



Efektivitas Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam Mengembangkan Karakter Peserta Didik di SMA Negeri 3 Palembang

Della Valentin¹, Umi Chotimah^{2*}

^{1,2}Universitas Sriwijaya, Indonesia

E-mail: umi.chotimah@unsri.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-12-08 Revised: 2026-01-15 Published: 2026-02-01 Keywords: <i>The Seven Habits Movement Great Indonesian Children; Character; Students.</i>	<p>During today's digital advancements, the challenges in shaping characters are increasingly complex. The implementation of good habits is one of the strategies that is considered effective in strengthening the character of students. This study aims to analyze the effectiveness of the Seven Habits of Great Indonesian Children Movement in developing the character of students at SMA Negeri 3 Palembang with a descriptive quantitative approach. The research population was 447 students, with a sample of 211 students selected using sampling techniques. Data collection was carried out through questionnaires and documentation, then analyzed using descriptive statistical techniques. The results of the study show that the Seven Habits of Great Indonesian Children Movement is in the category of effective to very effective in developing the character of students. These findings show that the implementation of the movement has gone well and has made a positive contribution to strengthening the character of students. This research makes an empirical contribution in enriching the study of character education at the high school level, especially related to the implementation of national policy-based habit programs.</p>
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-12-08 Direvisi: 2026-01-15 Dipublikasi: 2026-02-01 Kata kunci: <i>Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat; Karakter; Peserta Didik.</i>	<p>Di tengah kemajuan digital saat ini, tantangan dalam membentuk karakter semakin kompleks. Implementasi kebiasaan baik menjadi salah satu strategi yang dinilai efektif dalam penguatan karakter peserta didik. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam mengembangkan karakter peserta didik di SMA Negeri 3 Palembang dengan pendekatan kuantitatif deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 447 peserta didik, dengan sampel sebanyak 211 peserta didik yang dipilih menggunakan teknik sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui angket dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat berada pada kategori efektif hingga sangat efektif dalam mengembangkan karakter peserta didik. Temuan ini menunjukkan bahwa implementasi gerakan tersebut telah berjalan dengan baik dan memberikan kontribusi positif terhadap penguatan karakter peserta didik. Penelitian ini memberikan kontribusi empiris dalam memperkaya kajian pendidikan karakter di tingkat sekolah menengah atas, khususnya terkait implementasi program kebiasaan berbasis kebijakan nasional.</p>

I. PENDAHULUAN

Pada dasarnya pendidikan harus berfungsi secara optimal dalam menciptakan generasi Indonesia yang selaras dengan tujuan pendidikan nasional, tujuan tersebut memberikan gambaran mengenai sumber daya manusia yang diharapkan dan dihasilkan melalui semua program pendidikan yaitu sumber daya manusia yang bukan hanya cerdas dari segi akademik tetapi juga memiliki karakter yang baik. Permasalahan karakter saat ini masih kerap dijumpai yang tercermin dalam berbagai perilaku peserta didik, seperti datang terlambat ke sekolah, rendahnya partisipasi dalam kegiatan sosial, kurangnya empati terhadap orang lain, serta ketidakjujuran dalam mengerjakan ujian.

Dalam pembentukan karakter, pendidikan menjadi sarana dalam menyampaikan dan mentransformasikan nilai-nilai pengetahuan (Chotimah dkk., 2025). Pendidikan karakter menjadi upaya dalam membimbing peserta didik agar mampu mengambil serta mempraktikkan sebuah keputusan dengan bijak, tidak hanya di lingkungan sekolah namun juga dilakukannya di lingkungan masyarakat (Rifka & Quddus, 2024). Karakter identik dengan akhlak, yang berhasil terbentuk melalui kesadaran, pikiran dan tindakan yang biasa dilakukan (Asiah, 2024; Wahyuni, 2021). Proses pengembangan karakter melibatkan pilihan dan pertimbangan individu, karakter dapat bertahan lama apabila terus dikembangkan secara konsisten dari waktu ke

waktu (Silalahi, 2025). Dengan demikian, kualitas karakter seseorang berperan penting dalam menentukan sikap, kemandirian, dan efektivitas tindakannya (Aristotle, 1999).

Dalam teori pendidikan karakter, Lickona (1991) menjelaskan bahwa terdapat tiga aspek karakter yaitu kompetensi, kemauan serta kebiasaan. Kompetensi berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengubah pandangan dan perasaannya tentang hal baik menjadi sebuah tindakan nyata. Kemauan, dalam situasi yang berkaitan dengan moral, pilihan yang tepat biasanya bukan pilihan yang mudah, karena untuk menjadi orang baik, seseorang harus mampu mengendalikan emosi, mampu melihat dan merenungkan semua dimensi moral suatu situasi, mengutamakan kewajiban dibandingkan kesenangan, dan berani melawan godaan maupun tekanan dari teman sebaya. Sementara itu, kebiasaan menekankan pentingnya pembiasaan tindakan positif secara berulang dalam kehidupan sehari-hari peserta didik.

Sejalan dengan hal tersebut, dalam teori atomic habits, Clear (2018) menjelaskan bahwa kebiasaan adalah perilaku atau rutinitas yang dilakukan secara terus menerus, konsisten melaksanakan kebiasaan-kebiasaan kecil dapat memberikan dampak yang besar. Kebiasaan baru dapat terbentuk apabila telah dilakukan berulang kali dan kemungkinan besar munculnya kebiasaan baru terjadi ketika pikiran bawah sadar bereaksi terhadap situasi tertentu (Tangmanee & Teeravarunyou, 2021). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan kebiasaan kecil melalui program terstruktur berdampak positif terhadap kedisiplinan, tanggung jawab, dan pengembangan karakter peserta didik (Hermawan dkk., 2024).

Mengingat pentingnya pengembangan karakter melalui kebiasaan, telah diterbitkan Surat Edaran Bersama (SEB) Nomor 1 Tahun 2025, Nomor 800.2.1/225/SJ, dan SEB Nomor 1 Tahun 2025 tentang penguatan pendidikan karakter melalui pembiasaan di satuan pendidikan. Salah satu hal yang dibahas pada SEB tersebut adalah mengenai pelaksanaan gerakan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat. Satuan pendidikan, guru serta orang tua/wali berperan penting untuk memberikan bimbingan pada anak dalam mengimplementasikan tujuh kebiasaan tersebut dengan menggunakan cara berupa *mindfulness*, *meaningful* dan *joyful* (Kemendikdasmen, 2025). Pelaksanaan kebiasaan positif secara konsisten diyakini mampu

mendukung pembentukan karakter peserta didik, sebagaimana ditunjukkan dalam berbagai penelitian sebelumnya (Purwanti dkk., 2025; Puroman & Basith, 2025; Amalia & Harfiani, 2024).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan relevansi penerapan tujuh kebiasaan dalam penguatan karakter. Sinulingga (2025) menyimpulkan bahwa implementasi tujuh kebiasaan mampu membentuk generasi yang sehat secara fisik dan psikologis serta berperilaku positif. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rofiqi dkk. (2025) menunjukkan bahwa delapan karakter utama bangsa dapat diinternalisasikan melalui penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia dalam kehidupan sehari-hari.

Namun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam mengembangkan karakter peserta didik pada jenjang pendidikan menengah atas masih terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada implementasi dan deskripsi program, sehingga masih diperlukan kajian empiris yang mengukur efektivitas program secara kuantitatif pada satuan pendidikan tertentu. Oleh karena itu, urgensi penelitian ini terletak pada penyediaan data empiris mengenai efektivitas gerakan tersebut sebagai dasar evaluasi dan pengembangan program pendidikan karakter secara berkelanjutan.

Berdasarkan uraian latar belakang, adapun rumusan masalah dari penelitian ini yaitu bagaimana efektivitas gerakan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat dalam mengembangkan karakter peserta didik di SMA Negeri 3 Palembang. Sejalan dengan rumusan masalah, tujuan peneliti melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas gerakan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat dalam mengembangkan karakter peserta didik di SMA Negeri 3 Palembang.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif, karena bertujuan untuk menggambarkan tingkat efektivitas Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam mengembangkan karakter peserta didik tanpa menguji hubungan atau pengaruh antar variabel.

Salah satu variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah karakter peserta didik. Karakter ini didefinisikan secara operasional

sebagai tingkat internalisasi nilai-nilai positif yang ditunjukkan oleh kebiasaan berpikir, sikap, dan tindakan peserta didik sesuai dengan indikator Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Tujuan penelitian bukanlah untuk menemukan hubungan atau pengaruh antarvariabel, tetapi untuk menentukan seberapa efektif gerakan tersebut diterapkan.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Palembang. Penelitian ini melibatkan 447 peserta didik dari kelas XI.1 hingga XI.12, dan 211 dari mereka adalah sampel yang dipilih secara acak dengan teknik *simple random sampling*. Ini memastikan bahwa setiap peserta dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel penelitian.

Data dikumpulkan melalui teknik angket dan dokumentasi. Instrumen angket terdiri dari pernyataan tertutup dengan pilihan jawaban Ya atau Tidak menggunakan skala Guttman, yang digunakan untuk mengukur efektivitas dan keterlaksanaan gerakan secara kuantitatif. Selain itu, instrumen angket terdiri dari pertanyaan terbuka yang berfungsi sebagai data pendukung untuk mendukung hasil temuan kuantitatif. Jawaban dari pertanyaan terbuka tidak dianalisis secara statistik, tetapi digunakan untuk memberikan gambaran kontekstual tentang implementasi gerakan. Data dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang gambaran umum sekolah, data peserta didik, dan informasi tentang kegiatan berkaitan dengan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.

Setelah tahapan pengeditan, pengkodean, dan tabulasi selesai, data diuji menggunakan teknik statistik deskriptif. Nilai rata-rata ideal (Mi) dan simpangan baku ideal (SDi) digunakan untuk menentukan kategori efektivitas yang berbeda. Nilai rata-rata ideal adalah nilai tengah ideal yang diperoleh dari skor maksimum dan minimum instrumen, dan simpangan baku ideal adalah nilai yang menentukan batas interval masing-masing kategori efektivitas.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data penelitian ini, peneliti dapatkan melalui penyebaran angket serta dokumentasi. Namun, sebelum menyebarkan angket pada sampel utama, dilakukan uji validitas terlebih dahulu, karena untuk mengetahui kesahihan suatu instrumen (Widodo dkk., 2023). Validitas instrumen diuji menggunakan aplikasi *Statistical Package for Social Science*

(SPSS) Versi 27.00. Dinyatakannya valid suatu instrumen, apabila nilai r tabel lebih rendah daripada r hitung, .325 merupakan nilai r tabel penelitian ini. Pelaksanaan uji coba instrumen melibatkan peserta didik kelas XI.1 sebanyak 37 orang. Dari uji validitas pada 29 item pernyataan skala Guttman menunjukkan bahwa terdapat 28 item yang memenuhi kriteria validitas. Dalam mengumpulkan data utama peneliti hanya akan menggunakan item yang dinyatakan valid. Setelah uji validitas dilakukan, langkah selanjutnya yang peneliti lakukan yaitu melakukan uji reliabilitas pada 28 item pernyataan valid, untuk mengetahui tingkat konsistensi dan ketepatan instrumen. Berikut hasil uji reliabilitas yang diperoleh.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

<i>Chronbach's Alpha</i>	N of Item
.736	28

Dari data yang tersaji pada Tabel 1, *Chronbach's Alpha* yang diperoleh adalah sebesar .736 artinya nilai *Cronbach's Alpha* tersebut lebih besar daripada nilai signifikansi yaitu .6. Jadi, peneliti menyimpulkan bahwa instrumen yang telah dibuat dinyatakan reliabel. Selanjutnya, angket yang telah di uji validitas dan reliabilitas disebarkan pada sampel utama. Hasil analisis statistik deskriptif pada data yang telah terkumpul, disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Statistik Deskriptif

Statistik	Keterangan
Jumlah responden	211
Median	25.00
Mean	24.41
Mode	26
Standar Deviasi	3.062
Variance	9.376
Skor Minimum	14
Skor Maximum	28

Data tersebut diperoleh dari akumulasi skor setiap peserta didik yang dihitung berdasarkan frekuensi jawaban "Ya" pada 28 item pernyataan. Kemudian, data pada Tabel 2 tersebut digunakan untuk menentukan interval efektivitas gerakan tujuh kebiasaan anak Indonesia dalam mengembangkan karakter yang terdiri atas 5 kategori, dengan menggunakan rumus menurut Widoyoko dalam (Joyo, 2024).

Tabel 3. Kriteria Interval

Kategori	Kriteria Interval
Sangat efektif	$M_i + 1,8 SD_i < X$
Efektif	$M_i + 0,6 SD_i < X \leq M_i + 1,8 SD_i$
Cukup efektif	$M_i - 0,6 SD_i < X \leq M_i + 0,6 SD_i$
Tidak efektif	$M_i - 1,8 SD_i < X \leq M_i - 0,6 SD_i$
Sangat tidak efektif	$X < M_i - 1,8 SD_i$

Penjelasan:

$$M_i = \frac{\text{Skor tertinggi} + \text{skor terendah}}{2}$$

$$SD_i = \frac{\text{Skor tertinggi} - \text{skor terendah}}{6}$$

Tabel 4. Hasil Pengkategorian Skor Efektivitas

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat efektif	$X > 25,19$	93	44
Efektif	$22,40 < X \leq 25,19$	68	32
Cukup efektif	$19,60 < X \leq 22,40$	34	16
Tidak efektif	$16,81 < X \leq 19,60$	10	5
Sangat tidak efektif	$X < 16,81$	6	3
Total		211	100

Mengacu pada data di tabel 4 dapat dilihat bahwasanya sebanyak 44% peserta didik menilai gerakan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat sangat efektif dalam mengembangkan karakter. Selanjutnya, sebanyak 32% peserta didik menilai efektif, 16% menilai cukup efektif, 5% menilai tidak efektif dan sebanyak 3% peserta didik menilai bahwa gerakan tersebut sangat tidak efektif dalam mengembangkan karakter.

B. Pembahasan

Penelitian ini mengkaji efektivitas Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam mengembangkan karakter peserta didik di SMA Negeri 3 Palembang. Untuk mengetahui kecenderungan efektivitas setiap kebiasaan, data dari 211 peserta didik dianalisis secara deskriptif.

Pada kebiasaan bangun pagi, mayoritas peserta didik menunjukkan bahwa mereka bangun setiap pagi baik di sekolah maupun di hari libur, dan mereka menilai bahwa kebiasaan ini berkontribusi pada pembentukan

karakter disiplin. Hasilnya menunjukkan bahwa pembiasaan bangun pagi memengaruhi keteraturan waktu, kesiapan mental, dan fokus peserta didik pada aktivitas mereka. Disiplin ditanamkan sebagai dasar keteraturan sosial dan tanggung jawab karena kebiasaan ini dilakukan secara teratur dan terinternalisasi dalam aktivitas harian. Akibatnya, kebiasaan ini berhasil (Kumalasari & Ngabiyanto, 2025; Lisnasari dkk., 2025; Nurhikmah dkk., 2025).

Pada kebiasaan beribadah, hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik sangat terlibat dalam ibadah dan kegiatan keagamaan di sekolah. Ini menunjukkan bahwa kebiasaan beribadah membentuk karakter religius dan moral. Nilai-nilai reflektif dan pengendalian diri yang terkandung dalam kebiasaan ini membantu peserta didik mengendalikan emosi mereka, menghargai waktu, dan bertanggung jawab atas perilaku mereka sendiri (Maulana dkk., 2025). Nilai religius juga lebih mudah terinternalisasi ketika ditanamkan melalui bentuk keteladanan dan praktik secara langsung (Aslindah & Rahmi, 2023).

Kebiasaan berolahraga menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik berolahraga secara teratur dan menyadari manfaatnya bagi kesehatan mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa kebiasaan berolahraga tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga meningkatkan konsistensi dan semangat kerja. Kebiasaan ini berhasil karena memerlukan komitmen dan ketekunan, yang secara tidak langsung melatih daya juang dan stabilitas emosional peserta didik. (Xiandong, 2024).

Pada kebiasaan makan sehat dan bergizi, respons peserta didik menunjukkan bahwa mereka sangat menyadari pentingnya pola makan sehat. Kebiasaan ini membentuk karakter sehat dan kontrol diri. Ini karena kebiasaan makan sehat berhubungan langsung dengan kebutuhan fisiologis, yang merupakan dasar bagi kesiapan belajar, stabilitas emosi, dan produktivitasnya (Arias dkk., 2025; Yurza dkk., 2024).

Pada kebiasaan gemar belajar, selama proses pembelajaran, sebagian besar peserta didik berpartisipasi secara aktif. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan belajar yang aktif dan reflektif mendorong peserta didik untuk meningkatkan kualitas diri mereka secara konsisten. Ini sejalan dengan teori

Aristoteles bahwa tindakan terus-menerus membentuk karakter (Chotimah dkk., 2022; Aristotle, 1999).

Pada kebiasaan bermasyarakat, hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik sangat terlibat dalam interaksi sosial, kerja kelompok, dan kegiatan sosial di sekolah. Hasilnya menunjukkan bahwa kebiasaan bermasyarakat memengaruhi karakter yang bermoral, peduli, dan bermanfaat. Peserta didik memiliki kesempatan nyata untuk mempraktikkan prinsip komunikasi sosial, empati, dan kerja sama melalui praktik kebiasaan ini. (Allen, 2024).

Kebiasaan tidur cepat, sebagian besar peserta didik memiliki pola tidur yang baik, tetapi sebagian kecil masih membutuhkan bantuan. Kebiasaan tidur cepat membantu mengembangkan karakter yang disiplin dan tertib. Kebiasaan ini berguna karena membantu menjaga keseimbangan fisik, mental, dan emosional, yang merupakan syarat penting untuk pertumbuhan karakter yang optimal. (Christin dkk., 2025; Gantari dkk., 2025). Kebiasaan makan sehat bergizi, berolahraga dan tidur cepat termasuk kebutuhan fisiologis. Kebutuhan fisiologis mempengaruhi proses aktualisasi, melalui tahap aktualisasi segala potensi yang dimiliki dapat terbentuk dengan optimal, berdampak pada perubahan perilaku seseorang (Saul, 2024).

Tujuh kebiasaan tersebut menunjukkan efektivitas karena berbasis pembiasaan yang dilakukan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari peserta didik. Kebiasaan baik yang terus dilatih akan membentuk karakter yang bertahan lama dan tetap berfungsi bahkan ketika individu menghadapi kesulitan (Lickona, 1991). Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dapat dipahami sebagai strategi praktis dan aplikatif dalam pendidikan karakter, karena kebiasaan merupakan jalur utama pembentukan identitas dan kepribadian seseorang (Clear, 2018).

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil analisis dan diskusi menunjukkan bahwa Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat sangat efektif dalam membangun karakter peserta didik di SMA Negeri 3 Palembang. Hasilnya menunjukkan bahwa menerapkan kebiasaan positif secara teratur dapat membentuk karakter peserta

didik, termasuk disiplin, religius, sehat, cerdas, peduli sosial, dan bertanggung jawab. Pendidikan karakter berbasis kebiasaan lebih efektif dalam membentuk kualitas diri peserta didik karena tujuh kebiasaan dimasukkan ke dalam aktivitas sehari-hari mereka. Akibatnya, nilai-nilai karakter tidak hanya dipahami secara kognitif tetapi juga terinternalisasi melalui praktik berulang. Secara ilmiah, penelitian ini memberikan kontribusi berupa bukti kuantitatif dan empiris tentang seberapa efektif Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada jenjang pendidikan menengah atas, karena bukti kuantitatif sebelumnya masih kurang. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk menilai dan memperkuat kebijakan pendidikan karakter, khususnya untuk menerapkan program pembiasaan di satuan pendidikan.

B. Saran

Bagi sekolah harus terus menerapkan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat secara berkelanjutan. Mereka harus memperkuat sistem pendampingan untuk peserta didik yang belum merasakan dampak optimal. Mereka juga dapat melakukan pemetaan peserta didik berdasarkan tingkat keterlibatan mereka. Mereka juga dapat menerapkan pendekatan diferensiasi pembiasaan, seperti mendampingi wali kelas, meningkatkan peran guru BK, dan memberikan penguatan positif kepada peserta didik yang gagal memenuhi syarat.

Bagi guru sangat disarankan untuk bertindak sebagai teladan sekaligus fasilitator pembiasaan dengan memasukkan tujuh kebiasaan ke dalam kegiatan pembelajaran, budaya kelas, dan aktivitas refleksi harian. Guru juga dapat memantau perkembangan karakter peserta didik secara sistematis melalui jurnal pembiasaan atau refleksi mingguan.

Bagi peserta didik disarankan menerapkan tujuh kebiasaan ini secara teratur, baik di sekolah maupun di rumah, dengan pengawasan orang tua atau wali. Diharapkan bahwa keberadaan pembiasaan ini dapat membantu orang internalisasi delapan sifat utama bangsa dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Sekolah juga harus menerapkan model evaluasi berkelanjutan program. Model ini termasuk evaluasi per semester melalui angket, observasi perilaku, dan forum refleksi

bersama warga sekolah. Evaluasi ini sangat penting untuk perbaikan program dan membuat pelaksanaan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat semakin efektif dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

DAFTAR RUJUKAN

- Allen, P. (2024). The Importance of Social Activities in Enhancing Well-being. *Journal of Educational Sciences Research International E-Journal*, 14(4). <https://doi.org/10.22521/JESR.2024.14.4.35>
- Amalia, P. A., & Harfiani, R. (2024). Penerapan Pembiasaan Positif Dalam Upaya Meningkatkan Karakter Anak. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 30. <https://doi.org/10.37985/murhum.v5i1.425>
- Arias, J. V., Guerrero, C. C., Espinoza, L. G., Jacome, M. A. E. J., & Arizala, J. F. C. (2025). Healthy eating and nutrition, a review of the theoretical aspects of a healthy diet. *Salud Integral y Comunitaria*, 3(112), 5. <https://doi.org/10.62486/agsalud2025112>
- Aristotle. (1999). *Nicomachean Ethics* (W. D. Ross, Trans.). Batoche Books.
- Asiah, N. (2024). *Pengaruh Bimbingan Agama Terhadap Pembentukan Karakter Islami Anak di Rumah Tahfidz Ar-Rahman Desa Padang Tongga Sumatera Barat*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.
- Aslindah, A., & Rahmi, N. (2023). The Role of Parents in Instilling the Habit of Prayer Worship in Children. *EDUCATIONIST: Journal of Educational and Cultural Studies*, 1(3), 222.
- Silalahi, U. P. C. (2025). Aristoteles Tentang Karakter. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 8 (1).
- Chotimah, U., Kurnisar, K., Yanzi, H., Setiyowati, R., & Susanti, E. (2022). The Actualization of Independent Character Values and Student Integrity in TPACK-Based Learning and Character-Based Learning Media. *Proceeding of the 2nd International Conference on Social Sciences and Education (ICSSE 2022)*, 137.
- Chotimah, U., Syarifuddin, S., Hiltrimartin, C., Mariyani, M., & Karunia, R. R. (2025). Evaluation of Pancasila Student Profile Strengthening in Junior High Schools Using the CIPP Model. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 17(1), 1412. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v17i1.6259>
- Christin, M., Hasanah, R., & Husnita, H. (2025). Implementation of 7 Good Habits of Great Indonesian Children Through Writing for Goals Journaling Habits activity. *Abdimas Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 29(1), 100. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/abdimas/>
- Clear, J. (2018). *Atomic habits*. Avery.
- Gantari, C. S., Al Hakim, I., Budiman, N., Afgani, S. H., & Syauqii, Z. A. (2025). Pengaruh Pola Tidur terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 1013.
- Hermawan, A., Yanto, D. D. G. F., Rahmat, M. A. N., Winarso, B. S., & Farah, R. R. (2024). Building Student Disciplinary Character through the Atomic Habits Method at ICC Pahang. *Proceedings of the 3rd International Conference on Education for All (ICEDUALL 2023)*, 305–320.
- Joyo, M. W. (2024). *Efektivitas Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Pada Jam Siang Hari Di Smk Muhammadiyah Bligo*. Universitas Pgri Semarang.
- Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia. (2025). *Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat*.
- Kumalasari, F., & Ngabiyanto, N. (2025). Implementation of the 7 Habits of Great Indonesian Children at SMPS Islam Al Fadhila Demak. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 5(4), 679–690.
- Lickona, T. (1991). *Educating for Character*. Bantam Books.

- Lisnasari, S. F., Nabila, N. W., & M. Solin, M. S. (2025). Sosialisasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. *Jurnal Adam: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1).
- Maulana, I., Haris, A., & Ihwan, I. (2025). *Pengaruh Pembiasaan Ibadah Terhadap Pembentukan Karakter Disiplin Anak Di Madrasah Ibtidaiyah Kota Bima*. Universitas Muhammadiyah Bima (UM Bima).
- Naibaho, B., Simanjuntak, H., & Hasibuan, R. (2022). Analisis Kesalahan dalam Penulisan Kata Non-baku Menjadi Kata Baku dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia Kelas VIII SMP Negeri 1 Lintong Nihuta. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(10), 3927-3934. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i10.1024>
- Nurhikmah, A., Kartika Wati, R., Faridli, E. M., & Sadeli, E. H. (2025). Implementasi Kurikulum Merdeka pada Mata Pelajaran Pendidikan Pancasila dalam Menumbuhkan Karakter Disiplin Siswa. *CIVICUS: Pendidikan-Penelitian-Pengabdian Pendidikan Pancasila & Kewarganegaraan*, 13(2).
- Puroman, E., & Basith, F. A. (2025). *Implementing Positive Character Building in Students Through Habits in Junior High Schools (Case Study at SMP Negeri 40, Bandung City)*.
- Purwanti, C. I., Sanjaya, D. B., & Suastika, I. N. (2025). Implementasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Dalam Pembentukan Karakter Anak. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3).
- Rifka, R., & Quddus, A. (2024). *Analisis Kebijakan Pendidikan Karakter: Relevansi Pendidikan Karakter dalam Islam dengan Pendidikan Karakter Pancasila*. 7(2), 1202. <http://jiip.stkipyapisdmpu.ac.id>
- Rofiqi, A., Eka Purwanti, M., Khoiriyah, H., & Aprima Putri, Z. (2025). Penguatan Karakter Peserta Didik melalui Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Menyongsong Generasi Emas Indonesia 2045. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(3), 2332-2345.
- Saul, M. (2024). *Maslow's Hierarchy of Needs*.
- Sinulingga, N. N. (2025). Membangun Karakter Sehat Dan Berakhlak Mulia Melalui 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. *Jurnal Tarbiyatuna: Kajian Pendidikan Islam*, 9(1).
- Tangmanee, K., & Teeravarunyou, S. (2021). The review of habit-forming theories and tools for well-being. *TJE: Thai Journal of Ergonomics*, 4(2).
- Wahyuni, A. (2021). *Pendidikan Karakter*. Umsida Press.
- Widodo, S., Festy Ladyani, La Ode Asrianto, & Ade Devriany. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*. CV Science Techno Direct.
- Xiandong, M. (2024). Exercise Habits and Mental Health Outcomes among Students in a Technology University in China. *International Journal of Social Science and Human Research*, 7(10), 8112.
- Yurza, H. S., Shafaningrum, R. A., Nadhiroh, P. A., Krisdiani, M. F., Munarko, H., & Pratiwi, Y. S. (2024). *Sosialisasi Pentingnya Makanan Sehat dan Bergizi Seimbang pada Siswa SDN 3 Bangelan Kabupaten Malang*. 3(1), 19-26.