

Aktualisasi Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Era Digitalisasi Di SMAS NU Toboali

¹Fauzi,²Siti Patimah,³Nur Hidayah,⁴M. Indra Saputra

^{1,3}Universitas Islam An Nur Lampung, Indonesia

²Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia

⁴Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Indonesia

Email: fao.sulaim@gmail.com

Abstract

This study aims to analyze the implementation and relevance of the "7 Habits of Great Indonesian Children" program at SMAS NU Toboali in creating a high-quality learning process by instilling the steps of habitual good practices in students' daily lives. Through these good practices, the school can fulfill its function of producing a generation of students who are more competent and prepared to face the challenges of the digitalization era while also addressing the issue of moral degradation in the current context. The "7 Habits of Great Indonesian Children" program focuses on instilling excellent character values and cultivating students' habitual orderly lifestyles in their everyday lives with the guidance, direction, and supervision of parents and teachers at school. These good practices are essential for students to face the challenges of the times while maintaining their identity as a generation that is physically and mentally healthy, possesses integrity, and is adaptive and innovative.

Keywords: Indonesian Children's Habits, Character, Practices

Abstrak

Tujuan penelitian ini menganalisis implementasi dan relevansi program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di SMAS NU Toboali dalam rangka menciptakan situasi proses pembelajaran yang bermutu dengan menerapkan langkah-langkah pembiasaan praktik baik siswa dalam menjalani hidup sehari-hari, sehingga dengan praktik baik tersebut sekolah mampu menjalankan fungsinya untuk mencetak generasi anak bangsa yang lebih berkompeten dan siap menghadapi tantangan era digitalisasi dan sekaligus menjadi solusi dalam kaitannya dengan terjadinya degradasi moral pada saat sekarang. Program 7 kebiasaan anak Indonesia hebat mengacu pada penanaman nilai-nilai karakter unggul dan pembiasaan pola hidup teratur siswa dalam kehidupan nyata sehari-hari dengan bimbingan, arahan, pantauan orang tua dan guru di sekolah. Praktik baik ini sangat perlu dikembangkan pada siswa untuk menghadapi tantangan zaman dengan tetap mempertahankan jati diri sebagai generasi yang sehat jasmani rohani, berintegritas, adaptif, dan inovatif.

Kata Kunci: Kebiasaan Anak Indonesia, Karakter, Praktik

PENDAHULUAN

Dunia pendidikan menghadapi banyak tantangan dan peluang di era digitalisasi. Anak-anak Indonesia perlu memiliki karakter yang kuat untuk

memfilter dampak negatif digitalisasi dan memanfaatkannya untuk pertumbuhan mereka sendiri. Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat adalah cara yang bijak untuk membangun generasi yang unggul melalui pendidikan karakter yang baik. Program "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" adalah salah satu upaya penting untuk membangun karakter siswa di Indonesia. Tujuan program adalah untuk menanamkan kebiasaan positif pada siswa, yang dapat membantu mereka menjadi orang yang bertanggung jawab, mandiri, dan jujur. Program ini telah dilaksanakan sebagai bagian dari strategi sekolah di SMAS NU Toboali untuk meningkatkan kualitas pendidikan karakter. Namun, program ini berhasil meskipun ada kendala dalam pelaksanaannya dan penerimaannya oleh siswa, guru, dan orang tua.¹

Dalam sistem pendidikan di Indonesia, pendidikan karakter adalah komponen yang sangat penting. Nilai-nilai moral dan etika sering kali dipengaruhi oleh kemajuan teknologi dan globalisasi. Sebagai generasi penerus bangsa, remaja sering menghadapi masalah seperti pengaruh media sosial, tekanan pergaulan, dan kurangnya pengawasan keluarga. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan strategis yang tidak hanya menanamkan nilai-nilai baik tetapi juga dapat membangun kebiasaan baik secara konsisten.²

Selaras dengan peluncuran Program "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" oleh Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah (Mendikdasmen) Prof. Abdul Mu'ti, yang disesuaikan dengan konteks budaya dan pendidikan Indonesia, SMAS NU Toboali sudah melaksanakan kegiatan tersebut mulai sejak awal berdirinya sekolah. Berdasarkan wawancara dengan kepala sekolah menyatakan Ketujuh kebiasaan ini meliputi: (1) Bangun pagi, (2) Beribadah, (3) Berolahraga, (4) Makan sehat dan bergizi, (5) Gemar belajar, (6) Bermasyarakat, dan (7) Istirahat cepat.³ Melalui pendekatan ini, siswa diharapkan dapat mengembangkan keterampilan hidup yang relevan dengan kebutuhan zaman.

Penjelasan rinci ketujuh kebiasaan tersebut adalah sebagai berikut:⁴

1. Bangun Pagi:

Kebiasaan ini mengajarkan siswa untuk bangun lebih awal untuk memiliki waktu yang cukup dalam mempersiapkan diri dan menjalankan

¹ Zahra, Z. (2017). *Anak Indonesia hebat*. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

² Tranggono, T., Jasmin, K. J., Amali, M. R., Aginza, L. N., Sulaiman, S. Z. R., Ferdhina, F. A., & Effendie, D. A. M. (2023). Pengaruh Perkembangan teknologi di era globalisasi dan peran pendidikan terhadap degradasi moral pada remaja. *Bureaucracy Journal: Indonesia Journal of Law and Social-Political Governance*, 3(2), 1927-1946.

³ Hasil Wawancara dengan Rendi Saputra, Kepala SMAS NU Toboali, 2024.

⁴ Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen), 2024, <https://www.kemendikbud.go.id/main/blog/2024/12/mendikdasmen-perkenalkan-7-kebiasaan-anak-indonesia-hebat>

aktivitas harian dengan baik. Bangun pagi juga dikaitkan dengan peningkatan produktivitas dan kesehatan mental.

2. Beribadah:
Sebagai negara yang menganut nilai-nilai agama, salah satu elemen penting dalam membentuk karakter siswa adalah kebiasaan beribadah. Beribadah tidak hanya mencakup tindakan keagamaan, tetapi juga membantu orang menjadi lebih disiplin, lebih bersyukur, dan lebih tenang.
3. Berolahragam:
Sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Adat istiadat ini mengajarkan disiplin dan menghargai tubuh sebagai anugerah yang harus dijaga. Siswa dianjurkan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur. Ini mencakup latihan ringan, seperti senam pagi, serta latihan intensif.
4. Makan Sehat dan Bergizi:
Perkembangan fisik dan mental siswa sangat dipengaruhi oleh pola makan yang sehat dan bergizi. Siswa dianjurkan untuk menghindari makanan berbahaya dan mengonsumsi makanan yang seimbang melalui program ini. Kampanye makan sehat juga dilakukan melalui pelatihan di kantin sekolah.
5. Gemar Belajar
Siswa dididik untuk menghargai proses belajar, baik di sekolah maupun di luar lingkungan akademik. Kebiasaan ini menumbuhkan rasa ingin tahu, ketekunan, dan keinginan untuk mengembangkan diri secara berkelanjutan.
6. Bermasyarakat
Bersosialisasi Kebiasaan ini mengajarkan siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan memperhatikan lingkungan sekitar mereka. Melalui kegiatan gotong royong, bakti sosial, dan struktur sekolah, bersosialisasi membantu siswa mengembangkan rasa empati, kerja sama, dan tanggung jawab sosial.
7. Istirahat Cepat
Menurut kebiasaan ini, mengatur waktu tidur yang baik dan menghindari kebiasaan begadang yang dapat mengganggu konsentrasi dan produktivitas sangat penting untuk kesehatan dan pemulihan energi.

Program ini diterapkan di SMAS NU Toboali tidak hanya dalam kelas tetapi juga dalam kegiatan ekstrakurikuler dan program sekolah lainnya. Program ini menggabungkan nilai-nilai keagamaan dan kearifan lokal, yang membuatnya unik. Ini dilakukan untuk memastikan bahwa kebiasaan yang diajarkan sesuai dengan kebutuhan akademik siswa dan sesuai dengan budaya

dan keyakinan mereka. Misalnya, melakukan kegiatan "Bangun pagi" bersama di sekolah adalah contoh tindakan nyata.

Meskipun demikian, program ini menghadapi banyak masalah. Keterbatasan pemahaman guru dan siswa terhadap ide-ide yang diajarkan merupakan masalah utama. Tidak semua guru memiliki pengalaman yang cukup untuk mengajarkan kebiasaan-kebiasaan tersebut. Selain itu, ada perbedaan besar antara ide-ide yang diajarkan di sekolah dan tindakan siswa di luar sekolah. Sebagai contoh, meskipun siswa dididik untuk mendahulukan kebiasaan sehat seperti makan makanan yang bergizi, mereka sering tergoda oleh makanan yang tidak sehat

Dibutuhkan dukungan dari orang tua. Orang tua diharapkan dapat membantu anak-anak menerapkan kebiasaan positif ini di rumah, karena ini merupakan komponen penting dalam pembentukan karakter anak. Namun, banyak orang tua yang tidak memahami peran mereka dalam mendukung program ini. Beberapa orang tua juga mengalami kesulitan menerapkan kebiasaan yang sama di rumah, terutama karena kesibukan kerja atau kurangnya pengetahuan tentang pendidikan karakter. Dibutuhkan bantuan orang tua. Karena kebiasaan ini sangat penting untuk pembentukan karakter anak, banyak orang tua yang tidak memahami peran mereka dalam membantu anak-anak menerapkan kebiasaan positif ini di rumah. Beberapa orang tua juga mengalami kesulitan menerapkan kebiasaan yang sama di rumah, terutama karena kesibukan kerja atau kurangnya pengetahuan tentang pendidikan karakter.⁵

Dalam hal ini, evaluasi keberhasilan program "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" di SMAS NU Toboali sangat penting. Tujuan evaluasi tidak hanya menemukan hambatan, tetapi juga menemukan cara untuk meningkatkan pelaksanaan program di masa depan. Oleh karena itu, program ini diharapkan dapat menjadi model pendidikan karakter yang berguna dan dapat diterapkan di sekolah lain di Indonesia.

Secara keseluruhan, program "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" adalah langkah yang direncanakan untuk membangun generasi muda yang unggul dari segi akademik dan moral. Namun, sekolah, guru, siswa, orang tua, dan masyarakat semua harus bekerja sama untuk mencapainya. Program ini memiliki potensi besar untuk menghasilkan dampak positif yang signifikan tidak hanya bagi siswa SMAS NU Toboali tetapi juga bagi masyarakat secara keseluruhan jika diterapkan dengan benar. Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada pendekatannya yang mengintegrasikan nilai-nilai karakter berbasis 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dengan tantangan dan peluang di

⁵ Ngewa, H. M. (2021). Peran orang tua dalam pengasuhan anak. *EDUCHILD (Journal of Early Childhood Education)*, 1(1), 96-115.

era digitalisasi. Penelitian ini tidak hanya mengeksplorasi implementasi program secara konvensional, tetapi juga menganalisis bagaimana adaptasi program ini dalam ekosistem digital dapat meningkatkan efektivitas pembentukan karakter siswa. Selain itu, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam memahami strategi sekolah dalam memanfaatkan teknologi digital untuk menanamkan kebiasaan positif, yang belum banyak dikaji dalam konteks pendidikan di sekolah menengah atas, khususnya di SMAS NU Toboali.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah data dengan bentuk kalimat, kata, atau berbentuk gambar.⁶ Sedangkan pendekatannya menggunakan pendekatan Analisis Deskriptif dalam menganalisa data. Analisis deskriptif adalah bentuk narasi yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya.⁷

Agar penelitian lebih sistematis dan terarah, maka perencanaan penelitian ini dilakukan melalui lima tahap, yaitu: Identifikasi masalah penelitian, Penyusunan proposal penelitian, Tahap pengumpulan data penelitian, Tahap analisis data penelitian, dan Tahap persiapan menyusun laporan. Penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan program 7 anak hebat Indonesia yang di aktualisasikan di SMAS NU Toboali

Data primer yaitu data yang diambil langsung dari sumbernya atau orang yang akan memberi data-data penting yang sangat dibutuhkan dalam penelitian.⁸ Dengan data primer pada penelitian data yang di dapat dari observasi di SMAS NU Toboali dan wawancara dengan kepala sekolah, guru, dan siswa. Data sekunder adalah data yang diterbitkan oleh SMAS NU Toboali tanpa diproses.⁹ Peneliti mengambil informasi ini secara langsung sebagai pendukung atau dari sumber data primer. Dan yang menjadi data sekunder penelitian ini diantaranya adalah ; buku, artikel, tesis, dan lain-lainnya.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini mencakup observasi, wawancara, dan studi dokumen. Observasi dilakukan dengan dua pendekatan, yaitu Observasi Berperanserta dan Observasi Non-Partisipan. Pada Observasi Berperanserta, peneliti terlibat langsung dalam aktivitas sehari-hari subjek yang diamati, sedangkan dalam Observasi Non-Partisipan, peneliti hanya

⁶ Natalina Nilamsari, 'Memahami Studi Dokumen Dalam Penelitian Kualitatif', Wacana: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi, 13.2 (2014), 177-81.

⁷ Cut Medika Zellatifanny and Bambang Mudjiyanto, 'Tipe Penelitian Deskripsi Dalam Ilmu Komunikasi', Diakom: Jurnal Media Dan Komunikasi, 1.2 (2018), 83-90.

⁸ Wella Sandria, 'Persepsi Mahasiswa Tentang Bank Syariah Terhadap Keputusan Menabung Di Perbankan Syariah', Journal Development, 6.2 (2018), 178-90.

⁹ Siti Yuniarti, 'Perlindungan Hukum Data Pribadi Di Indonesia', Business Economic, Communication, and Social Sciences Journal (BECOSS), 1.1 (2019), 147-54.

mengamati tanpa terlibat langsung. Wawancara digunakan sebagai metode pelengkap untuk mengumpulkan data yang tidak dapat diperoleh melalui teknik lain serta untuk memverifikasi keakuratan data yang telah dikumpulkan. Dalam penerapannya, peneliti menggunakan dua jenis wawancara, yaitu wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif.¹⁰ Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Sumber data dari dokumen pelaksanaan kegiatan program SMAS NU Toboali.

Teknik analisis yang digunakan peneliti meliputi Reduksi Data (penyederhanaan data) adalah proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, dan merangkum data kasar yang muncul dari catatan lapangan dan difokuskan pada hal yang penting.¹¹ Display (Penyajian) data adalah sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan untuk menentukan pola-pola yang lebih sederhana.¹² Verifikasi data dan kesimpulan yaitu pada tahap permulaan penyimpulan masih bersifat longgar dan terbuka kemudian meningkat menjadi lebih rinci.

HASIL DAN PEMBAHSAN

Implementasi Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di SMAS NU Toboali

SMAS Nahdlatul Ulama (NU) Toboali merupakan sekolah dengan basis pondok pesantren khas Nahdlatul Ulama. SK Pendirian dan SK Operasional yang dikeluarkan oleh Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Satu Pintu Pemerintah Provinsi Kepulauan Bangka Belitung Nomor: 188.4/01/DINDIK-SMA/DPMPPTSP/2023 Dengan NPSN 70039023 yang diterbitkan oleh Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Pondok pesantren pada SMAS Nahdlatul Ulama (NU) Toboali adalah Pondok Pesantren Tarbiyatul Muhtadi'in dengan SK Operasional Terbaru

¹⁰ Eka Norhikmah Sya Baniah, Riyadi Riyadi, and Albert Richart Singal, 'Analisis Penyelenggaraan Pelatihan Keterampilan Menjahit Busana Wanita Bagi Peserta Pelatihan Di Lkp Rachma Kota Samarinda', *Learning Society: Jurnal CSR, Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2.2 (2021), 75-80.

¹¹ Ihsan Budi Satria And Banun Havifah Cahyo Khosiyono, 'Keterampilan Guru Menggunakan Metode Demonstrasi Dalam Proses Pembelajaran Di Sekolah Dasar', *Joel: Journal Of Educational And Language Research*, 1.8 (2022), 1161-68.

¹² Syaik Abdillah And Nosti Rostini, 'Perspektif Hukum Ekonomi Islam Tentang Jual Beli Tanah Yang Tidak Tersertifikasi (Studi Kasus Di Desa Jayamukti Kecamatan Cihurip Kabupaten Garut)', *Jurnal Hukum Ekonomi Syariah (Jhesy)*, 1.1 (2022), 197-204.

05/KK.29.06.S.2/PP/10/2019 yang diterbitkan oleh Kementrian Agama Kabupaten Bangka Selatan.¹³

Visi SMAS NU Toboali Menjadi Lembaga Pendidikan Menengah Atas berbasis pondok pesanten dengan kearifan lokal berstandar nasional yang memberi mashlahat bagi umat dalam rangka meningkatkan kualitas dan mencerdaskan kehidupan bangsa untuk bersaing dikancah nasional. Dengan program unggulan tahfidz qur'an dan kajian literatur kitab kuning.¹⁴

Era digitalisasi membawa perubahan besar dalam kehidupan anak-anak Indonesia, baik secara positif maupun negatif. Untuk menghadapi arus ini, diperlukan kebiasaan-kebiasaan positif yang dapat menjadi benteng karakter dan moral generasi muda. Berikut adalah hasil dan pembahasan dari implementasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di SMAS NU Toboali:

1. Bangun Pagi: Memulai Hari dengan Disiplin

Anak-anak yang rutin bangun pagi cenderung lebih produktif dan terorganisir. Mereka mampu mengatur waktu untuk belajar, bermain, dan beraktivitas lainnya. Di tengah arus digitalisasi, kebiasaan bangun pagi memberikan anak kesempatan untuk menjalani rutinitas secara optimal, menjauhkan mereka dari kebiasaan bergadang akibat penggunaan gadget. Aplikasi pengatur waktu atau alarm digital dapat membantu membangun kebiasaan ini.¹⁵ Pada SMAS NU Toboali berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan kepala sekolah didapat bahwa sekolah ini sekolah berbasis pondok pesantren sehingga bangun pagi telah dimulai dari pukul 04.00 Wib untuk melaksanakan kegiatan tadarus pagi dan sholat sunah tahajud, setelahnya akan melaksanakan sholat shubuh secara berjamaah.

2. Beribadah: Fondasi Moral dan Spiritual yang Kuat

Anak-anak yang menjadikan ibadah sebagai kebiasaan memiliki pondasi spiritual yang kuat untuk menghadapi pengaruh negatif digitalisasi, seperti konten yang tidak sesuai nilai moral. Beribadah secara rutin menjadi benteng utama melawan dampak negatif digital, seperti kecanduan gadget atau pengaruh budaya yang tidak sesuai. Teknologi, seperti aplikasi pengingat ibadah, dapat membantu anak-anak tetap konsisten menjalankan nilai-nilai spiritual mereka.¹⁶ Pada SMAS NU Toboali melaksanakan fondasi moralitas dan spritual yang tinggi. Hal ini dibuktikan dari program sekolah seperti sholat tahajud, sholat duha, sholat berjamaah, tadarus al-quran, serta kajian kitab kuning khas pondok pesantren.

¹³ Dokumen RKT SMAS NU Toboali tahun 2024, 2 Desember 2024

¹⁴ Dokumen KOSP SMAS NU Toboali tahun 2024, 2 Desember 2024

¹⁵ Farida, A. (2023). *Pilar-pilar Pembangunan Karakter Remaja: Metode Pembelajaran Aplikatif untuk Guru Sekolah Menengah*. Nuansa Cendekia.

¹⁶ Khotimah, H. (2022). Pendidikan Anak Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Aktualisasinya Di Era Digitalisasi. *Tarbawi Ngabar: Jurnal of Education*, 3(1), 14-35.

3. Berolahraga: Keseimbangan Antara Aktivitas Fisik dan Teknologi

Aktivitas fisik yang teratur membantu anak-anak menjaga kesehatan fisik dan mental. Hal ini menjadi penyeimbang dari gaya hidup sedentari akibat penggunaan teknologi. Dalam arus digitalisasi, olahraga menjadi penting untuk melawan dampak negatif seperti obesitas dan stres. Anak-anak dapat menggunakan aplikasi kebugaran atau perangkat *wearable* untuk memotivasi mereka tetap aktif.¹⁷ Program lainnya pada SMAS NU Toboali adalah berolahraga rutin yang dilaksanakan pada hari minggu dimana seluruh siswa melaksanakan senam pagi dan kemudian dilanjutkan dengan kegiatan olahraga bersama. Selain itu juga olahraga juga di laksanakan pada sore jam 16.00 yang dilaksanakan biasanya pada hari rabu atau jumat.

4. Makan Sehat dan Bergizi: Nutrisi untuk Kesehatan dan Konsentrasi

Anak-anak yang menerapkan pola makan sehat memiliki konsentrasi lebih baik dan kemampuan belajar yang meningkat, meskipun sering terpapar oleh digitalisasi. Di tengah maraknya iklan makanan cepat saji di platform digital, kebiasaan makan sehat dapat menjadi benteng dari gaya hidup yang tidak sehat. Aplikasi perencanaan menu atau penghitung kalori membantu anak-anak memahami pentingnya nutrisi.¹⁸ Program makan sehat dan bergizi diterapkan di SMAS NU Toboali yaitu berupa dapur sehat dan dikontrol setiap harinya. Menu makanan yang disediakan juga beragam untuk memenuhi kebutuhan siswa. Selain itu juga dagangan yang diperjual belikan di lingkungan sekolah juga dipantau agar kesehatan siswa tetap terjaga.

5. Gemar Belajar: Memanfaatkan Teknologi untuk Edukasi

Anak-anak yang gemar belajar menggunakan platform digital untuk eksplorasi ilmu pengetahuan, seperti video pembelajaran atau e-book, cenderung lebih adaptif terhadap perubahan zaman. Digitalisasi menawarkan peluang besar dalam dunia pendidikan, namun tantangan seperti distraksi dari media sosial tetap ada. Kebiasaan gemar belajar yang didukung oleh platform edukasi berbasis digital dapat menjadi benteng untuk memastikan teknologi digunakan secara positif.¹⁹ Program ini diimplementasikan oleh SMAS NU Toboali dengan pemanfaatan Laboratorium komputer dan pembelajaran dan juga proses pembelajaran di kelas.

6. Bermasyarakat: Menjaga Interaksi Sosial di Era Digital

¹⁷ Chaeroni, A., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan Mental?. *Sporta Saintika*, 6(1), 54-62.

¹⁸ Nisa, A., Fathullah, D. M., & Salsabila, A. (2023). Edukasi Jajanan Sehat dan Bergizi pada Anak Sekolah Menengah Akhir di SMA IT Ar-Rahman Banjarbaru. *Journal of Education for All*, 1(1), 37-41.

¹⁹ Adedo, E., & Deriwanto, D. (2024). Perkembangan Media Digital Dan Pemanfaatannya Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Curup).

Anak-anak yang terbiasa bermasyarakat tetap mampu menjaga hubungan sosial yang sehat, meskipun mereka menggunakan media digital untuk berkomunikasi. Interaksi sosial di dunia nyata tetap relevan meskipun digitalisasi merajalela. Kegiatan komunitas offline seperti kerja bakti, pramuka, atau OSIS menjadi pelengkap dalam membangun karakter sosial yang kuat.²⁰ Di SMAS NU Toboali, kegiatan bermasyarakat menjadi salah satu cara untuk menjaga dan memperkuat interaksi sosial di tengah era digital yang serba cepat. Dengan perkembangan teknologi, komunikasi dan hubungan sosial sering kali dilakukan secara daring, sehingga perlu adanya upaya untuk tetap mempertahankan nilai-nilai kebersamaan secara langsung.

Beberapa program yang diterapkan mencakup kegiatan gotong royong, bakti sosial, diskusi kelompok, hingga pelatihan pemanfaatan teknologi secara bijak. Para siswa didorong untuk berpartisipasi aktif, baik dalam kegiatan internal sekolah maupun kerja sama dengan masyarakat sekitar. Melalui program ini, siswa tidak hanya diajarkan keterampilan sosial, tetapi juga nilai-nilai toleransi, empati, dan kepedulian terhadap lingkungan sekitar.

7. Istirahat Cepat: Mengatur Pola Hidup Sehat di Tengah Kecanduan Teknologi

Kebiasaan istirahat cukup membantu anak-anak menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh mereka di tengah paparan layar gadget yang intensif. Dalam arus digitalisasi, waktu tidur sering terganggu oleh aktivitas online, seperti bermain game atau menonton video. Fitur pengingat waktu tidur pada gadget dapat digunakan untuk membantu anak-anak mengatur pola tidur yang sehat.

Ketujuh kebiasaan ini berfungsi sebagai benteng untuk melindungi anak-anak dari dampak negatif digitalisasi, seperti penurunan interaksi sosial, gangguan kesehatan, dan hilangnya nilai-nilai moral. Implementasi kebiasaan ini harus didukung oleh lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Teknologi, jika digunakan secara bijak, dapat menjadi alat pendukung yang memperkuat kebiasaan positif ini. Dengan penerapan kebiasaan ini, anak-anak Indonesia tidak hanya mampu bertahan dalam arus digitalisasi, tetapi juga unggul dan berdaya saing di era modern.²¹

SMAS NU Toboali, sebagai sekolah berbasis pondok pesantren, mengintegrasikan nilai-nilai islami dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam membangun pola hidup sehat bagi para siswa. Salah satu inisiatif yang diterapkan adalah program Istirahat Cepat, yang bertujuan untuk

²⁰ Rabbani, D., & Najicha, F. (2023). Pengaruh Perkembangan Teknologi terhadap Kehidupan dan Interaksi Sosial Masyarakat Indonesia. *Researchgate. Net*, 0-13.

²¹ Suharjana, S. (2012). Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat Dan Nilai-nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, (2), 122712.

membantu siswa menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan kesehatan fisik serta mental. Dalam program ini, siswa diajak untuk mengalokasikan waktu secara bijak melalui jadwal istirahat singkat di sela-sela kegiatan belajar maupun penggunaan teknologi. Selama istirahat cepat, siswa dianjurkan untuk melakukan aktivitas ringan seperti peregangan, berjalan-jalan di area terbuka, atau bermeditasi dengan membaca doa dan dzikir singkat. Pendekatan ini dirancang untuk mengurangi kelelahan akibat paparan layar yang berlebihan dan membantu menjaga fokus mereka dalam pembelajaran.

Selain itu, program ini disertai dengan edukasi mengenai bahaya kecanduan teknologi, pentingnya tidur yang cukup, serta manfaat menjaga interaksi sosial secara langsung. Dengan memadukan tradisi pesantren dan pendekatan modern, SMAS NU Toboali berupaya menciptakan lingkungan yang mendukung pola hidup sehat, menjadikan para siswa lebih produktif, berakhlak mulia, dan siap menghadapi tantangan era digital.

Tantangan dan Solusi Dalam Pelaksanaan

Program "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" di SMAS NU Toboali bertujuan untuk membentuk karakter positif pada anak-anak. Namun, implementasinya di lapangan menghadapi sejumlah tantangan. Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan referensi dari penelitian sebelumnya dari Sinulingga didapat beberapa tantangan sebagai berikut:²²

- 1) Kurangnya Pemahaman dan Komitmen dari Guru atau Pembimbing; beberapa pendidik belum memahami sepenuhnya prinsip-prinsip program ini sehingga kurang maksimal dalam mengaplikasikannya.
- 2) Keterbatasan Sumber Daya; Tidak semua sekolah memiliki fasilitas atau alat peraga yang mendukung pelaksanaan program.
- 3) Variasi Latar Belakang Anak; Perbedaan latar belakang sosial, budaya, dan ekonomi anak membuat pelaksanaan program ini tidak selalu efektif atau relevan untuk semua.
- 4) Minimnya Dukungan dari Orang Tua; Tidak semua orang tua terlibat aktif atau mendukung kebiasaan positif yang diajarkan di sekolah.
- 5) Kurangnya Evaluasi dan Monitoring; Program ini sering kali tidak dievaluasi secara berkelanjutan, sehingga sulit mengetahui sejauh mana keberhasilannya.
- 6) Distraksi dari Teknologi; Anak-anak lebih tertarik pada perangkat elektronik, sehingga sulit menanamkan kebiasaan positif.

²² Sinulingga, N. N. (2025). Membangun Karakter Sehat dan Berakhlak Mulia melalui 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. *Tarbiyatuna Kajian Pendidikan Islam*, 9(1), 109-131.

Berdasarkan tantangan diatas peneliti melakukan analisis untuk rekomendasi solusi dari tantangan tersebut. Berikut ini solusi dari tantangan program "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" dengan referensi penelitian sebelumnya dari Anwar, dkk:²³

- 1) Peningkatan Kompetensi Guru dan Pembimbing; Berikan pelatihan intensif kepada guru dan pembimbing tentang filosofi dan metode penerapan program ini, sehingga mereka lebih percaya diri dan efektif.
- 2) Kolaborasi dengan Orang Tua; Libatkan orang tua dalam program melalui seminar, pelatihan, atau kegiatan bersama anak, sehingga nilai-nilai positif juga diterapkan di rumah.
- 3) Adaptasi dengan Latar Belakang Anak; Sesuaikan materi dan metode pelaksanaan program dengan kebutuhan dan karakteristik masing-masing kelompok anak.
- 4) Penyediaan Sumber Daya yang Memadai; Pemerintah atau pihak swasta dapat mendukung penyediaan materi ajar, buku panduan, dan alat peraga yang relevan.
- 5) Evaluasi Berkelanjutan; Buat sistem evaluasi yang rutin untuk mengukur keberhasilan program dan melakukan penyesuaian jika diperlukan.
- 6) Penggunaan Teknologi Secara Positif; Manfaatkan teknologi sebagai alat bantu edukasi, seperti aplikasi interaktif atau video motivasi yang mendukung nilai-nilai kebiasaan positif.
- 7) Penanaman Nilai secara Konsisten; Terapkan program ini tidak hanya di sekolah, tetapi juga di komunitas atau kegiatan ekstrakurikuler, sehingga anak-anak terbiasa menerapkan kebiasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Aktualisasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di SMAS NU Toboali menunjukkan bahwa kebiasaan ini menjadi landasan penting dalam membentuk karakter siswa yang tangguh menghadapi tantangan era digitalisasi. Melalui berbagai program sekolah, seperti pembinaan karakter, pembelajaran berbasis teknologi, dan aktivitas sosial, siswa mampu mengimplementasikan kebiasaan ini secara konsisten.

1. Bangun Pagi: Kebiasaan ini diterapkan melalui pengaturan jadwal kegiatan pagi yang melibatkan doa bersama, olahraga ringan, dan persiapan belajar. Siswa menjadi lebih disiplin dan siap menghadapi aktivitas harian.

²³ Anwar, R. N., & Mulya, N. (2025). *Penguatan Karakter Anak melalui Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam Perspektif Islam: Kajian Literatur*. *Jurnal Care (Children Advisory Research and Education)*, 12(2), 266-274.

2. Beribadah: Melalui kegiatan keagamaan, seperti salat berjamaah dan kajian rutin, siswa memiliki pondasi spiritual yang kuat, menjaga mereka dari pengaruh negatif arus digital.
3. Berolahraga: Program olahraga mingguan dan perlombaan antar kelas mendorong siswa menjaga kesehatan fisik sebagai penyeimbang dari aktivitas digital yang cenderung pasif.
4. Makan Sehat dan Bergizi: Edukasi tentang pentingnya nutrisi dilakukan melalui program kantin sehat, mendorong siswa untuk mengonsumsi makanan bergizi yang mendukung aktivitas belajar.
5. Gemar Belajar: Pemanfaatan platform e-learning seperti Google Classroom dan aplikasi pembelajaran lainnya meningkatkan motivasi siswa untuk belajar secara mandiri, sekaligus membangun keterampilan literasi digital.
6. Bermasyarakat: Kegiatan OSIS dan program pengabdian masyarakat, seperti bakti sosial, melatih siswa untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial secara nyata, meskipun berada dalam era digital.
7. Istirahat Cepat: Penyuluhan tentang pentingnya manajemen waktu dan jadwal istirahat membantu siswa menjaga kesehatan fisik dan mental, menghindari kecanduan teknologi.

Aktualisasi 7 kebiasaan ini di SMAS NU Toboali membuktikan bahwa integrasi nilai-nilai karakter dengan pendekatan digital dapat berjalan harmonis. Dengan dukungan sekolah, keluarga, dan masyarakat, kebiasaan ini menjadi benteng efektif dalam menghadapi tantangan digitalisasi, sekaligus membentuk generasi yang unggul, berkarakter, dan siap bersaing di era modern.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya ruang lingkup yang terbatas pada satu sekolah sehingga belum dapat digeneralisasikan, durasi penelitian yang relatif singkat sehingga belum dapat mengukur dampak jangka panjang, keterbatasan akses sarana digital bagi sebagian siswa, serta fokus penelitian yang lebih menitikberatkan pada implementasi daripada analisis kuantitatif dampaknya terhadap karakter dan prestasi akademik siswa. Oleh karena itu, direkomendasikan agar penelitian selanjutnya dilakukan dengan cakupan sekolah yang lebih luas untuk memperoleh perbandingan efektivitas program dalam berbagai konteks pendidikan, dilaksanakan dalam jangka waktu yang lebih panjang guna mengukur dampak yang lebih berkelanjutan, serta menggabungkan pendekatan kualitatif dan kuantitatif agar hasil penelitian lebih komprehensif. Selain itu, optimalisasi infrastruktur digital juga menjadi hal penting agar implementasi program dapat berjalan secara lebih merata dan efektif di era digitalisasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adedo, E., & Deriwanto, D. (2024). Perkembangan Media Digital Dan Pemanfaatannya Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Curup).
- Anwar, R. N., & Mulya, N. (2025). Penguatan Karakter Anak melalui Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam Perspektif Islam: Kajian Literatur. *Jurnal Care (Children Advisory Research and Education)*, 12(2), 266-274.
- Chaeroni, A., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan Mental?. *Sporta Saintika*, 6(1), 54-62.
- Cut Medika Zellatifanny and Bambang Mudjiyanto, 'Tipe Penelitian Deskriptif Dalam Ilmu Komunikasi', *Diakom: Jurnal Media Dan Komunikasi*, 1.2 (2018), 83-90.
- Dokumen KOSP SMAS NU Toboali tahun 2024, 2 Desember 2024
- Dokumen RKT SMAS NU Toboali tahun 2024, 2 Desember 2024
- Eka Norhikmah Sya Baniah, Riyadi Riyadi, and Albert Richart Singal, 'Analisis Penyelenggaraan Pelatihan Keterampilan Menjahit Busana Wanita Bagi Peserta Pelatihan Di Lkp Rachma Kota Samarinda', *Learning Society: Jurnal CSR, Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2.2 (2021), 75-80.
- Farida, A. (2023). *Pilar-pilar Pembangunan Karakter Remaja: Metode Pembelajaran Aplikatif untuk Guru Sekolah Menengah*. Nuansa Cendekia.
- Ihsan Budi Satria And Banun Havifah Cahyo Khosiyono, 'Keterampilan Guru Menggunakan Metode Demonstrasi Dalam Proses Pembelajaran Di Sekolah Dasar', *Joel: Journal Of Educational And Language Research*, 1.8 (2022), 1161-68.
- Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen), 2024, <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2024/12/mendikdasmen-perkenalkan-7-kebiasaan-anak-indonesia-hebat>
- Khotimah, H. (2022). Pendidikan Anak Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Aktualisasinya Di Era Digitalisasi. *Tarbawi Ngabar: Jurnal of Education*, 3(1), 14-35.
- Natalina Nilamsari, 'Memahami Studi Dokumen Dalam Penelitian Kualitatif', *Wacana: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 13.2 (2014), 177-81.
- Ngewa, H. M. (2021). Peran orang tua dalam pengasuhan anak. *EDUCHILD (Journal of Early Childhood Education)*, 1(1), 96-115.

- Nisa, A., Fathullah, D. M., & Salsabila, A. (2023). Edukasi Jajanan Sehat dan Bergizi pada Anak Sekolah Menengah Akhir di SMA IT Ar-Rahman Banjarbaru. *Journal of Education for All*, 1(1), 37-41.
- Rabbani, D., & Najicha, F. (2023). Pengaruh Perkembangan Teknologi terhadap Kehidupan dan Interaksi Sosial Masyarakat Indonesia. *Researchgate. Net*, 0-13.
- Saputrama, Rendi. 2024. Kepala Sekolah. SMAS NU Toboali. December 2.
- Siti Yuniarti, 'Perlindungan Hukum Data Pribadi Di Indonesia', *Business Economic, Communication, and Social Sciences Journal (BECOSS)*, 1.1 (2019), 147-54.
- Suharjana, S. (2012). Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat Dan Nilai-nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, (2), 122712.
- Syaik Abdillah And Nosti Rostini, 'Perspektif Hukum Ekonomi Islam Tentang Jual Beli Tanah Yang Tidak Tersertifikasi (Studi Kasus Di Desa Jayamukti Kecamatan Cihurip Kabupaten Garut)', *Jurnal Hukum Ekonomi Syariah (Jhesy)*, 1.1 (2022), 197-204.
- Tranggono, T., Jasmin, K. J., Amali, M. R., Aginza, L. N., Sulaiman, S. Z. R., Ferdhina, F. A., & Effendie, D. A. M. (2023). Pengaruh Perkembangan teknologi di era globalisasi dan peran pendidikan terhadap degradasi moral pada remaja. *Bureaucracy Journal: Indonesia Journal of Law and Social-Political Governance*, 3(2), 1927-1946.
- Wella Sandria, 'Persepsi Mahasiswa Tentang Bank Syariah Terhadap Keputusan Menabung Di Perbankan Syariah', *Journal Development*, 6.2 (2018), 178-90.
- Zahra, Z. (2017). *Anak Indonesia hebat*. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.