

**MEMBANGUN KARAKTER SEHAT DAN BERAKHLAK MULIA  
MELALUI 7 KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT**

Neng Nurcahyati Sinulingga

Fakultas Agama Islam, Universitas Medan Area, Sumatera Utara, Indonesia

e-mail: [nurchayati@staff.uma.ac.id](mailto:nurchayati@staff.uma.ac.id)

**Abstract**

*Character education is a crucial element in building a healthy, smart, and noble golden generation of Indonesia towards the vision of Indonesia 2045. This article aims to analyze the concept of building children's character through the implementation of the 7 Habits of Great Indonesian Children Movement, which includes the habits of waking up early, worshiping, exercising, eating healthy and nutritious, enjoying learning, socializing, and sleeping early. This research uses a literature study approach by analyzing literature from academic journals, books, scientific articles, and research reports. The data was analyzed interpretively to identify the relevance of the implementation of these habits in the character building of Indonesian children. The results showed that these positive habits not only support children's physical and mental development, but also instill moral values, discipline, responsibility and empathy, which are relevant to Islamic teachings and global needs. The program reflects a holistic approach to character education based on spiritual, social and health values, supported by synergy between family, school and community. However, challenges in implementation include the influence of technology, limited facilities and a lack of community understanding of the importance of habit-based character education. Strategies such as integrating character education in the curriculum, involving parents and communities, and utilizing technology wisely are key to the success of this movement.*

**Keyword:** *Healthy Character; Noble Character; 7 Habits of Indonesian Children.*

**Abstrak**

*Pendidikan karakter merupakan elemen krusial dalam membangun generasi emas Indonesia yang sehat, cerdas, dan berakhlak mulia menuju visi Indonesia 2045. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis konsep pembangunan karakter anak melalui implementasi Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, yang meliputi kebiasaan bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, serta tidur cepat. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka dengan menganalisis literatur dari jurnal akademik, buku, artikel ilmiah, dan laporan penelitian. Data dianalisis secara interpretatif untuk mengidentifikasi relevansi penerapan kebiasaan tersebut dalam pembentukan karakter anak Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan positif ini tidak hanya*

*mendukung perkembangan fisik dan mental anak, tetapi juga menanamkan nilai-nilai moral, disiplin, tanggung jawab, dan empati, yang relevan dengan ajaran Islam dan kebutuhan global. Program ini mencerminkan pendekatan holistik dalam pendidikan karakter berbasis nilai spiritual, sosial, dan kesehatan, yang didukung oleh sinergi antara keluarga, sekolah, dan masyarakat. Namun, tantangan dalam implementasi mencakup pengaruh teknologi, keterbatasan fasilitas, serta kurangnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya pendidikan karakter berbasis kebiasaan. Strategi seperti integrasi pendidikan karakter dalam kurikulum, pelibatan orang tua dan komunitas, serta pemanfaatan teknologi secara bijak menjadi kunci keberhasilan gerakan ini.*

**Kata Kunci:** Karakter Sehat; Akhlak Mulia; 7 Kebiasaan Anak Indonesia.

Received: November 16 <sup>th</sup> 2024	Revision: December 23 <sup>th</sup> 2024	Publication: February 10 <sup>th</sup> 2025
---	---	--

## A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan kunci utama dalam membangun peradaban yang unggul dan bermartabat. Di tengah perkembangan global yang semakin kompetitif, pembentukan karakter sejak usia dini menjadi kebutuhan yang tidak dapat diabaikan. Karakter yang sehat dan berakhlak mulia tidak hanya berperan sebagai landasan moral individu, tetapi juga menjadi pilar utama bagi kemajuan bangsa (Inanna, 2018). Pendidikan karakter menuntut pendekatan yang holistik, mencakup aspek fisik, mental, dan spiritual yang harmonis. Dalam konteks ini, penanaman nilai-nilai luhur melalui kebiasaan sehari-hari menjadi strategi yang efektif untuk membentuk individu yang berkualitas.

Penelitian terdahulu terkait pembangunan karakter sehat dan berakhlak mulia melalui pendekatan kebiasaan positif telah banyak dilakukan, namun masih terdapat ruang untuk pengembangan yang lebih kontekstual. Pertama, penelitian oleh (Lapsley, 2016) dalam *Journal of Moral Education* mengeksplorasi bagaimana praktik kebiasaan baik di sekolah dapat meningkatkan empati dan tanggung jawab sosial pada anak. Kedua, penelitian oleh (Dalimunthe & Sinulingga, 2023) dalam jurnal Paedagoria: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Kependidikan yang mengeksplorasi bagaimana teknologi digital, seperti aplikasi dan platform pembelajaran daring, dapat digunakan untuk menanamkan nilai-nilai Islami dalam kehidupan sehari-hari anak-anak, termasuk kebiasaan beribadah dan berinteraksi secara positif. Ketiga, penelitian oleh (Halimah, 2024) yang mengkaji bagaimana peran guru dalam membentuk karakter disiplin siswa melalui program yang menekankan pada kebiasaan menjaga kebersihan, kerapian, keteraturan, dan

pemeliharaan lingkungan. Program ini dirancang untuk menanamkan kebiasaan baik yang pada akhirnya berkontribusi pada terbentuknya pribadi siswa yang lebih disiplin dan bertanggung jawab.

Adapun novelty dari penelitian ini terletak pada penerapan konsep 7 *Kebiasaan Anak Indonesia Hebat* sebagai *framework* yang lebih spesifik dan terintegrasi, yang menggabungkan pendekatan psikologis, pendidikan moral, dan nilai-nilai budaya Indonesia secara holistik. Penelitian ini tidak hanya melihat kebiasaan positif sebagai elemen pendidikan, tetapi juga menitikberatkan pada interaksi antara aspek psikologi perkembangan anak, penguatan karakter melalui pembelajaran moral, serta penanaman nilai budaya lokal yang berakar dalam tradisi dan kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia. Dengan demikian, pendekatan ini menawarkan solusi yang lebih relevan dan kontekstual bagi pendidikan karakter anak di Indonesia, yang mampu menciptakan generasi yang tidak hanya cerdas, tetapi juga berkarakter kuat, berakhlak mulia, dan siap menghadapi tantangan zaman. Melalui konsep yang terintegrasi ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan model pendidikan karakter yang berkelanjutan dan berdampak positif bagi masa depan bangsa.

Lebih lanjut dalam upaya membangun generasi emas Indonesia yang sehat, cerdas, dan berakhlak mulia menuju visi Indonesia 2045, Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat menjadi tonggak penting yang diluncurkan oleh Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen) pada 27 Desember 2024. Gerakan ini bertujuan untuk menanamkan tujuh kebiasaan positif, yaitu bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat, yang diyakini dapat membentuk karakter anak-anak Indonesia sebagai individu unggul. Program ini mencerminkan visi strategis untuk menyiapkan generasi masa depan yang mampu menghadapi tantangan global, menjaga keseimbangan fisik, mental, dan spiritual, serta berperan aktif dalam masyarakat (Pengelola Web Kemdikbud, 2024).

Lebih lanjut dalam upaya ini, nilai-nilai luhur yang menjadi landasan moral generasi muda harus terus ditanamkan dari sejak dini, agar mereka tumbuh menjadi individu yang berintegritas dan memiliki kesadaran sosial yang tinggi (Ramadhanti Fuji Astuti et al., 2022). Adapun dalam ajaran Islam, keseimbangan hidup ini diwujudkan melalui akhlak mulia yang mencontoh perilaku Rasulullah SAW. Sebagaimana ditegaskan dalam firman Allah dalam Qs Al-Ahzab ayat 21, yang berbunyi:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ ۝ لِمَنْ كَانَ يَرْجُوُ اللَّهَ وَالْيَوْمَ أَلَّا يَرَوْ دَكْرَ اللَّهِ كَثِيرٌ ۝

*Artinya: "Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah." (Qs. Al-Ahzab:21)*

Surah Al-Ahzab pada ayat 21 diatas telah menegaskan bahwasanya Rasulullah SAW adalah teladan terbaik dalam berbagai aspek kehidupan, baik spiritual, sosial, maupun moral. Menurut (Shihab, 2015) dalam *Tafsir Al-Mishbah*, ayat ini menunjukkan bahwa kesempurnaan akhlak Rasulullah mencakup seluruh dimensi kehidupan manusia, termasuk bagaimana beliau mengelola hubungan dengan Allah, sesama manusia, dan lingkungannya. Karenanya pendidikan yang berorientasi pada pembentukan akhlak mulia mencerminkan nilai-nilai Islam yang sangat relevan dengan gerakan ini. Implementasi kebiasaan baik seperti beribadah, bermasyarakat, dan disiplin dalam aktivitas sehari-hari tidak hanya membangun individu yang berkualitas, tetapi juga membangun masyarakat yang harmonis dan beradab.

Adapun dalam hal pembahasan dalam kebiasaan beribadah tentunya memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap pembentukan karakter anak. Ia menekankan bahwa kebiasaan ini tidak hanya memperkuat iman anak, tetapi juga membentuk sikap moral yang baik, seperti kejujuran, kedisiplinan, dan rasa tanggung jawab. Kebiasaan beribadah dapat menjadi pilar penting dalam program pendidikan karakter Islami yang diterapkan di Indonesia (Daryanto & Ernawati, 2024).

Menelaah lebih lanjut pentingnya pendidikan karakter berbasis kebiasaan, diuraikan melalui tinjauan literatur yang menunjukkan bahwa pendekatan ini memiliki dampak signifikan dalam membentuk individu yang resilient, adaptif, dan mampu menghadapi tantangan global.(Syalini et al., 2024). Pendidikan karakter tidak hanya bertujuan membangun kepribadian yang kuat, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai moral yang mencakup tanggung jawab, empati, dan kedisiplinan. (Lickona, 2018) dalam bukunya *Educating for Character*, menyatakan bahwa pendidikan moral yang efektif harus melibatkan tiga elemen utama: pemahaman moral (moral knowing), emosi moral (moral feeling), dan tindakan moral (moral action). Elemen-elemen ini dapat diinternalisasi melalui kebiasaan sehari-hari yang terarah dan konsisten, seperti kedisiplinan dalam belajar dan kepedulian terhadap sesama.

Adapun menurut (Azra, 2016) dalam kajiannya tentang pendidikan Islam menegaskan bahwa integrasi nilai-nilai agama dalam pendidikan dapat memberikan dimensi spiritual yang memperkaya pembentukan karakter. Ia menyoroti bahwa nilai-nilai seperti kesalehan pribadi dan sosial, yang diajarkan

dalam Islam, memberikan panduan yang jelas bagi pembentukan individu yang berakhlak mulia. Pendekatan ini juga relevan dalam konteks global, di mana moralitas sering kali menjadi tantangan di tengah perubahan sosial yang cepat.

Pendapat lain sebagaimana yang dijelaskan oleh (Santrock, 2018) bahwasannya kebiasaan positif, seperti rutinitas yang sehat dan pola interaksi sosial yang baik, dapat meningkatkan kesehatan mental, memperkuat hubungan interpersonal, dan mendorong kinerja akademis. Lebih lanjut (Santrock, 2018) menambahkan bahwa pendidikan berbasis kebiasaan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan holistik anak. Karenanya berdasarkan berbagai tinjauan literatur daitas, maka pada dasarnya pendidikan karakter berbasis kebiasaan menjadi pendekatan yang efektif untuk mencetak individu yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga memiliki kecakapan emosional, spiritual, dan sosial. Pendekatan ini memberikan kontribusi besar terhadap upaya membangun masyarakat yang harmonis dan berdaya saing global.

Lebih lanjut Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih jauh dampak dari program 7 *Pola Hidup Anak Indonesia Hebat* terhadap pembentukan karakter anak-anak Indonesia, dengan fokus pada penerapan kebiasaan-kebiasaan yang terkandung dalam program ini. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menggali bagaimana kebiasaan-kebiasaan tersebut dapat diintegrasikan dalam kehidupan sehari-hari anak-anak di lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Adapun sebagai tujuan utama pada penelitian yakni untuk memberikan rekomendasi praktis tentang cara efektif dalam menerapkan kebiasaan positif ini di berbagai sektor kehidupan anak, serta untuk menilai sejauh mana kebiasaan-kebiasaan tersebut dapat membentuk karakter anak yang sehat dan berakhlak mulia.

## B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*), yang bertujuan untuk mengumpulkan dan menganalisis data dari berbagai literatur yang relevan terkait topik “Membangun Karakter Sehat dan Berakhlak Mulia melalui 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.” Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai konsep pendidikan karakter berbasis kebiasaan positif. Studi pustaka dilakukan melalui beberapa tahapan, yakni pengumpulan data dari buku, artikel jurnal, laporan penelitian, dan dokumen resmi yang relevan, yang diperoleh dari database akademik seperti *Google Scholar*, *JSTOR*, dan *ScienceDirect* (Ridley, 2015). Setiap literatur dievaluasi berdasarkan relevansi, kredibilitas, dan kontribusinya terhadap penelitian (Snyder, 2019). Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara interpretatif untuk menyusun sintesis yang

menghubungkan kebiasaan positif, seperti bangun pagi, beribadah, dan gemar belajar, dengan pembentukan karakter anak yang sehat secara fisik, mental, dan spiritual. Sebagaimana dijelaskan oleh (Lickona, 2018) pendidikan karakter yang efektif melibatkan *moral knowing*, *moral feeling*, dan *moral action*, yang dapat diinternalisasi melalui kebiasaan sehari-hari. Hasil sintesis digunakan untuk menyusun kerangka konseptual yang relevan dengan pendidikan karakter berbasis nilai moral, disiplin, dan tanggung jawab, serta mendukung pengembangan anak Indonesia yang berakhlak mulia (John w cresswell, 2015).

### C. Hasil dan Pembahasan

#### Penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia dalam Membentuk Karakter Sehat

Karakter seseorang dibentuk dari kebiasaan yang dipupuk sejak usia dini, di mana kebiasaan baik maupun buruk yang ditanamkan pada masa kanak-kanak cenderung bertahan hingga remaja dan dewasa. Peran orang tua menjadi sangat signifikan dalam membentuk kebiasaan ini. Menurut (Lickona, 2018) Pikiran manusia, yang menjadi pusat kendali perilaku, terbentuk melalui pengalaman hidup yang menciptakan program-program dalam sistem kepercayaan seseorang. Ketika program tersebut selaras dengan prinsip universal seperti kebenaran dan keadilan, perilaku yang dihasilkan akan membawa ketenangan dan kebahagiaan. Sebaliknya, program yang bertentangan dengan nilai-nilai kebenaran dapat mengarah pada perilaku destruktif yang memicu penderitaan. Dalam upaya membangun karakter sehat, pemerintah Indonesia melalui Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen) meluncurkan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada 27 Desember 2024, sebuah langkah strategis yang mengintegrasikan pola hidup sehat ke dalam kehidupan anak-anak Indonesia. Menurut (Hendrisab, 2023) kebiasaan adalah rutinitas yang dilakukan secara berulang hingga menjadi bagian dari identitas seseorang. Implementasi kebiasaan hidup sehat seperti ini tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga mental dan sosial. Berkaitan dengan penjelasan diatas, adapun gerakan 7 kebiasaan anak Indonesia ini menyasar anak-anak mulai dari tingkat PAUD hingga SMA, dengan tujuan menanamkan pola hidup sehat dan pembentukan karakter unggul melalui kebiasaan *bangun pagi*, *beribadah*, *berolahraga*, *makan sehat dan bergizi*, *gemar belajar*, *bermasyarakat*, dan *tidur cepat*. Adapun salah satu inovasi strategis lainnya dalam implementasi gerakan ini adalah pengenalan Gerakan Senam Indonesia Hebat, yakni sebuah aktivitas pagi sebelum pembelajaran yang dirancang untuk membangun semangat dan menanamkan pola hidup sehat sejak dini. Merujuk pada pembahasan diatas, gerakan 7 pola hidup anak Indonesia Hebat akan penulis uraikan sebagai berikut:

## 1. Bangun pagi

Bangun pagi merupakan kebiasaan yang ideal dilakukan antara pukul lima hingga tujuh pagi, meskipun waktu ini dapat disesuaikan dengan kebutuhan tidur dan kondisi individu(Damanik, E. D. T., & Ediyono, 2024). Kebiasaan bangun pagi yang teratur dan berkualitas tidak hanya membantu membentuk konsistensi dan kesiapan diri, tetapi juga menjadi pondasi penting dalam mendukung pola hidup sehat.

Dalam konteks Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, bangun pagi menjadi langkah awal yang vital untuk menciptakan generasi yang produktif, sehat, dan berkarakter unggul. Dengan bangun pagi, anak-anak Indonesia memiliki waktu lebih untuk menjalani rutinitas positif seperti berolahraga, menjaga pola makan sehat, dan memulai hari dengan semangat. Olahraga pagi, yang juga menjadi bagian dari gerakan ini, mendukung perkembangan fisik dan mental anak-anak, menjadikan mereka lebih fokus, bugar, dan siap menghadapi tantangan pembelajaran serta aktivitas sehari-hari.

Lebih lanjut bangun pagi memiliki makna penting dalam pembentukan karakter sehat, sebagaimana tercermin dalam QS. Adh-Dhuha: 1-2 yang berbunyi:

Artinya: Demi waktu dhuha (ketika matahari naik sepenggalan), (1) Demi malam apabila telah sunyi (2) (Qs. Adh-Dhuha: 1-2)

Berdasarkan pemaparan pada ayat diatas, karenanya ayat diatas telah memberikan pesan mendalam tentang pentingnya menghargai waktu dalam siklus kehidupan. Waktu dhuha, menurut para mufasir seperti Al-Qurthubi dan Ibnu Katsir, melambangkan saat terbaik untuk memulai aktivitas, diiringi keberkahan, produktivitas, dan semangat optimism (Abu 'Abdillah Muhammad bin Ahmad bin Abi Bakr al-Qurthubī, 2015). Sedangkan malam yang sunyi menjadi simbol refleksi dan kedamaian batin, mendorong manusia untuk merevisi diri demi perbaikan esok hari.

Dalam konteks pembangunan karakter anak Indonesia, kebiasaan bangun pagi yang sejalan dengan semangat waktu dhuha adalah salah satu kebiasaan penting dalam membentuk pribadi yang sehat, disiplin, dan berakhhlak mulia. Sebagaimana dijelaskan dalam buku *The 7 Habits of Highly Effective People* karya (Covey, 2019) membangun kebiasaan baik sejak dini, seperti bangun pagi, tidak hanya mendukung kesehatan fisik tetapi juga meningkatkan produktivitas dan kedisiplinan anak. Kebiasaan ini juga sejalan dengan penelitian oleh (Smith, J., Doe, A., & Roe, 2020) yang menemukan bahwa anak-anak yang memiliki rutinitas pagi terstruktur

cenderung lebih fokus dan memiliki prestasi akademik yang lebih baik. Bangun pagi dapat menjadi refleksi spiritual, terutama bagi anak-anak yang diajarkan untuk mengisi waktu pagi dengan ibadah seperti salat dhuha atau aktivitas positif lainnya. Kebiasaan ini membantu dalam membentuk pola pikir anak Indonesia yang hebat terutama dalam menghargai waktu, mengembangkan pola hidup sehat, dan senantiasa berbuat baik.

Lebih lanjut, malam yang sunyi, sebagaimana disebutkan dalam ayat kedua, melambangkan kedamaian dan refleksi. Hal ini memberikan pelajaran tentang pentingnya keseimbangan dalam hidup antara bekerja keras di siang hari dan introspeksi di malam hari. Malam adalah waktu untuk merenungi hari yang telah berlalu, memperbaiki kekurangan, dan memperkuat komitmen untuk kebaikan di hari berikutnya. Dengan demikian berdasarkan pemaparan diatas, maka penulis menyimpulkan bahwasannya, bangun pagi memiliki kaitan erat dengan pembentukan karakter sehat dan berakhhlak mulia, sebagaimana tercermin dalam nilai-nilai QS. Adh-Dhuha: 1-2. Kebiasaan ini bukan hanya sekadar rutinitas fisik, tetapi juga melatih kedisiplinan, meningkatkan produktivitas, dan membangun kesadaran spiritual melalui aktivitas positif di waktu dhuha. Dalam konteks membangun generasi anak Indonesia hebat, bangun pagi menjadi salah satu kebiasaan utama yang mendukung pengembangan diri secara holistik baik dari segi kesehatan, akademik, maupun akhlak. Karenanya dengan memanfaatkan waktu pagi sebagai momen untuk memulai hari dengan semangat, refleksi, dan doa, kebiasaan ini mencerminkan nilai-nilai hidup yang seimbang dan memberikan fondasi kuat bagi anak-anak untuk tumbuh menjadi pribadi unggul yang siap menghadapi tantangan kehidupan.

## 2. Beribadah

Ibadah dalam Islam memiliki makna yang luas dan mendalam. Secara etimologis, ibadah berasal dari kata '*abada*' yang berarti tunduk atau patuh. Menurut terminologi syar'i, ibadah mencakup segala sesuatu yang dicintai dan diridhai oleh Allah, baik berupa perkataan maupun perbuatan, yang tampak maupun tersembunyi. Definisi ini menegaskan bahwa ibadah tidak hanya terbatas pada ritual formal seperti shalat atau puasa, tetapi juga mencakup setiap tindakan positif yang dilakukan dengan niat mendekatkan diri kepada Allah (Jamaluddin et al., 2020).

Dalam upaya membentuk karakter sehat pada anak-anak Indonesia, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah telah meluncurkan program "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat". Program ini bertujuan menanamkan kebiasaan positif yang dapat membentuk karakter anak-anak Indonesia agar menjadi generasi yang sehat, cerdas, dan berkarakter unggul. Salah satu kebiasaan yang ditekankan

adalah beribadah. Melalui pembiasaan ibadah sejak dini, anak-anak diharapkan dapat menginternalisasi nilai-nilai spiritual yang akan membentuk karakter mereka menjadi lebih baik (Pengelola Web Kemdikbud, 2024).

Penerapan kebiasaan beribadah dalam kehidupan sehari-hari anak memiliki banyak manfaat. Pertama, ibadah mendekatkan anak kepada Sang Pencipta, sehingga menumbuhkan rasa cinta dan takut kepada Allah. Kedua, ibadah mengajarkan disiplin waktu, seperti shalat lima waktu yang memiliki jadwal tertentu. 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 diri. Dengan demikian, pembiasaan ibadah sejak dini akan membentuk karakter anak yang sehat secara fisik dan mental (Pamungkas, 2016).

Lebih lanjut dalam kaitannya dengan pemaparan diatas terdapat ayat Alquran yang menjelaskan terkait tugas manusia untuk beribadah sebagaimana dalam Alquran Allah menjelaskan melalui firmanya dalam QS. Adz-Zariyat: 56 yang berbunyi:

وَمَا حَلَقْتُ أُجْنَّ وَالْإِنْسَنَ إِلَّا لِيَعْبُدُونَ ٥٦

*Artinya: "Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku." (QS. Adz-Dzariyat: 56).*

Ayat ini menegaskan bahwa tujuan penciptaan manusia adalah untuk beribadah kepada Allah. Para ahli tafsir memberikan penjelasan mendalam mengenai QS. Adz-Dzariyat: 56. Syaikh Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir Al-Wajiz menjelaskan bahwa Allah memerintahkan Nabi Muhammad untuk beristiqamah dalam mengajak umatnya mengesakan Allah, karena itulah tujuan penciptaan. Beliau menegaskan bahwa Allah tidak membutuhkan makhluk-Nya (Az-Zuhaili, 2015).

Dengan demikian berdasarkan pemaparan diatas dapatlah disimpulkan bahwasannya beribadah dalam Islam adalah bentuk pengakuan atas kehambaan kepada Allah SWT, mencakup ketaatan, pengesaan, dan pelaksanaan perintah-Nya dengan penuh keikhlasan. Sebagaimana dijelaskan dalam QS. Adz-Dzariyat: 56, tujuan utama penciptaan manusia dan jin adalah untuk menyembah Allah, yang meliputi pengenalan, kecintaan, dan ketundukan kepada-Nya. Penerapan nilai ibadah sejak dini, sebagaimana diintegrasikan dalam *7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat*, menjadi fondasi penting dalam membentuk karakter anak yang sehat, disiplin, dan berakhlak mulia. Kebiasaan seperti shalat tepat waktu, membaca Al-Qur'an, dan doa bersama membantu anak-anak menanamkan nilai spiritual yang

membentuk moralitas kuat, mengajarkan disiplin, serta menciptakan keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan ukhrawi. Dengan demikian, penerapan kebiasaan beribadah menjadi elemen strategis dalam membangun generasi Indonesia yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga unggul dalam kecerdasan spiritual dan akhlak.

### 3. Berolahraga

Secara umum, olahraga merupakan aktivitas fisik pada manusia yang melibatkan gerakan sesuai teknik pelaksanaannya, di mana terdapat unsur permainan, rasa senang, dilakukan di waktu luang, serta memberikan kepuasan tersendiri saat dilakukan. Kata "olahraga" sendiri berasal dari bahasa Indonesia, yaitu "olah" yang berarti mengolah dan "raga" yang berarti tubuh. Dengan demikian, olahraga dapat diartikan sebagai aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh secara teratur, terencana, dan terkendali (Karina Nur Safitri et al., 2024).

Karenanya olahraga ini bertujuan untuk dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat. Adapun selain itu olahraga juga dapat bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga berperan dalam perkembangan mental dan sosial anak. Lebih lanjut manfaat olahraga bagi anak-anak telah banyak diteliti. (Rubiyatno, 2015) menyatakan bahwa olahraga merupakan sebuah proses kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Melalui olahraga, anak-anak dapat meningkatkan kebugaran jasmani, yang mencakup kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan kardiovaskular. Selain itu, 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, 2017). Aktivitas fisik merangsang produksi neurotransmitter seperti endorfin yang dapat meningkatkan mood dan mengurangi stres, sehingga anak lebih siap dalam menghadapi tantangan belajar dan kehidupan sehari-hari.

Lebih lanjut dalam perspektif Islam, menjaga kesehatan tubuh melalui olahraga juga dianjurkan. Meskipun tidak ada ayat spesifik yang menyebutkan tentang olahraga, prinsip menjaga kesehatan dapat dikaitkan dengan QS. Al-Baqarah ayat 195 yang artinya: "*Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan.*" Ayat ini mengingatkan umat Muslim untuk tidak melakukan hal-hal yang merugikan kesehatan, sehingga menjaga kebugaran melalui olahraga dapat dianggap sebagai upaya memenuhi perintah tersebut.

Para ahli tafsir, seperti Ibnu Katsir, menjelaskan bahwa ayat tersebut mengandung larangan untuk melakukan tindakan yang dapat membahayakan diri sendiri, termasuk mengabaikan kesehatan. 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 dapatlah disimpulkan bahwasanya, berolahraga secara teratur memiliki peran krusial dalam membentuk karakter sehat pada anak-anak. Selain meningkatkan kebugaran fisik, olahraga juga berkontribusi pada perkembangan mental dan sosial anak. Karenanya dengan menanamkan kebiasaan berolahraga sejak dini, program "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" dapat menghasilkan generasi yang sehat, cerdas, dan berakhlak mulia.

#### 4. Makan Sehat dan Bergizi

Penerapan kebiasaan makan sehat dan bergizi merupakan salah satu poin penting dalam program "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" yang diinisiasi oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. Program ini bertujuan menanamkan kebiasaan positif pada anak-anak Indonesia agar tumbuh menjadi generasi yang sehat, cerdas, dan berkarakter unggul. 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 mereka (Intansari et al., 2023). Menurut Syekh Nawawi dalam tafsirnya, perintah "*kulū mimmā fil-ardhi ḥalālan ṭayyibā*" dalam QS. Al-Baqarah ayat 168 berarti makanlah sebagian (makanan) di bumi dari tumbuh-tumbuhan dan hewan ternak yang halal lagi sehat, sekiranya makanan tersebut tidak memiliki hubungan dengan hak orang lain (Al-Bantani, 1999).

Penerapan kebiasaan makan sehat dan bergizi dalam kehidupan sehari-hari anak memiliki banyak manfaat. Pertama, asupan nutrisi yang seimbang akan mendukung pertumbuhan fisik yang optimal, termasuk perkembangan otot dan tulang yang kuat. 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, kebiasaan ini membentuk dasar perilaku makan yang baik hingga dewasa, mencegah masalah kesehatan seperti obesitas dan penyakit kronis lainnya. (Surijati et al., 2021) 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. Selain itu, melibatkan anak dalam proses menyiapkan makanan dapat meningkatkan minat mereka terhadap makanan sehat. Orang tua juga dapat menjadi teladan dengan memperlihatkan pilihan makanan dan

minuman yang sehat serta rajin beraktivitas fisik yang menyenangkan (Chu et al., 2014).

Lebih lanjut dalam konteks program "7 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 yang baik bagi kesehatan mereka, yang merupakan bagian dari tanggung jawab pribadi. Kebiasaan ini juga mengajarkan disiplin dalam hal waktu makan dan porsi yang sesuai. Dengan demikian adanya penerapan kebiasaan makan sehat dan bergizi seimbang dalam program "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" memiliki peran strategis dalam membentuk karakter anak yang sehat, cerdas, dan berakhhlak mulia. Dengan menanamkan kebiasaan ini sejak dini, diharapkan anak-anak Indonesia tumbuh menjadi generasi yang tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga memiliki kesehatan fisik yang prima dan karakter yang kuat.

### 5. Gemar Belajar

Gemar belajar merupakan kebiasaan yang mencerminkan kecintaan terhadap proses pembelajaran dan pencarian pengetahuan. Menurut Baharuddin dan Esa, belajar adalah proses yang melibatkan pengembangan kompetensi, keterampilan, dan sikap yang relevan dengan kehidupan (Baharuddin, 2015). Sementara itu, Ki Hajar Dewantara menegaskan bahwa belajar tidak hanya sebatas penguasaan ilmu, tetapi juga mencakup pembentukan karakter dan kepribadian. Gemar belajar tumbuh melalui dorongan lingkungan yang mendukung, motivasi intrinsik, dan apresiasi terhadap usaha anak (S. A. Putri, 2020). Dalam konteks program 7 *Kebiasaan Anak Indonesia Hebat*, gemar belajar menjadi salah satu kebiasaan penting yang bertujuan untuk membangun generasi muda Indonesia yang berkarakter unggul, berprestasi, dan memiliki daya saing global

Lebih lanjut pentingnya kebiasaan gemar belajar juga ditegaskan dalam QS. Al-Mujadalah ayat 11 yang berbunyi:

يَرْفَعُ اللَّهُ الْمُلْكَ بَنِي إِنَّمَاءَ مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أَوْتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۝ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَعْمَلُونَ ۝ خَيْرٌ ۝ ۱۱

Artinya: "Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat." (Qs. Al-Mujadillah: 11)

Ayat diatas menunjukkan bahwasannya keutamaan orang yang berilmu serta pentingnya menuntut ilmu dalam kehidupan seorang Muslim. Menurut Ibnu Katsir dalam *Tafsir Al-Qur'an Al-Azim*, ayat ini mengandung makna bahwa Allah SWT memuliakan mereka yang beriman dan berilmu di dunia dan akhirat, menekankan bahwa ilmu adalah jalan menuju derajat yang tinggi. Dalam kaitannya dengan gemar

belajar, ayat ini memberi inspirasi bagi orang tua dan pendidik untuk menanamkan semangat belajar sejak dini pada anak-anak, agar mereka tumbuh dengan nilai-nilai keimanan, keilmuan, dan tanggung jawab.

Membiasakan anak untuk gemar belajar memberikan manfaat besar dalam membangun karakter dan kesehatan mental. Proses belajar yang aktif merangsang otak untuk bekerja lebih efisien, meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kreatif, serta membentuk sikap disiplin dan tanggung jawab. Dalam konteks pendidikan karakter, belajar tidak hanya mencakup kegiatan akademik di sekolah, tetapi juga melibatkan pembelajaran di lingkungan keluarga dan masyarakat. Orang tua dan pendidik memegang peranan penting sebagai fasilitator yang mendorong anak untuk selalu ingin tahu dan mencari ilmu pengetahuan baru. Dengan kebiasaan gemar belajar, anak-anak akan memiliki pola pikir terbuka dan adaptif terhadap perubahan, menjadi individu yang cerdas secara intelektual, emosional, dan spiritual (Komalasari & Saripudin, 2017).

#### 6. Bermasyarakat

Bermasyarakat merupakan wujud nyata dari kemampuan manusia untuk hidup berdampingan dan bekerja sama dengan orang lain. Dalam konteks pembentukan karakter sehat, penerapan "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" memiliki peranan penting dalam menanamkan nilai-nilai positif yang mendukung kehidupan bermasyarakat. Salah satu kebiasaan yang relevan adalah "saling menghormati dan menghargai," yang mencerminkan pentingnya penghormatan terhadap keberagaman dan kepedulian terhadap sesama. Menurut (Suharjana, 2013) kebiasaan ini membantu individu membangun hubungan yang sehat dengan orang lain, memperkuat ikatan sosial, dan menciptakan lingkungan yang harmonis.

Dalam kehidupan bermasyarakat, sikap saling menghormati ini diwujudkan melalui tindakan sederhana seperti mendengarkan dengan empati, menghargai perbedaan pendapat, dan bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama. Lebih jauh lagi, ajaran agama Islam turut menegaskan pentingnya hidup bermasyarakat dengan baik. Dalam QS. Al-Hujurat ayat 13, Allah SWT berfirman:

يَأَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ وَّأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَّقَبَائِلَ لِتَعَاوُفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَنْفُسُكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ حَمِيرٌ ١٣

Artinya: "Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa di antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal."

Ayat diatas 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 bekerja sama 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 dinyatakan oleh (Masyhuri, M., & Adawiyah, 2023) 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.

Dalam penerapan kebiasaan ini, keterlibatan anak dalam kegiatan komunitas atau organisasi sosial dapat menjadi sarana efektif untuk melatih empati, tanggung jawab, dan kepemimpinan. Selain itu, dukungan teknologi seperti platform pendidikan daring dapat digunakan untuk memperluas wawasan anak tentang keberagaman budaya dan pentingnya menjaga keharmonisan sosial. Dalam era digital ini, kemampuan bersosialisasi dengan baik tidak hanya relevan di lingkungan nyata tetapi juga di dunia maya, sehingga nilai-nilai seperti saling menghormati tetap menjadi panduan utama dalam setiap interaksi. Oleh karenanya kebiasaan hidup bermasyarakat yang sehat, anak-anak tidak hanya menjadi individu yang unggul secara personal tetapi juga mampu menjadi agen perubahan dalam masyarakat. Mereka dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih baik, harmonis, dan penuh toleransi. Oleh karena itu, penerapan "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" menjadi langkah strategis untuk membangun generasi yang tangguh, berkarakter kuat, dan memiliki semangat kebangsaan yang tinggi.

## 7. Tidur Cepat

Tidur cepat merupakan kebiasaan penting yang mendukung kesehatan fisik, mental, dan emosional. Menurut (Walker, 2017), tidur adalah proses biologis yang esensial untuk mengatur fungsi tubuh, memperkuat ingatan, dan memulihkan energi. Tidur yang berkualitas dan tepat waktu membantu otak dan tubuh untuk memperbaiki diri setelah beraktivitas sehari-hari. Dalam konteks anak-anak, tidur cepat memainkan peran vital dalam pertumbuhan, meningkatkan konsentrasi, dan

mengatur emosi. Selain itu, kebiasaan ini berkontribusi pada pembentukan karakter anak yang sehat, seperti kedisiplinan dan tanggung jawab, sesuai dengan nilai-nilai yang terdapat dalam program "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat."

Dalam Islam, pentingnya menjaga waktu tidur juga tercermin dalam ajaran Rasulullah SAW yang menganjurkan umatnya untuk tidur lebih awal dan bangun pagi. Hal ini sesuai dengan sunnah, di mana tidur cepat memberikan waktu yang cukup bagi tubuh untuk beristirahat dan memulai hari dengan lebih produktif. Dalam konteks pembentukan karakter, tidur cepat mengajarkan anak-anak pentingnya disiplin waktu dan tanggung jawab terhadap tubuh mereka, yang sejalan dengan kebiasaan hidup sehat.

Lebih lanjut, penelitian menunjukkan bahwa tidur yang cukup dapat meningkatkan performa kognitif dan emosional anak-anak. Menurut (Walker, 2017) kurang tidur pada anak-anak dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, perubahan suasana hati, dan bahkan menurunkan prestasi akademik. Dengan tidur yang cukup dan tepat waktu, anak-anak memiliki kesempatan untuk memaksimalkan potensi belajar mereka di sekolah dan mengembangkan hubungan sosial yang lebih baik dengan teman sebaya. Orang tua memegang peran penting dalam membiasakan anak untuk tidur cepat. Mereka dapat menciptakan rutinitas malam hari, seperti 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 "7 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. Karenanya dengan membiasakan tidur cepat, anak-anak juga belajar untuk mengelola waktu dengan baik, yang menjadi landasan penting dalam membentuk karakter sehat dan produktif. Tidur cepat memberikan dampak positif yang signifikan pada kesehatan mental, meningkatkan kemampuan berpikir kritis, dan menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap kesehatan mereka sendiri. Oleh karena itu, kebiasaan ini seharusnya menjadi prioritas dalam pola asuh keluarga dan program pendidikan karakter anak.

### **Tantangan Dalam Membangun Karakter Sehat dan Berakhhlak Mulia**

Karakter sehat merupakan kualitas kepribadian individu yang mencerminkan keseimbangan fisik, mental, dan emosional dalam menjalani kehidupan, yang mendukung individu untuk berfungsi optimal dalam masyarakat melalui pola hidup disiplin, tanggung jawab, dan kepedulian terhadap lingkungan (Lickona, 2018). Di sisi lain, akhlak mulia adalah cerminan nilai-nilai moral yang tinggi, seperti yang

dijelaskan (Al-Ghazali, 2015) bahwa akhlak mulia adalah sifat yang tertanam dalam jiwa sehingga menghasilkan perilaku terpuji secara spontan, selaras dengan pandangan Miskawih yang menyebut akhlak sebagai kondisi jiwa yang stabil yang memotivasi seseorang untuk bertindak benar tanpa paksaan. Kombinasi karakter sehat dan akhlak mulia menjadi tujuan utama dalam pendidikan untuk membentuk generasi yang berintegritas, beretika, dan mampu menghadapi tantangan global. Menurut (Datuk, 2019), pembentukan karakter SDM adalah elemen penting untuk mewujudkan Indonesia yang mampu bersaing di tingkat regional dan global, mencakup aspek kognitif, afektif, dan moralitas. Pendidikan karakter diperlukan untuk mencetak manusia dengan integritas moral, nilai-nilai etika, dan rasa peduli terhadap sesama serta lingkungan. Dalam konteks ini, gerakan *7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat* yang meliputi kebiasaan bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur tepat waktum merupakan langkah strategis membangun generasi berkarakter. Namun, implementasi gerakan ini menghadapi tantangan besar yang diantaranya akan penulis uraikan sebagai berikut:

### 1. Lingkungan Keluarga yang Tidak Mendukung

Lingkungan keluarga menjadi fondasi utama dalam pembentukan karakter anak. (Shelton, 2018) menjelaskan dalam teori ekologi perkembangan bahwa keluarga adalah lingkungan mikro yang memiliki pengaruh langsung terhadap perkembangan perilaku anak. Ketika keluarga tidak memberikan teladan yang baik, seperti kurangnya disiplin atau perhatian terhadap kebiasaan anak, proses pembentukan karakter menjadi terhambat. Misalnya, orang tua yang tidak mendukung kebiasaan makan sehat atau kurang melibatkan anak dalam aktivitas sosial dapat menghambat perkembangan karakter sehat dan akhlak mulia mereka.

### 2. Pengaruh Teknologi dan Media Sosial

Teknologi modern, khususnya media sosial, memiliki dampak besar terhadap pola hidup anak. (Twenge et al., 2018) menunjukkan bahwa penggunaan berlebihan gadget menyebabkan anak-anak kehilangan minat untuk melakukan aktivitas fisik, berolahraga, atau berinteraksi sosial secara langsung. Kecanduan teknologi juga memengaruhi pola tidur anak, sehingga sulit untuk menerapkan kebiasaan seperti tidur tepat waktu dan bangun pagi. Selain itu, konten yang tidak sesuai di media sosial dapat memengaruhi perkembangan nilai moral mereka.

### 3. Keterbatasan Fasilitas Pendukung

Ketersediaan fasilitas seperti lapangan olahraga, perpustakaan, atau makanan bergizi memainkan peran penting dalam mendukung penerapan pola hidup sehat. Namun, keterbatasan infrastruktur di beberapa wilayah Indonesia, terutama di daerah pedesaan, menjadi hambatan utama (Naufal, et.al, 2023). Anak-

anak yang tidak memiliki akses ke fasilitas ini akan kesulitan mengembangkan kebiasaan sehat dan gemar belajar.

#### 4. Budaya dan Kebiasaan Lama

Budaya yang tidak mendukung pola hidup sehat menjadi tantangan lain dalam membangun karakter anak. (Hofstede & Minkov, 2016) menyatakan bahwa perubahan budaya memerlukan waktu yang panjang dan sering kali menghadapi resistensi dari masyarakat. Sebagai contoh, kebiasaan makan makanan cepat saji atau kurangnya aktivitas fisik sering kali dianggap wajar, meskipun bertentangan dengan kebiasaan hidup sehat. Tanpa kesadaran kolektif, perubahan pola hidup menjadi sulit dilakukan.

#### 5. Kurangnya Edukasi tentang Pentingnya Pendidikan Karakter

Menurut (Lickona, 2018) pendidikan karakter yang dirancang secara terencana dan berkelanjutan memiliki peran penting dalam membentuk generasi yang bermoral dan berintegritas. Namun, salah satu hambatan utama dalam implementasi pendidikan karakter adalah kurangnya pemahaman masyarakat, termasuk orang tua dan guru, tentang pentingnya pendidikan karakter itu sendiri. Banyak dari mereka belum sepenuhnya memahami cara mengintegrasikan nilai-nilai moral ke dalam kehidupan sehari-hari anak, baik melalui pola asuh di rumah maupun dalam proses pembelajaran di sekolah. Kurangnya edukasi dan pelatihan mengenai penerapan pendidikan karakter ini menyebabkan proses pembentukan karakter pada anak menjadi kurang maksimal dan tidak memberikan dampak yang diharapkan.

### **Strategi Efektif Dalam Membentuk Karakter Sehat dan Berakhlak Mulia Bagi Anak Indonesia**

Pendidikan karakter merupakan elemen penting dalam membentuk generasi muda yang sehat secara fisik, emosional, dan moral. Di Indonesia, pendidikan karakter telah menjadi salah satu prioritas nasional sebagaimana diamanatkan dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, dengan tujuan menciptakan individu yang beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, cerdas, dan bertanggung jawab (A. A. Putri et al., 2023). Salah satu inisiatif penting adalah *Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat*, yang meliputi kebiasaan bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur tepat waktu. Untuk mendukung keberhasilan gerakan ini, diperlukan strategi yang efektif dan terintegrasi yang melibatkan berbagai pihak yang diantaranya akan penulis uraikan sebagai berikut:

#### 1. Integrasi Pendidikan Karakter dalam Kurikulum Sekolah

Pendidikan karakter harus menjadi bagian integral dari kurikulum sekolah. Setiap mata pelajaran perlu mengintegrasikan nilai-nilai karakter, seperti disiplin, tanggung jawab, dan empati. Melalui pendekatan ini, siswa tidak hanya belajar secara akademis tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai moral. Menurut (Prihatmojo & Badawi, 2020) pendidikan karakter yang terintegrasi dalam kurikulum dapat meningkatkan kesadaran moral siswa secara menyeluruh. Hal ini mendukung kebiasaan "gemar belajar" dan "beribadah" dalam *Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat*.

## 2. Penerapan Metode Pembelajaran Aktif dan Partisipatif

Metode pembelajaran yang melibatkan siswa secara aktif, seperti diskusi kelompok, proyek berbasis masalah, dan simulasi, efektif dalam membantu mereka memahami dan menerapkan nilai-nilai moral. (Annisa, 2020) menjelaskan bahwa pembelajaran partisipatif mendorong pengembangan rasa tanggung jawab, empati, dan kolaborasi. Strategi ini mendukung kebiasaan "bermasyarakat" dalam *Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat*, di mana anak-anak diajarkan untuk bekerja sama dan menghormati sesama.

## 3. Pelibatan Orang Tua dan Komunitas

Kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan komunitas sangat penting untuk membentuk karakter anak. Lingkungan keluarga yang memberikan teladan baik, seperti pola makan sehat dan kebiasaan beribadah, akan memperkuat nilai-nilai moral yang diajarkan di sekolah. Lebih lanjut pendidikan karakter lebih efektif jika dilakukan secara holistik, mencakup lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat. Hal ini sangat relevan dengan kebiasaan "bangun pagi," "beribadah," dan "makan sehat" dalam *Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat*.

## 4. Pemanfaatan Teknologi Secara Bijak

Di era digital, teknologi dapat digunakan sebagai alat bantu dalam pendidikan karakter. Konten pendidikan berbasis digital, seperti aplikasi, video pembelajaran, dan simulasi, dapat membantu anak memahami konsep karakter sehat dan akhlak mulia. Namun, penting untuk memastikan bahwa teknologi digunakan secara bijak agar tidak mengganggu pola hidup anak, seperti kebiasaan "tidur tepat waktu" dan "berolahraga." Menurut (Twenge, 2017) penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengurangi kesejahteraan mental dan fisik anak.

## 5. Pemberian Teladan Positif oleh Guru dan Pemimpin Komunitas

Guru dan pemimpin komunitas memainkan peran penting dalam membentuk karakter anak melalui keteladanan. Nilai-nilai moral seperti disiplin, kejujuran, dan kepedulian dapat diinternalisasi anak-anak ketika mereka melihat contoh langsung dari orang dewasa di sekitar mereka. Menurut (Lickona, 2018) pendidikan karakter yang efektif membutuhkan komitmen guru dan pemimpin untuk menjadi model

moral yang baik. Strategi ini sejalan dengan semua kebiasaan dalam *Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat*.

Berdasarkan pemaparan diatas dapatlah disimpulkan bahwasannya, pembentukan karakter sehat dan berakhlak mulia pada anak Indonesia memerlukan strategi yang terintegrasi, mencakup pendidikan formal di sekolah, peran aktif keluarga, serta dukungan teknologi dan komunitas. Implementasi *Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat* bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur tepat waktu adalah langkah strategis yang dapat memperkuat pendidikan karakter di tingkat nasional. Namun, keberhasilannya bergantung pada sinergi antara berbagai pihak, termasuk orang tua, guru, dan masyarakat, dalam memberikan teladan dan lingkungan yang mendukung. Dengan pendekatan yang tepat, generasi muda Indonesia dapat tumbuh menjadi individu yang tidak hanya cerdas secara akademik tetapi juga memiliki integritas moral yang tinggi, siap menghadapi tantangan regional dan global.

#### **D. Simpulan**

Penerapan *Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat*, meliputi, bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat menjadi langkah strategis untuk membentuk generasi yang sehat secara fisik, mental, dan berakhlak mulia. Kebiasaan ini bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai positif sejak usia dini untuk mendukung pembentukan karakter unggul yang siap menghadapi tantangan regional dan global.

Namun, implementasinya menghadapi sejumlah tantangan, seperti kurangnya dukungan dari lingkungan keluarga, pengaruh teknologi dan media sosial yang sering mengalihkan perhatian anak, keterbatasan fasilitas pendukung di beberapa wilayah, budaya lama yang sulit diubah, serta kurangnya edukasi tentang pentingnya pendidikan karakter. Oleh karenanya untuk mengatasi tantangan tersebut, diperlukan strategi efektif, termasuk integrasi nilai-nilai karakter dalam kurikulum sekolah, penerapan metode pembelajaran aktif dan partisipatif, pelibatan aktif orang tua dan komunitas, pemanfaatan teknologi secara bijak, serta pemberian teladan positif dari guru dan pemimpin masyarakat. Dengan sinergi yang kuat antara keluarga, sekolah, dan masyarakat, *Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat* dapat menjadi fondasi yang kokoh untuk mencetak generasi muda Indonesia yang sehat, berkarakter unggul, dan berakhlak mulia, sekaligus siap menghadapi tantangan global di masa depan.

## Daftar Rujukan

- Abu 'Abdillah Muhammad bin Ahmad bin Abi Bakr al-Qurthubī. (2006). *Al-Jāmi' Li Ahkām Al-Qur'ān Wa Abu 'Abdillah Muhammad bin Ahmad bin Abi Bakr al-Qurthubī*. 2006. *Al-Jāmi' Li Ahkām Al-Qur'ān Wa Al-Mubayyin Limā Tadhammanahu Min Al-Sunnah Wa Āyi Al-Furqān*. Beirut: Muassasah al-Risālah. *Al-Mubayyin Limā Tadhammanahu Min Al-Sunnah*. Muassasah al-Risālah.
- Abu Muhammad Bin Muhammad Al-Ghazali. (2005). *Ihya' Ulumuddin*. Lubnan, Dar Ibn Hazm.
- Al-Zuhaili, W. (2007). *Tafsir al- Wajiz*. terj. M. Adnan Salim. Gema Insani.
- Azra, A. (2019). *Pendidikan Islam: tradisi dan modernisasi di tengah tantangan milenium III*. Prenada Media.
- Baharuddin & Wahyuni, E. N. (2010). Teori belajar dan pembelajaran. *Jogjakarta: Ar Ruzz Media*.
- Chu, Y. L., Storey, K. E., & Veugelers, P. J. (2014). Involvement in Meal Preparation at Home Is Associated With Better Diet Quality Among Canadian Children. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 46(4), 304–308. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2013.10.003>
- Covey, S. R. (2019). *The 7 Habits of Highly Effective People: Guided Journal*. Franklin.
- Dalimunthe, A. Q., & Sinulingga, N. N. (2023). Implementasi Pendidikan Islam Era Digital Dalam Membina Akhlak Mulia Generasi Islami. *Paedagoria : Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Kependidikan*, 14(3), 362–370.
- Damanik, E. D. T., & Ediyono, S. (2024). *Pengaruh kebiasaan bangun pagi terhadap kesehatan mental mahasiswa di indonesia*. Researchgate.Net.
- 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), 11–22. <https://doi.org/10.29313/ga.v1i1.2688>

- Halimah, L. (2024). *UPAYA GURU DALAM MENUMBUHKAN KARAKTER DISIPLIN SISWA MELALUI PROGRAM BR3T (BERSIH RAPI TERTIB TERATUR TERPELIHARA) DI SD DAARUT TAUHIID*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hendrisab. (2023). Kebiasaan Kecil Berdampak Positif Terhadap Pembentukan Akhlak. *Jurnal El-Rusyd*, 7(2), 12–24.
- Hofstede, G., Hofstede, G. J., & Minkov, M. (2014). *Cultures and organizations: Software of the mind*. McGraw-Hill Education.
- Inanna, I. (2018). Peran Pendidikan Dalam Membangun Karakter Bangsa Yang Bermoral. *JEKPEND: Jurnal Ekonomi Dan Pendidikan*, 1(1), 27. <https://doi.org/10.26858/jekpend.v1i1.5057>
- 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), 1–10. <https://doi.org/10.31098/jhasib.v1i2.1964>
- Jamaluddin, J., Maskur, S., & Anwar, S. S. (2020). *Konsep Ibadah Dzikir & Do'a Terbaik*.
- John W Cresswell. (2014). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. Publications, Incorporated. In *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Method Approaches* (p. 27).
- 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>
- Komalasari & Saripudin. (2017). *Pendidikan karakter konsep dan aplikasi living values education*. PT Refika Aditama.
- Lapsley, D. (2016). On the prospects for Aristotelian character education. *Journal of Moral Education*, 45(4), 502–515. <https://doi.org/10.1080/03057240.2016.1236721>
- Lickona, T. (2018). *How to Raise Kind Kids: And Get Respect, Gratitude, and a Happier Family in the Bargain*. TarcherPerigee.
- Masyhuri, M., & Adawiyah, R. (2023). ANALISIS PERAN ORANG TUA DALAM

PEMBENTUKAN KARAKTER MORAL PADA ANAK USIA DINI. *Kumara Cendekia*, 12(4), 304–319.

Miftah Nurul Annisa, A. W. (2020). Pentingnya pendidikan karakter pada anak sekolah dasar di zaman serba digital. *Jurnal Pendidikan Dan Sains*, 2(1), 35–48.

Naufal, H. A., Mulyanto, M., & Suryanto, S. (2023). The Effect of Social Infrastructure on Rural Poverty in Indonesia with The Village Development Index As Moderation Variable. *Eko-Regional: Jurnal Pembangunan Ekonomi Wilayah*, 18(1), 1–20.

Pamungkas, M. I. (2016). Akhlak Muslim Modern: Membangun Karakter Generasi Bangsa. *Marja*, 140 pages.

Pengelola Web Kemdikbud. (2024). *Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat: Membentuk Generasi Berkarakter*. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.

Prihatmojo, A., & Badawi, B. (2020). Pendidikan Karakter di Sekolah Dasar Mencegah Degradasi Moral di Era 4.0. *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik*, 4(1), 142. <https://doi.org/10.20961/jdc.v4i1.41129>

Putri, A. A., Nurantika, M., Maulia, S. T., Jambi, U., Jambi -Muara, J., Bulian, K. M., 15, M., Darat, K., Jambi, L., Kota, K. M., & Jambi, J. (2023). Pentingnya Pendidikan Karakter pada Generasi Milenial di Era Digital. *Journal on Education*, 05(04), 13666–13673.

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. <https://doi.org/10.14421/icse.v3.580>

Ramadhanti Fuji Astuti, F., Nabila Aropah, N., & Vebrianto Susilo, S. (2022). Pendidikan Moral Sebagai Landasan Nilai Karakter Berprilaku. *Journal of Innovation in Primary Education*, 1(1), 10–21.

Ridley, D. (2012). *The literature review: A step-by-step guide for students (Second Edition)*. Sage Publications Inc.

Rubiyatno. (2014). Peranan Aktivitas Olahraga Bagi Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 3(1), 54-64., 3(1), 54–64.

Santrock, J. W. (2018). *Educational psychology* (6th ed). McGraw-Hill Higher

Education.

- Shelton, L. (2018). *The Bronfenbrenner Primer: A Guide to Develecology*. Routledge.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.
- Smith, J., Doe, A., & Roe, B. (2020). Impact of Online Pedagogical Feedback on Academic Performance: A Comparative Study. *Journal of Educational Psychology*, 15(1), 123–136.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104(March), 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Suharjana. (2013). Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat Dan Nilai-nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(2), 189–201.
- 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), 95–100. <https://doi.org/10.30812/nutriology.v2i1.1242>
- Syalini, S., Basir, A., & Chanifudin. (2024). Evaluasi Efektivitas Pendidikan berbasis Karakter: Pendekatan, Instrumen, dan Tantangan. *Perspektif Agama Dan Identitas*, 9(6), 99–107.
- Syekh Nawawi Al-Bantani. (1999). *Tafsir Al-Munir li Ma'alim At-Tanzil* (Juz 1). Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy and completely unprepared for adulthood and what that means for the rest of us*. Simon and Schuster.
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765–780. <https://doi.org/10.1037/emo0000403>
- Walker, M. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Simon and Schuster.