

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat**

###### **a. Pengertian 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat**

7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat adalah inisiatif pengembangan karakter yang diusung oleh Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen) untuk menciptakan generasi anak bangsa yang cerdas, berkarakter, dan mampu bersaing. 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 (Kemendikdasmen, 2025). Inisiatif ini meliputi 7 kebiasaan sederhana yang dijalankan setiap hari, yaitu bangun pagi, beribadah, berolahraga, mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, berpikir positif, berinteraksi dengan masyarakat, serta tidur lebih awal.

Pengertian 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat menurut pemerintah mencerminkan sebuah inisiatif strategis pendidikan karakter yang berskala nasional dan diintegrasikan dalam kebijakan pendidikan. Dalam penguatan pendidikan karakter murid melalui tujuh kebiasaan, program gerakan tersebut digambarkan sebagai langkah strategis untuk membentuk individu yang tidak hanya

unggul secara akademik tetapi juga memiliki karakter kuat dan berkontribusi positif bagi bangsa (Agustina & Edi, 2025). Penelitian Analisis Penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Pada murid SD menunjukkan bahwa implementasi kebiasaan tersebut dipandang sebagai instrumen relevan dalam pembentukan karakter disiplin pada murid di era digital (Syahni et al., 2025).

Berdasarkan para ahli tentang pengertian 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dapat disimpulkan bahwa definisi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat tidak sekadar retorika kebijakan, melainkan telah mendapat perhatian praktis dalam dunia pendidikan, yang kemudian bisa diuji dalam konteks pelaksanaan Pendidikan Sabtu Ahad di SD Negeri Tulungrejo 01.

## **b. Macam-macam 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Menurut Kemendikdasmen**

### **1) Bangun Pagi**

Bangun pagi adalah aktivitas seseorang untuk bangun dari tidur pada waktu pagi hari, biasanya antara pukul 04.00 hingga 06.00 (Kemendikdasmen, 2025). Bangun pagi, sebagai kebiasaan dasar dalam Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, diharapkan menjadi titik awal rutinitas positif anak (Kemendikdasmen, 2025). Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia ini menyatakan bahwa dengan bangun pagi murid memiliki kesempatan lebih untuk menyiapkan diri, berpikir tenang, beribadah, dan memulai hari dengan produktif.

Sebagai penguat teori, sebuah penelitian tentang kebiasaan mandi pagi di SD menunjukkan bahwa murid yang memiliki kebiasaan mandi pagi cenderung menunjukkan kesiapan belajar lebih tinggi, karena mandi pagi memberikan efek menyegarkan, meningkatkan konsentrasi, dan semangat belajar, serta menambah tanggung jawab (Azizah et al., 2025).

Selain itu, dalam kajian "*Routines and child development: A systematic review*", (Selman & Dilworth-Bart, 2024) menjelaskan bahwa rutinitas harian yang konsisten seperti waktu bangun, waktu makan, dan aktivitas pagi menjadi *predictor* perkembangan regulasi diri dan penyesuaian emosional pada anak (Selman & Dilworth-Bart, 2024).

Pada program pendidikan sabtu ahad kegiatan bangun pagi dilaksanakan dalam jadwal kegiatan. Murid kelas 6 bangun tidur pukul 03.00 untuk melaksanakan sholat tahajud, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan tausiah dan sholat subuh. Bangun pagi pada kegiatan pendidikan sabtu ahad dilaksanakan untuk mendisiplinkan murid untuk melaksanakan kegiatan selanjutnya (S.Riris, 2025). Bangun pagi dapat meningkatkan rasa percaya diri pada diri setiap murid (Nur et al., 2025).

Berasarkan ahli diatas tentang bangun pagi dapat disimpulkan bahwa kebiasaan bangun pagi tidak hanya aspek fisik tentang jadwal tidur, melainkan bagian dari rangkaian

rutinitas yang dapat membantu mengimplementasikan nilai disiplin, pengendalian diri, dan kesiapan kognitif dalam belajar. Selain itu bangun pagi dapat menumbuhkan rasa percaya diri dalam diri setiap murid.

## 2) Beribadah

Beribadah adalah pengabdian, penghormatan, dan ketaatan kepada Tuhan YME sesuai ajaran agama dan kepercayaan setiap individu (Kemdikdasmen, 2025). Dalam konteks pendidikan karakter, kegiatan beribadah tidak hanya dimaknai sebagai kewajiban spiritual, tetapi juga sebagai fondasi pembentukan nilai moral yang mendasari sikap toleransi, empati, dan kepedulian sosial terhadap sesama.

Penelitian “Penguatan Pendidikan Karakter Siswa Melalui Tujuh Kebiasaan” menyebut bahwa beribadah bersama di sekolah bisa menjadi momen refleksi dan kesadaran diri yang membentuk karakter kejujuran, tanggung jawab, dan kepekaan sosial (Agustina & Edi, 2025). Rutinitas keagamaan disebut dalam literatur psikologi perkembangan sebagai ritual positif yang memberi kerangka makna, disiplin, dan struktur bagi murid dalam menghadapi dinamika sosial dan emosional.

Pada kegiatan pendidikan sabtu ahad beribadah dilakukan untuk menumbuhkan rasa ketaatan kepada Tuhan Yang Maha Esa (S.Riris, 2025). Kegiatan ibadah dalam PETUAH murid melaksanakan kegiatan seperti sholat wajib,

sholat sunah tahajud, sholat sunah duha, mengaji bersama, dan hafalan surah pendek.

Berdasarkan para ahli diatas menjelaskan bahwa ibadah dipahami sebagai bentuk pengabdian, penghormatan, dan ketaatan kepada Tuhan Yang Maha Esa sesuai dengan ajaran agama dan keyakinan yang dianut setiap individu. Beribadah bersama di sekolah berperan penting sebagai momen refleksi diri dan pembentukan karakter seperti kejujuran, tanggung jawab, serta kepekaan sosial. Secara keseluruhan, praktik ibadah dalam pendidikan tidak hanya berdimensi spiritual, tetapi juga mendukung perkembangan moral, emosional, dan sosial bagi murid, menjadikannya bagian integral dari proses pembentukan karakter di lingkungan sekolah.

### **3) Berolahraga**

Berolahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, menjaga kesehatan, dan meningkatkan kualitas hidup (Kemdikdasmen, 2025). Olahraga penting untuk menjaga keseimbangan antara pendidikan, kehidupan sosial, dan kesehatan tubuh.

Pada penelitian Analisis Penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di sekolah dasar, olahraga termasuk sebagai salah satu kebiasaan yang dianggap mudah diadopsi oleh setiap murid dan diintegrasikan ke dalam program sekolah (Syahni et al., 2025). Oleh karena itu, olahraga sebagai kebiasaan bukan

hanya menjaga tubuh sehat, tetapi juga memfasilitasi internalisasi nilai-nilai seperti ketekunan, tanggung jawab terhadap tubuh, dan kerjasama sosial jika dilakukan dalam konteks kelompok (Syahni et al., 2025).

Pada kegiatan pendidikan sabtu ahad kegiatan olahraga dilakukan pada pagi hari. Seluruh murid melaksanakan kegiatan senam pagi, dan jalan pagi. Berolahraga pagi hari pada kegiatan pendidikan sabtu ahad dapat menumbuhkan rasa semangat pada diri setiap murid, hal tersebut dapat meningkatkan motivasi belajar dari diri setiap murid (S.Riris, 2025).

Berdasarkan para ahli diatas menjelaskan bahwa Berolahraga merupakan aktivitas fisik yang bertujuan meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan, dan kualitas hidup. Dalam konteks pendidikan dasar, kebiasaan berolahraga tidak hanya berfungsi menjaga keseimbangan antara pendidikan, kehidupan sosial, dan kesehatan tubuh, tetapi juga menjadi bagian penting dalam penguatan karakter murid. Hasil penelitian (Syahni et al., 2025) menunjukkan bahwa olahraga merupakan kebiasaan yang mudah diadopsi oleh murid dan dapat diintegrasikan secara efektif ke dalam program sekolah. Melalui kegiatan olahraga, murid belajar ketekunan, tanggung jawab terhadap tubuh, meningkatkan motivasi, serta kerjasama sosial, terutama saat aktivitas dilakukan dalam kelompok,

sehingga olahraga berperan ganda sebagai sarana kesehatan sekaligus pendidikan karakter.

#### 4) Makan Sehat dan Bergizi

Makanan sehat dan bergizi adalah pola makan teratur dengan mengonsumsi makanan yang mengandung nutrisi lengkap dan seimbang untuk memenuhi kebutuhan tubuh, sehingga mendukung kesehatan fisik dan mental (Kemdikdasmen, 2025). Makanan sehat dan bergizi sangat penting bagi murid karena dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan asupan gizi yang seimbang, murid dapat memiliki energi yang cukup untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan optimal (Kemendikdasmen, 2025).

Studi Gambaran Kebiasaan Sarapan Anak SD menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi memiliki peranan penting dalam mencukupi energi tubuh, menjaga konsentrasi, dan kesiapan kognitif siswa di sekolah (Dita Muhada, 2024). Dalam literatur rutinitas, pola makan sering digabung dalam rutinitas sehat harian yang berkontribusi pada regulasi biologis dan stabilitas emosional anak (Selman & Dilworth-Bart, 2024). Dengan demikian, makan sehat bukan sekadar praktik gizi, tetapi bagian dari struktur rutinitas yang mendukung integrasi kebiasaan lainnya (seperti tidur, aktivitas fisik) demi pembentukan karakter dan kesiapan belajar.

Pada kegiatan pendidikan sabtu ahad makan sehat dan bergizi sebagai nutrisi lengkap dan seimbang untuk memenuhi kebutuhan murid (S.Riris, 2025). Pada SD Negeri Tulungrejo 01 sudah menerapkan bekal makan bergizi pada hari sabtu, hal tersebut sebagai langkah awal untuk membiasakan setiap murid makan sehat dan bergizi.

Berdasarkan penelitian di atas menjelaskan bahwa Makanan sehat dan bergizi merupakan pola makan teratur yang mengandung nutrisi lengkap dan seimbang untuk memenuhi kebutuhan tubuh serta menjaga kesehatan fisik dan mental. Asupan gizi yang baik sangat penting bagi murid karena berperan dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan daya tahan tubuh, sekaligus menyediakan energi yang dibutuhkan untuk beraktivitas secara optimal. Kebiasaan sarapan pagi menjadi bagian penting dalam mencukupi energi, menjaga konsentrasi, dan meningkatkan kesiapan belajar di sekolah. Pola makan yang sehat juga termasuk dalam rutinitas harian yang membantu mengatur keseimbangan biologis dan emosional anak, sehingga menjadi bagian integral dari pembentukan karakter dan kesiapan belajar secara menyeluruh.

##### **5) Gemar Belajar**

Gemar belajar adalah kebiasaan atau sikap seseorang untuk terus menambah pengetahuan, keterampilan, atau wawasan baru dengan rasa senang, antusias, dan berkeinginan

kuat (Kemdikdasmen, 2025). Kebiasaan gemar belajar penting karena membantu perkembangan murid untuk mencapai kesuksesan. Murid dapat memperluas wawasan, meningkatkan keterampilan, berfikir kritis, dan lebih siap menghadapi tantangan (Kemdikdasmen, 2025).

Belajar bertujuan untuk mengumpulkan pengetahuan dan mengembangkan karakter, keterampilan, dan kebijaksanaan. Setiap Pengetahuan atau keterampilan baru adalah langkah menuju potensi diri yang lebih baik untuk berkontribusi pada dirinya dan masyarakat (Kemendikdasmen, 2025). Belajar dapat menumbuhkan rasa ingin tahu, mencoba ide baru, keberanian untuk bertanya, dan menemukan solusi yang lebih kreatif. Rutinitas belajar yang konsisten dapat memperkuat kontrol diri, kebiasaan refleksi, dan aspek penting dalam teori pembiasaan dan pengembangan karakter pada murid (Selman & Dilworth-Bart, 2024). Jadi hubungan gemar belajar bukan hanya aspek motivasi, tetapi bagian dari pola rutinitas yang menyokong internalisasi kebiasaan berpikir positif, disiplin, dan rasa ingin tahu.

Pada program pendidikan sabtu ahad kegiatan gemar belajar dilakukan untuk menumbuhkan minat belajar pada diri setiap murid, hal tersebut dilakukan dengan mengajak murid belajar bersama dengan menggunakan metode yang menyenangkan (S.Riris, 2025). Gemar belajar dalam kegiatan

pendidikan sabtu ahad sangat berguna, karena pada masa ini murid kelas 6 juga mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian sekolah.

Berdasarkan para ahli diatas menjelaskan bahwa Gemar belajar merupakan kebiasaan seseorang untuk terus menambah pengetahuan, keterampilan, dan wawasan baru dengan rasa senang, antusias, serta keinginan kuat untuk berkembang. Kebiasaan ini penting karena membantu murid mencapai kesuksesan melalui perluasan wawasan, peningkatan keterampilan, serta kemampuan berpikir kritis dan kreatif. Belajar tidak hanya bertujuan mengumpulkan pengetahuan, tetapi juga mengembangkan karakter, kebijaksanaan, dan potensi diri agar dapat berkontribusi bagi masyarakat. Rutinitas belajar yang konsisten dapat memperkuat kontrol diri, kemampuan refleksi, serta strategi berpikir yang matang, sehingga gemar belajar menjadi bagian dari pembentukan disiplin, rasa ingin tahu, dan pola pikir positif dalam diri murid.

#### **6) Bermasyarakat**

Bermasyarakat adalah hidup berdampingan dalam suatu kelompok atau komunitas, di mana individu saling berinteraksi, bekerja sama, dan berperan sosial untuk menciptakan kehidupan yang harmonis dan saling mendukung (Kemdikdasmen, 2025). Hidup bermasyarakat membantu murid untuk mengembangkan keterampilan sosial, karena

murid akan terjun langsung bersama orang lain untuk bersosialisasi. Hal tersebut dapat menumbuhkan rasa empati, mengasah jiwa pemimpin, dan melatih keberanian murid untuk terjun ke masyarakat (Kemdikdasmen, 2025).

Penelitian Sosialisasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dan masyarakat dalam mensosialisasikan 7 kebiasaan memberikan pengaruh terhadap pemahaman dan pelaksanaan kebiasaan, terutama dalam aspek bermasyarakat, dan hidup berdampingan dengan orang lain atau hidup sosial (Sinulingga, 2025). Dalam kerangka rutinitas sosial, interaksi sosial rutin mendukung kemampuan anak dalam regulasi emosional, empati, dan identitas sosial yang positif (Selman & Dilworth-Bart, 2024). Oleh karena itu, bermasyarakat dalam 7 kebiasaan bukan hanya soal tindakan sosial sekali-sekali, tetapi bagian dari pola rutinitas sosial harian yang memperkuat karakter kepedulian, tanggung jawab sosial, dan kerjasama.

Pada kegiatan pendidikan sabtu ahad bermasyarakat dilakukan untuk melatih murid menumbuhkan rasa empati, hidup sosial dengan orang sekitar, dan melatih keberanian murid, hal tersebut dapat digunakan untuk memperkuat karakter kepedulian dengan melihat lingkungan sekitar (S.Riris, 2025).

Berdasarkan para ahli diatas menjelaskan bahwa bermasyarakat merupakan bentuk kehidupan bersama dalam suatu kelompok atau komunitas di mana setiap individu saling berinteraksi, bekerja sama, dan menjalankan peran sosial untuk menciptakan kehidupan yang harmonis dan saling mendukung. Melalui kehidupan bermasyarakat, murid dapat mengembangkan keterampilan sosial, menumbuhkan empati, melatih jiwa kepemimpinan, serta membangun keberanian untuk berpartisipasi dalam lingkungan sosialnya. Keterlibatan masyarakat dan orang tua juga berperan penting dalam membantu murid memahami serta menerapkan kebiasaan hidup berdampingan dengan orang lain. Rutinitas sosial yang dilakukan secara konsisten membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosional, rasa peduli, tanggung jawab sosial, dan semangat kerja sama, sehingga bermasyarakat menjadi bagian penting dalam pembentukan karakter dan kepribadian yang seimbang.

#### **7) Tidur Cepat**

Tidur cepat adalah kebiasaan tidur tepat waktu secara teratur dan tidak larut malam, yang disesuaikan dengan kebutuhan ideal waktu tidur anak agar dapat bangun pagi (Kemdikdasmen, 2025). Tidur cepat dapat meningkatkan konsentrasi, dan daya ingat pada diri setiap murid. Kebiasaan

tidur cepat menjadi penting karena bisa meningkatkan pemulihan fisik dan mental (Kemdikdasmen, 2025).

Waktu tidur dan konsistensi jadwal tidur muncul sebagai faktor kuat yang memoderasi efek rutinitas lain terhadap penyesuaian perilaku dan regulasi diri anak. Misalnya, penelitian "*Child routines moderate a brief behavioral intervention*" menunjukkan bahwa anak dengan rutinitas harian yang stabil (termasuk jadwal tidur) lebih mampu mengelola perilaku dan merespon intervensi positif (Gebre et al., 2024).

Karena itu, kebiasaan tidur cepat bukan sekadar aspek kesejahteraan fisik, melainkan bagian integral dari rutinitas yang mendukung internalisasi semua kebiasaan lainnya (misalnya bangun pagi, fokus belajar) dan pembentukan karakter stabil.

Pada kegiatan pendidikan sabtu ahad tidur cepat menjadi kebiasaan untuk menjaga waktu istirahat secara teratur, agar kebutuhan ideal murid juga terpenuhi, dalam kegiatan pendidikan sabtu ahad seluruh murid tidur pada puku 09.00 (S.Riris, 2025). Tidur dengan cepat dapat menjadikan murid melakukan kegiatan dengan semangat pada keesokan harrinya, menambah motivasi dan semangat belajar juga menjadi dasar apabila murid tidur dengan waktu yang cukup.

Berdasarkan para ahli diatas menjelaskan bahwa tidur cepat merupakan kebiasaan menjaga waktu istirahat secara

teratur agar sesuai dengan kebutuhan ideal anak, sehingga tubuh dapat pulih dan siap beraktivitas keesokan harinya. Kebiasaan ini berperan penting dalam meningkatkan konsentrasi, daya ingat, serta keseimbangan fisik dan mental murid. Konsistensi waktu tidur juga menjadi faktor penting yang memengaruhi kemampuan anak dalam mengatur perilaku, emosi, dan respons terhadap kegiatan positif lainnya.

Berdasarkan para ahli diatas macam-macam dari program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat merupakan upaya pembentukan karakter anak sejak dini melalui penerapan kebiasaan positif yang terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari. Ketujuh kebiasaan tersebut meliputi: bangun pagi, yang menumbuhkan disiplin dan kesiapan belajar; beribadah, yang membentuk karakter spiritual, kejujuran, dan tanggung jawab; berolahraga, yang menjaga kesehatan sekaligus menanamkan ketekunan dan kerja sama; makan sehat dan bergizi, yang mendukung pertumbuhan fisik, keseimbangan emosi, dan konsentrasi belajar; gemar belajar, yang menumbuhkan rasa ingin tahu, refleksi diri, dan pola pikir positif; bermasyarakat, yang melatih empati, kepemimpinan, serta tanggung jawab sosial; dan tidur cepat, yang menjaga keseimbangan fisik dan mental serta memperkuat disiplin diri. Ketujuh kebiasaan ini tidak hanya mencakup rutinitas fisik, tetapi juga mengandung nilai-nilai moral, sosial, dan spiritual yang saling terkait untuk membentuk karakter anak Indonesia yang beriman,

mandiri, sehat, cerdas, dan berakhlak mulia sesuai Profil Pelajar Pancasila serta visi Indonesia Emas 2045.

**c. Tujuan dan manfaat penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat**

Menurut Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat ini menekankan pentingnya membangun kebiasaan positif sejak usia dini agar anak dapat berkembang menjadi individu yang disiplin, mandiri, bertanggung jawab, serta memiliki kepedulian terhadap sosial dan spiritual (Kemdikdasmen, 2025). Dengan menerapkan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, Kemendikdasmen berharap anak Indonesia dapat tumbuh menjadi generasi yang unggul secara keseluruhan, yaitu sehat secara fisik dan mental, cerdas dalam berpikir, memiliki moral yang kuat, serta menjunjung tinggi semangat gotong royong dan nasionalisme. Dengan demikian 7 Kebiasaan Anak Indonesia menjadi dasar dalam pengembangan karakter bangsa untuk mencapai Profil Pelajar Pancasila dan Indonesia Emas 2045 (Kemdikdasmen, 2025).

Kebiasaan-kebiasaan ini bukan hanya merupakan rutinitas fisik, tetapi juga mencakup nilai-nilai karakter seperti disiplin, tanggung jawab, religius, kerja keras kepedulian terhadap lingkungan, serta kecintaan pada tanah air. Kebiasaan baik melahirkan karakter yang positif, sementara kebiasaan buruk dapat membawa dampak sebaliknya (Kemdikdasmen, 2025). Secara

konkret, tujuan program ini meliputi: menanamkan nilai-nilai karakter positif lewat kebiasaan harian sehingga menjadi bagian dari kepribadian setiap murid, meningkatkan kepedulian sosial dan spiritual, mendukung kesehatan fisik dan mental murid, memajukan kecerdasan dan prestasi setiap murid, menguatkan peran sekolah, keluarga, dan masyarakat dalam kolaborasi pembentukan karakter melalui 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang konsisten,

Tujuan-tujuan tersebut tidak hanya idealisme kebijakan, tetapi juga sejalan dengan temuan penelitian empiris Indonesia yang terbaru. Sebagai contoh, dalam “Penguatan Karakter Siswa pada Penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat” (2025) ditemukan bahwa penerapan program ini dapat meningkatkan karakter murid secara nyata (Harahap & Pancasila, 2025). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dalam Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar Nusantara yang menyatakan bahwa pembiasaan perilaku melalui kegiatan 7KAIH berkontribusi signifikan terhadap pembentukan karakter disiplin, peduli lingkungan, dan tanggung jawab sosial murid sekolah dasar (Harahap & Pancasila, 2025). Selain itu dalam Jurnal Cakrawala Pendidikan juga menegaskan bahwa penguatan kebiasaan positif di lingkungan sekolah dapat memperkuat fondasi karakter anak untuk mencapai Profil Pelajar Pancasila dan Indonesia Emas 2045 (Isna Putri Azizah, 2023).

Berdasarkan para ahli diatas menjelaskan bahwa program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang digagas oleh Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah menekankan pentingnya pembentukan kebiasaan positif sejak usia dini agar anak tumbuh menjadi individu yang disiplin, mandiri, bertanggung jawab, serta memiliki kepedulian sosial dan spiritual. Program ini bertujuan menciptakan generasi Indonesia yang unggul secara menyeluruh sehat jasmani dan rohani, cerdas berpikir, bermoral kuat, serta menjunjung tinggi semangat gotong royong dan nasionalisme sebagai landasan menuju Profil Pelajar Pancasila dan Indonesia Emas 2045. Setiap kebiasaan dalam program ini mencerminkan nilai karakter seperti disiplin, tanggung jawab, religiusitas, kerja keras, peduli lingkungan, dan cinta tanah air. Melalui pembiasaan harian seperti beribadah, berolahraga, makan sehat, tidur cukup, gemar belajar, dan bermasyarakat, murid tidak hanya membangun rutinitas fisik tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai karakter positif. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penerapan 7 kebiasaan ini secara konsisten terbukti meningkatkan karakter murid, memperkuat tanggung jawab sosial, serta membentuk perilaku disiplin dan peduli lingkungan yang berkontribusi pada penguatan karakter bangsa.

Kegiatan Pendidikan Sabtu Ahad dapat menjadi media efektif untuk menanamkan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat karena memberikan ruang pembiasaan secara langsung melalui

kegiatan praktik seperti olahraga bersama, ibadah, kegiatan sosial, dan pembelajaran. Melalui pendekatan kontekstual dan partisipatif, kebiasaan positif dapat diimplementasikan secara alami oleh murid. Dengan demikian, dalam penelitian ini tujuan penelitiannya dapat diformulasikan sebagai upaya untuk menilai sejauh mana kegiatan Pendidikan Sabtu Ahad dapat mendukung tujuan program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat tentang kebiasaan positif, karakter terbentuk, dan hasilnya konsisten dengan harapan kebijakan.

Dengan demikian, 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dapat dipandang sebagai fondasi pembentukan Profil Pelajar Pancasila dan pijakan menuju Indonesia Emas 2045. Implementasi program ini melalui kegiatan kontekstual seperti Pendidikan Sabtu Ahad menjadi langkah nyata dalam mengintegrasikan nilai-nilai karakter ke dalam pengalaman belajar anak secara menyeluruh dan berkesinambungan.

## **2. Pendidikan Sabtu Ahad “PETUAH”**

Pendidikan Sabtu Ahad merupakan salah satu bentuk program kegiatan di SD Negeri Tulungrejo 01 yang bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai karakter, keterampilan sosial, serta penguatan kepribadian murid di luar jam belajar formal. Menurut Liska (2021) dalam jurnal “Penerapan Model Pembelajaran Problem Solving Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa” Pendidikan karakter adalah proses pembentukan

nilai-nilai moral, etika, sikap, dan perilaku positif yang terinternalisasi dalam diri murid sehingga menjadi bagian dari cara berpikir dan bertindak sehari-hari (Liska et al., 2021).

Dalam konteks pendidikan karakter, Pendidikan Sabtu Ahad menjadi wadah strategis untuk mengintegrasikan nilai-nilai kebiasaan positif agar terbentuk pribadi anak yang mandiri, bertanggung jawab, serta memiliki kepedulian terhadap lingkungan sekitar. Menurut I.Khoirroni (2023) dalam jurnal “Pendidikan Karakter: Tingkat Anak Sekolah Dasar di Era Digital Inayah” Karakter lebih mudah tertanam jika murid mengalami sendiri melalui aktivitas sosial, kerja kelompok, kepemimpinan mini, proyek lingkungan bukan hanya melalui ceramah atau teori belaka (Khoirroni et al., 2023). Dengan adanya pembiasaan kegiatan yang berulang setiap akhir pekan, setiap murid akan lebih mudah menginternalisasi sikap disiplin, kerja sama, dan kejujuran sebagai dasar terbentuknya karakter unggul. Memahami latar belakang, urgensi, dan konsep dasar Penguatan Pendidikan Karakter menjadi sangat penting bagi kepala sekolah agar dapat menerapkannya sesuai dengan konteks pendidikan di daerah masing-masing (Danawati, 2020).

Sejalan dengan tujuan tersebut, program Pendidikan Sabtu Ahad memiliki peran penting dalam menumbuhkan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Peran guru, orangtua, serta masyarakat juga menjadi bagian dari keberhasilan kegiatan Pendidikan Sabtu Ahad ini. Menurut D.Rahmayanty (2024) dalam jurnal “Peran Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat dalam Pembentukan Karakter Berkualitas” Keberhasilan pendidikan karakter

sangat bergantung pada sinergi antara sekolah sebagai pembuat kebijakan, kegiatan, guru memberikan keteladanan, pembimbing dan lingkungan keluarga, masyarakat (D.Rahmayanty, 2024).

Pendidikan Sabtu Ahad dapat memperkuat implementasi nilai 7 kebiasaan lainnya, seperti gemar membaca dan belajar, melalui kegiatan belajar bersama setelah sholat isya, atau berbagi pengalaman. Karena Sabtu Ahad diadakan setiap 1 bulan sekali, maka nilai-nilai yang diterapkan seperti disiplin, kerja sama, tanggung jawab lebih mudah melekat sebagai kebiasaan. Konsep pembiasaan dalam pendidikan karakter sangat mendukung hal ini (ABIDIN, 2019). Setiap Murid juga diarahkan untuk menjaga lingkungan sekitar melalui program kebersihan sekolah, atau aksi peduli sampah, sehingga tumbuh kebiasaan cinta alam dan lingkungan.

Dengan demikian, Sabtu Ahad bukan hanya sekadar kegiatan tambahan, tetapi menjadi strategi pendidikan karakter yang selaras dengan pembentukan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada murid sekolah dasar. Karena dalam kegiatan Pendidikan Sabtu Ahad terdapat dimensi keagamaan, kebersamaan sosial, kreativitas, kepedulian lingkungan, refleksi diri maka Pendidikan Sabtu Ahad menjadi platform holistik yang menggabungkan banyak aspek karakter seperti moral, sosial, kultural. Hal ini sejalan dengan konsep pendidikan karakter sebagai pendidikan yang menyeluruh (holistik) bukan terkotak-kotak (Fadhillah Quratul 'Aini et al., 2024).

Pendidikan Sabtu Ahad di SD Negeri Tulungrejo 01 merupakan kegiatan yang berperan penting dalam membentuk karakter, keterampilan sosial, dan kepribadian murid. Melalui pengalaman langsung seperti kegiatan keagamaan, gotong royong, dan kreativitas, murid belajar menjadi pribadi yang mandiri, disiplin, dan bertanggung jawab. Keberhasilan kegiatan ini didukung oleh sinergi antara guru, orang tua, dan masyarakat yang bersama-sama menanamkan nilai-nilai positif. Dengan pembiasaan yang dilakukan secara rutin, Pendidikan Sabtu Ahad menjadi wadah efektif dalam menumbuhkan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat serta mewujudkan pendidikan karakter yang menyeluruh dan berkelanjutan.

### B. Kajian Penelitian yang Relevan

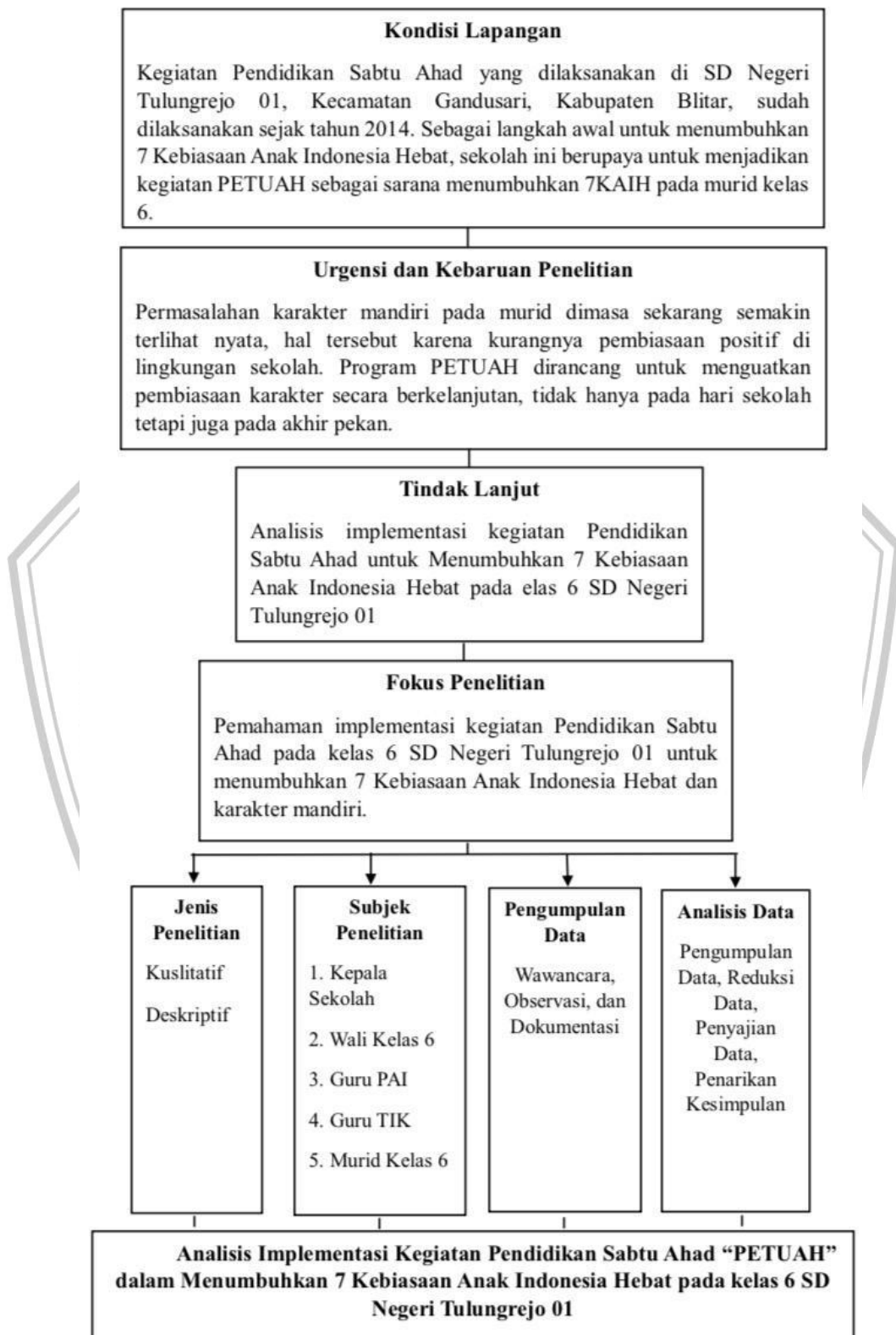
Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang ada kaitannya dan sebagai acuan dengan penelitian yang dilakukan. Adapun penelitian tersebut yakni sebagai berikut.

**Tabel 2. 1 Kajian Penelitian Yang Relevan**

No	Penulis	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Agustina, A. & Edi, I. (2025)	“Penguatan Pendidikan Karakter Siswa Melalui Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di SMK Negeri 3 Pekanbaru”	Menekankan karakter melalui kebiasaan; integrasi 7 KAIH.	Fokus jenjang SMK; implementasi di lingkungan sekolah menengah

No	Penulis	Judul	Persamaan	Perbedaan
2.	Syahni, A. A. dkk. (2025)	“Analisis Penerapan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Pada Siswa SD Dalam Pembentukan Karakter Disiplin di Era Digital”	Kebiasaan positif membentuk karakter; rutinitas harian penting	Fokus SD dan tema era digital : karakter disiplin sebagai fokus utama
3.	Hasanah, S. U. et al. (2025)	“Membangun Karakter Sehat Melalui 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat”	Kebiasaan positif mendukung fisik/mental & karakter; konsisten dengan 7 KAIH	Lebih umum membahas spesifik 7 KAIH langsung atau jenjang; aspek kesejahteraan fisik dan sosial
4.	Selman & Dilworth-Bart (2024)	“Routines and Child Development: A Systematic review”	Menghubungkan rutinitas sehari-hari dengan berbagai aspek perkembangan anak	Bersifat ilmiah psikologis universal, netral dan secara global.

### C. Kerangka Pikir



Gambar 2. 1 Kerangka Pikir