

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Program Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

2.1.1 Definisi Program Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Program Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat adalah gerakan pembiasaan nasional yang dicanangkan oleh Kemendikdasmen Republik Indonesia merupakan upaya untuk menanamkan kebiasaan positif serta memperkuat karakter anak Indonesia melalui kegiatan rutin dalam aktivitas sehari-hari. Menurut Kemendikdasmen Republik Indonesia, Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat menegaskan bahwa pembentukan karakter anak tidak semata-mata dilakukan melalui proses belajar di dalam kelas saja, melainkan melalui kebiasaan yang dilakukan secara konsisten di rumah, sekolah, masyarakat, dan media sebagai bagian dari ekosistem pendidikan (Kemendikdasmen, 2025).

2.1.2 Tujuan Program Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Kemendikdasmen Republik Indonesia telah memperkenalkan “Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat”. Program ini memiliki tujuan untuk mengajarkan kebiasaan-kebiasaan baik pada anak sejak usia dini, sehingga mereka dapat berkembang menjadi individu yang sehat, cerdas, serta berkarakter (Nabela et al., 2026).

Program Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dimaksudkan untuk membentuk generasi muda yang memiliki perilaku positif sebagai

dasar pembentukan karakter, sehingga mampu menjadi individu yang sehat, disiplin, cerdas, mandiri dan bertanggung jawab. Program ini dirancang sebagai salah satu upaya penguatan pendidikan karakter untuk menyiapkan SDM yang unggul guna menuju Generasi Emas 2045 (Kementrian Perencanaan Pembangunan Nasional, 2019).

Secara umum tujuan utama program ini adalah untuk menanamkan kebiasaan baik sejak dini agar terbentuk perilaku positif yang dilakukan secara konsisten setiap hari. Salah satu strategi yang efisien guna menegakkan nilai karakter melalui pembiasaan, yaitu proses pembiasaan sikap dan perilaku yang diterapkan dengan konsisten dan berkelanjutan dalam aktivitas sehari-hari di lingkungan sekolah (Puroman et al., 2025).

2.1.3 Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Adapun Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, yaitu:

1. Bangun pagi

A. Definisi

Bangun pagi merupakan kegiatan seseorang guna bangun dari tidur di pagi hari, umumnya dalam pukul 04.00 sampai 06.00 (Mu'ti & Suharti, 2025).

B. Pentingnya kebiasaan bangun pagi

Bangun pagi penting bagi murid karena bisa meningkatkan konsentrasi dan fokus, dengan bangun lebih awal mereka juga dapat mempersiapkan seluruh aktivitas secara lebih optimal.

Kebiasaan bangun pagi yang dilakukan secara teratur dapat menyokong siswa dalam mempertahankan kondisi tubuh yang sehat begitupun mentalnya. Siswa yang terbiasa bangun lebih awal biasanya mempunyai kesempatan untuk melakukan berbagai kegiatan yang bermanfaat, seperti beribadah, sarapan, belajar, dan berolahraga. Selain itu, kebiasaan bangun pagi juga bisa menurunkan risiko munculnya gangguan suasana hati dan cemas.

Kebiasaan bangun pagi dapat menumbuhkan sikap disiplin diri dan rasa tanggung jawab pada siswa, dengan demikian dapat membantu keberhasilan pendidikan serta memperkuat pembentukan perilaku para siswa (Mu'ti & Suharti, 2025).

C. Manfaat kebiasaan bangun pagi

- 1) Menumbuhkan sikap disiplin melalui kepatuhan terhadap waktu yang sudah ditentukan, dilaksanakan secara penuh kesadaran, serta dilakukan secara berkesinambungan.
- 2) Meningkatkan kemampuan dalam mengatur waktu untuk kegiatan yang penting, membentuk kebiasaan yang terstruktur, serta memberikan kesempatan untuk melakukan evaluasi diri.
- 3) Meningkatkan kemampuan dalam mengendalikan diri serta menahan godaan untuk bersikap malas.
- 4) Meningkatkan keseimbangan antara fisik dan mental agar fisik dan mental menjadi lebih bugar melalui berbagai kegiatan yang dijalankan pada waktu pagi.

- 5) mendorong keberhasilan di berbagai aspek kehidupan.
- 6) Menunjang kesehatan jasmani dan psikologi serta membentuk kebiasaan hidup yang lebih disiplin pada anak usia prasekolah.
- 7) Mengatur siklus biologis pada anak yang teratur sejak dini. siklus biologis atau kebiasaan bangun tidur, dan melakukan aktivitas yang stabil menjadikan tubuh anak mempunyai rutinitas yang konsisten untuk makan, bermain, dan istirahat, sehingga dapat mempertahankan kondisi fisik maupun mental.

D. Cara penerapan kebiasaan bangun pagi

- 1) Membentuk kebiasaan kegiatan pagi di lingkungan sekolah.

Menyajikan berbagai rutinitas yang mengundang perhatian siswa pada pagi hari, seperti gerakan bersama diiringi musik “Bangun Pagi”, senam pagi Anak Indonesia Hebat, waktu untuk membaca, pengenalan permainan khas daerah, serta aktivitas lainnya yang dapat membantu proses pembelajaran di kelas.

- 2) Menumbuhkan kesadaran

Mengadakan forum tukar pendapat di kelas mengenai keuntungan bangun pagi, serta mengajak siswa untuk berbagi pengalaman mereka dan mendiskusikan bagaimana kebiasaan tersebut dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari. Selain itu, dapat digunakan media seperti tayangan visual, karya tulis, atau pemaparan tentang pengaruh menguntungkan dari kebiasaan bangun pagi.

3) Memberikan aktivitas yang menarik

Memberikan berbagai rutinitas menyenangkan yang perlu dituntaskan pada waktu pagi, misalnya menyusun rangkuman dari bacaan favorit siswa atau menyusun catatan aktivitas pagi.

4) Memberikan contoh yang menarik

Mengikutsertakan siswa guna menyampaikan cerita keberhasilan figur ternama yang mempunyai rutinitas bangun pagi, juga menjelaskan bagaimana kebiasaan tersebut ikut andil terhadap keberhasilan mereka. Seperti figur inspiratif yaitu atlet, influencer, maupun tokoh nasional yang menjadi panutan bagi anak-anak.

5) Menciptakan lingkungan yang mendukung

Mengikutsertakan siswa untuk ikut menciptakan ruang belajar yang kondusif dan tidak membosankan, seperti jadwal kebersihan secara bergantian, ajang kebersihan kelas, dan juga kegiatan yang lain.

6) Mendorong keterlibatan orang tua

Membangun interaksi bersama orang tua, seperti melalui pertemuan dengan wali murid atau pengiriman surat imbauan terkait kebiasaan bangun pagi, serta memberikan informasi dan tips agar anak terbiasa bangun pagi..

2. Beribadah

A. Definisi

Beribadah merupakan wujud pengabdian, rasa hormat, serta kepatuhan individu terhadap Tuhan sesuai agama atau kepercayaan masing-masing (Mu'ti & Suharti, 2025).

B. Pentingnya kebiasaan beribadah

Beribadah bisa meningkatkan keterikatan spiritual dengan Tuhan yang dapat memberikan ketentraman batin yang berdampak pada kondisi emosional serta pembentukan sikap yang lebih baik. Tidak hanya itu, beribadah juga bisa meningkatkan interaksi sosial yang baik, serta membantu seseorang menjalankan kehidupan yang lebih berarti dan dilimpahi keberkahan (Mu'ti & Suharti, 2025).

C. Manfaat kebiasaan beribadah

- 1) Mempererat hubungan manusia dengan Tuhannya, menyadari keberadaan serta kekuasaan-Nya, juga menciptakan hubungan yang dilandasi rasa bersyukur, kecintaan kepada Tuhan, dan rasa takzim.
- 2) Mengoptimalkan ajaran akhlak, budi pekerti, keagamaan, dan kehidupan sosial. Beribadah tidak hanya sekadar kebiasaan, tetapi berperan juga dalam membangun kepribadian yang positif melalui pembiasaan melakukan perbuatan baik dan menghindari kebiasaan yang tidak baik.

- 3) Meningkatkan pemahaman tentang tujuan hidup dan arah yang lebih bermakna. Ibadah memberikan kesempatan untuk merenung, melakukan introspeksi diri, dan memusatkan pikiran pada perkara yang lebih prioritas, yang turut mendukung dalam menentukan mana yang utama serta mengambil pilihan dalam hidup yang lebih tepat.
- 4) Mengoptimalkan rasa persatuan dan solidaritas sosial. Beribadah tidak semata-mata mempererat hubungan di hadapan Tuhan, bahkan juga terhadap sesama manusia tanpa membedakan kedudukan sosial maupun asal-usul. Beribadah membuat seseorang lebih perhatian, lebih erat, serta saling membantu dalam kehidupan bersama lingkungan sekeliling.
- 5) Mengoptimalkan kualitas diri dengan berkelanjutan. Beribadah merupakan proses menjadi individu yang lebih positif, sebab setiap bentuk ibadah menyertakan proses belajar, evaluasi diri, serta penguatan nilai karakter yang dilakukan secara berkelanjutan.

D. Cara penerapan kebiasaan beribadah

- 1) Mengombinasikan nilai keagamaan dalam proses belajar dengan menggunakan pembahasan kasus yang berkaitan. Guru dapat mendiskusikan seperti apa tokoh agama ataupun tokoh sejarah mengaplikasikan nilai yang dimaksud dalam keberadaan sehari-hari siswa.

- 2) Menciptakan lingkungan yang mendukung kegiatan ibadah, sehingga siswa dapat beribadah dengan nyaman sesuai agama, keyakinan, dan kepercayaan yang dianutnya. Misalnya dengan menyediakan tempat sholat, memanjatkan doa, refleksi diri, atau kegiatan spiritual yang lainnya. Selain itu, siswa juga bisa diperingatkan beribadah tepat pada waktunya lewat pemberitahuan atau bunyi bel sebagai pengingat jadwal ibadah.
- 3) Mengadakan kegiatan spiritual yang menyenangkan dengan membentuk perkumpulan keagamaan di lingkungan sekolah. Siswa dapat diajak berkontribusi dalam aktivitas harian misal diskusi keagamaan, pembelajaran kitab suci, maupun aktivitas sosial yang bertumpu pada nilai agama. Selain itu, peringatan hari peringatan keagamaan dapat dirayakan melalui kegiatan yang edukatif dan menyenangkan, dengan melibatkan siswa dalam perencanaan maupun pelaksanaannya.
- 4) Memberikan dorongan dan semangat dengan menceritakan cerita sosok figur agama, figur nasional, maupun tokoh terkenal yang mempunyai tekad kokoh dalam beribadah. Melalui cerita tersebut, siswa diharapkan dapat terinspirasi dan termotivasi untuk melaksanakan ibadah secara konsisten
- 5) Melakukan kolaborasi bersama orang tua juga pemimpin agama dengan melibatkan orang tua dalam memperkuat jadwal ibadah siswa. Sekolah dapat memberikan informasi terkait

kegiatan keagamaan serta pentingnya peran orang tua agar kebiasaan ibadah tetap berlanjut di rumah. Selain itu, tokoh agama dapat diundang untuk memberikan ceramah atau bimbingan kepada siswa agar mendapatkan kesadaran yang lebih menyeluruh dan detail tentang agama. Sekolah juga dapat memberikan penghargaan kepada siswa yang menunjukkan peningkatan dalam rutinitas ibadahnya

- 6) Mengaplikasikan musik bertema Beribadah, misalnya “Sebelum Makan”.

3. Berolahraga

A. Definisi

Berolahraga merupakan kegiatan tubuh yang dijalankan guna mengembangkan kondisi tubuh yang bugar, mempertahankan tubuh agar tetap sehat, serta mengoptimalkan kesejahteraan hidup seseorang (Mu'ti & Suharti, 2025).

B. Pentingnya kebiasaan berolahraga

Olahraga yang dilakukan secara rutin bisa membuat seseorang merasakan tubuh lebih bugar dan sehat, yang pada akhirnya memperbaiki kesejahteraan hidup. Aktivitas olahraga juga berpengaruh untuk mempertahankan kestabilan antara pendidikan formal, interaksi sosial, dan kesehatan jasmani. Dengan berolahraga, badan terus aktif dan terjaga kebugarannya oleh

karena itu, seseorang dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan lebih baik (Mu'ti & Suharti, 2025).

C. Manfaat kebiasaan berolahraga

1) Menjaga kesehatan fisik serta mendukung kesehatan mental.

Berolahraga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, mengoptimalkan kualitas berpikir dan juga membangun keseimbangan antara fisik dan mental.

2) Mempertahankan kesehatan tubuh. Tubuh merupakan anugerah dari Tuhan yang harus dipelihara serta ditingkatkan keunggulannya dengan optimal.

3) Mengoptimalkan keunggulan diri, mau secara fisik, mental, ataupun sosial, yang dapat menunjang keberhasilan di berbagai macam aspek kehidupan.

4) Mengoptimalkan etika dalam berkompetensi, yaitu tindakan yang mengedepankan kejujuran, keadilan, serta menerima hasil dengan lapang dada.

D. Cara penerapan kebiasaan berolahraga

1) Menyelenggarakan agenda olahraga yang atraktif, misalnya ajang perlombaan dan turnamen yang dilakukan di lingkungan sekolah ataupun dengan ikut perlombaan di luar lingkungan sekolah.

2) Menentukan rutinitas olahraga secara bersama, dengan contoh jalan sehat, senam pagi, ataupun olahraga beregu.

- 3) Mengadakan kelas cerita motivasi dengan menyampaikan cerita tokoh olahraga atau atlet yang sukses dan berprestasi.
 - 4) Melakukan kolaborasi dengan orang tua dengan melibatkan mereka dalam mendukung kegiatan olahraga siswa. Sekolah dapat mengirimkan informasi mengenai kegiatan olahraga yang dilakukan di sekolah serta mensosialisasikan pentingnya peran orang tua agar kegiatan olahraga juga dapat dilaksanakan secara rutin di rumah.
 - 5) Menciptakan program olahraga yang beragam dengan memperkenalkan berbagai jenis aktivitas seperti panahan, tari, atau yoga yang bertujuan meningkatkan ketertarikan siswa pada berbagai bentuk olahraga.
 - 6) Menggunakan musik bertema olahraga, misalnya “Ayo Olahraga”, sebagai media untuk menumbuhkan semangat siswa dalam berolahraga!”.
4. Makan sehat dan bergizi

A. Definisi

Makan sehat dan bergizi merupakan kebiasaan makan yang teratur dengan mengonsumsi makanan yang kandungan nutrisinya lengkap dan seimbang guna mencukupi kebutuhan jasmani, yang dapat memperkuat kesehatan jasmani dan psikologi (Mu'ti & Suharti, 2025).

B. Pentingnya kebiasaan makan sehat dan bergizi

Makan sehat dan bergizi juga sangat penting untuk siswa karena memperkuat proses tumbuh kembang tubuh dan juga mengoptimalkan imunitas tubuh. Dengan cakupan gizi seimbang, siswa akan memiliki energi yang cukup untuk menjalani aktivitas sehari-hari secara optimal.

Pola kebiasaan makan sehat dan bergizi juga bisa membentuk sikap tertib dalam memilih asupan yang baik untuk tubuh, sehingga dapat meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya mempertahankan pola kehidupan yang sehat. Kondisi fisik yang sehat dan bugar akan menjadikan siswa lebih aktif dalam kegiatan seperti belajar, berolahraga, serta interaksi dengan lingkungan di sekitar, sehingga dapat memperkuat keberhasilan pendidikan sekaligus memperkuat kepribadian mereka (Mu'ti & Suharti, 2025).

C. Manfaat kebiasaan makan sehat dan bergizi

- 1) Mempertahankan kebugaran jasmani untuk investasi berjangka panjang. Hal ini merupakan bentuk investasi untuk masa depan yang lebih sehat, sehingga terhindar dari berbagai penyakit serta kebergantungan pada obat kimia dalam jangka waktu yang panjang.
- 2) Mengoptimalkan potensi fisik dan akal. Asupan gizi yang optimal dan nutrisi yang tercukupi dapat menjadikan kondisi

fisik lebih tangguh, mengoptimalkan fokus pikiran, serta menopang keaktifan dalam beraktivitas.

- 3) Mempertahankan kondisi tubuh tetap bugar sebagai bentuk tanggung jawab pada diri sendiri. Siswa diberikan pelajaran untuk mengonsumsi makanan yang cukup untuk menghindari pemborosan, serta belajar bertanggung jawab terhadap pemanfaatan sumber daya yang tersedia.
- 4) Mengoptimalkan kemandirian pribadi. Rutinitas ini melatih siswa agar mengonsumsi makanan sehat yang berpengaruh pada tenaga, kondisi kesehatan, dan kesejahteraan tubuhnya; mengatur kebutuhan tanpa bergantung ke orang lain; serta membiasakan diri mengonsumsi makanan dan snack sehat. Mengikutsertakan anak saat memilih makanan yang sehat dan menyusun kombinasi makanan yang seimbang juga dapat mendidik keterampilan yang mendukung kemandiriannya di masa yang akan datang.

D. Cara penerapan kebiasaan makan sehat dan bergizi

Melatih anak untuk makan sehat dengan kandungan gizi yang seimbang bukan hanya menjadi tanggung jawab orang tua, melainkan juga dapat diperkuat lewat acara di lingkungan sekolah.

Adapun pendekatan yang dapat diterapkan:

- 1) Menyelenggarakan program penyuluhan gizi dengan diadakannya sesi tanya jawab atau pemaparan di kelas

mengenai manfaat konsumsi makanan sehat dan bergizi. Guru dapat menggunakan media seperti konten video, visualisasi data, atau uji coba sederhana guna melihat manfaat konsumsi makanan bergizi terhadap kesehatan tubuh dan fungsi otak.

- 2) Membuat tantangan makan sehat, misalnya program “7 Hari Sarapan Sehat”, di mana siswa mencatat menu sarapan mereka sehari-hari. Siswa yang bisa menuntaskan rintangan dapat diberikan pujian sebagai bentuk penghargaan.
- 3) Mengajak siswa untuk membawa bekal sehat dari rumah dengan mendorong kebiasaan tersebut secara rutin. Guru juga bisa melakukan sesi saling memberi di kelas, yaitu siswa menceritakan dan berbagi menu bekal yang dibawa setiap hari.
- 4) Mengintegrasikan materi gizi dalam mata pelajaran, seperti IPA atau Penjaskes, dengan menerangkan kandungan yang ada di makanan serta efeknya pada kondisi kesehatan jasmani. Kemudian, siswa juga dapat dilibatkan dalam pembuatan sarana kampanye makan sehat atau menulis artikel mengenai kebaikan gizi seimbang.
- 5) Mengikutsertakan kantin yang ada di sekolah dengan berkoordinasi untuk menyajikan aneka makanan yang lebih

baik untuk dikonsumsi, contohnya sayuran, buah, dan minuman tanpa bahan pemanis sintetis.

- 6) Menyelenggarakan demonstrasi makanan sehat, di mana sekolah dapat mengajak siswa untuk mengikuti kegiatan mengolah hidangan sehat secara Bersama.
- 7) Mengikutsertakan wali murid dengan memberikan keterangan mengenai pentingnya pola makan sehat serta cara mendukung anak dalam memilih makanan bergizi di rumah. Kegiatan ini dapat dilakukan melalui surat imbauan, webinar, atau diskusi bersama orang tua
- 8) Mengaplikasikan musik mengenai makan sehat dan bergizi, misalnya musik “Makan Sehat, Kita Hebat” sebagai media pembelajaran untuk menumbuhkan kesadaran siswa tentang pentingnya pola makan sehat.

5. Gemar belajar

A. Definisi

Gemar belajar adalah kebiasaan tiap orang untuk terus memperbanyak ilmu, keterampilan, maupun pandangan baru dengan hati yang bahagia, bersemangat, dan keinginan yang kuat (Mu'ti & Suharti, 2025).

B. Pentingnya kebiasaan gemar belajar

Kebiasaan gemar belajar sangat penting sebab dapat mendukung progres siswa dalam menempuh pencapaian hidup.

Melalui kebiasaan ini, siswa bisa meningkatkan pemahaman, mengasah keterampilan, serta menjadi lebih bersedia mengatasi berbagai ujian.

Rutinitas gemar belajar bisa mempertajam rasa percaya diri dan kegigihan siswa, sebab menjadikan mereka lebih mampu menyesuaikan diri dalam berbagai situasi, tidak khawatir akan kegagalan, serta mampu melihat kegagalan sebagai bagian dari proses untuk mencapai kesuksesan.

Rutinitas gemar belajar menghadirkan lebih banyak peluang di masa depan, baik dalam bidang pendidikan maupun karier, karena siswa yang memiliki kebiasaan tersebut cenderung lebih adaptif dan kreatif dalam menemukan solusi. Oleh karena itu, membangun rutinitas gemar belajar sangat berperan penting supaya siswa bisa terus mengalami kemajuan, berkreasi, serta menyikapi perubahan dengan optimis. (Mu'ti & Suharti, 2025).

C. Manfaat kebiasaan gemar belajar

- 1) Pengembangan kapasitas diri. Siswa yang rajin belajar tidak hanya mengalami peningkatan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga penguatan karakter, salah satunya meningkatnya kebijaksanaan sehingga keterampilan pribadi menjadi lebih baik.
- 2) Mengasah daya kreatif dan imajinasi. Siswa yang rajin belajar mempunyai nyali untuk mengajukan pertanyaan,

mengeksplorasi pengalaman baru, berpikir terbuka, menjelajahi ide-ide baru, mencetuskan inovasi, serta mendapatkan penyelesaian yang imajinatif.

3) Memperoleh kebenaran dan ilmu pengetahuan. Siswa yang rajin belajar akan menjadi terbiasa untuk mencari, memahami, dan mendapatkan realitas serta memperoleh pengetahuan yang lebih luas dan mendalam.

4) Membangun karakter rendah hati dan empati. Siswa yang rajin belajar mengerti masih banyak yang belum diketahuinya. Perilaku ini menumbuhkan sikap rendah hati jika belajar merupakan tahapan yang berkelanjutan dan tidak ada yang benar-benar tanpa kekurangan atau mengetahui seluruhnya. Selain itu, siswa yang gemar belajar cenderung memiliki empati serta lebih mampu menghargai perbedaan.

D. Cara penerapan kebiasaan gemar belajar

1) Menanamkan keingintahuan dengan mendorong siswa untuk aktif bertanya serta mencari jawaban dari sumber manapun, seperti internet, diskusi, buku, maupun menghadiri forum ilmiah atau seminar daring.

2) Menyusun waktu belajar dengan mengajak siswa membuat waktu belajar secara konsisten di setiap harinya. Seperti menerapkan teknik “tema harian”, yaitu hari Senin focus untuk membaca dan merangkum, hari Selasa latihan uji kemampuan,

Rabu digunakan untuk menonton tayangan edukasi, Kamis pembahasan atau belajar secara kelompok, Jumat merancang peta pikiran (mind mapping), Sabtu kuis pembelajaran interaktif, dan Minggu untuk evaluasi serta belajar rileks.

- 3) Belajar dengan teknik yang seru, yaitu mengajak siswa menggunakan pendekatan kegiatan belajar yang aktif serta inovatif. Contohnya melalui tayangan edukatif, menyusun peta pikiran (mind mapping), melakukan percobaan langsung, tanya jawab, saling mengajar antar teman (peer teaching), serta memanfaatkan media pembelajaran interaktif berbasis aplikasi.
- 4) Berpartisipasi dalam kelompok belajar, yaitu mendorong siswa untuk tanya jawab, berbagi pemahaman, atau menjadi anggota komunitas belajar di sekolah. Seperti kelompok baca tulis, kelompok sains dan teknologi, kelompok matematika, kelompok debat, kelompok jurnalistik, kelompok koding, dan lain-lain..
- 5) Melatih membaca dengan mendorong siswa supaya rutin mengkaji berbagai literatur serta mencatat gagasan utama. Seperti jurnal, majalah, rtikel, buku, koran, dan sumber bacaan yang lain.
- 6) Mengoptimalkan teknologi dengan memberikan keleluasaan yang bisa diandalkan kepada siswa dengan tujuan

menggunakan teknologi, seperti jaringan internet dalam mengumpulkan informasi yang relevan dan valid.

- 7) Menentukan target belajar yang jelas dengan memberikan sasaran yang terarah pada siswa saat pembelajaran. Contohnya, dalam 7 hari menyelesaikan satu literatur, dalam satu hari mengerjakan satu set soal, atau dalam satu bulan mahir dalam bermain susunan nada gitar dari sebuah lagu.
- 8) Membangun mindset positif dalam belajar dengan memberikan pengertian kepada siswa jika mempelajari sesuatu merupakan kebutuhan yang penting, tidak memberatkan. Guru juga perlu membantu membangkitkan motivasi siswa saat menemui ketidakberhasilan, serta menanamkan jika hambatan adalah bagian dari bagian belajar dan bukan akhir dari setiap usaha.
- 9) Menggunakan musik bertema rajin belajar, misalnya “Ayo Semangat Belajar”, sebagai media untuk menumbuhkan motivasi dan semangat siswa dalam belajar”.

6. Bermasyarakat

A. Definisi

Bermasyarakat merupakan perilaku seseorang untuk berinteraksi satu sama lain, gotong royong, serta menjalankan peran sosial dan berpartisipasi dalam aktivitas sosial, tradisi,

maupun kawasan sekitar guna membangun susana hidup yang rukun dan penuh dukungan (Mu'ti & Suharti, 2025).

B. Pentingnya kebiasaan bermasyarakat

Kegiatan sosial dalam masyarakat penting untuk dilakukan oleh siswa sebab dapat memberikan manfaat untuk sesama serta lingkungan hidup. Kegiatan bermasyarakat, seperti kerja sama, saling membantu, menumbuhkan pemahaman untuk saling mendukung, menjalin kerja sama yang baik, meningkatkan rasa peduli terhadap area sekitar, serta mendorong siswa untuk berperan aktif dalam acara yang diadakan oleh istitusi pendidikan.

Menanamkan kebiasaan hidup bermasyarakat pada siswa dapat mendukung untuk membentuk kepribadian yang dapat dipercaya serta mampu menghormati orang lain. Selain itu, kebiasaan ini juga menumbuhkan rasa empati, pemahaman terhadap nilai kesetaraan antar sesama, serta mengembangkan kemampuan interpersonal siswa (Mu'ti & Suharti, 2025).

C. Manfaat pentingnya kebiasaan bermasyarakat

- 1) Menumbuhkan dan mengembangkan nilai bahu membahu serta tolong menolong. Masyarakat hidup bersama untuk saling menolong dan menghadapi tantangan guna mencapai sasaran bersama.
- 2) Menumbuhkan dan mengembangkan nilai saling hormat serta menghargai perbedaan. Berinteraksi sosial menuntut masing-

masing orang untuk menghargai variasi keyakinan, budaya, serta nilai yang dimiliki setiap orang. Keadaan ini mengajarkan bahwa sikap saling menghargai diperlukan agar masyarakat dapat hidup berdampingan dengan tentram meskipun memiliki latar belakang yang berbeda.

- 3) Menumbuhkan dan mengembangkan perlakuan adil serta kesetaraan. Setiap warga masyarakat berwenang memperoleh perlakuan yang setara, bebas dari pengucilan, serta mempunyai kesempatan yang setara.
- 4) Mengembangkan rasa tanggung jawab terhadap lingkungan sekitar. Setiap individu tidak berkewajiban terhadap kesejahteraan dirinya sendiri, tetapi juga perlu peduli terhadap kemakmuran bersama serta keberlangsungan kehidupan. Dengan menunjukkan kepedulian terhadap alam dan kawasan sekitar, masyarakat dapat hidup secara berkelanjutan dan menciptakan lingkungan yang lebih baik bagi generasi mendatang.
- 5) Menghadirkan suasana bahagia. Bersosialisasi bisa menciptakan suasana penuh kegembiraan, aktivitas yang menghasilkan ide baru, dan pendekatan yang terbuka untuk semua. Praktik tersebut tidak hanya memberikan manfaat pada kelompok, namun juga menghadirkan kebahagiaan serta rasa bangga masing-masing orang yang terlibat.

D. Cara penerapan kebiasaan bermasyarakat

- 1) Mewujudkan proses belajar mengajar berorientasi pada praktik yang mengikutsertakan siswa secara aktif. Belajar mengajar berorientasi pada praktik bisa mempermudah siswa mengidentifikasi persoalan yang dihadapi serta mencari jalan keluar berpacu pada kemampuan dan tingkat usianya. Contohnya melalui kegiatan gotong royong membersihkan kelas secara bersama-sama.
- 2) Meningkatkan kemampuan siswa dalam berinteraksi sosial dengan menciptakan kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama di antara siswa, seperti penugasan belajar kelompok yang memberi kesempatan siswa menjalin interaksi dengan lingkungan di sekolah. Hal ini dapat melatih kepekaan siswa terhadap lingkungan sekaligus memperkuat nilai empati..
- 3) Menciptakan serta melibatkan siswa dalam kehidupan sosial. Kegiatan sosial dapat membantu membentuk karakter sosial dan empati pada siswa. Bentuk aktivitas sosial dapat berupa bermain dan belajar bersama saat mengunjungi lembaga pengasuhan anak, serta mengikutsertakan siswa dalam kegiatan aksi sosial
- 4) Melakukan pemahaman mengenai dampak positif kehidupan sosial dengan menggelar permainan yang

mendidik secara beregu dan ditutup dengan evaluasi terhadap interaksi antar siswa yang sudah dipraktikkan serta manfaat yang diperoleh. Selain itu, dapat digunakan media seperti dokumentasi video, tulisan ilmiah, atau pemaparan materi untuk menjabarkan dampak positif dari kegiatan berbaur dengan masyarakat.

- 5) Mewujudkan kondisi yang kondusif dengan mengikutsertakan siswa dalam membangun suasana kelas yang kondusif dan menyenangkan. Contohnya dengan meningkatkan komunikasi yang baik antar teman di luar kegiatan belajar di kelas serta merancang media promosi kampanye tentang himbauan dan dampak positif kehidupan sosial.
- 6) Mengikutsertakan orang tua dengan melakukan komunikasi yang baik bersama mereka. Misalnya melalui pengiriman surat imbauan terkait pentingnya bermasyarakat serta membagikan tips bermasyarakat untuk anak agar dapat diterapkan di lingkungan rumah dan sekitar.
- 7) Mengaplikasikan musik dengan tema bermasyarakat, misalnya musik “Beda Tapi Satu”.
- 8) Permainan tradisional sebagai wadah media bersosialisasi, misalnya engklek, bakiak balap, gobak sodor, dan permainan lain sesuai kearifan lokal, dapat membangun

kemampuan bekerja sama, mengasah kemampuan komunikasi, serta menumbuhkan kepedulian terhadap sesama. Melalui permainan tersebut, siswa belajar berkoordinasi dalam pembagian peran dan menaati ketentuan bersama, sehingga dapat menciptakan kebiasaan bersosialisasi sejak usia dini.

- 9) Menjalankan ibadah di tempat ibadah membantu menumbuhkan kebiasaan bersosialisasi, sikap memiliki rasa peduli, dan saling bersikap hormat. Kegiatan tersebut dapat menumbuhkan rasa peduli, tertib, serta kewajiban dalam kehidupan sosial..

7. Tidur cepat

A. Definisi

Tidur lebih awal adalah rutinitas untuk menjaga pola tidur yang teratur dan tidak begadang, sesuai kebutuhan jam tidur yang ideal, sehingga mendukung kebiasaan bangun lebih awal (Mu'ti & Suharti, 2025).

B. Pentingnya kebiasaan tidur cepat

Rutinitas tidur lebih cepat mendukung anak mendapatkan waktu tidur yang cukup dan berkualitas, serta memungkinkan tubuh dan otak melakukan proses regenerasi dan pemulihan. Dengan demikian, anak akan bangun dan merasakan tubuhnya

lebih berenergi, berenergi, serta siap mengikuti pembelajaran dan melakukan permainan pada hari esok.

Kemudian, siswa yang waktu tidurnya kurang sering kali gampang tersinggung dan mendapatkan kesulitan saat berkomunikasi dengan orang di sekitarnya. Sebaliknya, tidur dengan waktu yang cukup bisa meminimalkan konflik sosial serta mendukung hubungan yang lebih baik dengan lingkungan sekitar (Mu'ti & Suharti, 2025).

C. Manfaat kebiasaan tidur cepat

1) Merawat organ tubuh agar pulih dan bekerja secara maksimal.

Tubuh adalah pemberian Tuhan perlu dirawat dengan memberikan waktu relaksasi yang cukup untuk fisik dan mental agar dapat membaik dan bekerja dengan baik.

2) Memulihkan kondisi mental dan emosional. Tidur lebih awal dapat membantu mengurangi stres, menenangkan pikiran, serta menjaga kesehatan jiwa. Hal ini memudahkan seseorang untuk menghadapi masalah kehidupan dengan lebih unggul dan mengatur emosi dengan baik.

3) Mempertahankan kestabilan antara kegiatan dan ketentraman.

Tidur lebih awal memberi jeda waktu bagi fisik dan mental untuk beristirahat dan pulih, sekaligus menciptakan keseimbangan antara kegiatan dan ketentraman, supaya seseorang dapat tetap sehat dan produktif.

- 4) Mengoptimalkan produktivitas. Tidur lebih awal mengantarkan kesempatan agar pikiran menjadi lebih jernih dan kreatif. Tingkat produksi tidak hanya didapatkan lewat upaya maksimal, tetapi juga lewat keseimbangan antara aktivitas dan berelaksasi. Dengan relaksasi mencukupi, tiap orang akan lebih optimal dalam bekerja, menghasilkan inspirasi baru, serta mampu menuntaskan tantangan secara lebih maksimal.

D. Cara penerapan kebiasaan tidur cepat

Mengadaptasikan diri untuk istirahat lebih awal memerlukan ketertiban dan disiplin serta transformasi cara menjalani hidup. Adapun beberapa tindakan yang dapat dipraktikkan, antara lain:

- 1) Mengatur pola istirahat yang teratur dengan menentukan pola istirahat yang teratur, termasuk pada hari libur, serta mengutamakan tidur sebagai prioritas utama. Usahakan tidak menunda tidur karena kegiatan yang kurang penting.
- 2) Membangun kebiasaan malam hari yang membuat tenang dengan menonaktifkan seluruh perangkat elektronik seperti tablet, komputer, televisi, dan ponsel paling tidak satu jam sebelum tidur. Di samping itu, dapat dilakukan melalui kegiatan membaca buku cetak agar pikiran lebih rileks dan menyiapkan fisik agar lebih siap untuk beristirahat..

- 3) Membangun kondisi tempat tidur yang damai mengamankan tempat tidur dalam kondisi tenang, sejuk, dan gelap agar kualitas tidur menjadi lebih baik.
- 4) Mengelola makan dan minum dengan menjauhi konsumsi makanan atau minuman yang memiliki kandungan kafein maupun pemanis pada waktu sore, sebab bisa merusak kualitas istirahat.
- 5) Melakukan olahraga secara teratur bisa meningkatkan mutu istirahat malam. Tetapi sebaiknya jauhi aktivitas fisik menjelang waktu tidur agar tubuh memiliki waktu untuk relaksasi sebelum beristirahat.
- 6) Menggunakan lagu-lagu bertema tidur dan istirahat, seperti lagu “Istirahat”, sebagai media untuk membantu menciptakan suasana tenang dan mendukung kebiasaan tidur lebih awal”.

2.1.4 Tantangan Implementasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Adapun beberapa aspek tantangan dalam implementasi program tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat menurut (Jannah & Malik, 2025) yaitu:

1) Aspek sekolah

Pada aspek sekolah, tantangan muncul karena keterbatasan waktu, padatnya kurikulum, serta minimnya tenaga pendamping sehingga beberapa kegiatan hanya dapat dilaksanakan seminggu sekali. Sarana pendukung seperti lapangan olahraga, perpustakaan, dan fasilitas lainnya

juga belum sepenuhnya memadai untuk mendukung pembiasaan positif secara berkelanjutan.

2) Aspek siswa

Pada aspek siswa, masih terdapat kurangnya motivasi dan konsistensi dalam menjalankan rutinitas seperti bangun pagi, beribadah, berolahraga, gemar belajar, dan gotong royong. Sebagian siswa kurang bersemangat mengikuti kegiatan olahraga, rendah partisipasi dalam program literasi, serta kurang aktif dalam kegiatan sosial sekolah.

3) Aspek keluarga

Pada aspek keluarga, kesibukan orang tua, kurangnya keteladanan di rumah, belum adanya komunikasi yang erat guru dan wali murid, serta kondisi ekonomi keluarga menjadi hambatan tersendiri. Keterbatasan ekonomi dapat memengaruhi pemenuhan kebutuhan seperti makanan sehat dan fasilitas pendukung belajar anak.

4) Aspek lingkungan luar

Pada aspek lingkungan luar seperti pola hidup serba praktis dan intensitas penggunaan gadget yang tinggi turut menghambat perhatian anak dari kebiasaan positif yang ingin dibangun. Oleh karena itu, implementasi program memerlukan sinergi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat agar tujuh kebiasaan dapat diterapkan secara konsisten

2.1.5 Dampak Implementasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

1) Dampak Positif

Implementasi Tujuh Kebiasaan anak Indonesia hebat pada remaja memberikan dampak positif terhadap pembentukan karakter, kedisiplinan, kesehatan fisik dan mental, serta peningkatan prestasi belajar siswa. Kebiasaan yang ada di program tersebut membantu remaja membangun pola hidup sehat dan teratur sehingga dapat meningkatkan tanggung jawab serta pengendalian diri. Pendidikan karakter yang diterapkan secara konsisten juga berperan dalam membentuk moral dan perilaku positif pada remaja (Widiyati et al., 2023).

Selain itu, implementasi kebiasaan positif pada remaja mampu meningkatkan kesehatan mental dan kestabilan emosi. Remaja yang memiliki pola hidup sehat dan lingkungan pendidikan karakter yang baik cenderung memiliki kemampuan mengelola stress lebih baik, memiliki hubungan sosial yang positif, dan mampu meningkatkan motivasi belajar. Program edukasi kesehatan mental di sekolah juga terbukti meningkatkan kesadaran serta keterampilan siswa dalam menjaga kesehatan mentalnya secara mandiri (Wulandari et al., 2025).

Kebiasaan disiplin dan dukungan keluarga maupun sekolah juga berdampak pada meningkatnya karakter tanggung jawab, sopan santun, dan kepatuhan terhadap aturan sekolah. Lingkungan keluarga yang baik serta keteladanan orang tua berpengaruh positif terhadap pembentukan karakter remaja (Saetban, 2020).

2) Dampak Negatif

Apabila kebiasaan anak Indonesia hebat tidak diterapkan secara optimal, remaja beresiko mengalami berbagai dampak negatif, seperti menurunnya kedisiplinan, rendahnya tanggung jawab, perilaku menyimpang, serta penurunan kesehatan fisik dan mental. Kurangnya pendidikan karakter dapat menyebabkan meningkatnya kenakalan remaja, perilaku negatif, serta lemahnya kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari (Widiyati et al., 2023).

Selain itu, kurangnya disiplin dalam kehidupan sehari-hari dapat menyebabkan rendahnya prestasi belajar, kurangnya rasa tanggung jawab, serta lemahnya karakter sosial pada remaja. Oleh karena itu, implementasi kebiasaan positif secara konsisten sangat penting untuk mendukung perkembangan remaja secara optimal (Widiatmaka, n.d.).

2.2 Konsep Remaja

2.2.1 Definisi Remaja

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Menurut World Health Organization (WHO), remaja berada pada rentang usia 10-19 tahun, sedangkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10-24 tahun dan belum menikah. Sementara itu, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 tahun 2014 menetapkan bahwa usia remaja

berada pada rentang 10-18 tahun. Pada fase ini, remaja mengalami perkembangan yang pesat disertai meningkatnya rasa ingin tahu, sehingga memerlukan perhatian dan pembinaan yang tepat agar proses pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, serta social dapat berlangsung secara optimal (Puspita et al., 2021).

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan penting, baik fisik, mental, maupun social. Pada fase ini terjadi perkembangan organ reproduksi, seperti mulai terjadinya menstruasi pada remaja putri dan mimpi basah pada remaja putra, sehingga masa remaja dianggap sebagai periode yang krusial dalam pertumbuhan dan perkembangan, termasuk dalam pembentukan perilaku kesehatan dan kesiapan menuju kehidupan dewasa (Dewi et al., 2024).

2.2.2 Fase-fase Remaja

Berdasarkan jurnal yang ditulis oleh (Tasya Alifia Izzani et al., 2024) masa remaja dipahami sebagai tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh berbagai perubahan, baik secara fisik, psikologis, maupun emosional. Dalam kajian tersebut, masa remaja dibagi kedalam tiga fase utama, yaitu remaja awal, remaja pertengahan, dan remaja akhir.

1. Fase Remaja Awal

Fase remaja awal berlangsung pada rentang usia sekita 10-14 tahun.

Fase ini sering disebut sebagai awal pubertas. Pada tahap ini, perubahan

fisik mulai muncul secara nyata dan sering kali terjadi cukup cepat. Ciri utama fase ini antara lain, tubuh mengalami perubahan biologis, seperti pertumbuhan tinggi badan, perubahan suara, serta mulai berkembangnya organ reproduksi, emosi cenderung tidak stabil, mudah marah, mudah tersinggung, dan suasana hati sering berubah. Remaja mulai canggung dengan tubuhnya sendiri, muncul rasa kurang percaya diri, mulai tertarik pada lawan jenis, dan sering merasa gelisah.

Pada fase ini, remaja sebenarnya sedang belajar mengenali dirinya, tetapi belum mampu mengendalikan emosi dengan baik. Karena itu, fase remaja awal sering disebut sebagai masa kritis dalam perkembangan kepribadian.

2. Fase Remaja Madya/Pertengahan.

Fase remaja pertengahan berlangsung pada usia rentang 14-17 tahun. Fase ini merupakan tahap yang paling kompleks dalam perkembangan remaja. Perubahan fisik masih berlangsung, tetapi mulai diikuti oleh perubahan psikologis dan social yang lebih dalam. Karakteristik fase ini meliputi, remaja mulai mencari pengakuan social, muncul konflik batin karena adanya pertentangan antara keinginan pribadi dan tuntutan lingkungan, rasa ingin mencoba hal-hal baru sangat besar.

Pada tahap ini, remaja mulai membangun pandangan hidup sendiri, meskipun masih sering mengalami kebingungan. Mereka ingin

dianggap dewasa, tetapi secara emosional belum sepenuhnya siap menerima tanggung jawab sebagai orang dewasa.

3. Fase Remaja Akhir.

Fase remaja akhir ini berlangsung pada rentang usia 17-20 tahun. Fase ini disebut sebagai ambang masa dewasa. Secara hukum dan sosial remaja mulai dipandang hampir dewasa. Ciri fase ini antara lain, perubahan fisik hampir mencapai kematangan, struktur tubuh dan reproduksi relatif stabil, emosi mulai terkendali dibandingkan fase sebelumnya, mulai memikirkan masa depan seperti Pendidikan, pekerjaan, dan peran sosial.

Pada fase ini, remaja mulai berusaha menunjukkan citra sebagai orang dewasa. Hal ini, kadang terlihat dari perilaku yang dianggap “dewasa”, seperti cara berpakaian, gaya bicara, hingga sikap sosial. Namun, tidak jarang juga muncul perilaku beresiko karena remaja ingin diakui sebagai bagian dari dunia orang dewasa.

2.2.3 Ciri-Ciri Masa Remaja

Perkembangan masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai oleh perubahan besar dan cepat dalam berbagai aspek kehidupan. Masa ini sering disebut sebagai periode perubahan karena remaja mengalami pertumbuhan fisik yang pesat, emosional, serta pencarian identitas diri. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif mengenai ciri-ciri perkembangan masa remaja menjadi sangat penting untuk mendukung proses tumbuh kembang

remaja secara optimal. Ciri-ciri perkembangan masa remaja menurut (Tasya Alifia Izzani et al., 2024) yaitu:

1. Fase Remaja Sebagai Periode Yang Penting.

Masa remaja disebut sebagai periode yang penting karena pada fase ini terjadi perubahan fisik dan psikologis yang sangat cepat dan berdampak jangka Panjang terhadap kehidupan individu. Perkembangan fisik yang pesat, seperti pertumbuhan tubuh dan kematangan seksual, berlangsung bersamaan dengan perkembangan mental dan emosional yang signifikan. Kondisi ini menuntut remaja untuk melakukan penyesuaian diri, membentuk sikap, nilai, serta minat baru yang berada dari masa kanak-kanak. Oleh karena itu, masa remaja menjadi fase krusial yang menentukan arah perkembangan kepribadian pada masa dewasa.

2. Masa Remaja Sebagai Periode Peralihan.

Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Peralihan ini tidak bersifat terputus, melainkan berkesinambungan, dimana pengalaman dan pola perilaku masa kanak-kanak masih memengaruhi perilaku remaja. Pada fase ini, status remaja menjadi tidak jelas karena mereka tidak lagi dianggap sebagai anak-anak, namun juga belum sepenuhnya diakui sebagai orang dewasa. Kondisi ini sering menimbulkan kebingungan peran, tetapi sekaligus

memberikan kesempatan bagi remaja untuk mencoba berbagai gaya hidup, nilai, dan pola perilaku sebelum menetapkan identitas dirinya.

3. Masa Remaja Sebagai Periode Perubahan.

Masa remaja ditandai sebagai periode perubahan karena terjadi perubahan besar dan cepat dalam berbagai aspek kehidupan, terutama fisik, emosi, dan perilaku. Perubahan fisik yang pesat pada awal masa remaja sering diikuti oleh perubahan emosional yang intens, seperti meningkatnya emosi dan ketidak stabilan perasaan. Selain itu, perubahan minat dan peran social menimbulkan berbagai masalah baru yang harus dihadapi remaja. Nilai-nilai yang sebelumnya dianggap penting pada masa kanak-kanak juga mulai berubah seiring dengan meningkatnya kedewasaan berpikir. Remaja sering menunjukkan sikap ambivalen, yaitu keinginan untuk bebas namun masih takut akan tanggung jawab yang menyertainya.

4. Masa Remaja Sebagai Usia Bermasalah.

Masa remaja disebut sebagai usia bermasalah karena banyak remaja mengalami kesulitan dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya pengalaman dalam menyelesaikan masalah secara mandiri, karena pada masa kanak-kanak masalah sering diselesaikan oleh orangtua atau guru. Disisi lain, remaja merasa telah mandiri sehingga cenderung menolak bantuan dari orang dewasa. Akibatnya, ketidakmampuan mengelola masalah secara efektif sering menimbulkan konflik, stress, dan gangguan penyesuaian diri.

5. Masa Remaja Sebagai Masa Mencari Identitas.

Masa remaja merupakan fase pencarian identitas diri, yaitu usaha remaja untuk memahami siapa dirinya, apa perannya dalam masyarakat, dan bagaimana masa depannya. Remaja mulai mempertanyakan nilai, keyakinan, dan tujuan hidupnya. Proses ini melibatkan eksplorasi sebagai peran dan komitmen sebelum terbentuknya identitas yang stabil. Identitas diri yang jelas membantu remaja menjadi pribadi yang mandiri, percaya diri, dan mampu berfungsi secara optimal dalam kehidupan social.

6. Masa Remaja Sebagai Usia Yang Menimbulkan Ketakutan.

Masa remaja sering dipersepsikan secara negative oleh masyarakat, misalnya dianggap sebagai masa penuh pemberontakan dan perilaku menyimpang. Persepsi ini menimbulkan ketakutan pada orang dewasa dalam membimbing remaja dan dapat memengaruhi konsep diri remaja itu sendiri. Pandangan negatif tersebut kerap memperbesar jarak antara remaja dan orangtua, sehingga remaja enggan mencari bantuan ketika menghadapi masalah.

7. Masa Remaja Sebagai Masa Tidak Realistik.

Pada masa remaja, individu cenderung memiliki pandangan yang tidak realistis terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Remaja sering menetapkan cita-cita yang terlalu tinggi dan memandang kehidupan sesuai dengan keinginannya, bukan berdasarkan kenyataan.

Ketidakrealistisana ini dapat menyebabkan kekecwaan, kemawak=han, dan emosi yang berlebihan ketika harapan tidak terpenuhi.

8. Masa Remaja Sebagai Ambang Masa Dewasa.

Masa remaja disebut sebagai ambang masa dewasa karenan remaja mulai berusaha menunjukkan bahwa dirinya hamper dewasa. Upaya ini sering ditunjukkan melalui perilaku yang diasosiasikan dengan orang dewasa, seperti merokok, emngonsumsi alcohol, atau mencoba perilaku beresiko lainnya. Perilaku tersebut dianggap remaja sebagai symbol kedewasaan, meskipun belum mencerminkan kematangan psikologis yang sebenarnya.

2.2.4 Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja

Menurut penelitian (Tasya Alifia Izzani et al., 2024), tugas perkembangan pada masa remaja merupakan serangkaian tuntutan perkembangan yang harus di penuhi oleh individu agar dapat mencapai kematangan pribadi dan social secara optimal. Keberhasilan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan ini akan membawa kebahagiaan dan kesiapan menghadapi fase kehidupan selanjutnya, sedangkan kegagalan dapat menimbulkan kesulitan penyesuaian diri dimasa dewasa. Adapun beberapa tugas perkembangan yaitu:

1. Menerima Kondisi Fisik dan Perubahan Tubuh.

Remaja dituntut untuk mampu menerima kondisi fisiknya sendiri, termasuk berbagai perubahan tubuh yang terjadi selama pubertas. Penerimaan terhadap bentuk tubuh dan kemampuan diri

menjadi dasar penting bagi pembentukan kepercayaan diri dan konsep diri yang positif.

2. Mencapai Kemandirian Emosional.

Salah satu tugas utama perkembangan remaja adalah mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figure otoritas lainnya. Remaja mulai belajar mengendalikan emosi, mengambil keputusan sendiri, serta tidak sepenuhnya bergantung pada dukungan emosional orang tua, meskipun tetap membutuhkan bimbingan dan arahan.

3. Mengembangkan Hubungan Sosial dengan Teman Sebaya.

Pada masa remaja, hubungan dengan teman sebaya menjadi sangat penting. Remaja dituntut untuk mampu menjalin hubungan social yang lebih matang, baik dengan sejenis maupun lawan jenis. Kemampuan berkomunikasi secara efektif dan bekerja sama dalam kelompok merupakan bagian dari tugas perkembangan social remaja.

4. Menemukan dan Membentuk Identitas Diri.

Remaja diharapkan mampu menemukan model atau figure yang dapat dijadikan acuan dalam pembentukan identitas pribadinya. Proses ini mencakup eksplorasi nilai, minat, dan tujuan hidup hingga terbentuk identitas diri yang stabil dan realistis.

5. Mengembangkan Kepercayaan Diri dan Pengendalian Diri.

Tugas perkembangan lainnya adalah menerima diri sendiri serta memperkuat kemampuan pengendalian diri (self-control) berdasarkan nilai, norma, dan prinsip hidup yang diyakini. Hal ini penting agar

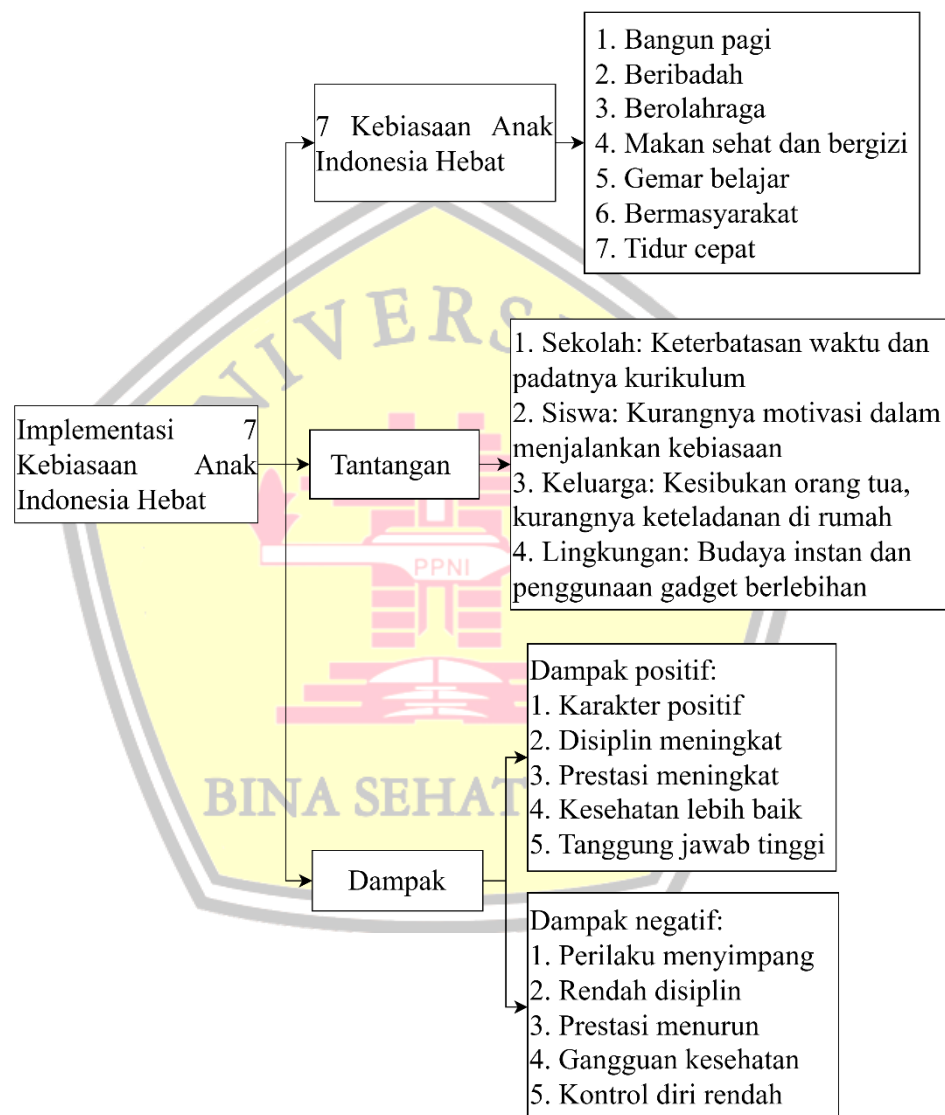
remaja mampu mengontrol perilaku dan emosi dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

2.3 Pengukuran Tingkat Implementasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Tingkat implementasi diukur menggunakan kuisioner yang terdiri dari 35 pertanyaan dengan skala likert 1-5. Skor minimum yang diperoleh responden adalah 35 dan skor maksimum adalah 175. Kategori implementasi ditentukan menggunakan teknik distribusi frekuensi berdasarkan rentang skor dan panjang interval (Setyawan, 2022). Rentang skor diperoleh dari selisih skor maksimum dan minimum yaitu 140, kemudian dibagi menjadi tiga kategori sehingga diperoleh panjang interval sebesar 46,67 yang dibulatkan menjadi 47. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, tingkat implementasi diklasifikasikan menjadi tiga kategori yaitu rendah dengan rentang skor 35-81, sedang 82-128, dan tinggi 129-175.

2.4 Kerangka Teori

kerangka teori adalah landasan konseptual yang berasal dari berbagai teori dan digunakan untuk mendukung penelitian (Notoatmodjo, 2018). Dasar teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah:



Gambar 2. 1 Kerangka Teori Implementasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

2.5 Kerangka Konsep

Kerangka konseptual adalah susunan hubungan antara konsep-konsep yang diteliti dalam suatu penelitian. Kerangka konseptual harus dapat menunjukkan hubungan antar variabel yang diteliti (Notoatmodjo, 2018).



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Implementasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat