

Peran Orang Tua Dalam Penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Pada Siswa Madrasah Tsanawiyah di Karanganyar

Aisyah Nur Jannah, Anisa Muslimah, Fatah Permana Adi, Habibah Zuhro Romadhoni

Universitas Nahdlatul Ulama
Email: habibahzuhro71@gmail.com

ABSTRAK

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah memperkenalkan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat sebagai upaya strategis dalam membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara akademis tetapi juga berkarakter kuat. Kebiasaan ini meliputi bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat, gemar belajar, bermasyarakat, dan istirahat tepat waktu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran orang tua dalam mendukung penerapan kebiasaan tersebut, khususnya pada siswa MTs Miftahul Ulum Karanganyar, serta dampaknya terhadap kualitas pembelajaran dan pembentukan karakter anak. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif melalui observasi, wawancara, dan studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kolaborasi antara sekolah dan orang tua sangat penting dalam menanamkan kebiasaan positif ini. Orang tua berperan sebagai teladan dengan memberikan contoh konkret, seperti bangun pagi, menyiapkan makanan bergizi, dan mendorong disiplin waktu. Selain itu, komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak membantu mengatasi tantangan dalam penerapan kebiasaan ini. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa pembiasaan tujuh kebiasaan positif tidak hanya meningkatkan kedisiplinan dan pengelolaan waktu, tetapi juga membentuk karakter anak yang tangguh dan berprestasi. Peran aktif orang tua dan pendekatan yang fleksibel menjadi kunci keberhasilan program ini. Temuan ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pendidik dan orang tua dalam upaya membangun generasi Indonesia yang unggul di masa depan.

Kata kunci: Pendidikan, Karakter, Kebiasaan, Anak, Hebat.

ABSTRACT

The Ministry of Basic and Secondary Education introduced the Seven Habits of Outstanding Indonesian Children as a strategic effort to shape a generation that is not only academically intelligent but also of strong character. These habits include waking up early, performing religious duties, exercising, eating healthy, being enthusiastic about learning, engaging in community activities, and resting on time. This study aims to analyze the role of parents in supporting the implementation of these habits, particularly among students at MTs Miftahul Ulum Karanganyar, as well as their impact on learning quality and children's character development. This research employs a qualitative method with a descriptive approach through observation, interviews, and case studies. The results indicate that collaboration between schools and parents is crucial in instilling these positive habits. Parents act as role models by providing concrete examples, such as waking up early, preparing nutritious meals, and encouraging time discipline. Additionally, effective communication between parents and children helps address challenges in adopting these habits. The study concludes that cultivating the seven positive habits not only enhances discipline and time management but also fosters resilient and high-achieving character in children. Active parental involvement and a flexible

approach are key to the program's success. These findings are expected to serve as a reference for educators and parents in efforts to build an outstanding future generation of Indonesia.

Keywords: *Education, Character, Habits, Children.*

A. PENDAHULUAN

Kementerian pendidikan dasar dan menengah memperkenalkan tujuh kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Mendikdasmen Abdul Mu'ti, memperkenalkan seberapa pentingnya dalam pembiasaan 7 kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang meliputi bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat serta istirahat cepat. Program gerakan 7 kebiasaan Anak Indonesia Hebat dirancang sebagai sebuah langkah strategis dalam membentuk individu yang tidak hanya cerdas secara akademis, melainkan juga dapat membentuk karakter yang kuat dalam menjadi sebuah fondasi kesuksesan bangsa di masa yang akan datang (Anwar & Mulya, 2025: 12).

Pembelajaran merupakan sebuah kegiatan yang dirancang oleh seorang guru dalam membantu seseorang untuk mempelajari suatu kemampuan atau nilai yang baru dalam sebuah proses yang sistematis melalui beberapa tahapan yakni tahap rancangan, pelaksanaan, dan evaluasi dalam konteks kegiatan belajar mengajar. Dalam sebuah proses pembelajaran dapat dikembangkan melalui pembelajaran yang menggambarkan kedudukan serta peran seorang pendidik dan peserta didik dalam proses pembelajaran (Lefudin, 2017:14).

Dengan melalui pendekatan terhadap orang tua, hal ini dapat ditemukan pola yang efektif dalam mengajarkan kebiasaan positif ini. Selain itu, peran program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam mendukung kualitas pembelajaran ini diyakini memiliki pengaruh terhadap perilaku anak. Terkait penjelasan tersebut penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan terhadap pembaca terutama orang tua dan pendidik dalam membangun karakter anak. Selain itu penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat bagi orang tua, pendidik dan semua orang yang terlibat dalam pembentukan karakter anak (Haryanto, 2025: 2).

B. METODE PENELITIAN

Jurnal ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang mana metode ini berfokus pada pengamatan yang mendalam. Pengamatan ini dapat dilakukan dengan cara observasi lapangan, wawancara, atau studi kasus di lapangan. Metode ini bersifat luwes, lugas, objektif, dan subjektif. Pendekatan ilmiah yang digunakan dalam jurnal adalah narasi deskripsi yang menggambarkan hasil pengamatan dan analisis yang digunakan. Dalam hal ini kami mengamati dan menganalisis secara langsung, tentang peran orang tua dalam penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada siswa MTs Miftahul Ulum di Karanganyar, sehingga peran orang tua tersebut diharapkan dapat membantu siswa memperoleh kualitas pembelajaran yang maksimal di sekolah.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Pengertian Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Kementerian pendidikan dasar dan menengah Kemendikdasmen Abdul Mu'ti secara resmi meluncurkan sebuah strategi yang dikenal sebagai gerakan tujuh kebiasaan anak Indonesia Hebat pada tanggal 27 Desember 2024 di Jakarta. Kebiasaan ini meliputi bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan bergizi, gemar belajar serta istirahat tepat waktu dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari gerakan ini yaitu untuk menciptakan generasi muda Indonesia yang sehat, cerdas dan memiliki sebuah karakter yang baik. Kebiasaan ini dimaksudkan untuk menerapkan anak-anak supaya unggul secara akademis mempunyai kepribadian yang kuat serta bisa menunjukkan kepedulian terhadap sosial dan lingkungannya. Pembiasaan sangat berguna untuk membangun sebuah karakter dan moral, proses penanaman pendidikan karakter tidak harus melalui berbagai macam teori namun membangun karakter juga dapat dilakukan melalui pembiasaan, yang dengan pembiasaan itu akan terbangun kebiasaan, dari sebuah kebiasaan terbentuk kepribadian dari kepribadian terbangun peradaban (Kemendikbud).

Salah satu komponen penting dalam pembentukan karakter anak adalah dengan mengajarkan disiplin dan pengelolaan waktu sejak. Pengelolaan waktu yang baik tentu butuh perencanaan yang baik pula. Manajemen waktu pada dasarnya merupakan

penggunaan waktu yang efektif dan efisien untuk mencapai sebuah tujuan dalam hidup hal itu tujuan dalam jangka pendek jangka menengah jangka panjang maupun jangka tujuan kehidupan di akhirat (Hidayanto 2019).

Berdasarkan hal tersebut, penulis berpendapat bahwa pembiasaan disiplin dan pengelolaan waktu sangat penting untuk diterapkan dalam menciptakan peserta didik yang unggul dalam akademis dan memiliki karakter yang baik. Penerapan disiplin dan pengelolaan waktu perlu dilakukan secara bertahap dan konsisten setiap hari, serta harus disertai dengan motivasi yang kuat dari orang tua. Terkait dengan pembiasaan-pembiasaan tersebut, dampak positif yang akan didapatkan sangat signifikan. Oleh karena itu, peran orang tua sangat diperlukan dalam memberikan contoh yang konsisten dan menjadi teladan yang baik bagi anak-anak mereka, karena anak-anak cenderung meniru perilaku orang tua mereka. Berikut rincian masing-masing dari tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat tersebut:

a) Bangun Pagi

Bangun pagi merupakan kewajiban penting bagi umat Islam, khususnya untuk melaksanakan sholat Subuh. Kebiasaan ini tidak hanya melatih kepatuhan anak dalam beribadah tetapi juga meningkatkan kesadaran untuk sholat berjamaah, terutama bagi laki-laki. Waktu pagi dipenuhi berkah, di mana amalan seperti membaca Al-Qur'an, berdzikir, dan berdoa sangat dianjurkan. Al-Qur'an dan hadis menyebutkan berbagai keutamaan bangun subuh, baik bagi kesehatan maupun ketenangan jiwa. Namun, masih banyak orang yang belum membiasakan diri bangun di waktu ini, meski telah mengetahui manfaatnya.

b) Taat Beribadah

Ibadah adalah fondasi utama dalam kehidupan seorang Muslim dan termasuk salah satu dari tujuh kebiasaan penting dalam konteks Indonesia. Allah SWT berfirman dalam QS. Adz-Dzariyat ayat 56 bahwa manusia dan jin diciptakan untuk beribadah, bukan sekadar memenuhi kebutuhan duniawi. Ibadah mendekatkan diri kepada Allah sekaligus membentuk disiplin, kesabaran, dan akhlak mulia. Ketaatan beribadah mencerminkan ketundukan kepada Sang Pencipta dan membentuk kepribadian yang patuh. Selain itu, ibadah berperan dalam memperbaiki akhlak, sesuai dengan misi Rasulullah SAW untuk

menyempurnakan moral manusia. Pendidikan anak juga bertumpu pada pembiasaan ibadah agar mereka tumbuh menjadi pribadi berakhlak baik. Sebagaimana pepatah Arab, "Man Jadda wa Jada", kesungguhan dalam beribadah dan belajar akan membuahkan hasil yang baik.

c) Olahraga

Islam sangat menganjurkan olahraga sebagai cara menjaga kesehatan jasmani, yang merupakan hak asasi manusia. Kesehatan mencakup seluruh aspek kehidupan, dan olahraga juga mengajarkan nilai-nilai sportivitas seperti kejujuran. Nabi Muhammad SAW mendorong umatnya untuk menguasai olahraga seperti berkuda, berenang, dan memanah. Rutin berolahraga tidak hanya bermanfaat bagi pertumbuhan fisik anak tetapi juga mendukung perkembangan spiritual. Selain itu, olahraga meningkatkan kinerja tubuh serta memperbaiki sistem peredaran darah, pernapasan, dan pencernaan.

d) Mengonsumsi Makanan Sehat dan Bergizi

Makanan sehat dan bergizi memegang peranan penting dalam menjaga kesehatan. Islam mengajarkan umatnya untuk memilih makanan yang halal dan baik. Mencegah penyakit lebih utama daripada mengobati, karena banyak zat berbahaya dapat masuk melalui makanan. Rasulullah SAW bersabda bahwa perut adalah sumber penyakit, dan puasa adalah salah satu cara penyembuhannya. Islam juga menekankan kebersihan (Al-Thaharat) sebagai langkah pencegahan terhadap kuman dan bakteri. Kesehatan adalah nikmat yang harus disyukuri, sehingga keluarga perlu membiasakan anak mengonsumsi makanan bergizi untuk mendukung tumbuh kembang dan kecerdasan mereka.

e) Gemar Belajar

Mencintai ilmu pengetahuan adalah kewajiban setiap Muslim. Islam mendorong umatnya untuk terus belajar guna mengenal Allah, memperbaiki akhlak, dan meraih ridha-Nya. Menuntut ilmu tidak hanya menciptakan kehidupan yang bermakna tetapi juga membentuk karakter anak serta mengembangkan potensi diri untuk berkontribusi bagi agama, bangsa, dan

negara. Seorang yang berilmu seharusnya rendah hati, tidak sombong, dan bersikap sederhana. Nilai-nilai akhlak bagi penuntut ilmu dapat dipelajari dari kitab-kitab akhlak.

f) Bermasyarakat

Perkembangan sosial anak terlihat dari interaksi mereka dengan teman sebaya maupun orang dewasa. Melalui interaksi, anak belajar menghargai hak orang lain, mematuhi norma sosial, dan memahami sopan santun. Bermain dengan teman-teman juga melatih keterampilan sosial mereka. Peran keluarga dan masyarakat sangat penting dalam mendukung kesejahteraan anak, termasuk partisipasi dalam pendidikan. Islam menekankan pentingnya bermasyarakat, seperti silaturahmi dan menjaga hubungan baik. Anak yang diajarkan berinteraksi cenderung lebih percaya diri dan suka menolong. Rasulullah SAW mengingatkan pentingnya memuliakan tamu, menjaga silaturahmi, serta berbicara baik atau diam sebagai bagian dari iman.

g) Beristirahat Cepat

Al-Qur'an (QS. Al-Qashash: 73 dan an-Naba': 9-11) menekankan pentingnya tidur dan istirahat sebagai rahmat Allah. Malam diciptakan untuk beristirahat, sedangkan siang untuk beraktivitas. Konsep ini berkaitan erat dengan kesehatan, termasuk sistem imun, hormonal, dan metabolisme yang dipengaruhi ritme sirkadian. Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif (durasi dan frekuensi terbangun) dan kualitatif (kedalaman dan kepuasan tidur). Kebutuhan tidur bervariasi sesuai usia, mulai dari sembilan jam untuk usia 12 tahun hingga enam jam untuk usia 80 tahun (Anwar & Mulyo, 2025).

2. Peran Orang Tua dalam penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada siswa di Madrasah Tsanawiyah Karanganyar.

Membiasakan anak supaya bisa menerapkan salah satu tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat merupakan sebuah proses Pendidikan karakter yang tidak hanya membangun rutinitas, namun juga menumbuhkan rasa tanggung jawab dan prinsip-prinsip kemandirian. Peran orang tua sangatlah penting dalam membentuk kepribadian seorang anak agar siap menghadapi dunia yang akan datang. Orang tua

dapat menunjukkan semangat dan memperlihatkan aktivitas positif, seperti bangun pagi, olahraga, membaca, atau menyiapkan sarapan yang bergizi. Keteladanan ini tidak hanya menginspirasi seorang anak, tetapi juga menciptakan sebuah rumah yang harmonis dan membiasakan anak menjadi pribadi yang tangguh dan berprestasi, seperti yang diharapkan dalam konsep "Anak Indonesia Hebat".

Salah satu Madrasah Tsanawiyah yang terdapat di Karanganyar yaitu MTs Miftahul Ulum, madrasah tersebut merupakan salah satu madrasah yang sudah menerapkan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dengan lancar dan baik. Madrasah tersebut bekerjasama dengan orang tua peserta didik dalam menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat, karena dengan hal tersebut penerapan ini bisa berjalan dengan baik. Orang tua tidak hanya menanamkan sebuah nilai-nilai agama namun juga memberikan contoh nyata kepada anak-anaknya dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu contohnya orang tua turut bangun pagi, menyiapkan sarapan yang bergizi, berolahraga ringan, membaca dan melakukan hal-hal positif yang bisa ditiru oleh anak. Langkah-langkah ini bisa membantu anak merasa lebih siap dan antusias dalam memulai hari.

Kebiasaan Bangun Pagi:

Siswa selalu bangun pagi sekitar jam 5.00. Kalau hari sekolah bangun lebih awal supaya bisa sholat subuh dan mempersiapkan diri tanpa terburu-buru. Siswa merasa bangun pagi bikin hari saya jadi lebih produktif.

Kebiasaan Berolahraga:

Siswa tidak terlalu sering olahraga, karena di sekolah setiap minggu ada jadwal mata pelajaran olahraga dan ada senam pagi setiap hari jumat.

Makan Makanan Bergizi:

Siswa sedikit sulit makan makanan yang bergizi. Di rumah, mama selalu masak sayur dan lauk yang sehat. Tetapi untuk disekolah siswa memakan makanan yang ada di kantin dan disekolah belum mendapatkan makanan gratis dari pemerintah.

Taat Beribadah:

Siswa selalu taat beribadah. Setiap hari siswa sholat lima waktu dan kalau disekolah ada waktu luang atau istirahat, saya juga membaca Al-Qur'an atau menjalankan sholat dhuha'.

Gemar Membaca:

Siswa kadang-kadang membaca. Disekolah mengadakan literasi tetapi setiap 1 minggu 2 kali, tetapi siswa bila ada waktu membaca kembali buku yang dipinjam di perpustakaan.

Tidur Cepat:

Siswa selalu tidur cepat. Karena sekolah dari pagi sampai sore sudah membuat saya kecepekan tetapi bila ada tugas saya usahakan tidur jam 9 malam. Jadi siswa mengusahakan tidur secara teratur agar tidak mengganggu jam tidur malamnya.

Bermasyarakat:

Siswa kadang-kadang aktif di kegiatan di sekitar lingkungan sekolah. Saat siswa melakukan kerja bakti sekolah siswa juga bekerja sama dengan masyarakat sekitar.

Berdasarkan Penelitian di atas yang dilakukan di MTs Miftahul Ulum Karanganyar, menyatakan bahwa siswa menunjukkan semangat dan memperlihatkan aktivitas positif, seperti bangun pagi, olahraga, makan makanan bergizi, taat beribadah, gemar membaca, tidur cepat, dan bermasyarakat. Peran orang tua tidak hanya mencontohkan dan mengajarkan anak-anaknya secara langsung tetapi juga mengedepankan komunikasi yang baik untuk memahami hambatan yang dihadapi seorang anak dalam menerapkan kebiasaan tersebut. Kebiasaan ini bertujuan untuk memastikan bahwa pembiasaan anak Indonesia hebat tidak menjadi beban bagi anak, melainkan proses yang menyenangkan dan memiliki dampak yang positif dalam kehidupan sehari-hari.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang dicanangkan oleh Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah memegang peranan penting dalam membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga berkarakter kuat. Kebiasaan-kebiasaan tersebut meliputi bangun

pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat, gemar belajar, bermasyarakat, dan istirahat tepat waktu, yang jika diterapkan secara konsisten dapat membentuk disiplin, kemandirian, dan kepribadian positif pada anak.

Peran orang tua menjadi kunci utama dalam keberhasilan penerapan kebiasaan ini, terutama melalui keteladanan, pendampingan, dan komunikasi yang efektif. Di MTs Miftahul Ulum Karanganyar, kolaborasi antara sekolah dan orang tua telah membuktikan bahwa pendekatan pembiasaan ini berjalan efektif ketika didukung oleh lingkungan keluarga yang harmonis dan konsisten. Orang tua tidak hanya mengajarkan nilai-nilai tersebut, tetapi juga memberikan contoh nyata dalam kehidupan sehari-hari, sehingga anak dapat meneladani dan menginternalisasi kebiasaan positif tersebut tanpa merasa terbebani.

Penelitian ini juga menegaskan bahwa pembentukan karakter melalui pembiasaan memerlukan proses bertahap, fleksibilitas, dan motivasi yang kuat dari semua pihak, termasuk pendidik dan keluarga. Dengan demikian, Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat tidak hanya bermanfaat bagi perkembangan individu anak, tetapi juga berkontribusi dalam membangun peradaban bangsa yang lebih baik di masa depan. Oleh karena itu, disarankan agar orang tua, pendidik, dan pemangku kebijakan terus mendukung program ini melalui sinergi yang kuat, sehingga dapat tercipta generasi Indonesia yang sehat, cerdas, dan berakhlak mulia.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Nasution, T. (2018). Membangun kemandirian siswa melalui pendidikan karakter. *Ijtimaiah: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(1).
- Hidayanto, D. N. (2019). *Manajemen Waktu: Filosofi Teori Implementasi*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers
- Kemendikbud. (2024). Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat: Membentuk Generasi Berkarakter. [Kemdikbud.Go.Id](https://kemdikbud.go.id). [Link ig kemendikbud](#)

- Anwar, R. N., & Mulya, N. (2025). Penguatan Karakter Anak melalui Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam Perspektif Islam: Kajian Literatur. *Jurnal Care (Children Advisory Research and Education)*, 12(2), 266-274.
- Haryanto, J. (2025). Strategi Orangtua Dalam Penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Terkait Dengan Pembiasaan Bangun Pagi. *Masagi: Jurnal Pendidikan Karakter*, 2(1), 318-336.
- Jatmikowati, T. E. (2018). Efektifitas Komunikasi Orang Tua Terhadap Kepribadian Intrapersonal Anak. *Pedagogi: Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 1-15.
- Anwar, R., & Mulya, R. (2025). Pendidikan Karakter dalam Praktik: Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbud. hlm. 12.