

STUDI LITERATUR: 7 KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT DALAM PEMBELAJARAN MATEMATIKA

Quurotul A'yunina¹, Fuat², Miftakhul Khoiri³, Yuhanidz Nur Habibah⁴,
Inneke Najmah Zahirah⁵

^{1, 2, 3, 4, 5}Universitas PGRI Wiranegara, Jl. Ki Hajar Dewantara 27-29, Pasuruan, Jawa Timur, Indonesia
Email: qurrotulayunina42@gmail.com

Article History

Received: 23-05-2025

Revision: 12-06-2025

Accepted: 16-06-2025

Published: 22-06-2025

Abstract. The background of this research is that education is a crucial element in building a great, intelligent, and noble golden generation of Indonesia towards the vision of Indonesia 2045. This study aims to analyze the concept of mathematics learning through the implementation of the 7 habits of great Indonesian children, namely the habit of waking up early, praying, exercising, eating healthy and nutritious food, loving to learn, being in society, and sleeping early. This type of research uses the Systematic Literature Review method or also known as SLR. In this study, the researcher used a data collection study by reading, taking notes, reviewing literature or reading materials that were selected and considered appropriate to the main topic of the study "Implementation of 7 Habits of Great Indonesian Children in Mathematics Learning that can have a positive impact on students' attitudes, motivation, and learning outcomes. The readings chosen by the researcher were around the period 2015-2025. The results of the study of the relationship between each habit and mathematics learning are being responsible (*Be Proactive*), starting with the end goal (*Begin with the End in Mind*), putting the main thing first (*Put First Things First*), thinking win-win (*Think Win-Win*), trying to understand first, then be understood (*Seek First to Understand, Then to Be Understood*), synergy (*Synergize*), sharpening the saw (*Sharpen the Saw*)

Keywords: Mathematics Learning, 7 Habits of Great Indonesian Children, Role of Teachers, Role of Parents

Abstrak. Latar belakang penelitian ini pendidikan merupakan elemen krusial dalam membangun generasi emas Indonesia yang hebat, cerdas, dan berakhlak mulia menuju visi Indonesia 2045. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep pembelajaran matematika melalui implementasi gerakan 7 kebiasaan anak Indonesia hebat yaitu kebiasaan bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, serta tidur cepat. Jenis Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* atau yang dikenal juga dengan istilah SLR. Pada penelitian ini peneliti menggunakan studi pengumpulan data dengan membaca, mencatat, menelaah literatur atau bahan bacaan yang dipilih dan dianggap sesuai dengan pokok penelitian "Penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam Pembelajaran Matematika yang dapat memberikan dampak positif terhadap sikap, motivasi, dan hasil belajar siswa. Bacaan yang dipilih oleh peneliti sekitar kurun waktu 2015-2025. Hasil penelitian hubungan antara masing-masing kebiasaan dengan pembelajaran matematika yaitu bertanggung jawab (*Be Proactive*), memulai dengan tujuan akhir (*Begin with the End in Mind*), dahulukan yang utama (*Put First Things First*), berpikir menang-menang (*Think Win-Win*), berusaha mengerti dulu, baru dimengerti (*Seek First to Understand, Then to Be Understood*), sinergi (*Synergize*), mengasah gergaji (*Sharpen the Saw*)

Kata Kunci: Pembelajaran Matematika, 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, Peran Guru, Peran Orang Tua

How to Cite: A'yunina, Q., Fuat., Khoiri, M., Habibah, Y. N., & Zahirah, I. N. (2025). Studi Literatur: 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam Pembelajaran Matematika. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6 (3), 4536-4548. <http://doi.org/10.54373/imeij.v6i3.3267>

PENDAHULUAN

Keluarga adalah lingkungan pertama yang dialami seseorang anak saat dilahirkan ke dunia. Dalam perkembangan selanjutnya keluarga pula adalah lingkungan primer pada pembentukan kepribadian seseorang anak. Masa-masa awal pertumbuhannya lebih banyak dihabiskan pada lingkungan keluarga. Maka pada pada keluargalah seseorang anak insan mengalami proses pendidikan yang pertama dan primer. Segala bentuk perilaku keluarga khususnya kedua orang tua baik ucapan maupun perbuatan, baik yang bersifat pengajaran, keteladanan juga kebiasaan-kebiasaan yang diterapkan pada kehidupan sosial keluarga akan mensugesti pola perkembangan perilaku anak selanjutnya. Oleh lantaran itu, orang tua wajib bisa menanamkan pendidikan yang baik dan benar pada anak semenjak usia dini, supaya perkembangan perilaku anak selanjutnya bisa mencerminkan kepribadian yang luhur, yang berguna bagi dirinya sendiri, agama, keluarga dan bangsanya. Pendidikan merupakan usaha manusia untuk menumbuhkan dan mengembangkan potensi-potensi pembawaan baik jasmani maupun rohani sesuai dengan nilai karakter yang ada di masyarakat. Pembentukan karakter anak sejak dini adalah investasi jangka panjang yang sangat penting (Anwar & Mulya, 2025). Masa kanak-kanak adalah periode emas (golden age) di mana otak anak berkembang pesat dan menyerap informasi dengan sangat cepat. pendidikan pada usia dini akan membentuk fondasi yang kuat bagi kepribadian anak di masa depan.

Indonesia sebagai negara dengan jumlah penduduk terbesar keempat di dunia memiliki potensi besar dalam berbagai sektor, termasuk sosial, ekonomi, dan budaya. Namun dibalik potensi tersebut masih terdapat sejumlah tantangan yang mempengaruhi kualitas kehidupan masyarakat, terutama dalam hal kebiasaan dan pola hidup yang dapat mendukung kemajuan bangsa. Pendidikan merupakan kunci utama dalam membangun peradaban yang unggul dan bermartabat. Lebih lanjut dalam upaya membangun generasi emas Indonesia yang sehat, cerdas, dan berakhlak mulia menuju visi Indonesia. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah secara resmi pada 27 Desember 2024 meluncurkan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di Jakarta. (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2024) Melalui program "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" diharapkan dapat tercipta perubahan yang signifikan dalam kebiasaan masyarakat Indonesia. Kebiasaan ini bertujuan untuk membangun karakter positif yang akan berujung pada peningkatan produktivitas, kualitas hidup, dan kesejahteraan secara menyeluruh. Kebiasaan yang mencakup disiplin, kepedulian sosial, pola hidup sehat, serta manajemen waktu dan sumber daya yang bijak akan mendorong Indonesia menjadi bangsa yang lebih maju, kompetitif, dan harmonis. Terdapat tujuh kebiasaan anak indonesia hebat yaitu bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar,

bermasyarakat, dan tidur cepat (Anwar & Mulya, 2025) Orang tua adalah lingkungan terdekat dari anak dan memiliki peran yang sangat besar dalam membentuk kebiasaan baik sejak dini (Andhika, 2021). Sebagai pendidik pertama, orang tua tidak hanya memberikan contoh perilaku, tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak (Umar, 2015) Namun, peran orang tua saja tidak cukup. Orang tua dan guru harus bekerja sama untuk menanamkan kebiasaan baik ini, dengan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya pembentukan kebiasaan sejak usia dini (Vanaga, 2016)

Penelitian terdahulu mengenai 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat diantaranya penelitian pertama yaitu Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar yang berjudul “Analisis Kebijakan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat” menghasilkan bahwa strategi yang digunakan pada penelitian ini peningkatan kecil dan pendekatan setiap harinya dan dilakukan secara terus menerus mampu menciptakan perubahan besar dalam jangka panjang (Tiyas et al., 2025). Dan penelitian kedua yaitu Jurnal Pendidikan Sains dan Teknologi Terapan yang berjudul “Analisis Penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Pada Siswa SD Dalam Pembentukan Karakter Disiplin di Era Digital” menghasilkan bahwa penerapan ketujuh kebiasaan tersebut berkontribusi positif dalam menumbuhkan kedisiplinan siswa, baik dalam aspek pengelolaan waktu, tanggung jawab personal, maupun kedisiplinan akademik dan sosial (Syahni et al., 2025).

Berdasarkan penelitian terdahulu diatas, penelitian ini mengenai “7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat” banyak diteliti namun relevansi dalam 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang dicanangkan oleh Kemendikdasmen dan dikaji secara perspektif dalam Pembelajaran Matematika belum diteliti sehingga menjadi kebaruan penelitian ini. Penelitian ini diharapkan memberikan bekal bagi seorang guru atau calon guru dalam bidang Pendidikan Matematika.

Dengan memiliki kemampuan penalaran matematika yang memadai, diharapkan para peserta didik akan mampu mendalami berbagai disiplin ilmu yang menjadi keahliannya, terutama ilmu yang terkait dengan teknologi. Pada akhirnya, dengan menguasai matematika, anak bangsa akan sanggup menghadapi perubahan zaman, dan mampu bersanding serta bersaing dengan bangsa lain dalam pengembangan sains dan teknologi. Oleh sebab itu nilai mata pelajaran matematika merupakan salah satu syarat kelulusan seorang siswa (lulus ujian akhir atau lulus ujian masuk) pada setiap jenjang pendidikan. Akan tetapi, akibat kenyataan tersebut, maka selama ini tujuan pembelajaran matematika di lembaga pendidikan telah bergeser dari penataan nalar, menjadi penataan kelulusan peserta didik semata (Pendidikan berorientasi pada produk bukan pada proses). Sehingga dewasa ini sering Nampak

pemandangan siswa yang sangat lancar menyelesaikan soal-soal rutin matematika dengan cara cepat (carcep), tetapi tidak memahami apa yang dia lakukan merupakan pandangan yang tidak aneh lagi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep pembelajaran matematika melalui implementasi gerakan 7 kebiasaan anak Indonesia hebat yaitu kebiasaan bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, serta tidur cepat.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *Systematic Literature Review* atau yang dikenal juga dengan istilah SLR. SLR bertujuan untuk melakukan sintesis hasil penelitian secara menyeluruh mengacu pada pertanyaan tertentu melalui langkah-langkah yang sistematis, jelas dan dimungkinkan terdapat proses replikasi pada setiap tahapannya (Juandi, 2021), peneliti mengumpulkan dan menganalisis data dari berbagai literatur yang relevan terkait topik yang dibahas pada artikel ini yaitu “7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam Pembelajaran Matematika”. Prosedur yang digunakan pada penelitian SLR ini terdiri dari 5 tahapan. Kelima tahapan tersebut antara lain merumuskan pertanyaan penelitian, menerapkan kriteria inklusi, mencari penelitian yang relevan dengan topik 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam Pembelajaran Matematika, melakukan seleksi terhadap artikel penelitian yang ditemukan, melakukan analisis dan melaporkan hasilnya (Thovawira et al., 2020).

Tahapan pertama yang dilakukan yaitu merumuskan pertanyaan penelitian, yakni Apa saja 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam Pembelajaran Matematika? Selanjutnya, tahapan menerapkan kriteria inklusi, yakni artikel yang membahas tentang 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam Pembelajaran Matematika, artikel yang berasal dari jurnal nasional, internasional, prosiding, ataupun tugas akhir dan artikel yang terbit dalam rentang tahun 2015 sampai dengan tahun 2025. Kriteria inklusi digunakan sebagai batasan untuk menyaring artikel yang dianalisis. Tahapan penelitian berikutnya yaitu mencari penelitian yang relevan dengan topik 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam Pembelajaran Matematika, menggunakan mesin pencari Google Scholar. Adapun kata kunci yang dipakai untuk menemukan artikel penelitian yaitu 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, hubungan pembelajaran matematika. Tahapan keempat yaitu melakukan seleksi terhadap artikel penelitian yang ditemukan. 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. Artikel penelitian yang sudah sesuai kriteria inklusi selanjutnya dilakukan tahap analisis. Tahap terakhir yaitu

melakukan analisis dan melaporkan hasilnya. Pada tahap ini diperoleh pengetahuan berdasarkan hasil analisis artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil analisis ini kemudian disusun ke dalam artikel sebagai bentuk pelaporan.

HASIL

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 generasi hebat, 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 et al., 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.

Hubungan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dapat memberikan dampak positif terhadap sikap, motivasi, dan hasil belajar siswa. Berikut ini adalah penjelasan hubungan antara masing-masing kebiasaan dengan pembelajaran matematika:

- Bertanggung jawab (*be proactive*); siswa yang bertanggung jawab akan aktif dalam proses pembelajaran, mengerjakan tugas dengan mandiri, dan tidak menyalahkan orang lain atas kesulitan belajar matematika. Mereka menyadari bahwa kemajuan belajar ada di tangan mereka sendiri.
- Memulai dengan tujuan akhir (*begin with the end in mind*); siswa akan belajar matematika dengan tujuan yang jelas, misalnya ingin menguasai materi tertentu atau mencapai nilai tertentu. Ini memotivasi mereka untuk lebih fokus dan konsisten dalam belajar.

- Dahulukan yang utama (*put first things first*); siswa belajar memprioritaskan tugas-tugas penting seperti mengerjakan PR matematika, belajar untuk ulangan, atau menyelesaikan soal latihan sebelum melakukan aktivitas lain yang kurang penting.
- Berpikir menang-menang (*think win-win*); dalam kerja kelompok atau diskusi matematika, siswa akan bekerja sama tanpa merasa bersaing secara negatif. Mereka saling mendukung agar semua anggota kelompok memahami materi.
- Berusaha mengerti dulu, baru dimengerti (*seek first to understand, then to be understood*); siswa akan lebih aktif mendengarkan penjelasan guru dan teman sebelum bertanya atau menyampaikan pendapat. Ini membantu mereka memahami konsep matematika dengan lebih baik.
- Sinergi (*synergize*); siswa menyadari bahwa bekerja sama dengan teman bisa menghasilkan pemahaman yang lebih kuat. Mereka saling melengkapi dalam menyelesaikan soal atau proyek matematika.
- Mengasah gergaji (*sharpen the saw*); siswa menjaga keseimbangan antara belajar dan istirahat. Mereka tahu pentingnya menjaga kondisi fisik dan mental agar tetap siap belajar matematika dengan baik.

DISKUSI

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 & 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.

Beribadah

Dalam upaya membentuk generasi hebat 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, 2023).

Berolahraga

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 (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, 2014) 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.

Makan Sehat dan Bergizi

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. (Suriyati 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 berakhlak 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.

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 & Wahyuni, 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. 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.

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, 2022)

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, 2012) 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 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 & 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.

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.

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 seharian. 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."

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.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat di dapat oleh peneliti yakni Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat mencerminkan sikap dan perilaku positif yang mendukung keberhasilan belajar. Kebiasaan tersebut meliputi disiplin dalam belajar, rasa ingin tahu yang tinggi, keberanian untuk bertanya dan mencoba, kemampuan bekerja sama, berpikir logis dan kritis, ketekunan menghadapi tantangan, serta percaya diri dalam menyelesaikan soal. Dengan menumbuhkan dan membiasakan sikap-sikap ini sejak dini, anak-anak Indonesia dapat mengembangkan kemampuan matematika secara optimal dan membangun fondasi kuat untuk berpikir analitis dan memecahkan masalah dalam kehidupan sehari-hari. Dan keterkaitan dengan pembelajaran matematika yakni Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam Pembelajaran Matematika mencerminkan strategi belajar yang efektif dan terfokus pada penguasaan konsep serta keterampilan berpikir matematis. Kebiasaan tersebut mencakup: memahami konsep dasar sebelum menghafal rumus, rajin berlatih menyelesaikan berbagai jenis soal, terbiasa mencari pola dan hubungan antar konsep, tidak takut membuat kesalahan dan menjadikannya bahan evaluasi, aktif bertanya saat mengalami kesulitan, menggunakan logika dan penalaran dalam menyelesaikan masalah, serta mampu mengaitkan materi matematika dengan kehidupan sehari-hari. Dengan kebiasaan-kebiasaan ini, anak-anak tidak hanya menjadi mahir berhitung, tetapi juga mampu berpikir kritis dan sistematis dalam memecahkan masalah matematika.

REFERENSI

- Andhika, M. R. (2021). Peran Orang Tua Sebagai Sumber Pendidikan Karakter Bagi Anak Usia Dini. *At-Ta'dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, 73–81.
- 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.
- Baharuddin, B., & Wahyuni, E. N. (2015). *Teori Belajar Dan Pembelajaran*. 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.
- Damanik, E. D. T., & Ediyono, S. (2024). *Pengaruh Kebiasaan Bangun Pagi Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Di Indonesia*. Researchgate. Net.
- Furqaani, A. R. (2017). Latihan Fisik Sebagai Brain Booster Untuk Anak. *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1).
- Hendrisab, H., Hafizh, M., Indria, A., & Ridha, A. R. A. (2023). Pentingnya Pengetahuan Tau Jo Nan Ampek Dalam Penanaman Karakter Generasi Alpha. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 13392–13404.
- Juandi, D. (2021). Heterogeneity Of Problem-Based Learning Outcomes For Improving Mathematical Competence: A Systematic Literature Review. *Journal Of Physics: Conference Series*, 1722(1), 012108.
- Komalasari, K., & Saripudin, D. (2022). *Pendidikan Karakter: Konsep Dan Aplikasi Living Values Education*.
- Lickona, T. (2018). *How To Raise Kind Kids: And Get Respect, Gratitude, And A Happier Family In The Bargain*. Penguin.
- Masyhuri, M., & Adawiyah, R. (2023). Analisis Peran Orang Tua Dalam Pembentukan Karakter Moral Pada Anak Usia Dini. *Kumara Cendekia*, 12(4), 304–319.
- Pamungkas, M. I. (2023). *Akhlak Muslim Modern: Membangun Karakter Generasi Muda*. Marja.
- Rubiyatno, R. (2014). Peranan Aktivitas Olahraga Bagi Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 3(1), 54–64.
- Safitri, K. N., Irdhillah, S., Deskia, M., Naufaldy, M. F., Rahayu, R., Kusumawicitra, N., Triwanvi, S., & 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.
- Suharjana, S. (2012). Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat Dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 2, 122712.
- 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.
- Syahni, A. A., Azzuhra, A. A., Adrias, A., & Syam, S. S. (2025). Analisis Penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Pada Siswa Sd Dalam Pembentukan Karakter Disiplin Di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Teknologi Terapan/ E-Issn: 3031-7983*, 2(2), 74–78.
- Thovawira, F. A., Safitri, I., Supartik, S., Sitompul, N. N. S., & Anggriyani, I. (2020). Systematic Literature Review: Implementasi Pendekatan Stem (Manfaat Dan Tantangan) Di Indonesia. *Histogram: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(2), 355–371.
- Tiyas, A. H., Hazin, M., & Supratno, H. (2025). Analisis Kebijakan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7kaih). *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(02).
- Umar, M. (2015). Peranan Orang Tua Dalam Peningkatan Prestasi Belajar Anak. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(1), 20–28.

- Vanaga, A. (2016). Collaboration Between Children, Family And Teachers, In Promoting Child's Learning Skills. *Society. Integration. Education. Proceedings Of The International Scientific Conference*, 2, 480–486.
- Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking The Power Of Sleep And Dreams*. Simon And Schuster.