (2024). "Glance Into the Online World of Children: A study to Examine the Online Activities of Children in Indonesia,". *Asean Social Work Journal/ASEAN Social Work Journal*, Vol. 12, No. 1, 2024.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2024). Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat: Membentuk Generasi Berkarakter. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2024/12/gerakan-7-kebiasaan-anak-indonesiahebat-membentuk-generasi-berkarakter>.
- Lisnasari, S.F., et al. (2025). "Sosialisasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat". *Jurnal Adam: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol. 4 No. 1, Edisi Februari 2025. 134.
- Marzuki, "Kemitraan Madrasah dan Orang Tua dalam Menanamkan Kedisiplinan Ibadah Siswa MA Asy-Syafi'iyah Kendar", *Jurnal Al-Ta'dib*, Vol. 10 No. 2, Juli-Desember 2017.
- Masyhuri, M., & Adawiyah, R. (2023). "Analisis Peran Orang Tua dalam Pembentukan Karakter Moral pada Anak Usia Dini". *Kumara Cendekia*, 12(4), 2023. 304-319.
- Mu'ti, A., et al. (2025). *Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Guru dan Satuan Pendidikan Pada Sekolah Menengah Pertama*. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Muhyidin, Muhammad, (2007). *Membuka Energi Ibadah*. Yogyakarta: Diva Press.
- Novitasari, N., Redjeki, E. S., & Nasution, Z. (2018). "Strategi membangun masyarakat gemar belajar". *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 3(2). 267-270.
- Prihatmojo, A., & Badawi, B. (2020). "Pendidikan Karakter di Sekolah Dasar Mencegah Degradasi Moral di Era 4.0. *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik*, 4(1), 2020. 142.
- Putri, S. A. (2020). *Comparative Study of Paradigm on Character Education Perspective by Paulo Freire and Ki Hajar Dewantara*. Proceeding International Conference on Science and Engineering, 3(April), 649-652.
- Putri, T. N., Afifah, D. R., & Anwar, R. N. (2024). *Manfaat modul ajar terhadap hasil belajar peserta didik*. *Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA)*, 3(3). 18-21.
- Rosyidah, E., Masykuroh, E. (2024). "Memahami Strategi dan Mengatasi Tantangan dalam Penelitian Metode Kuantitatif. *Journal Syntax Idea*, Vol. 6, No. 06, Juni 2024. 2789.
- Rubiyatno. (2014). "Peranan Aktivitas Olahraga Bagi Tumbuh Kembang Anak", *Jurnal*

Pendidikan Olah Raga, 3(1), 54-64., 3(1), 2014. 54-64.

- Safitri, K.N., et al. (2024). "Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh". *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 2024. 44-56. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i2.2108>.
- Sartika, H., & Rizal, K. (2025). *Peran Pendidikan Agama Islam Dalam Membentuk Karakter Dan Moral Peserta Didik*. Proceeding International Seminar on Islamic Studies, 6. 2183–2193.
- Siahaan, A. G., & Jusuf, N. K. (2024). "Ritme Sirkadian dan Kesehatan Kulit". *Media Dermato-Venereologica Indonesiana*, 51(4).
- Sinulingga, N.N. (2025). "Membangun Karakter Sehat Dan Berakhlak Mulia Melalui 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat". *Jurnal Tarbiyatuna: Kajian Pendidikan Islam*, Volume 9 Nomor 1 Tahun 2025.124-125.
- Surijati, K. A., Hapsari, P. W., & Rubai, W. L. (2021). "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas". *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 2(1), 2021. 95-100. <https://doi.org/10.30812/nutriology.v2i1.1242>.
- Syahnia, A.A., et al. (2025). "Analisis Penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Pada Siswa SD Dalam Pembentukan Karakter Disiplin di Era Digital". *Jurnal Pendidikan Sains Dan Teknologi Terapan (JPSTT)*, Vol.02 No.2 April-Juni 2025. 74-78.
- Syalini, S., Basir, A., & Chanifudin. (2024). *Evaluasi Efektivitas Pendidikan berbasis Karakter: Pendekatan, Instrumen, dan Tantangan. Perspektif Agama Dan Identitas*, 9(6). 99-107.
- Tiyas, A.H., Hazin, M., & Supratno, H. (2025). "Analisis Kebijakan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7 KAIH)". *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, Volume 10 Nomor 02, Juni 2025. 217-218.
- Tsalisa, H. H. (2024). "Peran Pendidikan dalam Meningkatkan Rasa Toleransi Beragama di Kalangan Siswa Sekolah Dasar". *Maras: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(1). 39-49.
- Walker. (2017). M. *"Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams. Simon and Schuster*.
- Yuliana, Y., Susari, H. D., & Anwar, R. N. (2022). *Upaya penumbuhan perilaku toleransi pada anak usia dini di lembaga PAUD. Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA)*, 1(1). 866-874.