

Penguatan Pendidikan Karakter Siswa Melalui Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di SMK Negeri 3 Pekanbaru

Amelia Agustina*¹, Edi Ismanto²

^{1,2} Pendidikan IPA, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

¹agustinaamelia990@gmail.com ²ediismanto@umri.ac.id

Alamat: Jl. Tuanku Tambusai, Delima, kec. Tampan, Kota Pekanbaru, Riau. 28290

Korespondensi Penulis : agustinaamelia990@gmail.com*

Abstract. Character education is one of the important aspects in forming a good personality in each individual. Good character will have a positive impact on the social, emotional, and academic life of students. The 7 Habits of Great Indonesian Children Movement Program is designed as a strategic step to form individuals who are not only academically intelligent, but also have strong characters that are the foundation of the nation's success in the future. The main objective of this movement is to create a golden generation of Indonesia in 2045. By instilling positive habits from an early age, it is hoped that Indonesian children can grow into healthy, intelligent, characterful individuals who contribute positively to the nation and state. One of the State Vocational Schools in Pekanbaru has implemented the 7 habits of great Indonesian children movement, namely at State Vocational School 3 Pekanbaru.

Keywords: character, great Indonesia, seven habits.

Abstrak. Pendidikan karakter merupakan salah satu aspek penting dalam pembentukan pribadi yang baik pada setiap individu. Karakter yang baik akan membawa dampak positif pada kehidupan sosial, emosional, dan akademik siswa. Program Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dirancang sebagai langkah strategis untuk membentuk individu yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga memiliki karakter kuat yang menjadi fondasi kesuksesan bangsa di masa mendatang. Tujuan utama dari gerakan ini adalah untuk menciptakan generasi emas Indonesia pada tahun 2045. Dengan menanamkan kebiasaan-kebiasaan positif sejak usia dini, diharapkan anak-anak Indonesia dapat tumbuh menjadi individu yang sehat, cerdas, berkarakter, dan berkontribusi positif bagi bangsa dan negara. Salah satu SMK Negeri di Pekanbaru sudah menerapkan gerakan 7 kebiasaan anak Indonesia hebat, yaitu di SMK Negeri 3 Pekanbaru.

Kata kunci: karakter, Indonesia hebat, tujuh kebiasaan.

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan adalah upaya manusia untuk mempromosikan kepribadian sesuai dengan nilai-nilai sosial atau sebagai upaya, mendukung siswa, dan mengembangkan serta meningkatkan pengetahuan, keterampilan, nilai, sikap, dan pola perilaku seumur hidup (Beni, Silen, dan Yanti 2022). Pendidikan adalah upaya manusia untuk menumbuhkan dan mengembangkan potensi-potensi bawaan baik jasmani maupun rohani sesuai dengan nilai karakter yang ada di masyarakat (Rosyida Nurul Anwar 2025).

Bidang pendidikan berkewajiban untuk mewujudkan siswa yang lebih unggul dari pengetahuan dan kepribadian di bidang pengetahuan. Namun demikian, karakter peserta didik masih menjadi persoalan utama yang memerlukan pembenahan dan peran semua aspek dalam pendidikan. Problem karakter peserta didik umumnya dapat dilihat dari sikap dan perilaku mereka, seperti halnya kurangnya sopan santun, tawuran, bullying, suka melihat gambar

pornografi, suka bolos, berbohong dan sejenisnya. Beberapa kondisi ini menunjukkan bahwa pengetahuan saja tidak memengaruhi perubahan perilaku siswa secara memadai. Hal itu disebabkan pelaksanaan pembelajaran mengarah pada pengetahuan namun minim dalam mempersiapkan karakter (Kulsum i Muhid 2022).

Pendidikan karakter adalah salah satu aspek penting dalam pembentukan pribadi yang baik pada setiap individu. Karakter yang baik akan membawa dampak positif pada kehidupan sosial, emosional, dan akademik siswa. Oleh karena itu, integrasi pendidikan karakter dalam pembelajaran menjadi hal yang penting untuk dilakukan. Pendidikan karakter menjadi hal yang penting di karenakan membantu membentuk sikap dan nilai nilai positif dalam diri seseorang, yang akan mempengaruhi perilaku mereka di masa mendatang. Sehingga menjadi signifikan yang baik bagi mereka dalam bersikap dan menghargai masyarakat (Pendidikan et al. 2023).

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen) memperkenalkan 7 (tujuh) Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Menteri Pendidikan dan Pusat Abdul Mu'ti, menekankan pentingnya pembiasaan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang meliputi bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan istirahat cepat, dalam kehidupan mereka sehari-hari. Program Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dirancang sebagai langkah strategis untuk membentuk individu yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga memiliki karakter kuat yang menjadi fondasi kesuksesan bangsa di masa mendatang (Rosyida Nurul Anwar 2025).

Penelitian terdahulu mengenai pendidikan karakter melalui tujuh kebiasaan indonesia hebat diantaranya. Pertama, penelitian Hamdani yang meneliti mengenai inovasi pendidikan karakter dalam menciptakan generasi emas 2045, menghasilkan bahwa membentuk generasi emas dengan pendidikan karakter merupakan bagian penting dalam memajukan pendidikan Indonesia (Hamdani, Nurhafsah, i Silvia 2022). Kedua, penelitian Sinulingga yang menghasilkan bahwa 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 (Sinulingga 2016).

2. KAJIAN TEORITIS

Pendidikan karakter merupakan usaha dan upaya yang dilakukan di dalam membangun karakter para siswa agar merealisasikan nilai-nilai secara normatif. Berdasarkan poin konseptual, apa yang dapat Anda lakukan ketika meningkatkan implementasi pendidikan karakter adalh secara intensif membangun jenis karakter yang diterapkan pada siswaa (Sukarno

2020). Pendidikan karakter bertujuan untuk mengembangkan kemampuan mereka yang membuat keputusan baik dan buruk, memelihara apa yang baik, dan mewujudkan kebaikan itu dalam kehidupan sehari-hari dengan sepenuh hati (Komara 2018).

Gerakan 7 kebiasaan anak Indonesia hebat merupakan sebuah inisiatif yang bertujuan untuk membentuk karakter positif pada anak sejak dini. Tujuan utama dari gerakan ini adalah untuk menciptakan generasi emas Indonesia pada tahun 2045. Dengan menanamkan kebiasaan-kebiasaan positif sejak usia dini, diharapkan anak-anak Indonesia dapat tumbuh menjadi individu yang sehat, cerdas, berakhlak, dan berkontribusi positif bagi bangsa dan negara.

3. METODE PENELITIAN

Pada penulisan artikel ini, penulis menggunakan metode studi pustaka (*library research*), yang bertujuan untuk mengumpulkan dan menganalisis data dari berbagai literatur yang relevan terkait topik “Penguatan Pendidikan Karakter Siswa Melalui Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di SMK Negeri 3 Pekanbaru.” Metode ini dipilih karena memungkinkan penulis untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai konsep pendidikan karakter berbasis kebiasaan positif.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Menyebutkan Pendidikan dan pusat Abdul Mu'ti, menekankan pentingnya tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang meliputi bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan istirahat cepat, dalam kehidupan mereka sehari-hari. Hal ini sesuai dengan yang sudah diajarkan di SMK Negeri 3 Pekanbaru. Berikut penjelasan mengenai 7 kebiasaan anak Indonesia hebat:

Bangun Pagi

Bangun pagi adalah bentuk waktu tepat yang biasanya berkisar antara pukul lima hingga tujuh pagi. Namun, itu dapat berubah-ubah tergantung kualitas dan kebutuhan waktu tidur yang pastinya akan berbeda-beda oleh setiap orang. Kebiasaan dari bangun pagi yang tepat dan berkualitas bagi kita akan membentuk diri kita yang konsisten dan punya persiapan diri yang lebih baik setiap harinya. Bangun pagi yang dibiasakan juga akan membantu kita memiliki manfaat fisik, seperti membantu mempertahankan pola makan yang lebih sehat, membantu kulit terlihat sehat, dan memberi banyak waktu untuk berolahraga; dimana olahraga pagi juga akan sangat berpengaruh baik untuk kesehatan fisik dan mental kita (Eileen Deo Tyra Damanik 2024).

Beribadah

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 (Sinulingga 2016).

Berolahraga

Secara umum, olahraga adalah aktivitas gerakan manusia, menurut teknik dan implementasinya dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, terdapat rasa senang, dilakukan pada saat memiliki waktu luang, dan memiliki kepuasan tersendiri ketika melakukannya. Olahraga itu sendiri berasal dari bahasa Indonesia “olah” yang berarti mengolah dan “raga” yang berarti tubuh. Jadi Olahraga dapat didefinisikan sebagai kegiatan fisik yang melibatkan gerakan tubuh yang teratur, terencana dan terkendali (Karina Nur Safitri et al. 2024).

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).

Makan sehat dan bergizi

Makanan yang sehat dan bergizi sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Islam juga mengajarkan umatnya untuk memilih makanan yang halal dan baik. Mencegah sakit adalah lebih mudah dan murah dari pada mengobati seseorang apabila jatuh sakit. Salah satu cara untuk mencegah hal tersebut adalah dengan bergaya hidup sehat. Gaya hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan (Anam 2019).

Kesehatan merupakan faktor utama yang penting untuk kelangsungan hidup seseorang. Sehat yaitu sebuah rahmat yang wajib untuk kita mensyukurinya. Akan tetapi banyak orang

yang meremehkan kesehatan dan tidak mensyukurinya. Pembiasaan dalam keluarga menjadi penting untuk memberikan anak makan sehat dan bergizi demi menunjang perkembangan dan kecerdasannya. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sebuah gerakan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat di Indonesia (Rillia Aisyah Haris 2023).

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. 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 (Novitasari, Redjeki, i Nasution 2018).

Bermasyarakat

Perkembangan sosial anak usia dini ditandai dengan semakin meluasnya lingkungan sosial, di mana anak mulai aktif berinteraksi dengan teman-teman dan orang dewasa lainnya (Putri, Afifah, i Anwar 2024). 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. Selain itu, anak juga dapat belajar keterampilan sosial seperti: berinteraksi dengan teman sebayanya, belajar dari teman sebayanya, bermain dengan teman sebayanya, makan dan minum dengan teman sebayanya (Yuliana, Susari, i Anwar 2022).

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 (Goa 2017).

Tidur cepat

Tidur adalah kebutuhan dasar bagi semua orang. Kebutuhan istirahat dan tidur harus cukup agar tubuh berfungsi dengan baik. Pada kondisi istirahat dan tidur tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan daya tahan tubuh sehingga berada dalam kondisi yang optimal (dwi putri 2017). Tidur cepat merupakan kebiasaan penting yang mendukung kesehatan fisik, mental, dan emosional. 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 (Koleangan, Mawuntu, i Kembuan 2019).

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. Kebutuhan akan tidur berkurang dengan berlanjutnya usia. Pada usia 12 tahun kebutuhan untuk tidur adalah sembilan jam, berkurang menjadi delapan jam pada usia 20 tahun, tujuh jam pada usia 40 tahun, enam setengah jam pada usia 60 tahun, dan enam jam pada usia 80 tahun (Prayitno 2022).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

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. Gerakan 7 kebiasaan anak indonesia hebat merupakan sebuah inisiatif yang bertujuan untuk membentuk karakter positif pada anak sejak dini. Tujuan utama dari gerakan ini adalah untuk menciptakan generasi emas indonesia pada tahun 2045.

DAFTAR REFERENSI

- 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, 266-274.
- Beno, J., Silen, A., & Yanti, M. (2022). Pengertian pendidikan, sistem pendidikan sekolah luar biasa, dan jenis-jenis sekolah luar biasa. *Braz Dent J*, 33(1), 1-12.
- Damanik, E. D. T., & Ediyono, S. (2024). Pengaruh kebiasaan bangun pagi terhadap kesehatan mental mahasiswa di Indonesia. (October).
- Destia, P. (2023). Integrasi pendidikan karakter dalam pembelajaran pendidikan kewarganegaraan untuk mengembangkan karakter siswa sekolah dasar. 178-184.
- Dwi Putri, A. (2017). Hubungan kualitas tidur dengan nilai akademik mahasiswa Akademi Kebidanan Alifah Padang. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 22-26. <https://doi.org/10.33757/jik.v1i1.22>
- 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>
- Goa, L. (2017). Perubahan sosial dalam kehidupan bermasyarakat. *SAPA - Jurnal Kateketik dan Pastoral*, 2(2), 53-67. <https://doi.org/10.53544/sapa.v2i2.40>
- Hamdani, A. D., Nurhafsah, N., & Silvia, S. (2022). Inovasi pendidikan karakter dalam menciptakan generasi emas 2045. *JPG: Jurnal Pendidikan Guru*, 3(3), 170. <https://doi.org/10.32832/jpg.v3i3.7291>
- 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.
- Koleangan, G. M., Mawuntu, A. H. P., & Kembuan, M. A. H. M. (2019). Karakteristik dan kualitas hidup pasien penyakit Parkinson dengan probabel gangguan perilaku tidur fase gerak mata cepat di Manado. *e-CliniC*, 8(1), 120-126. <https://doi.org/10.35790/ecl.8.1.2020.27191>
- Komara, E. (2018). Penguatan pendidikan karakter dan pembelajaran abad 21. *SIPATAHOENAN: South-East Asian Journal for Youth, Sports & Health Education*, 4(1), 17-26.
- Kulsum, U., & Muhid, A. (2022). Pendidikan karakter melalui pendidikan agama Islam di era revolusi digital. *Jurnal Intelektual: Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman*, 12(2), 157-170. <https://doi.org/10.33367/ji.v12i2.2287>
- Novitasari, N., Redjeki, E. S., & Nasution, Z. (2018). Strategi membangun masyarakat gemar belajar. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 3(2), 267-270.

- Prayitno, A. (2022). Gangguan pola tidur pada kelompok usia lanjut dan penatalaksanaannya. *Kedokteran Trisakti*, 21(1), 23-30.
- 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.
- Safitri, K. N., Irdhillah, S., Deskia, M., Naufaldy, M. F., Rahayu, R., Kusumawicitra, N., Triwanvi, S., Mulyana, A., & Mulyana, A. (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>
- Sinulingga, N. N. (2016). Membangun karakter sehat dan berakhlak mulia melalui 7 kebiasaan anak Indonesia hebat. *Jurnal Tarbiyatuna*, 9, 1-23.
- Sukarno, M. (2020). Penguatan pendidikan karakter dalam era masyarakat 5.0. *Prosiding Seminar Nasional 2020*, 1(3), 32-37.
- 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.