



Materi MPLS: Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat



“

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

”

*Prof. Abdul Mu'ti, M.Ed.
Mendikdasmen*

Mengapa Kebiasaan?



Agama dan kepercayaan: Kebiasaan menjadi pedoman dalam menjalani kehidupan. Kebiasaan yang berlandaskan nilai-nilai agama dan kepercayaan bukan sekadar rutinitas, tetapi juga panduan hidup yang didasarkan pada keyakinan.



Perspektif sosiologi: Kebiasaan seseorang dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Kebiasaan terbentuk melalui norma, etika, dan nilai-nilai yang berlaku di komunitas tertentu, tidak hanya sekadar sesuatu yang dilakukan berulang kali, tetapi juga merupakan hasil dari pembelajaran sosial yang membentuk cara berpikir dan bertindak seseorang. (Konsep *Habitus* Pierre Bourdieu)



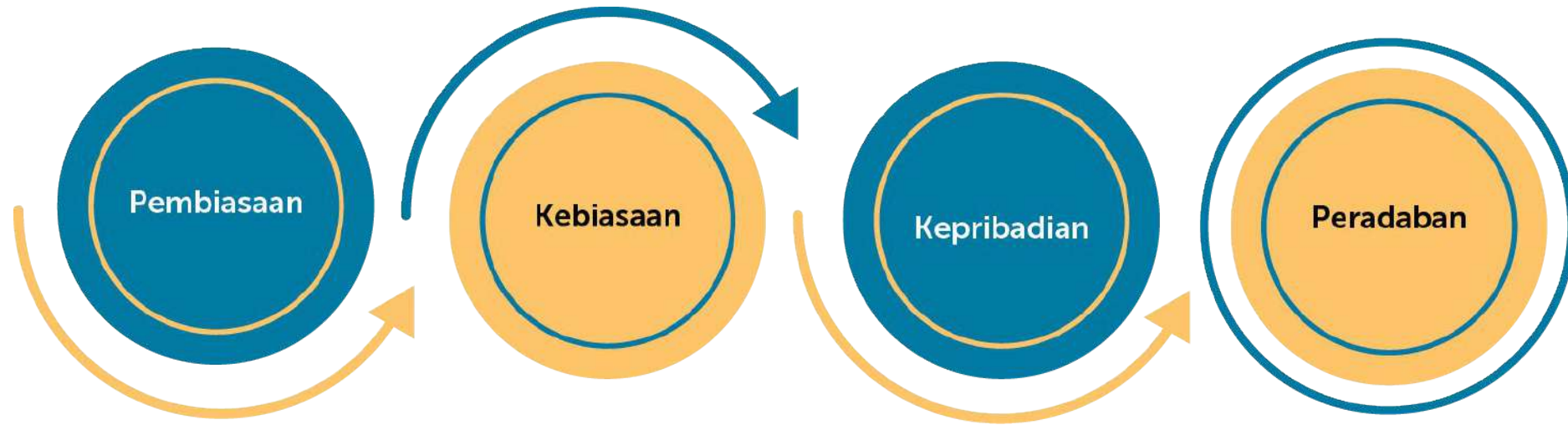
Perspektif psikologi: Kebiasaan terbentuk dari pola yang berulang di dalam otak. Konsep lingkaran kebiasaan (*habit loop*), yang terdiri dari tiga elemen utama: *cue* (pemicu), *routine* (rutinitas), dan *reward* (hadiah). (*The Power of Habit* - Charles Duhigg)



Neuroscience: Kebiasaan berkaitan erat dengan *ganglia basalis*, bagian otak yang mengatur pola perilaku otomatis. Semakin sering suatu tindakan dilakukan, semakin kuat jalur saraf yang mendukung kebiasaan itu, sehingga kebiasaan menjadi lebih melekat dan sulit dihilangkan.



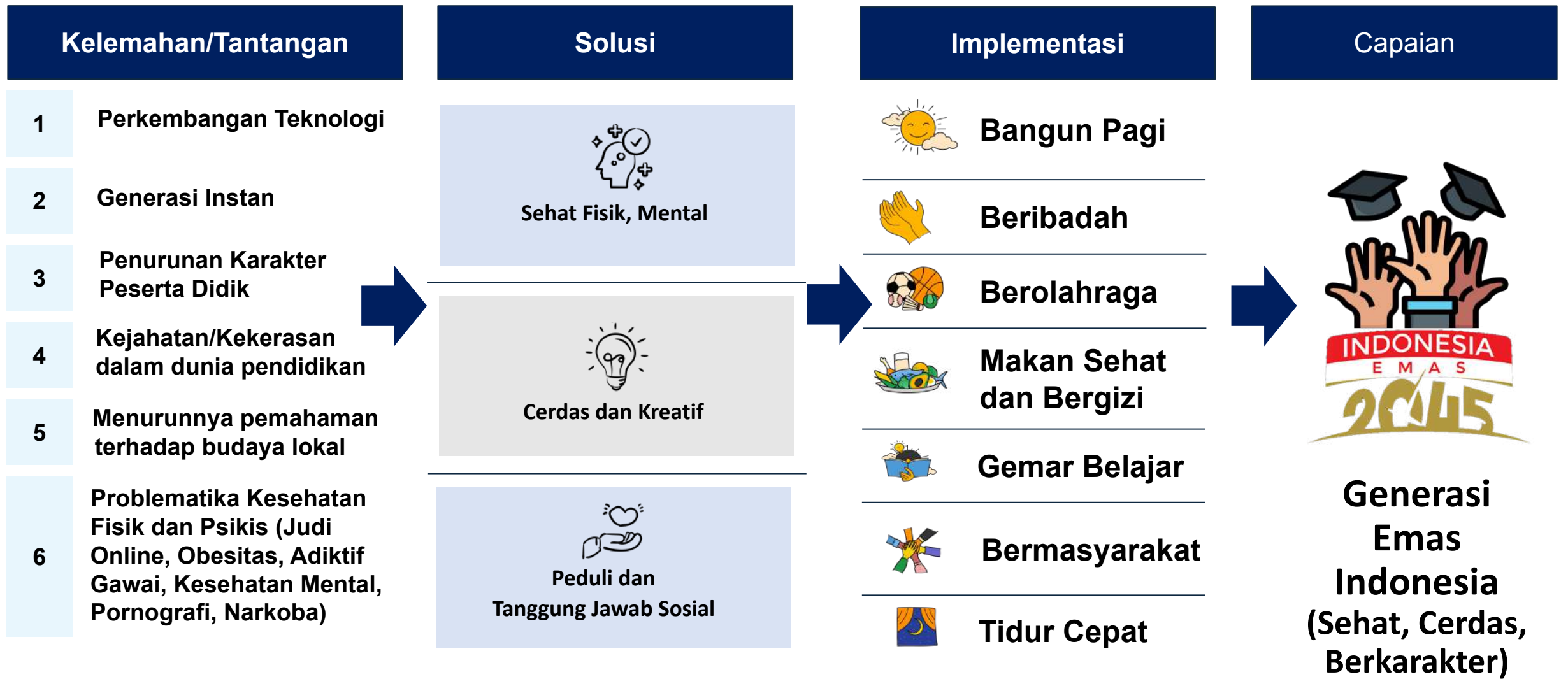
Proses Pembentukan Karakter (Kepribadian)



KONSISTENSI dalam usaha kecil sekalipun akan membuahkan hasil besar. Setiap perubahan yang terjadi itu diawali dengan langkah kecil yang dilakukan secara berulang dan berkelanjutan sehingga menghasilkan manfaat dan dampak yang dapat dirasakan baik secara personal maupun lebih luas lagi.

KOLABORASI satuan pendidikan, keluarga, masyarakat, media, dan seluruh pemangku kepentingan pendidikan untuk mengambil peran aktif dalam menanamkan nilai-nilai karakter pada anak-anak Indonesia.

Urgensi Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat



Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Gerakan untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan positif pada anak-anak Indonesia sejak dini. Mendukung penguatan karakter utama bangsa dan mendukung tercapainya delapan dimensi profil lulusan.

Melalui Pembiasaan



Bangun pagi



Beribadah



Berolahraga



Makan Sehat dan Bergizi



Gemar Belajar



Bermasyarakat



Tidur Cepat

Melalui Pelibatan Catur Pusat Pendidikan

Sekolah

Keluarga

Masyarakat

Media

Dengan Metode Pembiasaan yang Penuh Kesadaran, Bermakna, dan Menggembirakan

Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat



Bangun pagi adalah aktivitas seseorang untuk bangun dari tidur pada waktu pagi, biasanya antara pukul 04.00 hingga 06.00. Kebiasaan bangun pagi memiliki banyak manfaat positif, baik untuk kesehatan fisik maupun mental



Beribadah adalah bentuk pengabdian, penghormatan, dan ketaatan seseorang kepada Tuhan sesuai dengan ajaran agama atau keyakinan yang dianutnya. Ibadah dapat berupa aktivitas fisik, ucapan, maupun sikap hati yang ditujukan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, mensyukuri nikmat-Nya, memohon petunjuk, atau menjalankan perintah sebagai basis moral dan budi pekerti luhur.



Berolahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan terstruktur untuk meningkatkan kebugaran tubuh, menjaga kesehatan, dan meningkatkan kebugaran tubuh, menjaga kesehatan, dan meningkatkan kualitas hidup. Olahraga bisa melibatkan gerakan ringan hingga intens yang bertujuan melatih kekuatan, daya tahan, fleksibilitas atau koordinasi tubuh



Makan sehat dan bergizi adalah pola makan yang mencakup konsumsi makanan yang memberikan gizi lengkap dan seimbang untuk memenuhi kebutuhan tubuh, sehingga mendukung kesehatan fisik dan mental. Makan sehat melibatkan pemilihan jenis makanan, porsi yang sesuai, dan pengaturan waktu makan yang teratur.



Gemar belajar adalah kebiasaan atau sikap seseorang yang memiliki rasa senang, antusias, dan keinginan kuat untuk terus menambah pengetahuan, keterampilan, atau wawasan baru, baik secara formal maupun informal. Gemar belajar menjadi salah satu kunci pengembangan diri yang berkelanjutan dan adaptasi terhadap perubahan di berbagai aspek kehidupan



Bermasyarakat adalah hidup bersama dalam suatu kelompok atau komunitas, di mana individu saling berinteraksi, bekerja sama, dan berperan sosial tertentu untuk menciptakan kehidupan yang harmonis dan saling mendukung. Bermasyarakat melibatkan nilai-nilai, norma, dan etika yang menjadi pedoman dalam menjalani hubungan antar individu



Tidur cepat adalah aktivitas tidur pada awal malam untuk menjaga kebugaran fisik dan mental, sekaligus untuk menjaga agar bisa bangun di pagi hari lebih awal.

Bangun Pagi



Bangun Pagi

Bangun pagi adalah aktivitas bangun antara pukul 04.00 - 06.00.



Manfaat Bangun Pagi

- Meningkatkan kedisiplinan.
- Meningkatkan kemampuan mengelola waktu.
- Meningkatkan kemampuan mengendalikan diri.
- Meningkatkan keseimbangan jiwa dan raga.
- Mendukung kesuksesan.
- Mendukung kesehatan fisik, mental, dan pola hidup yang lebih teratur.
- Membentuk jam biologis teratur anak sejak dini.



Cara Penerapan

- Setel alarm (Saat alarm berbunyi, segera bangun dan jangan tiduran lagi)
- Melakukan rutinitas pagi (membersihkan tempat tidur, menyiapkan perlengkapan sekolah, sarapan)
- Berangkat sekolah tepat waktu



Beribadah



Beribadah

Pengabdian, penghormatan, dan ketaatan kepada Tuhan sesuai ajaran agama dan kepercayaan masing-masing



Manfaat Beribadah

- Mendekatkan hubungan individu kepada Tuhan.
- Meningkatkan nilai-nilai etika, moral, spiritual, dan sosial.
- Meningkatkan pemahaman tujuan hidup dan arah yang bermakna.
- Meningkatkan kebersamaan dan solidaritas.
- Meningkatkan kapasitas diri secara berkelanjutan.



Cara Penerapan

- Membuat jadwal rutin ibadah
- Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan (misal sebelum makan, belajar, berangkat ke sekolah)
- Berbagi kebaikan (bersedekah)



Berolahraga



Berolahraga

Aktivitas fisik untuk kebugaran, kesehatan, dan kualitas hidup.



Manfaat Berolahraga

- Menjaga kesehatan fisik dan mendukung kesehatan mental.
- Menjaga kebugaran tubuh.
- Meningkatkan potensi diri, baik secara fisik, mental, maupun sosial.
- Meningkatkan nilai sportivitas.



Cara Penerapan

Di sekolah

- Aktivitas fisik bertahap (jalan kaki, permainan tradisional, olahraga tim).
- Senam Anak Indonesia Hebat
- Aktivitas fisik dalam pembelajaran.
- Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga

Di rumah

- Olahraga rutin bersama keluarga
- Ikut *jogging car free day*



Makan Sehat dan Bergizi



Makan Sehat dan Bergizi

Pola makan teratur dengan gizi lengkap dan seimbang.



Manfaat Makan Sehat & Bergizi

- Menjaga kesehatan fisik sebagai investasi jangka panjang.
- Memaksimalkan potensi tubuh dan pikiran.
- Menjaga tubuh tetap sehat sebagai tanggung jawab individu.



Cara Penerapan

- Isi Piring Sehat dengan karbo, protein, sayur, dan buah
- Cintai Sayur dan Buah
- Kurangi Gula, Garam, Micin, dan Jajanan Tak Sehat
- Membawa bekal untuk dibawa ke sekolah.



Gemar Belajar



Gemar Belajar

Kebiasaan menambah pengetahuan, keterampilan, dan wawasan dengan senang, antusias, dan berkeinginan kuat.



Manfaat Gemar Belajar

- Pengembangan diri.
- Menumbuhkan Kreativitas dan imajinasi.
- Menemukan kebenaran dan pengetahuan.
- Membentuk kerendahan hati dan empati.



Cara Penerapan

- Buat jadwal belajar yang konsisten
- Temukan metode belajar yang disukai
- Berani bertanya kalau ada yang tidak dimengerti
- Manfaatkan gawai untuk belajar
- Tetap belajar meskipun tidak ada PR
- Temukan bakat dan minat misalnya dengan mengikuti ekstrakurikuler menulis, teater, dsb
- Mempelajari bahasa asing

Bermasyarakat



Bermasyarakat

Interaksi sosial, kerja sama, dan keterlibatan dalam kegiatan sosial, budaya, atau lingkungan.



Manfaat Bermasyarakat

- Menumbuhkan nilai gotong royong dan kerja sama.
- Menumbuhkan nilai saling menghormati dan toleransi.
- Menumbuhkan nilai keadilan dan kesetaraan.
- Meningkatkan rasa tanggung jawab terhadap lingkungan.
- Menciptakan kegembiraan



Cara Penerapan

- Mengikuti Ekstrakurikuler sekolah
- Ikut kegiatan sosial di lingkungan rumah seperti karang taruna, remaja masjid, dll
- Bersosialisasi dengan teman dan tetangga di sekitar rumah
- Beribadah di Tempat Ibadah seperti solat jumat di Masjid, ke Gereja setiap Minggu, dsb.
- Berteman tanpa memandang agama, ras, suku, dan golongan

Tidur Cepat



Tidur Cepat

Kebiasaan tidur tepat waktu dan tidak larut malam antara pukul 20.00 hingga paling lambat pukul 22.00.



Manfaat Tidur Cepat

- Menjaga organ tubuh pulih dan berfungsi optimal.
- Memulihkan mental dan emosional. Menjaga keseimbangan antara aktivitas dan ketenangan.
- Meningkatkan produktivitas.



Cara Penerapan

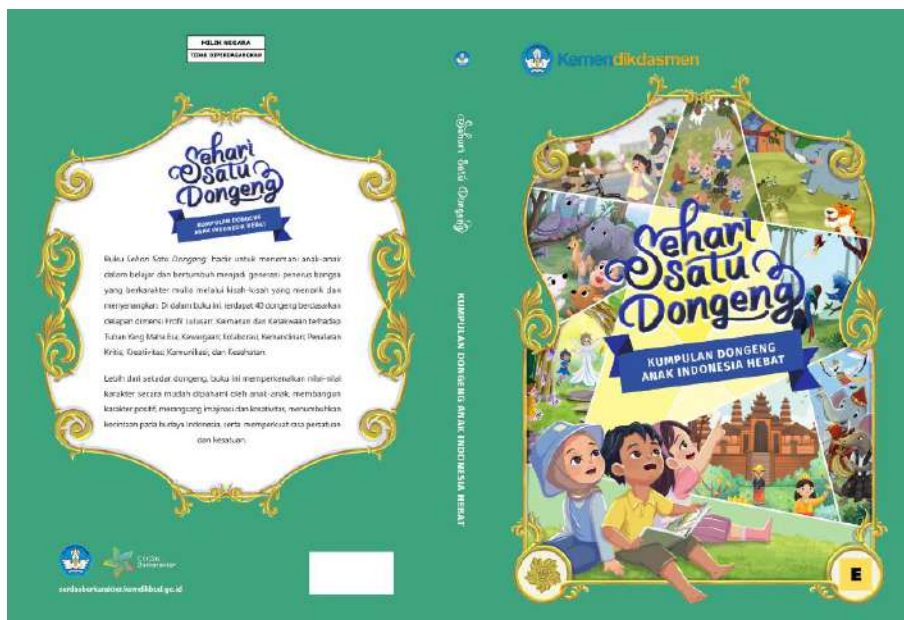
- Hindari bermain gawai sebelum tidur
- Batasi aktivitas bermain gawai dengan aktivitas fisik lain seperti membaca buku, atau mereviu pelajaran esok hari
- Atur batas waktu tidur
- Susun jadwal esok hari
- Lakukan tidur cepat secara konsisten walaupun di hari libur



Program dan Konten Gerakan 7KAIH



Buku Sehari Satu Dongeng: Kumpulan Dongeng Delapan Dimensi Profil Lulusan



Tautan:

<https://cerdasberkarakter.kemendikdasmen.go.id/dongeng/anakindonesiahebat/>



Buku Kiat Jitu Implementasi Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Orang Tua dan Guru Jenjang PAUD-SMA/K



Tautan:

- Guru: <https://s.id/kiatjitu7KAIH-guru>
- Orang tua: <https://s.id/kiatjitu7KAIH-ortu>



Program dan Konten Gerakan 7KAIH



Album Lagu 7KAIH



Lagu 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat - Bangun ...
Cerdas Berkarakter Kemendikdasmen...
174 rb x ditonton • 1 tahun yang lalu



Lagu 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat - Ayo ...
Cerdas Berkarakter Kemendikdasmen...
85 rb x ditonton • 1 tahun yang lalu



Lagu 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat - Ayo ...
Cerdas Berkarakter Kemendikdasmen...
176 rb x ditonton • 1 tahun yang lalu



Album Lagu Tujuh Kebiasaan Anak ...

oleh Cerdas Berkarakter Kemendikdasmen RI
Playlist • 8 video • 961.719 x ditonton



Lagu 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat - Istirahat ...
Cerdas Berkarakter Kemendikdasmen...
65 rb x ditonton • 1 tahun yang lalu



Lagu 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat - Beda Tapi...
Cerdas Berkarakter Kemendikdasmen...
132 rb x ditonton • 1 tahun yang lalu



Lagu 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat - Sebelum ...
Cerdas Berkarakter Kemendikdasmen...
104 rb x ditonton • 1 tahun yang lalu



Lagu 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat - Makan ...
Cerdas Berkarakter Kemendikdasmen...
131 rb x ditonton • 1 tahun yang lalu



Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (Musik ...
Cerdas Berkarakter Kemendikdasmen...
346 rb x ditonton • 1 tahun yang lalu



Jingle MPLS Ramah (Hari Baru)



Hari Baru (Jingle MPLS Ramah)

KEMENDIKDASMEN
1,4K subscribers

9.2 rb • Like • Comment • Share • Download • Save • More

Pada tanggal 9 Juli 2025, Puspeka merilis lagu jingle MPLS Ramah yang berjudul Hari Baru, lagu ini diciptakan oleh Mendikdasmen, Abdul Mu'ti diaransemen oleh Dwiki Dharmawan dan dinyanyikan oleh Claudy Qaila Sakhi.

Tautan:

<https://youtu.be/PPe6nwV3sPU?si=43yla5UtcKW9Cpti>



Jeda Ceria 2.0



Daftar Putar Album Lagu 7 KAIH

Tautan: bit.ly/album7kaih



Pertemuan Pagi Ceria

SE Mendikdasmen Nomor 11 Tahun 2025
(Dalam rangka Hari Anak Nasional 2025)



Melaksanakan senam pagi Anak Indonesia Hebat minimal dua kali dalam seminggu untuk membangkitkan semangat dan meningkatkan kebugaran fisik agar peserta didik siap belajar dengan energi positif;

1 of 2



SURAT EDARAN
MENTERI PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
NOMOR 11 TAHUN 2025
TENTANG
PELAKSANAAN KEGIATAN PERTEMUAN PAGI CERIA
DALAM RANGKA HARI ANAK NASIONAL 2025

Yth. 1. Gubernur; dan
2. Bupati/Walikota,
di seluruh Indonesia

Dasar Hukum

1. Undang-Undang Nomor 39 Tahun 2008 tentang Kementerian Negara (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2008 Nomor 106, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4916) sebagaimana telah diubah dengan Undang-Undang Nomor 61 Tahun 2024 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 39 Tahun 2008 tentang Kementerian Negara (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2024 Nomor 225, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 6994);
2. Peraturan Presiden Nomor 188 Tahun 2024 tentang Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2024 Nomor 385);
3. Peraturan Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 1 Tahun 2024 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2024 Nomor 1050).

Dalam rangka memperingati Hari Anak Nasional (HAN) Tahun 2025 melalui kegiatan yang positif, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah menghimbau kepada Saudara untuk menginstruksikan kepada seluruh satuan pendidikan pada pendidikan anak usia dini, jenjang pendidikan dasar, dan jenjang pendidikan menengah di wilayah kerja Saudara untuk menyelenggarakan kegiatan Pertemuan Pagi Ceria sebagai berikut:

1. Kegiatan Pertemuan Pagi Ceria dilaksanakan secara serentak pada:
hari, tanggal : Rabu, 23 Juli 2025
waktu : 07.00 WIB – selesai
tempat : di satuan pendidikan masing-masing dan dapat disiarkan secara langsung (*live streaming*) melalui akun media sosial resmi satuan pendidikan.
2. Rangkaian kegiatan Pertemuan Pagi Ceria meliputi:
a. senam Anak Indonesia Hebat, musik dan gerakan senam dapat diakses melalui laman https://s.id/senam_SAIH;
b. menyanyikan lagu Indonesia Raya; dan



Menyanyikan lagu Indonesia Raya sebagai bentuk cinta tanah air, menumbuhkan rasa kebangsaan, dan mempererat persatuan antar peserta didik;



Berdoa bersama sesuai keyakinan masing-masing untuk bersyukur, memohon kelancaran pembelajaran, dan memperkuat nilai spiritual dan toleransi antar peserta didik.

Gerakan Kepanduan dan Ekstrakurikuler Penguatan Karakter

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pengembangan karakter dalam rangka perluasan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian Peserta Didik secara optimal yang dilakukan dengan bimbingan dan pengawasan Satuan Pendidikan.

Permendikdasmen Nomor 13 Tahun 2025
Pasal 22

Krida

misalnya: pramuka dan kepanduan lainnya, Latihan Kepemimpinan Siswa (LKS), Palang Merah Remaja (PMR), Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), Pasukan Pengibar Bendera (Paskibra), dan lainnya;

Karya ilmiah

misalnya: Kegiatan Ilmiah Remaja (KIR), kegiatan penguasaan keilmuan dan kemampuan akademik, penelitian, dan lainnya;

Latihan olah-bakat atau latihan olah-minat,

misalnya: pengembangan bakat olahraga, seni dan budaya, pecinta alam, jurnalistik, teater, teknologi informasi dan komunikasi, rekayasa, dan lainnya;

Keagamaan

misalnya: pesantren kilat, ceramah keagamaan, retreat, membaca dan/atau menulis kitab suci (Al-Quran, Injil, Weda, Tripitaka, dan Si-Shu), dan buku-buku keagamaan, dan lainnya;

dan bentuk kegiatan lainnya.



Pengembangan Talenta dan Prestasi melalui Ekstrakurikuler

Indonesia bisa mencapai generasi emas 2045 jika anak-anak terus mengembangkan kreativitas, bakat, dan keunggulan mereka. Dalam menghadapi dunia yang terus berubah, hanya mereka yang **bertalenta**, yakni **memiliki tekad dan mampu berinovasi**, yang akan bertahan dan maju.

Prestasi Akademik

Prestasi akademik adalah hasil yang dicapai siswa dalam proses pembelajaran ataupun yang diperoleh dari memenangkan kompetisi yang berkaitan erat kognitif.

Prestasi Seni dan Olahraga

Prestasi bidang olahraga ataupun seni merupakan prestasi non akademik. Prestasi ini diperoleh dari pengembangan bakat dan minat peserta didik.

Prestasi Kepemimpinan

Prestasi kepemimpinan merupakan prestasi non akademik. Prestasi ini diperoleh dari keaktifan siswa di organisasi kesiswaan, seperti OSIS, Pramuka, ataupun berbagai Ekstrakurikuler di sekolah.





Puspeka bekerja sama dengan para penulis (Pembina Pramuka) telah menyusun **Modul Penguatan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam Kegiatan Kepramukaan**

Tautan : <https://bit.ly/pramuka7kaih>

Stimulasi Mengisi Catatan Harian

15 menit

Paparan Singkat Cara Mengisi Catatan Harian

5 menit

Aktifitas

10 menit

1. Guru memberikan contoh lembar catatan harian dan refleksi.
2. Guru meminta murid untuk mengisi catatan harian tersebut.
3. Guru meminta perwakilan dari murid untuk membacakan isi dari Catatan Harian.

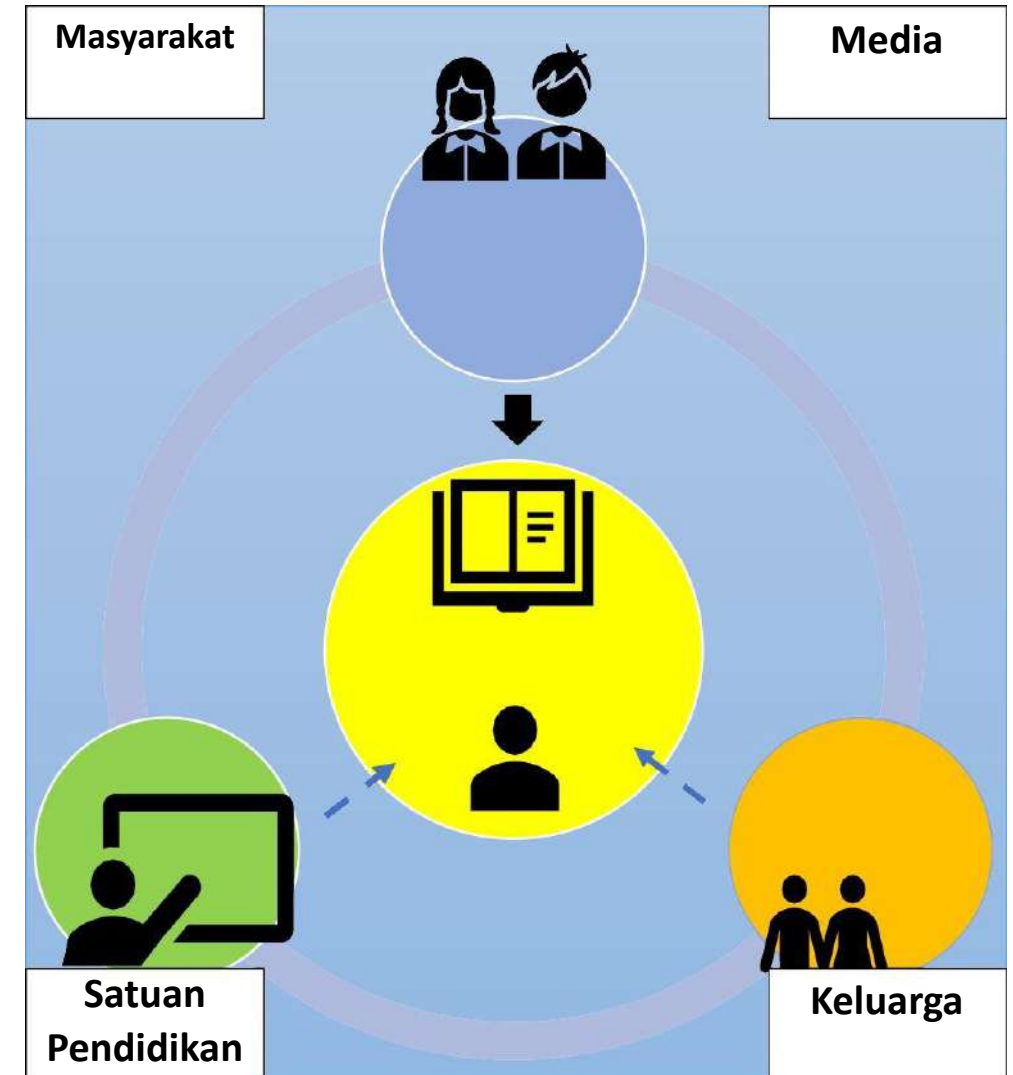


Apa Catatan Harian?

Catatan Harian adalah alat yang digunakan untuk menulis, mencatat, dan merefleksikan pengalaman hidup, perasaan, serta pemikiran yang muncul dalam keseharian.

Kenapa Catatan Harian?

1. Mudah
2. Sederhana dalam implementasinya dan mudah dilakukan.
3. Bisa ditransformasikan ke dalam sebuah aplikasi
4. Membangun ikatan dan ruang-ruang diskusi





Ayo Buat Catatan Harian Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat !!!

Catatan Harian

Bulan :
Nama :
Kelas :

Berilah tanda centang (v) jika kamu melakukan pembiasaan atau tanda silang (x) jika kamu belum melakukan pembiasaan!
Orang tua dan/atau guru dapat memberikan validasi untuk tanggal dengan paraf.

Paraf guru dan orang tua bisa ditumpuk di dalam kotak.

Bangun Pagi



Jumlah paraf :

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	Silakan isi waktu kamu bangun pagi. Contoh: 05:30				

Beribadah



Jumlah paraf :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31									

Berolahraga



Jumlah paraf :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31									

Bulan :
Nama :
Kelas :

Bangun Pagi



Kesimpulan/Refleksi

Tindak Lanjut

Beribadah



Kesimpulan/Refleksi

Tindak Lanjut

Berolahraga



Kesimpulan/Refleksi

Tindak Lanjut

Cara Mengisi Catatan Harian

1. Murid menerima catatan harian yang sudah disepakati oleh guru
2. Murid melakukan tujuh kebiasaan anak indonesia hebat sehari-hari
3. Murid memberikan tanda centang (v) pada aktivitas kebiasaan yang dilakukan sesuai dengan waktunya
4. Pada akhir bulan, murid merefleksikan pembiasaan bersama dengan orang tua/wali
5. Murid mengumpulkan catatan harian ke guru
6. Murid dapat membagikan praktik baik penerapan di kelas
7. Murid menghitung jumlah centang pada setiap kebiasaan
8. Murid mengumpulkan catatan harian ke guru
9. Murid dapat membagikan praktik baik penerapan di kelas

Contoh catatan harian

Media Sosial Pusat Penguatan Karakter



CERDASBERKARAKTER.KEMENDIKDASMEN.GO.ID



CERDASBERKARAKTER.KEMDIKDASMEN



CERDASBERKARAKTER KEMENDIKDASMEN RI



CERDASBERKARAKTER KEMENDIKDASMEN RI



CERDASBERKARAKTER



Kemendikdasmen

#PENDIDIKAN
BERMUTU
UNTUK SEMUA

KEMENDIKDASMEN
RAMAH



TERIMA KASIH



CERDASBERKARAKTER.DIKDASMEN.GO.ID



CERDASBERKARAKTER.KEMDIKDASMEN



CERDASBERKARAKTER