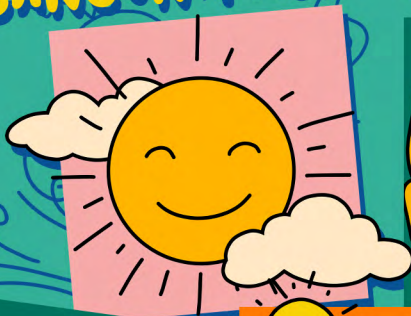


PANDUAN PENERAPAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT

PADA JENJANG SEKOLAH MENENGAH ATAS

BANGUN PAGI



BERIBADAH



BEROLAHRAGA



MAKAN SEHAT
DAN BERGIZI



GEMAR
BELAJAR



BERMASYARAKAT



TIDUR
CEPAT

PANDUAN PENERAPAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT PADA JENJANG SEKOLAH MENENGAH ATAS





PENDAHULUAN

Pemerintah Republik Indonesia di bawah kepemimpinan Presiden Prabowo dan Wakil Presiden Gibran, memiliki visi mewujudkan Bersama Indonesia Maju Menuju Indonesia Emas 2045 dan delapan misi yang disebut Asta Cita. Untuk mendukung terwujudnya visi tersebut, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah mengemban tugas untuk mempersiapkan sumber daya manusia (SDM) unggul yang selaras dengan misi Asta Cita keempat yakni memperkuat pembangunan sumber daya manusia, sains, teknologi, pendidikan, kesehatan, prestasi olahraga, kesetaraan gender, serta penguatan peran perempuan, pemuda, dan penyandang disabilitas.

SDM unggul tersebut harus mempunyai delapan karakter utama bangsa yakni: **religius, bermoral, sehat, cerdas dan kreatif, kerja keras, disiplin dan tertib, mandiri, serta bermanfaat**. Delapan karakter utama bangsa ini dapat tercapai melalui pembiasaan yang harus dilakukan oleh anak setiap hari sehingga membudaya. Jika kebiasaan ini diterapkan bertahun-tahun maka akan terinternalisasi pada diri anak menjadi karakter.

Pembiasaan yang harus dilakukan oleh anak setiap hari disebut dengan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat, yakni **bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat**.

Tujuh kebiasaan ini diharapkan dapat terlaksana setiap hari, berkelanjutan, hingga menjadi budaya, dan terinternalisasi menjadi karakter. Pembentukan karakter ini membutuhkan waktu dan keterlibatan berbagai pihak terutama keluarga, satuan pendidikan, masyarakat, dan media.

Oleh karena itu, dibutuhkan panduan bagi pihak keluarga (Orang tua/wali) dan satuan pendidikan (pendidik dan tenaga kependidikan) agar dapat:

1. memahami manfaat penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat;
2. mengetahui perannya dalam membentuk tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat; dan
3. melakukan pemantauan dan evaluasi penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat secara berkala.



MANFAAT TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT

Tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat, secara umum mempunyai manfaat untuk menumbuhkembangkan delapan karakter bangsa pada setiap individu anak atau peserta didik, yakni religius, bermoral, sehat, cerdas dan kreatif, kerja keras, disiplin dan tertib, mandiri, serta bermanfaat. Secara khusus, manfaat tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat ini dijelaskan lebih detail berikut ini.



1. BANGUN PAGI

Bangun pagi merupakan kebiasaan bangun di pagi hari yang apabila dilakukan setiap hari akan memberikan manfaat diantaranya melatih kedisiplinan, meningkatkan kemampuan mengelola waktu, meningkatkan kemampuan mengendalikan diri, meningkatkan keseimbangan jiwa dan raga yang dapat berkontribusi pada kesuksesan seseorang.

a. Meningkatkan Kedisiplinan

Kebiasaan bangun pagi setiap hari dapat meningkatkan kedisiplinan untuk mematuhi waktu yang telah ditentukan, dilakukan dengan rasa tanggung jawab, dan berkelanjutan tanpa bergantung pada orang tua.

b. Meningkatkan Kemampuan Mengelola Waktu

Bangun pagi setiap hari mengajarkan anak untuk menghargai waktu yang terbatas dalam hidup, membentuk kebiasaan yang teratur, dan meningkatkan kemampuan mengelola waktu untuk melakukan hal-hal penting dan memberi ruang untuk melakukan evaluasi diri.

c. Meningkatkan Kemampuan Mengendalikan Diri

Bangun pagi setiap hari menunjukkan kemampuan mengendalikan diri dan melawan godaan untuk bermalas-malasan.

d. Meningkatkan Keseimbangan Jiwa dan Raga

Bangun pagi setiap hari dapat dimanfaatkan untuk melakukan berbagai aktivitas yang dapat meningkatkan keseimbangan jiwa dan raga sehingga tubuh dan pikiran menjadi segar.

e. Mendukung Kesuksesan

Salah satu kunci kesuksesan tokoh besar dan pemimpin terkenal, seperti Presiden Soekarno, Buya Hamka, Ki Hajar Dewantara, BJ Habibie, dan tokoh lainnya adalah terbiasa bangun pagi setiap hari.



2. BERIBADAH

Kebiasaan beribadah merupakan fondasi penting dalam pembentukan karakter positif pada anak yang bermanfaat untuk mendekatkan hubungan individu dengan Tuhan, meningkatkan nilai-nilai etika, moral, spiritual, dan sosial, serta meningkatkan pemahaman tujuan hidup dan arah yang bermakna, meningkatkan kebersamaan dan solidaritas, serta peningkatan diri secara berkelanjutan.

a. Mendekatkan Hubungan Individu dengan Tuhan

Beribadah merupakan sarana mendekatkan diri kepada Tuhan, mengakui keberadaan dan kekuasaan Tuhan, serta membangun hubungan yang penuh syukur, cinta, dan penghormatan.

b. Meningkatkan Nilai-Nilai Etika, Moral, Spiritual, dan Sosial

Beribadah dapat membentuk karakter yang baik dan meningkatkan nilai-nilai etika, moral, spiritual, dan sosial. Kebiasaan beribadah mendidik manusia untuk menjauhi perbuatan buruk dan menjalankan kebaikan. Ibadah bukan sekadar ritual, tetapi juga memiliki efek nyata pada perilaku sehari-hari karena mengajarkan nilai-nilai kejujuran, keadilan, kasih sayang, dan kerendahan hati.

c. Meningkatkan Pemahaman Tujuan Hidup dan Arah yang Bermakna

Ibadah memberikan tujuan hidup dan arah yang bermakna. Hidup yang dijalani dengan kesadaran spiritual menjadi lebih berarti, karena menyatukan kehidupan duniawi dengan tujuan ilahi. Ibadah mengarahkan seseorang pada pencarian makna sejati dan orientasi hidup yang lebih besar daripada hal-hal material, sehingga tujuan hidup menjadi lebih terarah dan bermakna.

d. Meningkatkan Kebersamaan dan Solidaritas

Dalam banyak tradisi, ibadah dilakukan secara bersama-sama. Hal ini mencerminkan filosofi kebersamaan dan solidaritas. Misalnya, dalam ibadah bersama, setiap orang dianggap setara di hadapan Tuhan, tanpa memandang status sosial atau latar belakang. Manusia adalah makhluk sosial yang saling bergantung dan harus hidup dengan rasa empati serta kebersamaan.

e. Peningkatan Diri secara Berkelanjutan

Ibadah adalah upaya untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Ibadah membawa seseorang lebih dekat kepada kebaikan dan perbaikan diri. Dengan ibadah, manusia berkomitmen untuk terus memperbaiki diri dan memperjuangkan kebaikan, untuk dirinya sendiri maupun bagi orang lain.



3. BEROLAHRAGA

Kebiasaan berolahraga merupakan bagian penting dari gaya hidup sehat yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan fisik dan mendukung kesehatan mental, menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan potensi diri, dan meningkatkan nilai sportivitas.

a. Menjaga Kesehatan Fisik dan Mendukung Kesehatan Mental

Berolahraga berpusat pada konsep keseimbangan, membantu menjaga kesehatan fisik dan mendukung kesehatan mental. Aktivitas fisik dapat mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan kualitas pikiran, menciptakan harmoni antara tubuh dan pikiran.

b. Menjaga Kebugaran Tubuh

Tubuh adalah karunia yang dianggap sebagai “wadah” atau “kendaraan” hidup yang perlu dijaga dengan baik. Sehingga seseorang perlu menghargai dan menghormati tubuhnya melalui olahraga, agar tubuhnya terjaga, sehat, dan berkembang potensinya secara maksimal.

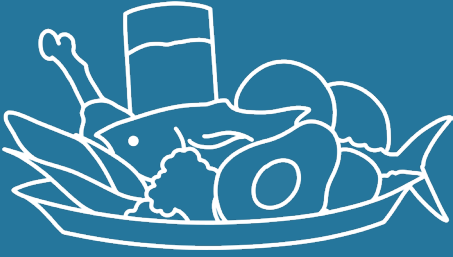
c. Meningkatkan Potensi Diri

Kebiasaan berolahraga bukan hanya tentang menjaga kesehatan fisik, tetapi juga merupakan cara efektif untuk mengembangkan berbagai potensi diri, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Dengan melibatkan diri dalam kegiatan olahraga secara rutin, seseorang dapat meningkatkan kemampuan yang mendukung kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan.

d. Meningkatkan Nilai Sportivitas

Nilai sportivitas pada kebiasaan berolahraga adalah salah satu aspek penting yang dapat membentuk karakter positif seseorang. Sportivitas mengajarkan sikap yang menjunjung tinggi kejujuran, keadilan, penghormatan, dan integritas, baik dalam olahraga maupun kehidupan sehari-hari.

4. MAKAN SEHAT DAN BERGIZI



Kebiasaan makan sehat dan bergizi berkaitan dengan prinsip dan nilai tentang pentingnya memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh untuk mendukung kehidupan yang sehat, seimbang, dan bermakna. Kebiasaan ini bermanfaat untuk menjaga kesehatan fisik sebagai investasi jangka panjang, memaksimalkan potensi tubuh dan pikiran, menjaga tubuh tetap sehat sebagai tanggung jawab individu, serta meningkatkan kemandirian.

a. Menjaga Kesehatan Fisik sebagai Investasi Jangka Panjang

Mengonsumsi makanan bergizi adalah cara untuk mencegah berbagai penyakit dan meningkatkan kesehatan. Gizi yang seimbang sebagai investasi bagi kehidupan yang lebih sehat dan berkualitas. Dengan memenuhi kebutuhan gizi secara konsisten, kita berinvestasi pada masa depan yang bebas dari penyakit dan ketergantungan pada obat-obatan jangka panjang.

b. Memaksimalkan Potensi Tubuh dan Pikiran

Gizi yang baik memberi energi dan kekuatan yang dibutuhkan tubuh untuk mencapai potensi maksimal. Nutrisi yang cukup membuat tubuh lebih kuat, meningkatkan konsentrasi, dan mendukung produktivitas dalam berbagai aspek kehidupan.

c. Menjaga Tubuh Tetap Sehat sebagai Tanggung Jawab Individu

Kebiasaan makan sehat dan bergizi mengajarkan anak agar memahami bahwa menjaga tubuh tetap sehat adalah menjadi tanggung jawab pribadi, bukan hanya tanggung jawab orang tua. Anak diajarkan untuk mengambil makanan sesuai porsi dan kebutuhan agar terhindar dari pemborosan, sehingga anak belajar bertanggung jawab terhadap sumber daya. Anak diberi tanggung jawab untuk menghindari makanan yang terlalu manis, berminyak, atau tidak sehat. Kebiasaan ini pun melatih anak tanggung jawab sosial, seperti memberikan informasi tentang pentingnya makanan sehat dan bergizi pada teman dan keluarga. Kebiasaan makan sehat pada masa kanak-kanak menciptakan fondasi tanggung jawab terhadap kesehatan yang dibawa hingga dewasa.

d. Meningkatkan Kemandirian

Kebiasaan ini mengajarkan anak untuk mandiri, memilih sendiri dan mengonsumsi makanan sehat yang memengaruhi energi, kesehatan, dan kesejahteraan tubuhnya. Dengan mengatur waktu makan dan memilih jenis makanan bergizi, anak belajar mengelola kebutuhan dasar tanpa selalu bergantung pada orang lain. Anak yang terbiasa makan sehat cenderung dapat mempersiapkan camilan yang sehat juga. Melibatkan anak dalam memilih bahan makanan sehat, mengolahnya, dan membuat kombinasi makanan seimbang mengajarkan keterampilan praktis untuk mendukung kemandiriannya di masa depan.



5. GEMAR BELAJAR

Kebiasaan gemar belajar adalah kebiasaan yang sangat penting dalam perkembangan pribadi dan akademis. Kebiasaan ini bermanfaat untuk mengembangkan diri, menumbuhkan kreativitas dan imajinasi, menemukan kebenaran dan pengetahuan, serta membentuk kerendahan hati dan rasa empati.

a. Pengembangan Diri

Belajar tidak hanya bertujuan untuk mengumpulkan pengetahuan, tetapi juga untuk mengembangkan karakter, keterampilan, dan kebijaksanaan. Hal ini mendorong seseorang untuk terus tumbuh dan memperbaiki diri. Setiap pengetahuan atau keterampilan baru adalah langkah menuju potensi diri yang lebih baik, memungkinkan seseorang untuk berkontribusi bagi dirinya dan masyarakat.

b. Menumbuhkan Kreativitas dan Imajinasi

Belajar adalah proses yang menumbuhkan kreativitas dan imajinasi. Hal ini menunjukkan bahwa belajar tidak hanya mempelajari hal-hal yang sudah diketahui, tetapi juga memupuk keberanian untuk bertanya, mencoba hal baru, dan berpikir di luar kebiasaan. Dengan belajar, seseorang dapat mengeksplorasi ide-ide baru, menciptakan inovasi, dan menemukan solusi kreatif. Belajar yang menyenangkan dan berkelanjutan seringkali melibatkan pemikiran kritis yang menentang cara berpikir konvensional. Ketika seseorang gemar belajar, mereka lebih terbuka terhadap berbagai ide baru, konsep inovatif, dan cara-cara baru untuk menyelesaikan masalah. Proses ini memperkaya kreativitas dan membantu individu untuk melihat masalah dari berbagai sudut pandang.

c. Menemukan Kebenaran dan Pengetahuan

Belajar adalah perjalanan untuk menemukan kebenaran dan pemahaman yang lebih dalam tentang dunia. Hal ini mengajarkan bahwa pengetahuan bukan hanya tentang informasi, tetapi juga tentang memahami realitas secara menyeluruh. Dengan belajar, seseorang memiliki kesempatan untuk melihat dunia secara lebih objektif dan memahami makna di balik setiap fenomena.

d. Membentuk Kerendahan Hati dan Empati

Setiap orang yang belajar akan menyadari bahwa ada banyak hal yang belum diketahui. Sikap ini membentuk kerendahan hati, mengajarkan bahwa belajar adalah proses tanpa akhir dan tidak ada yang benar-benar "sempurna" atau "tahu segalanya." Proses belajar tidak hanya sebatas teori, tetapi juga tentang memahami pengalaman orang lain, budaya yang berbeda, dan cara pandang yang beragam. Hal ini mengajarkan empati dan menghargai perbedaan, karena pengetahuan tentang kehidupan manusia tidak lengkap tanpa memahami perspektif yang berbeda. Belajar membuat seseorang lebih toleran, bijaksana, dan empati.



6. BERMASYARAKAT

Kebiasaan bermasyarakat adalah perilaku terlibat dalam kegiatan sosial, budaya, atau lingkungan di komunitas tempat tinggal seseorang. Kebiasaan ini bermanfaat untuk menumbuhkan nilai gotong royong, kerja sama, saling menghormati, toleransi, keadilan, dan kesetaraan, serta meningkatkan tanggung jawab terhadap lingkungan, dan rasa sekaligus menciptakan kegembiraan.

a. Menumbuhkan Nilai Gotong Royong dan Kerja Sama

Gotong royong atau kerja sama adalah prinsip yang sangat dihargai dalam bermasyarakat. Hal ini mengajarkan bahwa manusia hidup berdampingan untuk saling membantu dan meringankan beban satu sama lain. Kerja sama memungkinkan masyarakat untuk mencapai tujuan bersama yang tidak dapat dicapai jika hanya bergantung pada upaya individu.

b. Menumbuhkan Nilai Saling Menghormati dan Toleransi

Bermasyarakat mengharuskan setiap individu untuk menghormati keberagaman dalam keyakinan, budaya, dan nilai. Hal ini mengajarkan pentingnya toleransi untuk menciptakan masyarakat yang harmonis, di mana setiap orang dapat hidup dengan damai meskipun memiliki perbedaan. Penghormatan terhadap perbedaan memperkaya masyarakat dan menumbuhkan kebijaksanaan.

c. Menumbuhkan Nilai Keadilan dan Kesetaraan

Setiap anggota masyarakat berhak mendapatkan perlakuan yang adil, tanpa diskriminasi, dan memiliki kesempatan yang sama. Prinsip ini menjaga keseimbangan sosial, meminimalkan ketimpangan, dan menciptakan kepercayaan antara individu.

d. Meningkatkan Rasa Tanggung Jawab terhadap Lingkungan

Bermasyarakat juga mencakup tanggung jawab untuk menjaga lingkungan sosial dan alam. Kebiasaan ini mengajarkan bahwa setiap individu tidak hanya bertanggung jawab atas kesejahteraan diri sendiri, tetapi juga harus peduli pada kesejahteraan bersama dan kelestarian lingkungan. Dengan menghargai alam dan memperhatikan lingkungan sekitar, masyarakat dapat hidup berkelanjutan dan menciptakan dunia yang lebih baik bagi generasi mendatang.

e. Menciptakan Kegembiraan

Membuat kebiasaan bermasyarakat menjadi menggembirakan adalah cara efektif untuk mendorong partisipasi dan membangun hubungan yang lebih erat antarwarga. Dengan suasana yang ceria, kegiatan yang kreatif, dan pendekatan yang inklusif, kebiasaan ini dapat menjadi pengalaman yang tidak hanya bermanfaat bagi komunitas, tetapi juga memberikan rasa kebahagiaan dan kebanggaan bagi setiap individu yang terlibat.

7. TIDUR CEPAT



Tidur cepat merupakan kebiasaan tidur tepat waktu di malam hari pada waktunya sesuai usia anak agar dapat bangun pagi. Kebiasaan tidur cepat ini dipengaruhi waktu ideal yang dibutuhkan anak. Jika merujuk pada *National Sleep Foundation* yang dikutip halodoc.com¹, waktu tidur yang ideal berdasarkan kelompok usia adalah sebagai berikut.

No	Kelompok Usia	Usia	Waktu Tidur (setiap hari)
1	Bayi baru lahir	0-3 bulan	14-17 jam
2	Bayi	4-11 bulan	12-15 jam
3	Balita	1-2 tahun	11-14 jam
4	Anak-anak prasekolah	3-5 tahun	10-13 jam
5	Anak usia sekolah	6-13 tahun	9-11 jam
6	Remaja	14-17 tahun	8-10 jam
7	Dewasa muda	18-25 tahun	7-9 jam

Kebiasaan ini penting dilakukan untuk menjaga organ tubuh pulih dan berfungsi optimal, memulihkan mental dan emosional, menjaga keseimbangan antara aktivitas dan ketenangan, sehingga memotivasi untuk berkarya lebih produktif.

¹Waktu Tidur yang Ideal Ditentukan dari Kelompok Usia

a. Menjaga Organ Tubuh Pulih dan Berfungsi Optimal

Tidur cepat didasarkan pada prinsip penghormatan terhadap tubuh sebagai anugerah yang harus dijaga dengan memberi waktu bagi otot, pikiran, dan organ tubuh untuk pulih dan berfungsi secara optimal. Kita mengakui keterbatasan tubuh dan menghindari eksploitasi diri secara berlebihan.

b. Memulihkan Mental dan Emosional

Selain untuk tubuh, tidur cepat adalah cara untuk memulihkan kesehatan mental dan emosional. Tidur cepat sebagai sarana untuk mengurangi stres, menenangkan pikiran, dan menjaga kesehatan jiwa. Ini memungkinkan kita menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik dan menjaga keseimbangan emosi.

c. Menjaga Keseimbangan antara Aktivitas dan Ketenangan

Dalam kehidupan yang sibuk, tubuh dan pikiran membutuhkan jeda untuk memulihkan diri. Tidur cepat memberi kita kesempatan untuk mencapai keseimbangan tersebut, menciptakan keharmonisan antara kerja keras dan ketenangan, sehingga kita tetap produktif tanpa mengorbankan kesehatan.

d. Meningkatkan Produktivitas

Tidur cepat memberikan ruang bagi otak untuk berpikir lebih jernih dan kreatif. Produktivitas tidak selalu diperoleh melalui kerja keras tanpa henti, melainkan melalui siklus kerja dan istirahat yang seimbang. Setelah istirahat yang cukup, seseorang biasanya menjadi lebih produktif, memiliki ide-ide segar, dan dapat menyelesaikan masalah dengan lebih baik.



PERAN ORANG TUA/WALI, PENDIDIK, DAN SATUAN PENDIDIKAN

Orang tua/wali, pendidik, dan satuan pendidikan mempunyai peran penting dalam membimbing anak usia dini agar dapat menerapkan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat. Namun, pada saat proses bimbingan yang dilakukan harus menggunakan metode atau cara yang **penuh kesadaran** (*mindfulness*), **bermakna** (*meaningful*), dan **menggembirakan** (*joyful*).



1. PERAN ORANGTUA/WALI

a. Peran Orang Tua/Wali dalam Menerapkan Kebiasaan Bangun Pagi

Orang tua/wali dapat menerapkan kebiasaan bangun pagi pada anak dengan pendekatan yang menyenangkan dan mendidik. Berikut beberapa cara untuk membantu membiasakan anak bangun pagi.

- 1) Orang Tua/Wali perlu menjadi teladan yang baik dengan membiasakan diri untuk bangun pagi. Jika anak melihat orang tua bangun pagi, anak akan belajar bahwa bangun pagi adalah bagian penting dari kehidupan keluarga, sehingga anak akan meniru kebiasaan ini.
- 2) Orang Tua/Wali perlu membuat kesepakatan jam tidur dengan anak dan memastikan anak tidur pada waktu yang telah disepakati sehingga memungkinkan anak bangun pagi dengan segar.
- 3) Orang tua/Wali perlu memotivasi anak untuk mematuhi jadwal bangun pagi pada akhir pekan untuk menjaga konsistensi bangun pagi sehingga tubuh anak terbiasa.
- 4) Orang tua/wali perlu memberikan penjelasan kepada anak tentang manfaat dari bangun pagi, antara lain melatih disiplin, mengelola waktu, dan lain sebagainya.
- 5) Orang tua/wali dapat meminta anak untuk memasang alarm dengan nada yang menyenangkan atau dapat menggunakan lagu favorit anak atau membiarkan anak memilih sendiri nada alarmnya. Jarak alarm diupayakan agak berjauhan dengan tempat tidur, agar ketika alarm bunyi anak langsung terbangun.
- 6) Orang Tua/Wali perlu mengajarkan anak untuk melakukan kegiatan rutin bersama sebelum tidur yang menenangkan, seperti menggosok gigi, membaca buku cerita, atau menyetel musik lembut. Kegiatan ini membantu tubuh anak beristirahat dan lebih siap untuk tidur sehingga mudah bangun pagi keesokan harinya.
- 7) Orang tua/wali dapat mengajak anak untuk menyiapkan perlengkapan yang akan dibutuhkan esok hari agar anak merasa siap dan lebih bersemangat

untuk bangun pagi, seperti pakaian, sepatu, buku, alat tulis, dan perlengkapan lainnya.

- 8) Orang tua/wali perlu menerapkan prinsip 3S (Screen Time, Screen Break, Screen Zone) di rumah. Pertama, mengajarkan untuk screen time berapa lama dan cara mengaturnya (Screen Time). Kedua, melakukan jeda ketika anak beraktivitas dengan gadget, untuk bermain, berinteraksi, atau bersosialisasi (Screen Break). Ketiga, menetapkan wilayah bebas gadget di 3 ruangan rumah: ruang tidur, ruang makan, dan kamar mandi (Screen Zone).

Catatan Penting: Waktu penggunaan layar (*screen time*) diantaranya TV, laptop, tablet, dan ponsel untuk anak di bawah 2 tahun adalah 0 (nol) jam atau tidak diperbolehkan sama sekali, untuk anak usia 2-5 tahun adalah 1 jam per hari, di atas usia anak 6 tahun ke atas tidak melebihi 2-3 jam per hari dengan konten edukatif dan bimbingan orang tua (WHO, IDAI, Kemenkes).

- 9) Orang Tua/Wali perlu mengkondisikan suasana pagi yang menyenangkan, misalnya dengan menyajikan sarapan favorit atau menyetel musik yang disukai anak. Hal ini membantu anak merasa senang dan lebih termotivasi untuk bangun pagi.
- 10) Orang Tua/Wali perlu membangunkan anak bangun pagi dengan lembut dan beri waktu untuk menyesuaikan diri, seperti membelai rambut atau mengajak anak berbicara dengan nada lembut, dan memberikan beberapa menit untuk beradaptasi.
- 11) Orang Tua/Wali perlu melakukan kegiatan pagi di luar rumah, jika memungkinkan, seperti mengajak anak untuk bermain atau berjalan-jalan sebentar di luar rumah setelah bangun pagi. Kegiatan ini membantu anak merasakan manfaat udara segar, serta membuat anak lebih semangat untuk bangun pagi keesokan harinya.
- 12) Orang Tua/Wali dapat menjadikan kebiasaan bangun pagi sebagai kegiatan rutin keluarga, seperti menikmati sarapan bersama atau melakukan kegiatan ringan di pagi hari. Anak akan lebih mudah bangun pagi jika melihat seluruh keluarga melakukannya bersama.
- 13) Orang Tua/Wali perlu memberi pujian atau apresiasi ketika anak berhasil bangun pagi. Pujian ini membuat anak merasa dihargai dan lebih semangat untuk menjaga kebiasaan bangun pagi.

b. Peran Orang Tua/Wali dalam Menerapkan Kebiasaan Beribadah

Membiasakan anak agar beribadah membutuhkan pendekatan yang lembut, positif, dan konsisten agar tumbuh dengan rasa cinta terhadap kegiatan ibadah. Berikut adalah beberapa cara yang dapat dilakukan:

- 1) Orang Tua/Wali menjadi teladan yang baik dalam melakukan ibadah dengan rutin, sehingga anak akan meniru dan belajar bahwa ibadah adalah bagian penting dari kehidupan keluarga. Misalnya berdoa sebelum dan sesudah aktivitas atau aktivitas ibadah lainnya yang dilakukan di rumah.
- 2) Orang tua/wali perlu memberikan penjelasan yang rasional dan relevan tentang ibadah dengan cara mengajak berdiskusi atau membuka kesempatan anak untuk bertanya agar mendapatkan pemahaman yang lebih dalam dan membuat merasa nyaman dalam beribadah karena mengerti maknanya.
- 3) Orang tua/wali dapat mengajak anak terlibat dalam kegiatan ibadah di masjid, gereja, atau tempat ibadah lain bersama teman-teman sebaya, seperti pengajian remaja atau kelompok doa. Beribadah dalam komunitas membuat anak merasa bahwa ibadah adalah hal yang menyenangkan dan dapat dilakukan bersama teman.
- 4) Orang tua/wali dapat menyediakan berbagai media untuk memperkuat pemahaman dan semangat anak dalam beribadah, seperti video, buku, artikel yang menggugah, cerita inspiratif atau film pendek tentang tokoh yang memiliki kebiasaan beribadah yang baik dan konsisten.
- 5) Orang Tua/Wali perlu memberikan pujian atau apresiasi setiap kali anak melaksanakan ibadah sebagai pengakuan atas kedisiplinan dalam beribadah. Hal ini dapat memberikan dorongan emosional positif dan membuat anak bangga terhadap kebiasaan yang sedang dibangun.

c. Peran Orang Tua/Wali dalam Menerapkan Kebiasaan Berolahraga

Orang tua/Wali dapat membiasakan anak untuk berolahraga dengan cara yang menyenangkan dan melibatkan aktivitas fisik yang sesuai dengan usia anak. Berikut beberapa cara yang dapat dilakukan:

- 1) Orang tua/Wali menjadi teladan yang baik dalam berolahraga secara rutin sehingga anak akan terdorong untuk mengikuti dan memahami bahwa olahraga

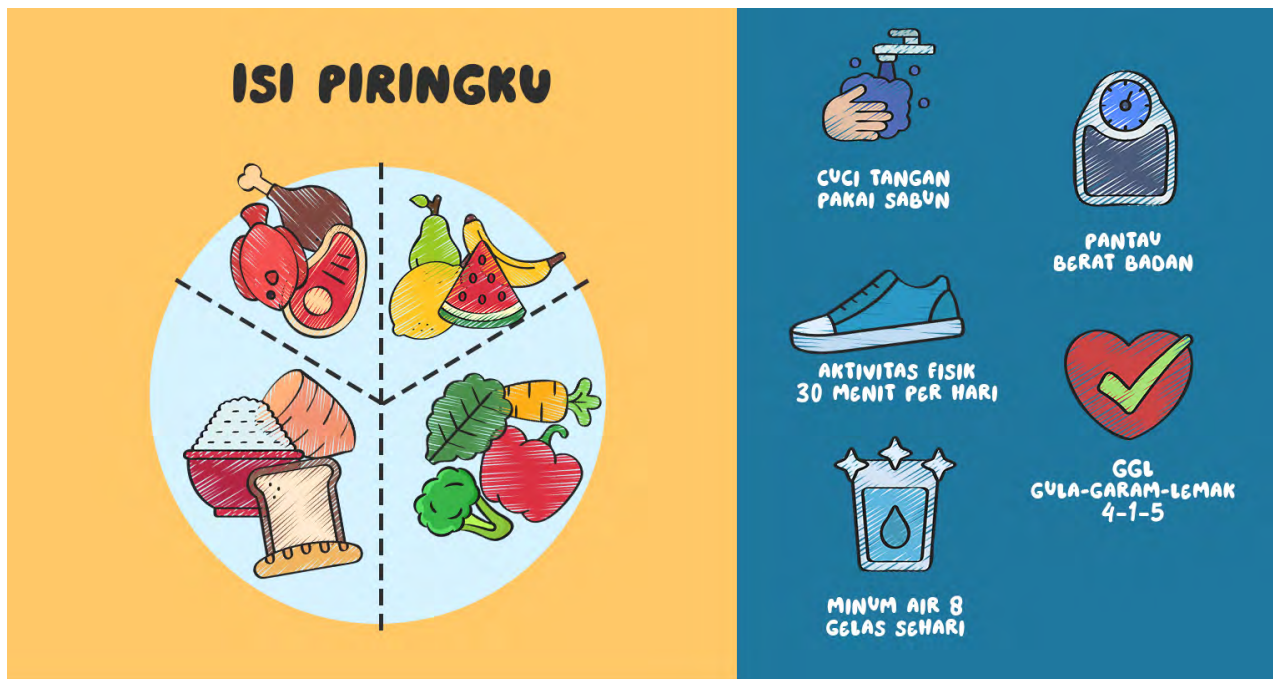
adalah bagian penting dalam menjaga kesehatan.

- 2) Orang tua/wali perlu menjelaskan kepada anak tentang manfaat berolahraga terutama untuk menjaga keseimbangan tubuh, pikiran, dan mental.
- 3) Orang tua/wali perlu membuat kesepakatan dengan anak tentang jadwal untuk aktivitas fisik. Misalnya, pagi atau sore hari untuk bermain sepeda atau bermain bola. Konsistensi dalam jadwal ini membantu anak untuk membangun kebiasaan dan menganggap olahraga sebagai bagian dari rutinitas sehari-hari.
- 4) Orang tua/wali perlu memfasilitasi anak untuk mencoba berbagai jenis olahraga agar anak tidak bosan, tetap semangat, dan menemukan jenis olahraga yang sesuai dengan minat dan bakat anak, seperti bermain sepakbola, badminton, bola basket, bersepeda, berenang, voli, tenis meja, tenis lapangan, dan jenis olahraga lainnya.
- 5) Orang tua/wali dapat menjadikan olahraga sebagai kegiatan keluarga, seperti bermain bulu tangkis bersama, bersepeda, berlari, jalan-jalan pagi di taman, atau berenang.
- 6) Orang tua/wali perlu memfasilitasi anak bergabung dalam suatu klub olahraga. Anak akan lebih termotivasi karena bisa berlatih dan bermain bersama teman-teman sebaya yang juga memiliki minat yang sama.
- 7) Orang tua/Wali perlu mengurangi atau membatasi waktu anak menonton televisi atau bermain gawai agar punya lebih banyak waktu untuk beraktivitas fisik. Gantilah dengan permainan aktif yang dapat anak nikmati di dalam atau luar rumah.
- 8) Orang tua/Wali perlu memberi pujian dan apresiasi atas usaha anak setiap kali mencoba aktivitas fisik baru atau rajin berolahraga. Pujian ini akan membuat anak merasa bangga dan lebih termotivasi untuk melakukannya lagi.

d. Peran Orang Tua/Wali dalam Menerapkan Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi

Kebiasaan ini berkaitan dengan prinsip dan nilai tentang pentingnya memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh untuk mendukung kehidupan yang sehat, seimbang, dan bermakna. Gizi tidak hanya soal asupan makanan, tetapi juga tentang kesadaran terhadap apa yang kita makan, bagaimana makanan tersebut memengaruhi tubuh

kita, serta dampaknya terhadap lingkungan dan komunitas. Hal ini mengajarkan bahwa pemenuhan nutrisi bukan hanya demi kesehatan fisik, tetapi juga demi keseimbangan mental, keberlanjutan lingkungan, dan kesejahteraan sosial. Nutrisi yang baik adalah fondasi bagi hidup yang lebih sehat, berdaya, dan bermakna, serta merupakan bentuk tanggung jawab terhadap diri sendiri, masyarakat, dan alam sekitar. Pedoman makanan sehat dan bergizi dapat merujuk pada "isi piringku" dari Kemenkes. (Isi Piringku: [Pedoman Makan Kekinian Orang Indonesia](#)).



Membiasakan anak makan makanan sehat dan bergizi penting dilakukan untuk memastikan tumbuh kembang anak optimal dan membangun pola makan yang baik hingga dewasa. Namun, cara membiasakannya perlu pendekatan yang menyenangkan, konsisten, dan penuh perhatian. Beberapa cara efektif yang dapat dilakukan antara lain:

- 1) Orang tua/Wali menjadi teladan yang baik dalam hal kebiasaan makan sehat dan bergizi sehingga anak akan mengikuti kebiasaan tersebut, seperti makan bersama anak dan menunjukkan bahwa makanan sehat adalah pilihan yang baik.
- 2) Orang tua/wali perlu menjelaskan manfaat makanan sehat, seperti sayur dan buah untuk kesehatan tubuh, kekuatan otak, dan penampilan kulit.
- 3) Orang tua/Wali perlu mengenalkan berbagai jenis makanan sehat dan bergizi, seperti sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan protein sehat, misalnya ikan, ka-

cang-kacangan, dan telur.

- 4) Orang tua/wali dapat berdiskusi dengan anak untuk memilih menu masakan yang akan dinikmati keluarga, kemudian mengajak berbelanja untuk memilih sayur, buah, dan bahan makanan sehat lainnya, serta melibatkan dalam proses memasak sederhana di dapur. Aktivitas ini dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap makanan yang akan dikonsumsi.
- 5) Orang tua/wali dapat menyediakan pilihan makanan sehat yang bervariasi dengan nutrisi seimbang dan mengkreasikan tampilan makanan dengan menyusun sayur, buah, dan lauk pauk dengan cara yang kreatif. Variasi makanan sangat penting agar anak tidak bosan dan tampilan yang menarik dapat membuat mereka lebih bersemangat untuk mencobanya.
- 6) Orang tua/wali dapat mengurangi pembelian makanan cepat saji dan camilan yang kurang sehat dengan makanan dan camilan yang bergizi, seperti potongan buah segar, yogurt, kacang-kacangan, atau minuman sehat. Jika anak terbiasa makan makanan cepat saji atau makanan manis, batasi secara bertahap, bukan langsung. Misalnya, mulai dengan mengurangi frekuensi makan makanan tersebut dan gantikan dengan pilihan yang lebih sehat.
- 7) Orang tua/Wali perlu memberikan makanan sehat dan bergizi dalam porsi kecil dan menarik yang mudah dimakan, seperti potongan buah, sayur, atau cemilan sehat agar anak tidak merasa tertekan untuk menghabiskan makanan.
- 8) Orang tua/Wali perlu memberikan pilihan makanan sehat yang dapat dipilih sendiri untuk menghilangkan perasaan terpaksa dan mendorong anak untuk memilih dengan sukarela. Misalnya, "Mau makan apel atau pisang hari ini?"
- 9) Orang tua/Wali perlu menyimpan makanan yang tidak sehat di tempat yang sulit dijangkau anak. Misalnya makanan cepat saji yang rendah gizi dan tinggi kalori (junk food), makanan atau minuman dalam kemasan (ultra processed food). Pastikan rumah Anda lebih banyak menyediakan makanan yang bergizi.
- 10) Orang tua/Wali perlu memastikan anak minum air putih yang cukup dan menghindari untuk memberikan minuman manis atau soda.
- 11) Orang tua/Wali perlu memberi pujian atau penghargaan sederhana ketika anak makan makanan sehat dengan baik. Pujian ini akan memperkuat perilaku positif anak dan meningkatkan motivasi anak untuk terus makan makanan sehat.

e. Peran Orang Tua/Wali dalam Menerapkan Kebiasaan Gemar Belajar

Gemar belajar adalah kebiasaan atau sikap seseorang yang memiliki rasa senang, bersemangat, dan keinginan kuat untuk terus menambah pengetahuan, keterampilan, atau wawasan baru, baik secara formal maupun informal. Untuk menumbuhkan minat belajar pada anak, orang tua dapat mencoba beberapa strategi berikut:

- 1) Orang tua/wali perlu menjadi teladan yang baik dalam kebiasaan belajar yang dapat diamati dan ditiru anak, misalnya membaca koran, buku, dan lain sebagainya.
- 2) Orang tua/wali perlu mempelajari minat dan gaya belajar anak. Misalnya mengajak berdiskusi untuk menemukan topik atau mata pelajaran yang paling disukai dan cari tahu apakah anak lebih senang belajar dengan membaca, menonton video, mendengar, atau praktik langsung. Selain itu perlu menggali apa yang menjadi kendala dalam menerima pembelajaran sehingga dapat ditemukan solusi dan gaya belajar anak yang tepat. Ini dapat membuat proses belajar lebih menyenangkan dan relevan bagi anak.
- 3) Orang tua/wali dan anak dapat berdiskusi untuk menetapkan target belajar yang jelas dan realistis, tidak membebani. Misalnya, menyelesaikan satu bab dalam seminggu atau mendapatkan nilai tertentu dalam ujian berikutnya.
- 4) Orang tua/wali dapat menggunakan metode pembelajaran yang variatif dan interaktif, seperti menggunakan video, permainan edukatif, atau eksperimen sederhana.
- 5) Orang tua/wali dapat membantu anak mempelajari materi pelajaran dengan menghubungkannya ke dalam kehidupan sehari-hari agar terasa nyata dan relevan. Misalnya, ketika belajar tentang matematika, ajak anak menghitung pengeluaran harian atau menggunakan ilmu hitung untuk hal-hal yang disukai, seperti game atau hobi atau melakukan eksperimen sains sederhana, membuat kerajinan tangan, atau menulis cerita pendek.
- 6) Orang tua/wali perlu menunjukkan ketertarikan terhadap pelajaran yang sedang dipelajari anak, dan menjadi pendengar atau teman belajar agar anak merasa didukung dan lebih nyaman bertanya atau bercerita tentang kesulitan yang dihadapi.
- 7) Orang tua perlu membuat kesepakatan dengan anak tentang penggunaan gawai dan media sosial terutama saat waktu belajar, agar anak dapat lebih

fokus.

- 8) Orang tua/wali dapat memfasilitasi belajar anak menggunakan teknologi sebagai sarana belajar agar dapat belajar dengan cara yang interaktif dan menyenangkan, seperti aplikasi pendidikan, video pembelajaran, atau permainan edukatif yang sesuai dengan usia anak.
- 9) Orang tua/wali dapat menyediakan ruang dan fasilitas belajar yang memadai sesuai situasi dan kondisi di rumah sehingga memotivasi anak untuk belajar.
- 10) Orang tua/wali dapat memberikan pujian atau apresiasi ketika anak berhasil mencapai target belajarnya. Penghargaan tidak perlu selalu berupa hadiah, dapat berupa pujian sederhana atau waktu bermain ekstra dapat menjadi motivasi bagi anak. Namun, penting juga untuk menghindari tekanan yang berlebihan agar anak tidak merasa terpaksa.

f. Peran Orang Tua/Wali dalam Menerapkan Kebiasaan Bermasyarakat

Orang tua/wali perlu membiasakan anaknya belajar bersosialisasi dan hidup bermasyarakat sehingga tumbuh menjadi individu yang mampu berinteraksi dan bekerja sama dengan orang lain. Beberapa cara yang dapat dilakukan antara lain:

- 1) Orang tua/wali perlu memberi contoh sikap peduli pada masyarakat sehingga dapat ditiru anaknya. Misalnya, mengajak anak dan memberikan contoh ketika berinteraksi dengan tetangga atau membantu kegiatan sosial.
- 2) Orang tua/wali dapat mengajak anak untuk ikut serta dalam kegiatan masyarakat di sekitar rumah agar belajar berinteraksi dengan orang lain dan memahami pentingnya bermasyarakat., seperti kerja bakti, gotong royong, perlombaan di hari kemerdekaan, berbagi makanan dengan tetangga, undangan perayaan ulang tahun, lomba kebersihan lingkungan, tanam pohon bersama, lomba masak antarwarga, lomba dekorasi lingkungan, dan lain sebagainya.
- 3) Orang tua/wali dapat memotivasi anaknya untuk bergabung dengan organisasi atau klub atau komunitas, seperti klub pecinta lingkungan, agar anak mempunyai kesempatan untuk berlatih berkomunikasi, bekerjasama, dan menghargai perbedaan.
- 4) Orang tua/wali dapat memberikan anak tugas yang melibatkan tanggung jawab terhadap anggota keluarga lain atau lingkungan rumah untuk mela-

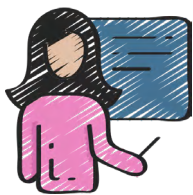
tih kepedulian dan kerja sama dengan orang lain, seperti merawat tanaman, menjaga kebersihan halaman, atau membantu anggota keluarga lainnya.

- 5) Orang tua/wali dapat mengajak anak ikut serta dalam kegiatan amal, seperti bakti sosial, kunjungan ke panti asuhan, atau menjadi relawan dalam kegiatan masyarakat. Kegiatan ini membantu anak memahami arti berbagi dan peduli kepada sesama.
- 6) Orang tua/wali dapat mengajak anak berdiskusi tentang topik-topik sosial, baik dari berita, isu lingkungan, atau situasi yang terjadi di sekitar. Hal ini dapat membangun kesadaran anak akan isu-isu yang ada di masyarakat dan memicu rasa tanggung jawab untuk berperan dalam perubahan positif.
- 7) Orang tua/wali dapat mengajak anak berkunjung ke berbagai ruang publik untuk belajar bersosialisasi dengan berbagai kalangan di masyarakat seperti tempat ibadah, taman kota, pusat olahraga, pasar, tempat wisata, museum, tempat pertunjukan seni, dan lain sebagainya.
- 8) Orang tua/wali dapat melibatkan anak dalam mengorganisir penggalangan dana untuk tujuan sosial, seperti membantu korban bencana alam, anak belajar berempati dan memberi, serta bekerja sama untuk tujuan baik.
- 9) Orang tua/wali perlu mengajak anak-anak berkunjung ke panti asuhan atau rumah sakit untuk memberikan kebahagiaan bagi orang-orang yang membutuhkan, sehingga dapat meningkatkan rasa empati.
- 10) Orang tua/wali dapat mengajarkan kepada anak tentang pentingnya kelestarian lingkungan dan perannya dalam menjaga bumi, seperti menanam pohon, membuat taman, atau kegiatan lain yang berkaitan dengan pelestarian alam.
- 11) Orang tua/wali dapat mengajak anak untuk terlibat pada acara pentas seni atau budaya agar anak belajar bekerja sama atau berkolaborasi dalam kelompok untuk menampilkan karya seni dan belajar tentang pentingnya menghargai keberagaman.
- 12) Orang tua/wali perlu memberi apresiasi ketika anak menunjukkan sikap baik di lingkungan masyarakat, seperti menolong orang lain atau ikut dalam kegiatan sosial. Hal ini akan memperkuat kebiasaan baik anak dalam bermasyarakat.

g. Peran Orang Tua/Wali dalam Menerapkan Kebiasaan Tidur Cepat

Kebiasaan tidur cepat pada anak sangat penting untuk menjaga keseimbangan antara kegiatan belajar dan pemulihan energi. Anak-anak membutuhkan waktu istirahat yang cukup agar otak dan tubuh dapat berfungsi dengan optimal. Beberapa cara yang dapat diterapkan orang tua/wali untuk membantu anak mengembangkan kebiasaan tidur cepat antara lain:

- 1) Orang tua/wali perlu menjadi teladan yang baik dengan memberi contoh tidur cepat, sehingga anak akan mengikuti kebiasaan itu.
- 2) Orang tua/wali perlu bersepakat dengan anak mengenai jam tidur yang konsisten di malam hari termasuk di akhir pekan.
- 3) Orang tua/wali perlu menjelaskan pada anak tentang pentingnya tidur cepat, sehingga waktu tidurnya cukup bagi kesehatan tubuh, pertumbuhan, serta kemampuan berkonsentrasi di satuan pendidikan.
- 4) Orang tua/wali perlu membimbing anak agar melakukan aktivitas menenangkan sebelum istirahat seperti membaca buku ringan atau mendengarkan cerita. Selain itu perlu mengurangi aktivitas fisik atau konsumsi makanan/minuman yang mengandung kafein sebelum waktu istirahat.
- 5) Orang tua/wali perlu membatasi memberi makanan atau minuman yang mengandung kafein, seperti kopi, teh, atau soda. Makanan berat juga sebaiknya dihindari sebelum tidur karena dapat menyebabkan gangguan pencernaan yang membuat anak sulit tidur.
- 6) Orang tua perlu memotivasi anak untuk melakukan aktivitas fisik yang cukup di siang hari, seperti berolahraga atau bermain di luar ruangan, sehingga anak merasa lebih lelah di malam hari, sehingga tidur cepat dan nyenyak tidurnya.
- 7) Orang tua/wali perlu memastikan apakah aktivitas anak terlalu berlebihan karena memiliki jadwal yang padat dengan kegiatan tambahan seperti les atau ekstrakurikuler yang dapat mengurangi waktu tidur, sehingga perlu dibatasi untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan anak.



2. PERAN PENDIDIK

a. Peran Pendidik dalam Menerapkan Kebiasaan Bangun Pagi

Pendidik memerlukan kesabaran dan konsistensi untuk menerapkan beberapa pendekatan yang menarik dan sesuai dengan usia perkembangan peserta didik agar terbiasa bangun pagi setiap hari. Berikut adalah cara-cara yang dapat dilakukan:

- 1) Pendidik memberikan contoh datang lebih awal setiap pagi dari peserta didik dan menyambutnya di gerbang satuan pendidikan atau pintu kelas dengan semangat dan penuh kasih sayang.
- 2) Pendidik dapat menjelaskan tentang pentingnya bangun pagi untuk kesehatan tubuh dan keberhasilan akademis, karena ketika bangun pagi, kita mempunyai waktu lebih untuk mempersiapkan diri, belajar, dan lebih fokus di satuan pendidikan.
- 3) Pendidik dapat memulai pelajaran dengan kegiatan ringan atau menyenangkan, seperti diskusi yang menggugah minat dan rasa ingin tahu peserta didik, bertanya tentang bagaimana perasaannya di hari ini, menggali sedikit cerita pagi, permainan edukatif, ice breaking atau sesi olahraga ringan.
- 4) Pendidik dapat mengajak peserta didik berdiskusi tentang pentingnya mengatur waktu, seperti waktu belajar, bermain, menyelesaikan tugas belajar, membantu pekerjaan di rumah, dan istirahat termasuk waktu tidur malam serta menghindari begadang untuk mengerjakan pekerjaan rumah yang dapat diselesaikan lebih awal.
- 5) Pendidik dapat menggunakan teknologi dengan cara yang kreatif untuk peserta didik yang mungkin kesulitan bangun pagi, seperti mengingatkan melalui grup kelas di aplikasi pesan atau memberi pengingat secara pribadi.
- 6) Pendidik perlu memastikan suasana di kelas terasa nyaman dan menggembirakan untuk peserta didik.
- 7) Pendidik perlu memberikan penghargaan atau apresiasi kepada peserta didik yang datang tepat waktu atau mengikuti kegiatan pagi dengan semangat untuk

memperkuat kebiasaan bangun pagi, seperti memberikan pujian, memberikan poin dalam sistem penghargaan, atau memberi kesempatan untuk memimpin kegiatan di kelas.

b. Peran Pendidik dalam Menerapkan Kebiasaan Beribadah

Pendidik dapat membantu peserta didik mengembangkan kebiasaan beribadah dengan pendekatan yang menyenangkan, konsisten, dan penuh dengan contoh teladan. Beberapa cara yang dapat diterapkan oleh pendidik di satuan pendidikan antara lain:

- 1) Pendidik harus menjadi contoh yang baik dan konsisten dalam hal beribadah sehingga peserta didik akan terinspirasi untuk meniru. Sebagai contoh, pendidik memulai pelajaran dengan doa, atau menunjukkan rasa syukur dan sabar dalam menghadapi tantangan, atau mengajak peserta didik untuk beribadah bersama.
- 2) Pendidik perlu memberikan penjelasan yang lebih mendalam mengenai pentingnya ibadah dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya pemahaman bahwa ibadah bukan hanya rutinitas, tetapi juga merupakan kebutuhan rohani sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dan mencapai kebahagiaan dalam hidup.
- 3) Pendidik dapat mengajak peserta didik untuk berdiskusi tentang manfaat beribadah, misalnya, bagaimana ibadah membantu peserta didik merasa lebih tenang, menjaga hubungan baik dengan sesama, saling memberikan dorongan, dukungan antar teman untuk melakukan ibadah agar dapat dan memperoleh berkah dalam kehidupan. Cerita-cerita inspiratif tentang tokoh agama atau orang-orang yang taat beribadah dapat memberi contoh nyata bagi peserta didik.
- 4) Pendidik dapat menerapkan pembiasaan di awal kegiatan pembelajaran seperti pada pembelajaran pendidikan agama Islam melakukan Shalat dhuha dan membaca surat pendek terlebih dulu, atau adanya pembiasaan jumat religi yang dilakukan secara bersama-sama seperti kegiatan yang dipandu oleh peserta didik, diawali dari pembacaan tadarus, memberikan tausiah singkat dan pesan moral, hikmah dari tausiah. Sedangkan untuk yang non muslim melakukan ibadah sesuai keyakinannya di lingkungan satuan pendidikan.
- 5) Pendidik dapat menjelaskan hubungan antara ibadah dan prestasi atau menjelaskan bahwa ibadah yang dilakukan dengan ikhlas dan penuh rasa syukur

dapat membantu peserta didik meraih prestasi di satuan pendidikan. Atau mengaitkan ibadah dengan nilai-nilai positif seperti kedisiplinan, ketenangan hati, dan keberkahan dalam usaha dapat memberikan motivasi bagi peserta didik. Pendidik dapat mengingatkan peserta didik bahwa beribadah adalah cara untuk mendapatkan ketenangan dalam menghadapi ujian hidup, baik dalam belajar, pertemanan, atau masalah pribadi.

- 6) Pendidik dapat mengintegrasikan nilai-nilai agama dalam mata pelajaran yang diajarkan. Misalnya dalam pelajaran bahasa Indonesia, dapat mengangkat nilai-nilai moral atau spiritual yang berkaitan dengan ibadah, seperti kejujuran, kedisiplinan, atau rasa syukur. Selain itu, guru dapat mengajak peserta didik untuk terlibat dalam kegiatan sosial berbasis agama, seperti membantu peserta didik yatim, kegiatan amal, bazar atau bakti sosial, yang mengajarkan nilai kebaikan dan rasa tanggung jawab sosial.
- 7) Pendidik memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk merefleksikan kebiasaan beribadah melalui sesi berbagi di kelas. Hal ini memberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman dan motivasi satu sama lain mengenai kebiasaan ibadah, serta saling mengingatkan pentingnya menjaga ibadah dalam kehidupan sehari-hari.
- 8) Pendidik dapat mengajarkan nilai-nilai ibadah dalam konteks kegiatan sehari-hari agar peserta didik merasa lebih terhubung dengan Tuhan dalam keseharian, seperti mengajarkan untuk berdoa sebelum dan sesudah melakukan aktivitas, selalu bersyukur atas apa yang dimiliki.
- 9) Pendidik perlu memberikan pujian dan apresiasi ketika peserta didik terlibat dalam kegiatan beribadah agar semakin termotivasi untuk terus melakukan ibadah. Penghargaan dapat berupa pujian, sertifikat atau hadiah kecil atau pengakuan di depan kelas.

c. Peran Pendidik dalam Menerapkan Kebiasaan Berolahraga

Penerapan kebiasaan berolahraga pada peserta didik memerlukan pendekatan yang menyenangkan, sederhana, dan penuh semangat. Beberapa cara yang dapat dilakukan pendidik untuk menumbuhkembangkan kebiasaan berolahraga antara lain:

- 1) Pendidik perlu berperan aktif dalam kegiatan olahraga untuk menjadi teladan bagi peserta didik.

- 2) Pendidik dapat melibatkan peserta didik memilih olahraga yang disukai melalui survei minat, sehingga peserta didik akan bersemangat untuk melakukan olahraga secara berkesinambungan.
- 3) Pendidik dapat menjelaskan manfaat olahraga secara ilmiah dan relevan, seperti menjaga berat badan ideal, meningkatkan energi, memperbaiki suasana hati, dan meningkatkan daya konsentrasi. Kaitkan aktivitas fisik dengan pengembangan karakter, seperti disiplin, kerja tim, dan ketekunan.
- 4) Pendidik dapat mengajak peserta didik memulai kegiatan rutin setiap pagi di kelas untuk menggerakkan tubuh atau peregangan singkat atau latihan ringan selama beberapa menit sebelum memulai pelajaran, sehingga tubuh lebih siap dan segar untuk belajar.
- 5) Pendidik dapat menggunakan media sosial satuan pendidikan untuk mengadakan kampanye atau tantangan olahraga, misalnya "Tantangan Lari 5 KM". Hal ini dapat memotivasi peserta didik untuk terlibat karena ada unsur sosial dan tantangan. Guru dapat mendokumentasikan momen olahraga peserta didik dan menampilkannya di papan pengumuman atau di media sosial satuan pendidikan sebagai bentuk apresiasi dan motivasi.
- 6) Pendidik dapat mengadakan program olahraga di luar satuan pendidikan atau kegiatan alam, seperti hiking, susur sungai, atau mendaki bukit.
- 7) Pendidik dapat mengajak peserta didik untuk membuat catatan kebugaran pribadi atau jurnal olahraga yang berisi aktivitas yang dilakukan, pencapaian, dan perasaan peserta didik setelah berolahraga. Gunakan alat sederhana seperti stopwatch atau pedometer untuk mengukur kemajuan, seperti berapa jauh dapat berlari.
- 8) Bagi peserta didik yang kurang percaya diri dalam olahraga, pendidik dapat memberi pilihan olahraga non-kompetitif seperti yoga atau latihan kekuatan ringan. Pastikan kegiatan olahraga dapat diikuti oleh semua peserta didik, termasuk yang memiliki kebutuhan khusus. Modifikasi aktivitas atau berikan pilihan olahraga ringan agar semua peserta didik dapat ikut serta.
- 9) Pendidik dapat menetapkan hari tertentu setiap minggu untuk kegiatan olahraga rutin dan beragam, seperti bermain sepakbola, lari estafet, bola basket, voli, bulu tangkis, lari, jalan sehat atau bahkan yoga.
- 10) Pendidik perlu memberikan penghargaan atau apresiasi kepada peserta didik yang rutin berolahraga atau mencapai target tertentu untuk memotivasi peserta didik agar terus berolahraga.

d. Peran Pendidik dalam Menerapkan Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi

Pendidik perlu membimbing peserta didik agar terbiasa makan makanan sehat dan bergizi untuk memastikan tumbuh kembangnya optimal dan menumbuhkan pola makan yang baik hingga dewasa. Beberapa cara yang dapat dilakukan pendidik antara lain:

- 1) Pendidik dapat memberikan contoh baik makan makanan sehat dan bergizi dalam kesehariannya di satuan pendidikan, sehingga dapat ditiru oleh peserta didik.
- 2) Pendidik dapat mengajarkan secara lebih mendalam tentang nutrisi, metabolisme, cara tubuh memproses makanan sehat dan kebutuhan nutrisi, dampak konsumsi gula berlebih, makanan cepat saji, dan makanan olahan pada kesehatan, seperti obesitas, diabetes, dan dampak pada konsentrasi belajar.
- 3) Pendidik dapat mengajarkan cara membaca label nutrisi pada kemasan makanan sehingga peserta didik dapat lebih cerdas dalam memilih makanan yang rendah gula, rendah lemak jenuh, dan kaya serat atau protein.
- 4) Pendidik dapat mengadakan kegiatan memasak sederhana, seperti membuat salad atau makanan ringan sehat yang mudah diikuti peserta didik. Keterlibatan langsung dapat membuat lebih tertarik pada makanan sehat.
- 5) Pendidik dapat membuat kompetisi memasak sehat antar peserta didik dan diminta untuk berkreasi dengan bahan-bahan sehat. Kegiatan ini dapat menumbuhkan kreativitas dan ketertarikan pada makanan bergizi.
- 6) Pendidik dapat menjelaskan bahwa makanan sehat dapat meningkatkan konsentrasi, energi, dan daya ingat, yang berpengaruh positif pada prestasi akademik. Selain itu, dibahas tentang hubungan antara makanan dan kesehatan mental, seperti pengaruh gula berlebih pada suasana hati (mood) dan tingkat kecemasan. Hal ini dapat menjadi motivasi tambahan bagi peserta didik untuk memahami pentingnya memilih makanan sehat mengubah pola makan.
- 7) Pendidik dapat mengajak peserta didik untuk mengikuti kampanye makan sehat melalui media sosial, dengan konten seperti fakta nutrisi, resep sederhana, atau tantangan mengunggah foto bekal sehat. Hal ini dapat membuat edukasi lebih menarik dan relevan. Buat atau tunjukkan video dan infografis singkat yang informatif tentang nutrisi dan dampak makanan sehat pada tubuh. Visual seperti ini sering kali lebih menarik bagi remaja.
- 8) Pendidik dapat memberikan panduan kepada orang tua tentang cara menye-

diakan makanan sehat di rumah dan pentingnya dukungan dari rumah, meng-himbau kepada orang tua untuk mendukung gerakan makan sehat dan bergizi dengan memberikan sarapan pagi dan membawakan bekal makanan ke satuan pendidikan.

- 9) Pendidik dapat meminta peserta didik membuat proyek kelompok tentang menu makanan sehat atau rencana makanan selama seminggu. Proyek ini dapat disertai dengan penjelasan nutrisi dan manfaat setiap makanan yang dipilih. Berikan tugas penelitian sederhana bagi peserta didik tentang manfaat kesehatan yang dirasakan setelah menerapkan pola makan sehat. Peserta didik dapat melaporkan hasilnya dalam bentuk esai atau presentasi.
- 10) Pendidik perlu memberikan penghargaan untuk kebiasaan makan sehat dan bergizi yang dilakukan peserta didik, seperti memberi penghargaan berupa stiker atau pujian ketika peserta didik membawa bekal sehat atau makan makanan sehat dan bergizi di kelas.

e. Peran Pendidik dalam Menerapkan Kebiasaan Gemar Belajar

Pendidik perlu mengajarkan kebiasaan gemar belajar kepada peserta didik melalui pendekatan yang menyenangkan dan sesuai dengan tahap perkembangan peserta didik. Beberapa cara yang dapat dilakukan pendidik antara lain:

- 1) Pendidik perlu menjadi teladan yang baik dengan menunjukkan sikap gemar belajar sehingga menginspirasi peserta didik untuk meniru. Misalnya mengikuti pelatihan mandiri, membaca buku baru, atau mencoba metode pengajaran yang inovatif dan sesuai dengan gaya belajar anak.
- 2) Pendidik perlu memastikan ruang kelas memiliki suasana yang menyenangkan, bebas tekanan, dan mendukung pembelajaran. Misalnya mencegah terjadinya perundungan (bullying) atau menerapkan disiplin positif dalam proses pembelajaran.
- 3) Pendidik perlu menghubungkan konsep-konsep pelajaran dengan hal-hal yang dialami sehari-hari agar peserta didik memahami manfaat belajar dalam kehidupan nyata. Misalnya, aplikasi matematika dalam penggunaan uang sehari-hari, menulis tentang pengalaman pribadi, membuat poster tentang lingkungan, atau menanam pohon.
- 4) Pendidik perlu menggunakan metode pembelajaran yang beragam, Misalnya

melakukan diskusi kelompok, debat, permainan edukatif, seperti: kuis interaktif yang menggunakan platform digital (contoh Kahoot), atau menggunakan video, simulasi, atau aplikasi digital untuk membuat pembelajaran lebih hidup, serta mengajak peserta didik mencoba hal-hal praktis seperti eksperimen sains atau simulasi ekonomi.

- 5) Pendidik dapat mengajarkan peserta didik cara belajar yang efektif, seperti teknik mencatat dengan membuat peta pikiran (mind map) atau berbentuk ringkasan poin-poin penting. Selain itu dapat memberikan tips mengelola waktu belajar dan memprioritaskan tugas.
- 6) Pendidik dapat memberikan tugas yang menantang dan bervariasi dimulai dengan tugas sederhana, lalu tingkatkan kesulitannya secara perlahan agar peserta didik merasa tertantang. Kemudian berikan beberapa pilihan tugas agar peserta didik mempunyai kebebasan untuk memilih tugas dan merasa memiliki kendali atas proses belajar.
- 7) Pendidik harus berperan sebagai mentor bukan hanya pengajar, sehingga perlu menjadi seseorang yang membantu peserta didik mengatasi kesulitan, bukan hanya seseorang yang menilai hasil belajarnya saja. Selain itu, perlu menyesuaikan pendekatan pembelajarannya dengan keunikan masing-masing peserta didik, sehingga perlu mengenali minat dan potensi peserta didik.
- 8) Pendidik perlu meminta peserta didik menuliskan apa yang telah dipelajari, apa yang menarik, dan apa yang ingin diketahui lebih lanjut, serta tunjukkan bahwa usaha peserta didik berdampak pada hasil belajar.
- 9) Pendidik dapat membuat tantangan dan kompetisi yang sehat, misalnya tantangan membaca, peserta didik dapat memperoleh poin atau penghargaan untuk setiap buku yang dibaca. Hal ini dapat membantu meningkatkan minat baca dan rasa ingin tahu. Adakan kompetisi positif, seperti lomba matematika sederhana atau kompetisi keterampilan lain yang disukai. Berikan penghargaan untuk memotivasi peserta didik agar lebih semangat belajar.
- 10) Pendidik dapat menggunakan alat bantu visual dan teknologi untuk mempermudah pemahaman dan menarik perhatian peserta didik, seperti poster, diagram, grafik, peta dunia, atau google earth saat belajar tentang negara atau poster siklus air untuk pelajaran sains, atau menggunakan aplikasi atau video edukatif yang mendukung materi pelajaran. Teknologi dapat membuat proses belajar lebih menarik dan interaktif, khususnya bagi peserta didik yang lebih visual atau kinestetik.
- 11) Pendidik perlu memotivasi peserta didik untuk bertanya, menganalisis, dan

memberikan pendapat tentang topik yang dipelajari agar menumbuhkan rasa penasaran, berpikir kritis, dan kemauan untuk belajar lebih banyak.

- 12) Pendidik dapat menceritakan kisah-kisah inspiratif yang menunjukkan bahwa pengetahuan dan pendidikan dapat membuka kesempatan untuk memotivasi peserta didik untuk terus belajar dan mengembangkan diri.
- 13) Pendidik dapat membuat sesi diskusi yang memfasilitasi peserta didik untuk berbagi pendapat, belajar dari satu sama lain, dan memahami sudut pandang yang berbeda. Hal ini dapat meningkatkan keterampilan berpikir kritis dan komunikasi peserta didik.
- 14) Pendidik perlu melibatkan orang tua untuk berperan aktif mendukung kebiasaan belajar peserta didik di rumah dan memberikan laporan pemantauan kepada pihak satuan pendidikan.
- 15) Pendidik perlu memberikan apresiasi berupa pujian atau penghargaan saat menunjukkan kemajuan dalam belajar atau mencapai target belajar agar peserta didik merasa bangga dan semangat untuk terus belajar. Misalnya "Kamu sangat teliti dalam mengerjakan soal ini" atau "Ide kamu sangat kreatif dalam proyek ini."

f. Peran Pendidik dalam Menerapkan Kebiasaan Bermasyarakat

Pendidik perlu menumbuhkembangkan kebiasaan bermasyarakat kepada peserta didik agar tumbuh menjadi individu yang mampu berinteraksi dan bekerja sama dengan orang lain dengan cara bertahap dan melalui kegiatan sederhana yang dapat dipahami dan menggembirakan. Beberapa cara yang dapat dilakukan seorang pendidik antara lain:

- 1) Pendidik perlu melibatkan peserta didik dalam kegiatan sosial, seperti mengunjungi panti asuhan, rumah jompo, korban bencana alam, melakukan penggalangan dana melalui penjualan barang atau acara amal di satuan pendidikan untuk membantu yang membutuhkan.
- 2) Pendidik perlu melibatkan peserta didik dalam kegiatan pengelolaan lingkungan satuan pendidikan agar memahami pentingnya menjaga kebersihan dan kelestarian lingkungan, seperti kebersihan kelas, merawat taman, kebun, menanam pohon, atau memilah sampah untuk didaur ulang dijadikan benda

fungsional atau benda kriya yang menarik.

- 3) Pendidik perlu memotivasi peserta didik untuk terlibat dalam organisasi atau menjadi anggota kelompok kegiatan sekolah lainnya untuk belajar memahami peran kepemimpinan dan tanggung jawab sosial di dalam organisasi.
- 4) Pendidik dapat mengajak peserta didik untuk berdiskusi tentang isu-isu sosial yang sedang berkembang untuk meningkatkan kesadaran peserta didik tentang perannya dalam masyarakat, menumbuhkan empati dan kepedulian sosial, seperti diskusi tentang kesetaraan gender, kemiskinan, atau hak asasi manusia. Atau mengadakan diskusi tentang etika dan tanggung jawab sosial agar peserta didik belajar tentang nilai-nilai sosial, etika, dan kewajibannya sebagai anggota masyarakat, misalnya diskusi tentang toleransi, keadilan, dan pentingnya partisipasi aktif dalam kegiatan sosial.
- 5) Pendidik dapat melibatkan peserta didik untuk melakukan kegiatan penggalangan dukungan untuk sosial. Misalnya, membuat kampanye untuk meningkatkan kesadaran tentang topik-topik seperti kekerasan, hak pendidikan, atau kebersihan lingkungan, program sekolah ramah anak, atau program anti perundungan.
- 6) Pendidik perlu memperkenalkan berbagai profesi yang berkontribusi pada masyarakat dengan mengajak peserta didik mengunjungi berbagai tempat yang memperlihatkan peran masyarakat, seperti rumah sakit, panti asuhan, atau kantor pemerintah. Atau mengundang profesional dari berbagai bidang untuk berbicara tentang pekerjaan, berbagi pengalaman, dan kontribusinya terhadap masyarakat, seperti pekerja sosial, relawan, atau petugas kesehatan masyarakat, atau dapat juga mengundang orang tua peserta didik atau alumni.
- 7) Pendidik dapat mengajak peserta didik untuk belajar dalam kelompok dan berbagi pengetahuan untuk mengajarkan nilai kerja sama dan pentingnya membantu teman-teman yang kesulitan dalam belajar. Atau membuat program mentoring agar peserta didik yang lebih senior dapat membantu junior dalam hal akademik maupun sosial.
- 8) Pendidik dapat mengajarkan peserta didik untuk menggunakan platform media sosial secara positif untuk memanfaatkan teknologi bagi kebaikan masyarakat, misalnya dengan membuat kampanye sosial, membuat blog atau vlog yang menyoroti permasalahan sosial atau kegiatan yang dilakukan untuk membantu masyarakat.
- 9) Pendidik dapat mengajarkan tata krama dan etika bersosialisasi melalui permainan peran sederhana di kelas agar peserta didik dapat menghargai dan

menghormati hak orang lain di lingkungannya, misalnya peserta didik diajak belajar mengucapkan salam ketika bertemu seseorang, meminta tolong ketika membutuhkan bantuan, dan berterima kasih ketika mendapatkan pemberian atau pertolongan dari orang lain. Selain itu, peserta didik juga dapat dilatih untuk mengantri dan bergiliran dalam bermain.

- 10) Pendidik dapat memberikan penghargaan kepada peserta didik yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan sosial atau menunjukkan sikap peduli terhadap masyarakat. Penghargaan ini dapat berupa sertifikat atau pengakuan dalam kegiatan sekolah.

g. Peran Pendidik dalam Menerapkan Kebiasaan Tidur Cepat

Kebiasaan tidur cepat sangat penting dilakukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Pola tidur yang teratur juga membantu peserta didik menjadi lebih sehat, berenergi, dan mampu fokus saat belajar atau bermain. Beberapa cara yang dapat dilakukan seorang pendidik antara lain:

- 1) Pendidik perlu memberikan pengetahuan tentang pentingnya tidur cepat dan cukup untuk perkembangan fisik, mental, dan emosional peserta didik. Misalnya, menjelaskan bagaimana tidur cepat dan cukup meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan suasana hati (mood) peserta didik, serta bagaimana kekurangan tidur dapat mempengaruhi kesehatan.
- 2) Pendidik dapat mengajak peserta didik untuk berdiskusi mengenai bagaimana cara mengatur waktu dengan bijak, termasuk waktu untuk belajar, beristirahat, tidur serta pembatasan waktu dalam penggunaan gawai secara bijak agar tubuh dapat istirahat secara optimal.
- 3) Pendidik dapat mengingatkan peserta didik tentang pentingnya memiliki rutinitas tidur yang konsisten, seperti tidur cepat pada waktu yang sama setiap malam agar mendapatkan waktu tidur yang cukup untuk menjalani hari esok dengan energi penuh. Selain itu, diingatkan untuk menghindari menggunakan perangkat elektronik (seperti ponsel atau komputer) sebelum tidur yang dapat mengganggu kualitas tidur.
- 4) Pendidik perlu memotivasi peserta didik untuk tidak terlalu membebani diri dengan tugas yang berlebihan dan mendorong peserta didik untuk mengambil waktu istirahat jika merasa stres atau lelah. Jika memungkinkan, pendidik

dapat mempertimbangkan beban tugas rumah yang tidak terlalu berat agar peserta didik dapat menyisihkan waktu untuk istirahat yang cukup. Memastikan bahwa peserta didik memiliki waktu untuk tidur yang cukup sangat penting untuk menjaga keseimbangan hidup.

- 5) Pendidik dapat bekerja sama dengan orang tua untuk memastikan peserta didik melakukan tidur cepat dan cukup di rumah dengan melakukan pemantauan secara periodik dengan memberikan panduan bagi orang tua. Pendidik dapat meminta orang tua untuk mengawasi dan mengontrol peserta didik agar tidak begadang atau main game hingga larut malam atau mengurangi penggunaan gadget sebelum tidur.



3. PERAN SATUAN PENDIDIKAN

a. Peran Satuan Pendidikan dalam Menerapkan Kebiasaan Bangun Pagi

Satuan pendidikan mempunyai tanggung jawab untuk membantu peserta didiknya mempunyai kebiasaan bangun pagi melalui berbagai aktivitas yang diselenggarakan pihak satuan pendidikan. Beberapa hal yang perlu dilakukan antara lain:

- 1) Satuan pendidikan perlu menetapkan kebijakan kehadiran para pendidik dan tenaga kependidikannya untuk datang lebih awal di pagi hari untuk menyambut kedatangan peserta didik².
- 2) Satuan pendidikan dapat mengundang narasumber dari unsur pendidik, orang tua, atau pakar untuk memberikan pemahaman tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan bangun pagi kepada orang tua, peserta didik, dan warga sekolah.
- 3) Satuan pendidikan perlu menetapkan kebijakan jadwal masuk yang konsisten setiap hari agar peserta didik terbiasa bangun pagi.
- 4) Satuan pendidikan perlu membuat dan memasang poster atau media publikasi lainnya tentang manfaat kebiasaan bangun pagi agar peserta didik terpapar dan sering melihat serta membacanya setiap hari.
- 5) Satuan pendidikan dapat menerapkan sistem penghargaan bagi peserta didik yang datang tepat waktu dan menunjukkan kedisiplinan dalam mengikuti kegiatan pagi. Penghargaan dapat berupa pujian, sertifikat, atau pengakuan di depan peserta didik lainnya. Hal ini dapat memberikan insentif bagi peserta didik untuk berusaha datang pagi dan mematuhi jadwal yang sudah ditetapkan.
- 6) Satuan pendidikan perlu bekerja sama dengan orang tua untuk membimbing dan memantau kebiasaan anak bangun pagi.

² Permendikbud No.23 Tahun 2015 tentang Penumbuhan Budi Pekerti

b. Peran Satuan Pendidikan dalam Menerapkan Kebiasaan Beribadah

Satuan pendidikan mempunyai tanggung jawab untuk membantu peserta didiknya mempunyai kebiasaan beribadah melalui berbagai aktivitas yang diselenggarakan dan difasilitasi pihak satuan pendidikan. Beberapa hal yang perlu dilakukan antara lain:

- 1) Warga satuan pendidikan perlu memberikan contoh dan perilaku yang mendukung kebiasaan beribadah, sesuai dengan agama dan kepercayaan agar menjadi teladan bagi peserta didik.
- 2) Satuan pendidikan perlu memfasilitasi kegiatan keagamaan peserta didik sesuai dengan agama dan kepercayaannya.
- 3) Satuan pendidikan perlu menerapkan pembiasaan baik yang dilakukan secara rutin dan konsisten sehingga menjadi budaya, seperti berdoa bersama sebelum dan sesudah pembelajaran dipimpin seorang peserta didik secara bergantian di bawah bimbingan peserta didik³.
- 4) Satuan pendidikan dapat mengundang narasumber dari unsur pendidik, orang tua, atau pakar untuk memberikan pemahaman tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan beribadah kepada orang tua, peserta didik, dan warga sekolah.
- 5) Satuan pendidikan perlu membuat dan memasang poster atau media publikasi lainnya tentang manfaat kebiasaan beribadah agar peserta didik terpapar dan sering melihat dan membacanya setiap hari.
- 6) Satuan pendidikan dapat membuat kegiatan keagamaan yang menarik agar memotivasi peserta didik untuk mulai mengenal berbagai bentuk ibadah dengan cara yang menyenangkan, seperti lomba hafalan doa, ayat-ayat pendek, atau lomba bercerita atau perayaan hari besar keagamaan³.
- 7) Satuan pendidikan dapat mengadakan kegiatan spiritual di luar sekolah untuk memberikan suasana baru bagi peserta didik agar lebih memahami makna ibadah, seperti retreat, pesantren kilat, atau kegiatan keagamaan di luar ruangan lainnya yang menyenangkan.
- 8) Satuan pendidikan dapat melibatkan peserta didik dalam kegiatan sosial yang terkait dengan nilai agama agar peserta didik memahami nilai berbagi dan empati, seperti bakti sosial atau kunjungan ke panti asuhan.

³ Permendikbud No.23 Tahun 2015 tentang Penumbuhan Budi Pekerti

- 9) Satuan pendidikan dapat menerapkan sistem penghargaan bagi peserta didik yang taat beribadah secara konsisten.
- 10) Satuan pendidikan perlu bekerja sama dengan orang tua untuk membimbing dan memantau kebiasaan anak beribadah.

c. Peran Satuan Pendidikan dalam Menerapkan Kebiasaan Berolahraga

Satuan pendidikan mempunyai tanggung jawab untuk membantu peserta didiknya mempunyai kebiasaan berolahraga melalui berbagai aktivitas yang diselenggarakan dan difasilitasi pihak satuan pendidikan. Beberapa hal yang perlu dilakukan antara lain:

- 1) Seluruh warga satuan pendidikan (pendidik, tenaga kependidikan, dan peserta didik) pada hari tertentu (sekurang-kurangnya 1 kali dalam seminggu) melakukan kegiatan olah fisik, seperti senam kesegaran jasmani⁵.
- 2) Satuan pendidikan dapat mengundang narasumber dari unsur pendidik, orang tua, atau pakar untuk memberikan pemahaman tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan berolahraga kepada orang tua, peserta didik, dan warga sekolah.
- 3) Satuan pendidikan perlu membuat dan memasang poster atau media publikasi lainnya tentang manfaat kebiasaan berolahraga agar peserta didik terpapar dan sering melihat dan membacanya setiap hari.
- 4) Satuan pendidikan perlu menerapkan pembiasaan baik yang dilakukan secara rutin dan konsisten sehingga menjadi budaya, seperti senam berirama atau gerakan peregangan ringan sebelum memulai pembelajaran.
- 5) Satuan pendidikan dapat mengadakan kompetisi olahraga antar kelas atau antar sekolah untuk memotivasi peserta didik agar giat berlatih dan mengembangkan rasa percaya diri serta semangat kerja sama dalam berolahraga, seperti turnamen futsal, bola basket, badminton, voli, atau olahraga lainnya yang sesuai dengan usia peserta didik dan dapat diikuti semua peserta didik.
- 6) Satuan pendidikan dapat menyediakan fasilitas berolahraga yang mudah diakses dan dapat digunakan setelah jam pelajaran atau saat istirahat.
- 7) Satuan pendidikan perlu bekerja sama dengan orang tua untuk membimbing dan memantau kebiasaan anak berolahraga.

⁵ Permendikbud No.23 Tahun 2015 tentang Penumbuhan Budi Pekerti

d. Peran Satuan Pendidikan dalam Menerapkan Kebiasaan Makan Sehat dan Bergizi

Satuan pendidikan mempunyai tanggung jawab untuk membantu peserta didiknya mempunyai kebiasaan makan sehat dan bergizi melalui berbagai aktivitas yang diselenggarakan dan difasilitasi pihak satuan pendidikan. Beberapa hal yang perlu dilakukan antara lain:

- 1) Satuan pendidikan dapat mengundang narasumber dari unsur pendidik, orang tua, atau pakar untuk memberikan pemahaman tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan makan sehat dan bergizi kepada orang tua, peserta didik, dan warga sekolah.
- 2) Satuan pendidikan perlu membuat dan memasang poster atau media publikasi lainnya tentang manfaat kebiasaan makan sehat dan bergizi agar peserta didik terpapar dan sering melihat dan membacanya setiap hari.
- 3) Satuan pendidikan perlu menerapkan pembiasaan baik yang dilakukan secara rutin dan konsisten sehingga menjadi budaya, seperti sarapan pagi makanan sehat dan bergizi sebelum memulai pembelajaran.
- 4) Satuan pendidikan bekerja sama pengelola kantin dapat menyediakan makanan sehat dan bergizi dan memberi label atau stiker khusus pada makanan sehat di kantin untuk memudahkan peserta didik mengenali pilihan makanan yang bergizi, seperti buah-buahan, jus segar tanpa gula tambahan, salad, dan camilan rendah gula dan garam.
- 5) Satuan pendidikan perlu bekerja sama dengan orang tua untuk membimbing dan memantau kebiasaan anak makan makanan sehat dan bergizi.

e. Peran Satuan Pendidikan dalam Menerapkan Kebiasaan Gemar Belajar

Satuan pendidikan mempunyai tanggung jawab untuk membantu peserta didiknya mempunyai kebiasaan gemar belajar melalui berbagai aktivitas yang diselenggarakan dan difasilitasi pihak satuan pendidikan. Beberapa hal yang perlu dilakukan antara lain:

- 1) Satuan pendidikan dapat mengundang narasumber dari unsur pendidik, orang

tua, tokoh masyarakat, atau pakar untuk memberikan pemahaman tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan gemar belajar kepada orang tua, peserta didik, dan warga sekolah.

- 2) Satuan pendidikan perlu membuat dan memasang poster atau media publikasi lainnya tentang manfaat kebiasaan gemar belajar agar peserta didik terpapar dan sering melihat dan membacanya setiap hari.
- 3) Satuan pendidikan perlu menerapkan pembiasaan baik yang dilakukan secara rutin dan konsisten sehingga menjadi budaya, seperti membaca buku selain buku mata pelajaran selama 15 menit sebelum memulai pembelajaran yang dilakukan setiap hari⁶.
- 4) Satuan pendidikan dapat mengadakan Kelas Inspirasi untuk memberikan gambaran profesi yang ada dan memotivasi peserta didik untuk gemar belajar untuk mencapai cita-citanya. Narasumber dapat berasal dari unsur pendidik, orang tua, alumni, tokoh masyarakat, komunitas, atau pakar/ahli.
- 5) Satuan pendidikan dapat mengadakan lomba untuk mengasah pengetahuan dan keterampilan peserta didik.
- 6) Satuan pendidikan perlu bekerja sama dengan orang tua untuk membimbing dan memantau kebiasaan gemar belajar anak.

f. Peran Satuan Pendidikan dalam Menerapkan Kebiasaan Bermasyarakat

Satuan pendidikan mempunyai tanggung jawab untuk membantu peserta didiknya mempunyai kebiasaan bermasyarakat melalui berbagai aktivitas yang diselenggarakan dan difasilitasi pihak satuan pendidikan. Beberapa hal yang perlu dilakukan antara lain:

- 1) Satuan pendidikan dapat mengundang narasumber dari unsur pendidik, orang tua, alumni, tokoh masyarakat, atau pakar untuk memberikan pemahaman tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan bermasyarakat kepada orang tua, peserta didik, dan warga sekolah.
- 2) Satuan pendidikan perlu membuat dan memasang poster atau media publika-

⁶ Permendikbud No.23 Tahun 2015 tentang Penumbuhan Budi Pekerti

si lainnya tentang manfaat kebiasaan bermasyarakat agar peserta didik terpapar dan sering melihat dan membacanya setiap hari.

- 3) Satuan pendidikan perlu menerapkan pembiasaan baik yang dilakukan secara rutin dan konsisten sehingga menjadi budaya, seperti melakukan kerja bakti membersihkan lingkungan sekolah dengan membentuk kelompok lintas kelas dan berbagi tugas sesuai usia dan kemampuan siswa⁷.
- 4) Satuan pendidikan dapat mengadakan kelas inspirasi untuk memberikan pemahaman awal kepada peserta didik tentang berbagai peran dalam masyarakat dengan mengundang orang tua atau alumni atau warga setempat atau tokoh masyarakat untuk bercerita tentang profesi atau kegiatannya.
- 5) Satuan pendidik dapat mengadakan pameran tentang proyek sosial yang dilakukan oleh peserta didik, baik itu tentang kegiatan sosial yang dilakukan di sekolah atau kontribusinya di luar sekolah.
- 6) Satuan pendidikan perlu bekerja sama dengan orang tua untuk membimbing dan memantau kebiasaan bermasyarakat yang dilakukan anak.

e. Peran Satuan Pendidikan dalam Menerapkan Kebiasaan Tidur Cepat

Satuan pendidikan mempunyai tanggung jawab untuk membantu peserta didiknya mempunyai kebiasaan tidur cepat melalui berbagai aktivitas yang diselenggarakan dan difasilitasi pihak satuan pendidikan. Beberapa hal yang perlu dilakukan antara lain:

- 1) Satuan pendidikan dapat mengundang narasumber dari unsur pendidik, orang tua, alumni, tokoh masyarakat, atau pakar untuk memberikan pemahaman tentang manfaat dan cara menerapkan kebiasaan tidur cepat kepada orang tua, peserta didik, dan warga sekolah.
- 2) Satuan pendidikan perlu membuat dan memasang poster atau media publikasi lainnya tentang manfaat kebiasaan tidur cepat agar peserta didik terpapar dan sering melihat dan membacanya setiap hari.
- 3) Satuan pendidikan perlu bekerja sama dengan orang tua untuk membimbing dan memantau kebiasaan tidur cepat yang dilakukan anak.

⁷ Permendikbud No.23 Tahun 2015 tentang Penumbuhan Budi Pekerti



PEMANTAUAN DAN EVALUASI

Orang tua/wali dan pendidik perlu membimbing dan memastikan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat dapat ditiru dan dilakukan oleh anak-anak agar menjadi generasi emas Indonesia. Kebiasaan tersebut perlu ditumbuhkembangkan secara bertahap dan berulang melalui pendekatan yang sesuai dengan usia anak. Oleh karena itu, pihak keluarga (orang tua/wali) perlu bekerja sama dengan pihak satuan pendidikan untuk memantau penerapan tujuh kebiasaan ini, baik yang dilakukan anak di rumah maupun di sekolah.

Pada jenjang SMA, formulir pemantauan diisi oleh peserta didik **setiap bulan sekali** (lihat contoh formulir) diketahui oleh orang tua/wali dan disetujui pendidik. Formulir ini dapat dituangkan pada **buku penghubung** atau **jurnal** atau **google forms** yang dikembangkan pihak satuan pendidikan.

Hasil pengisian formulir pemantauan ini akan menjadi bahan evaluasi bagi pendidik dan orang tua/wali **pada setiap semester**. Evaluasi yang dilakukan tidak untuk memberikan hukuman pada anak atau peserta didik, namun lebih pada diskusi tentang upaya apa yang harus dilakukan untuk meningkatkan penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat agar terinternalisasi pada diri anak atau peserta didik.

**CONTOH
FORMULIR PEMANTAUAN UNTUK JENJANG SMA**

Nama Anak :

Nama Sekolah :

Kelas : 10 11 12

Bulan : Januari Mei September

Februari Juni Oktober

Maret Juli November

April Agustus Desember

No.	Kebiasaan	Penerapan Tujuh Kebiasaan (Beri tanda ceklis "v" pada kolom yang dipilih)	
		Belum Terbiasa	Sudah Terbiasa
1.	Bangun Pagi		
2.	Beribadah		
3.	Berolahraga		
4.	Makan Sehat dan Bergizi		
5.	Gemar Belajar		
6.	Bermasyarakat		
7.	Tidur Cepat		

Menyetujui

Mengetahui,

.....
Pendidik

.....
Orang tua / Wali

Keterangan:

- Belum Terbiasa, jika anak belum melakukan tujuh kebiasaan setiap hari
- Sudah Terbiasa, jika anak sudah melakukan tujuh kebiasaan setiap hari
- Silakan beri tanda ceklis (v) sesuai pilihan