



JURNAL 7 Kebiasaan Anak Indonesia HEBAT

Semester 2 Tahun Ajaran 2024/2025

Nama:

Kelas:



PENGENALAN

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.

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.



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.

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.



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.



4. Makan sehat dan bergizi

Kebiasaan makan sehat dan bergizi 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



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.



6. Bermasyarakat

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



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. 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.



Bulan

Hari/Tanggal:

____/____

Olahragaku hari ini:





Aku bangun pukul:

Makanan sehatku hari ini ialah:





Aku sudah melakukan:

- Subuh _____
- Duha _____
- Dzuhur _____
- Ashar _____
- Maghrib _____
- Isya _____
- Qiyamullail _____
- Ibadah lain: _____



Hari ini aku belajar:





Aktivitas yang kulakukan
hari ini di masyarakat:



Aku tidur malam pukul:

Refleksi





"Penanaman pendidikan karakter tidak harus melalui berbagai macam teori, tapi membangun karakter dengan membangun pembiasaan, yang dengan pembiasaan itu akan terbangun kebiasaan, dari kebiasaan terbentuk kepribadian, dari kepribadian terbangun peradaban"

**-Prof. Abdul Mu'ti, M.Ed.-
(Mendikdasmen)**

@_dzahira