
Edukasi Parenting untuk Mendukung Implementasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

¹Nia Kurniawati, ²Siti Nurhayati Halimatu Sya'diah, & ³Iis Ristiani

^{1,2,3}Universitas Suryakencana

*Corresponding: sitinurhayati.edu@gmail.com

Article Info

Article history:

Received 23 Juni 2026

Received in revised form 27 Juni 2026

Accepted 30 Juni 2026

Kata Kunci: 7 Kebiasaan

Anak Indonesia Hebat; *Habit loop*; Karakter anak usia dini; Parenting; Pendidikan karakter.

Keywords: Character education; early childhood character; *habit loop*; parenting; 7 Habits of Great Indonesian Children.

Abstrak

Kurangnya pemahaman guru dan orang tua mengenai strategi pembentukan kebiasaan positif pada anak usia dini menjadi salah satu kendala dalam penguatan pendidikan karakter. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kapasitas guru, orang tua, dan masyarakat dalam mengimplementasikan Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Kegiatan dilaksanakan pada 11 Agustus 2025 di Desa Sukajadi, Kecamatan Campaka, Kabupaten Cianjur, dengan melibatkan 45 peserta yang terdiri atas 10 guru TK/PAUD, 15 orang tua peserta didik, dan 20 perwakilan masyarakat. Metode yang digunakan meliputi survei awal, analisis kebutuhan, seminar interaktif, diskusi kelompok, studi kasus, serta evaluasi melalui observasi partisipatif dan wawancara semi-terstruktur. Materi mencakup konsep *habit loop*, pendidikan karakter, pengelolaan *screen time*, pola hidup sehat, dan kualitas tidur anak. Hasil evaluasi menunjukkan tingkat pemahaman peserta berada pada kategori sangat baik dengan rata-rata capaian 91,1%, tertinggi pada aspek kolaborasi sekolah-keluarga (95,6%) dan terendah pada aspek pengelolaan *screen time* (86,7%). Selain peningkatan pemahaman, kegiatan ini mendorong kesiapan guru dan orang tua menerapkan tujuh kebiasaan tersebut di lingkungan keluarga dan sekolah, sekaligus memperkuat kolaborasi antara sekolah dan keluarga dalam mendukung pembentukan karakter anak.

Abstract

Limited understanding among teachers and parents regarding strategies for developing positive habits in early childhood remains an obstacle to strengthening character education. This community service programme aimed to improve the knowledge and capacity of teachers, parents, and community members in implementing the 7 Habits of Great Indonesian Children programme. The activity was held on 11 August 2025 in Sukajadi Village, Campaka District, Cianjur Regency, involving 45 participants comprising 10 kindergarten and early childhood teachers, 15 parents, and 20 community representatives. The methods used were an initial survey, needs analysis, interactive seminars, group discussions, case studies, and evaluation through participatory observation and semi-structured interviews. The material covered the *habit loop*, character education, *screen time*

management, healthy lifestyles, and children's sleep quality. The evaluation shows that participants' understanding reached the very good category with an average of 91.1%, highest on school-family collaboration (95.6%) and lowest on-screen time management (86.7%). Beyond improved understanding, the programme increased the readiness of teachers and parents to apply these habits at home and at school, while strengthening family-school collaboration in supporting children's character development.

A. PENDAHULUAN

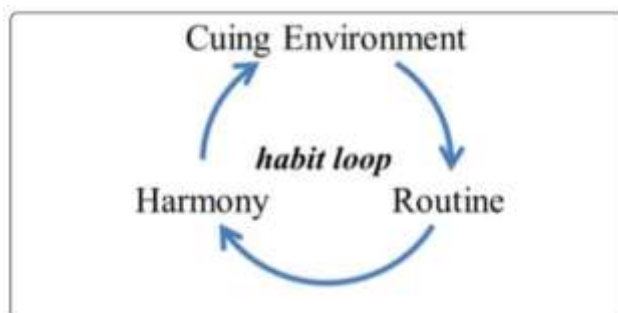
Pendidikan karakter pada anak usia dini menjadi salah satu fokus utama pembangunan sumber daya manusia dalam rangka mewujudkan Generasi Emas Indonesia 2045. Masa usia dini merupakan periode penting dalam pembentukan kebiasaan, nilai, dan perilaku yang akan memengaruhi perkembangan anak pada tahap berikutnya. Pembiasaan perilaku positif sejak dini terbukti berkontribusi terhadap perkembangan kemampuan regulasi diri, keterampilan sosial, dan kesiapan belajar anak (OECD, 2021). Oleh karena itu, keluarga dan sekolah memiliki peran strategis dalam menciptakan lingkungan yang mendukung terbentuknya karakter positif melalui pembiasaan yang dilakukan secara konsisten. Perkembangan teknologi digital dan perubahan gaya hidup masyarakat menghadirkan tantangan baru dalam proses pengasuhan anak. Penggunaan gawai yang semakin meningkat pada anak usia dini berpotensi memengaruhi kualitas tidur, aktivitas fisik, dan interaksi sosial anak. Menurut World Health Organization (2023), tumbuh kembang anak yang optimal memerlukan keseimbangan antara aktivitas fisik, waktu istirahat yang cukup, serta pembatasan penggunaan layar digital. Selain itu, keterlibatan orang tua dan guru dalam membangun rutinitas hidup sehat memiliki hubungan positif dengan perkembangan kognitif dan sosial emosional anak (Madigan et al., 2022). Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya peningkatan kapasitas guru dan orang tua dalam menerapkan pola pengasuhan yang mendukung pembentukan kebiasaan positif. Bukti mutakhir memperkuat kekhawatiran tersebut. Meta-analisis Mallawaarachchi et al. (2024) menunjukkan bahwa yang berpengaruh terhadap luaran kognitif dan psikososial anak usia dini bukan semata lamanya waktu layar, melainkan juga konteks penggunaannya, seperti ada tidaknya pendampingan orang dewasa dan jenis konten yang diakses. Tinjauan Sticca et al. (2025) menambahkan bahwa kaitan antara waktu layar dan perkembangan anak di bawah tiga tahun bersifat beragam dan sangat bergantung pada praktik pengasuhan yang menyertainya. Temuan ini menegaskan bahwa pembatasan *screen time* perlu disertai penguatan kapasitas orang tua, bukan sekadar penetapan batas waktu.

Berbagai kegiatan parenting telah dilakukan untuk meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pola asuh dan pendidikan karakter anak (Utomo et al., 2022; Widyawati et al., 2023; Fikri et al., 2025). Namun, sebagian besar kegiatan tersebut masih berfokus pada aspek pengasuhan secara umum dan belum secara khusus mengintegrasikan Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat sebagai strategi pembentukan karakter anak usia dini. Padahal, program yang diinisiasi oleh Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah ini menekankan pembiasaan perilaku positif melalui tujuh kebiasaan utama, yaitu bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, serta tidur cepat (Kemendikdasmen, 2024). Implementasi program tersebut memerlukan

kolaborasi yang kuat antara sekolah dan keluarga agar kebiasaan positif dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Sejak program tersebut diluncurkan, sejumlah kajian telah menelaah penerapannya di satuan pendidikan, baik pada jenjang sekolah dasar maupun menengah (Anwar & Mulya, 2025; Firdaus et al., 2025; Ratih et al., 2025; Sinulingga, 2025), dan sebagian dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi kepada masyarakat (Lisnasari & Solin, 2025). Meskipun demikian, kajian-kajian tersebut umumnya menyasar peserta didik jenjang sekolah dasar ke atas dan menempatkan sekolah sebagai aktor utama, sementara pelibatan orang tua anak usia dini sebagai mitra sejajar masih jarang dijadikan fokus kegiatan.

Secara teoretis, kegiatan ini berpijak pada tiga kerangka yang saling melengkapi. Pertama, teori sistem ekologi Bronfenbrenner (1979) menempatkan keluarga dan sekolah sebagai *mikrosistem*, yaitu lingkungan terdekat yang berinteraksi langsung dengan anak. Yang menentukan keberhasilan pembiasaan bukan hanya kualitas masing-masing mikrosistem, melainkan keselarasan hubungan di antara keduanya, yang disebut *mesosistem*. Ketika aturan tidur di rumah bertentangan dengan pembiasaan di sekolah, anak menerima pesan yang saling bertolak belakang sehingga kebiasaan sulit terbentuk. Kedua, kerangka kemitraan sekolah-keluarga Epstein (1995) menjelaskan bahwa keluarga, sekolah, dan masyarakat merupakan lingkup pengaruh yang saling bertumpang tindih, sehingga penguatan karakter menuntut komunikasi dua arah yang terencana, bukan sekadar imbauan sepihak dari sekolah kepada orang tua. Meta-analisis mutakhir menguatkan kerangka ini: Jeynes (2024) menemukan bahwa komponen relasional dari keterlibatan orang tua, yaitu kualitas hubungan dan komunikasi, berasosiasi positif dengan luaran akademik dan perilaku anak, sedangkan Tan et al. (2025) menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dan gaya pengasuhan sama-sama berkontribusi terhadap capaian anak. Kerangka inilah yang mendasari pelibatan guru, orang tua, dan perwakilan masyarakat secara bersama-sama dalam satu forum kegiatan. Ketiga, teori pembentukan kebiasaan menjelaskan mekanisme pada tataran individu anak. Lally et al. (2010) menemukan bahwa otomatisitas perilaku terbentuk melalui pengulangan dalam konteks yang konsisten, dengan rentang waktu yang bervariasi antarindividu dan cenderung memerlukan waktu berbulan-bulan. Temuan ini penting untuk meluruskan ekspektasi orang tua bahwa perubahan perilaku anak dapat terjadi seketika. Ketiga kerangka tersebut menempatkan Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat bukan sekadar sebagai daftar perilaku yang harus dipenuhi, melainkan sebagai rancangan lingkungan yang menuntut konsistensi lintas konteks dan kesabaran dalam rentang waktu tertentu.

Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat diinisiasi Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah sebagai upaya menginternalisasikan perilaku positif pada peserta didik guna membentuk pribadi yang berintegritas, mandiri, dan bertanggung jawab (Hidayah & Saputra, 2024; Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, 2024). Program ini merupakan salah satu bentuk implementasi *Habit Loop* untuk menanamkan kebiasaan positif. Dalam pembentukan kebiasaan tersebut, peran lingkungan pemicu (*cuing environment*) menjadi sangat krusial. Sebagaimana dijelaskan Clear (2018, dalam Chen et al., 2020), lingkungan sering kali menjadi "tangan tak terlihat" yang membentuk perilaku manusia. Lebih lanjut, lingkungan yang dirancang untuk memberikan pemicu (*cueing*) dapat berfungsi sebagai penggerak otomatis bagi anak untuk melakukan perilaku tertentu secara konsisten (Lally et al., 2010).



Gambar 1. *The Habit Loop* oleh Clear 2018

Berdasarkan Gambar 1, kebiasaan dapat terbentuk apabila sebuah tindakan dikaitkan secara erat dengan pemicu (*trigger*) melalui pengulangan yang dilakukan secara konsisten. Ketika suatu kebiasaan telah terpicu, individu akan merasakan dorongan otomatis untuk bertindak tanpa kesadaran penuh, sebagaimana rutinitas menggosok gigi di pagi hari yang sering kali dilakukan secara refleks sesaat setelah bangun tidur. Terkadang, tindakan tersebut menjadi begitu otomatis sehingga seseorang dapat melakukannya tanpa perlu proses pertimbangan yang lama.

Oleh karena itu, dalam konteks Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, penciptaan pemicu lingkungan (*cuing environment*) yang mudah diidentifikasi oleh anak menjadi kunci utama. Dengan menyediakan pemicu yang tepat di rumah maupun di sekolah, anak didorong untuk melakukan perilaku positif secara konsisten hingga mencapai tahap otomatisitas. Proses inilah yang diharapkan dapat membantu nilai-nilai karakter menetap secara permanen dalam diri anak, sehingga mereka tumbuh menjadi pribadi yang mandiri dan bertanggung jawab.

Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan guru-guru TK/PAUD, ditemukan bahwa sebagian besar peserta belum memperoleh pendampingan khusus terkait implementasi Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam kegiatan pembelajaran maupun pengasuhan di rumah. Selain itu, masih terdapat kebutuhan akan strategi praktis yang dapat digunakan untuk membangun kebiasaan positif secara konsisten pada anak. Oleh karena itu, kegiatan Edukasi Parenting untuk Mendukung Implementasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dilaksanakan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kapasitas guru serta orang tua dalam menerapkan kebiasaan positif melalui sinergi antara sekolah dan keluarga. Diharapkan kegiatan ini dapat mendukung pembentukan karakter anak yang sehat, mandiri, dan berakhlak mulia.

B. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk seminar parenting dan edukasi karakter yang bertujuan meningkatkan pemahaman guru, orang tua, dan masyarakat mengenai implementasi Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 11 Agustus 2025 di Desa Sukajadi, Kecamatan Campaka, Kabupaten Cianjur. Sasaran kegiatan berjumlah 45 peserta yang terdiri atas 10 guru TK/PAUD, 15 orang tua peserta didik, dan 20 perwakilan masyarakat. Pemilihan peserta dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan keterlibatan mereka dalam proses pendidikan dan pengasuhan anak usia dini.

Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif (*participatory approach*) yang menempatkan peserta sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran dan pemecahan masalah. Pendekatan partisipatif memungkinkan terjadinya interaksi dua arah antara fasilitator dan peserta sehingga pengetahuan

yang diperoleh tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga kontekstual sesuai dengan kebutuhan masyarakat (Cornwall & Jewkes, 1995). Pendekatan ini juga sejalan dengan prinsip pengabdian kepada masyarakat yang menekankan keterlibatan aktif masyarakat dalam proses identifikasi masalah, pelaksanaan program, dan evaluasi kegiatan (Rojab et al., 2023).

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui enam tahapan, yaitu survei awal, analisis kebutuhan, penetapan khalayak sasaran, penyusunan program, pelaksanaan program, dan monitoring serta evaluasi kegiatan sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Alur tahapan pelaksanaan kegiatan seminar

1. Survei Awal

Tahap survei awal bertujuan mengidentifikasi kondisi dan kebutuhan masyarakat terkait implementasi kebiasaan positif pada anak usia dini. Kegiatan dilakukan melalui observasi lapangan dan wawancara dengan guru TK/PAUD, orang tua, serta perangkat Desa Sukajadi. Fokus observasi meliputi pola pengasuhan, kebiasaan harian anak, keterlibatan orang tua dalam pendidikan karakter, dan pemahaman masyarakat mengenai Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Menurut Creswell dan Creswell (2023), observasi dan wawancara merupakan teknik yang efektif untuk memperoleh informasi kontekstual mengenai kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi masyarakat sasaran. Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami strategi implementasi Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat secara praktis dalam kehidupan sehari-hari.

2. Analisis Kebutuhan

Data hasil survei awal dianalisis untuk menentukan materi, strategi penyampaian, dan bentuk pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan peserta. Analisis kebutuhan merupakan tahapan penting dalam perancangan program pendidikan masyarakat karena memastikan kesesuaian antara materi yang diberikan dan kebutuhan sasaran kegiatan (Rojab et al., 2023). Hasil analisis menunjukkan bahwa peserta membutuhkan pemahaman mengenai pembentukan kebiasaan positif melalui konsep *Habit Loop*, pembatasan *screen time*, pola hidup sehat, serta strategi kolaborasi antara keluarga dan sekolah dalam membentuk karakter anak.

3. Penetapan Khalayak Sasaran

Penetapan khalayak sasaran dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan peran peserta dalam proses pendidikan dan pengasuhan anak usia dini. Guru dan orang tua dipilih sebagai sasaran utama karena keduanya merupakan lingkungan terdekat yang berpengaruh terhadap pembentukan kebiasaan dan karakter anak (OECD, 2021). Selain itu, keterlibatan masyarakat umum diharapkan dapat memperluas dampak program sehingga implementasi kebiasaan positif tidak hanya berlangsung di lingkungan sekolah dan keluarga, tetapi juga dalam kehidupan sosial masyarakat.

4. Penyusunan Program

Penyusunan program dilakukan berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang telah diperoleh pada tahap sebelumnya. Tim pengabdian menyusun materi, media pembelajaran, dan instrumen evaluasi kegiatan. Materi yang disiapkan meliputi pendidikan karakter anak usia dini, Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, konsep *Habit Loop*, pengelolaan *screen time*, pentingnya aktivitas fisik, pola makan sehat dan bergizi, serta kualitas tidur anak. Materi mengenai aktivitas fisik, pola makan, dan tidur disusun mengacu pada rekomendasi World Health Organization (2023) yang menekankan pentingnya keseimbangan aktivitas fisik, perilaku sedentari, dan waktu tidur dalam mendukung tumbuh kembang anak.

5. Pelaksanaan Program

Program dilaksanakan melalui seminar interaktif yang memadukan metode ceramah, diskusi kelompok, studi kasus, dan refleksi pengalaman peserta. Penggunaan metode yang bervariasi bertujuan untuk meningkatkan partisipasi aktif peserta serta memfasilitasi terjadinya pertukaran pengalaman antara guru dan orang tua. Menurut Mayer (2021), pembelajaran yang mengintegrasikan berbagai bentuk representasi informasi, seperti teks, audio, gambar, dan video, dapat meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang dipelajari. Oleh karena itu, dalam kegiatan ini digunakan media audiovisual berupa video Senam Anak Indonesia Hebat, lagu edukatif "Makan Sehat, Kita Hebat!", dan visualisasi fase-fase tidur anak untuk memperkuat pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.

6. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi parenting ini. Evaluasi dilaksanakan melalui observasi partisipatif selama kegiatan berlangsung dan wawancara semi-terstruktur terhadap perwakilan peserta pada akhir kegiatan. Aspek yang dievaluasi meliputi pemahaman terhadap konsep 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, pembentukan karakter melalui pembiasaan, konsep *Habit Loop*, pengelolaan *screen time*, pola hidup sehat, kualitas tidur anak, serta pentingnya sinergi antara guru dan orang tua.

Data hasil observasi dan wawancara dianalisis secara deskriptif kualitatif menggunakan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sebagaimana dikemukakan oleh Miles, Huberman, dan Saldaña (2020). Analisis tersebut bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan pemahaman peserta serta mengevaluasi kontribusi kegiatan terhadap penguatan kapasitas guru dan orang tua dalam membentuk kebiasaan positif pada anak usia dini.

C. HASIL ATAU PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan Edukasi Parenting

Kegiatan Edukasi Parenting untuk Mendukung Implementasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dilaksanakan pada tanggal 11 Agustus 2025 di Desa Sukajadi, Kecamatan Campaka, Kabupaten Cianjur. Kegiatan ini diikuti oleh 45 peserta yang terdiri atas guru TK/PAUD, orang tua peserta didik, dan masyarakat umum. Program dirancang sebagai upaya meningkatkan kapasitas masyarakat dalam mendukung pembentukan karakter anak usia dini melalui penerapan kebiasaan positif yang dilakukan secara konsisten di lingkungan keluarga maupun sekolah.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai pentingnya pendidikan karakter sejak usia dini. Pada sesi ini peserta memperoleh pemahaman mengenai tantangan pengasuhan anak di era digital, pentingnya kolaborasi antara keluarga dan sekolah, serta urgensi pembentukan kebiasaan positif sebagai fondasi karakter anak. Materi ini menjadi penting mengingat hasil survei awal menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami secara komprehensif implementasi Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam kehidupan sehari-hari.

Sesi Studi Kasus dan Forum Diskusi Terpadu

Sesi studi kasus dan forum diskusi terpadu merupakan kegiatan awal yang bertujuan menggali pengalaman peserta terkait praktik pengasuhan dan pembentukan kebiasaan anak. Pada sesi ini peserta dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil dan diminta mengidentifikasi kebiasaan positif maupun kebiasaan negatif yang sering ditemukan pada anak di lingkungan keluarga dan sekolah.

Hasil diskusi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih menghadapi berbagai tantangan dalam membangun kebiasaan positif pada anak. Beberapa permasalahan yang paling sering muncul meliputi penggunaan gawai yang berlebihan, kebiasaan tidur larut malam, rendahnya minat anak untuk berolahraga, serta kurangnya keterlibatan anak dalam aktivitas sosial di lingkungan sekitar. Selain itu, peserta juga mengungkapkan bahwa konsistensi antara pola pengasuhan di rumah dan pembiasaan di sekolah masih menjadi kendala utama dalam pembentukan karakter anak.



Gambar 3. Sesi Studi Kasus dan Forum Diskusi Terpadu

Temuan tersebut menunjukkan bahwa pembentukan kebiasaan positif memerlukan keterlibatan berbagai pihak secara berkelanjutan. Menurut OECD (2021),

lingkungan keluarga dan sekolah merupakan dua konteks utama yang berperan dalam membentuk perilaku dan karakter anak melalui proses pembiasaan yang berulang. Oleh karena itu, kegiatan diskusi ini menjadi sarana refleksi bagi peserta untuk memahami pentingnya keselarasan praktik pengasuhan di rumah dan di sekolah.

Sesi Pengenalan Konsep 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Pada sesi berikutnya, peserta memperoleh materi mengenai Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang meliputi bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat. Program ini diperkenalkan sebagai strategi pembentukan karakter berbasis pembiasaan yang dapat diterapkan secara sederhana namun konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Selain pengenalan tujuh kebiasaan tersebut, peserta juga mendapatkan penjelasan mengenai konsep *Habit Loop* yang terdiri atas *cue* (pemicu), *routine* (rutinitas), dan *reward* (penguatan). Konsep ini digunakan untuk menjelaskan bagaimana suatu perilaku dapat berkembang menjadi kebiasaan apabila dilakukan secara berulang dalam lingkungan yang mendukung. Peserta diajak memahami bahwa pembentukan karakter tidak terjadi secara instan, tetapi memerlukan proses yang melibatkan pengulangan perilaku positif secara terus-menerus.



Gambar 4. Sesi Pengenalan Konsep

Materi mengenai *Habit Loop* memberikan perspektif baru bagi peserta dalam memahami perilaku anak. Guru dan orang tua menyadari bahwa perubahan perilaku anak tidak cukup dilakukan melalui nasihat atau aturan semata, tetapi memerlukan penciptaan lingkungan yang mampu memunculkan pemicu perilaku positif secara konsisten. Temuan ini sejalan dengan penelitian Chen et al. (2020) yang menjelaskan bahwa lingkungan memiliki peran penting dalam pembentukan kebiasaan melalui mekanisme pemicu perilaku yang dilakukan secara berulang.

Pemanfaatan Media Audiovisual dalam Edukasi Parenting

Untuk meningkatkan pemahaman peserta, kegiatan dilengkapi dengan berbagai media audiovisual seperti video Senam Anak Indonesia Hebat, lagu edukatif "Makan Sehat, Kita Hebat!", serta visualisasi fase-fase tidur anak. Penggunaan

media tersebut bertujuan membantu peserta memahami konsep yang disampaikan secara lebih konkret dan menarik.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi ketika media audiovisual ditampilkan. Guru-guru menyampaikan bahwa media tersebut dapat digunakan kembali sebagai sarana pembelajaran di kelas, sedangkan orang tua menilai bahwa video dan lagu edukatif dapat membantu anak lebih mudah memahami kebiasaan hidup sehat. Respons positif peserta menunjukkan bahwa penggunaan media multimodal mampu meningkatkan keterlibatan peserta dalam proses belajar.

Temuan ini mendukung teori pembelajaran multimedia yang dikemukakan oleh Mayer (2021), yang menyatakan bahwa kombinasi teks, gambar, audio, dan video dapat meningkatkan pemahaman karena peserta menerima informasi melalui lebih dari satu saluran kognitif. Dengan demikian, penggunaan media audiovisual dalam kegiatan ini berkontribusi terhadap peningkatan efektivitas penyampaian materi.

Sesi Tanya Jawab dan Refleksi Peserta

Sesi tanya jawab menjadi salah satu bagian yang paling aktif dalam kegiatan. Berbagai pertanyaan yang diajukan peserta berkaitan dengan strategi mengurangi ketergantungan anak terhadap gawai, cara membiasakan anak tidur lebih awal, serta upaya membangun kebiasaan makan sehat pada anak yang memiliki preferensi makanan tertentu.



Gambar 5. Sesi Tanya Jawab

Melalui sesi ini peserta memperoleh kesempatan untuk menghubungkan teori yang telah dipelajari dengan kondisi nyata yang mereka hadapi. Narasumber memberikan berbagai alternatif solusi yang dapat diterapkan secara bertahap sesuai karakteristik anak dan lingkungan keluarga masing-masing. Diskusi ini memperkuat pemahaman peserta bahwa pembentukan kebiasaan positif memerlukan konsistensi, keteladanan, dan kolaborasi antara orang tua dan guru. Hasil observasi menunjukkan bahwa peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan berpartisipasi aktif dalam setiap sesi. Tingginya partisipasi terlihat dari keterlibatan peserta dalam diskusi kelompok, penyampaian pengalaman pribadi, serta keaktifan dalam sesi tanya jawab. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa materi yang disampaikan relevan dengan kebutuhan peserta.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta memiliki tingkat pemahaman yang tinggi terhadap materi yang diberikan. Rincian tingkat pemahaman peserta terhadap setiap aspek materi dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Tingkat Pemahaman Peserta

Aspek	Persentase (%)
Memahami 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat	93,3
Memahami Habit Loop	88,9
Memahami Screen Time	86,7
Memahami Pola Tidur Anak	91,1
Memahami Kolaborasi Sekolah-Keluarga	95,6

Berdasarkan Tabel 1, tingkat pemahaman peserta terhadap materi kegiatan berada pada kategori sangat baik dengan rata-rata capaian sebesar 91,1%. Hasil ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan mampu meningkatkan wawasan peserta mengenai pentingnya pembentukan karakter anak melalui pembiasaan perilaku positif sejak usia dini. Aspek yang memperoleh tingkat pemahaman tertinggi adalah pemahaman mengenai kolaborasi sekolah dan keluarga, yaitu 95,6% atau 43 dari 45 peserta. Temuan ini mengindikasikan bahwa peserta memahami bahwa keberhasilan pendidikan karakter tidak hanya menjadi tanggung jawab sekolah, tetapi juga memerlukan keterlibatan aktif keluarga sebagai lingkungan terdekat anak. Hasil tersebut sejalan dengan OECD (2021) yang menegaskan bahwa sinergi antara keluarga dan sekolah merupakan faktor penting dalam mendukung perkembangan sosial, emosional, dan karakter anak.

Selain itu, tingginya tingkat pemahaman peserta juga terlihat pada aspek pemahaman 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (93,3%), pengelolaan screen time (86,7%), serta kualitas tidur anak (91,1%). Capaian tersebut menunjukkan bahwa peserta telah memahami keterkaitan antara kebiasaan hidup sehat dengan perkembangan fisik, kognitif, dan sosial emosional anak. Pemahaman ini penting mengingat pembiasaan perilaku sehat sejak usia dini berkontribusi terhadap pembentukan karakter disiplin, tanggung jawab, dan kemandirian. Temuan ini sejalan dengan rekomendasi World Health Organization (2023) yang menekankan pentingnya keseimbangan antara aktivitas fisik, pola makan sehat, waktu istirahat yang cukup, dan pembatasan perilaku sedentari dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Meskipun seluruh aspek memperoleh nilai yang tinggi, pemahaman peserta terhadap strategi pembatasan screen time (86,7%) dan konsep *Habit Loop* (88,9%) masih relatif lebih rendah dibandingkan aspek lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang bersifat konseptual dan memerlukan penerapan jangka panjang membutuhkan pendampingan lebih lanjut agar dapat diimplementasikan secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Namun demikian, capaian tersebut tetap menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memahami prinsip dasar pembentukan kebiasaan positif melalui mekanisme *cue*, *routine*, dan *reward*. Menurut Mayer (2021), penggunaan media audiovisual dan pembelajaran multimodal dapat membantu peserta memahami konsep yang kompleks secara lebih efektif. Oleh karena itu, penggunaan video senam, lagu edukatif, dan visualisasi fase tidur

dalam kegiatan ini diduga turut berkontribusi terhadap tingginya tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan seminar berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan pengetahuan dan kesiapan guru serta orang tua dalam menerapkan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di lingkungan keluarga maupun sekolah.

Pola capaian tersebut dapat dibaca melalui kerangka teoretis yang digunakan. Aspek dengan skor tertinggi, yaitu kolaborasi sekolah-keluarga (95,6%), merupakan aspek yang paling dekat dengan pengalaman keseharian peserta dan paling mudah diverifikasi dalam praktik. Sebaliknya, dua aspek dengan skor terendah, yakni pengelolaan *screen time* (86,7%) dan konsep *habit loop* (88,9%), sama-sama menuntut penerapan yang berkelanjutan dan penundaan hasil. Hal ini konsisten dengan temuan Lally et al. (2010) bahwa otomatisitas perilaku terbentuk secara bertahap dalam rentang waktu yang panjang, sehingga pemahaman konseptual saja belum cukup untuk menjamin perubahan perilaku. Rendahnya skor pada pengelolaan *screen time* juga sejalan dengan kesimpulan Mallawaarachchi et al. (2024) bahwa pengelolaan waktu layar merupakan persoalan kontekstual yang menuntut keputusan situasional orang tua, bukan penerapan aturan tunggal. Dengan kata lain, dua aspek yang paling sulit dipahami peserta justru merupakan aspek yang paling membutuhkan pendampingan lanjutan.

Sebagai kegiatan pengabdian, evaluasi ini memiliki keterbatasan yang perlu dinyatakan secara terbuka. Pertama, pengukuran dilakukan satu kali pada akhir kegiatan tanpa pengukuran awal, sehingga angka pada Tabel 1 menggambarkan tingkat pemahaman yang dilaporkan peserta se usai kegiatan, bukan besaran peningkatan yang terukur. Kedua, data bersumber dari observasi partisipatif dan wawancara sehingga berpotensi mengandung bias kesantunan terhadap penyelenggara. Ketiga, kesiapan menerapkan kebiasaan yang dinyatakan peserta merupakan niat perilaku, yang belum tentu berlanjut menjadi praktik konsisten di rumah dan di sekolah. Keterbatasan tersebut tidak meniadakan manfaat kegiatan, tetapi menegaskan bahwa temuan ini berada pada tataran pemahaman dan kesiapan, belum pada tataran perubahan perilaku anak.

Hasil wawancara dengan perwakilan peserta menunjukkan bahwa kegiatan memberikan manfaat yang nyata dalam meningkatkan pemahaman mengenai pembentukan karakter anak melalui pembiasaan positif. Peserta menyatakan bahwa mereka memperoleh wawasan baru terkait pentingnya pola makan sehat, aktivitas fisik, kualitas tidur, pengelolaan *screen time*, serta penerapan konsep *Habit Loop* dalam kehidupan sehari-hari.

Selain peningkatan pengetahuan, peserta juga menunjukkan kesiapan untuk mengimplementasikan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam kegiatan pembelajaran maupun pengasuhan. Guru-guru berkomitmen untuk mengintegrasikan kebiasaan positif ke dalam aktivitas pembelajaran di sekolah, sedangkan orang tua menyatakan kesediaannya untuk menerapkan rutinitas yang lebih terstruktur di rumah.

Berdasarkan forum diskusi terpadu, studi kasus, serta hasil evaluasi, tim pengabdian merekam empat kendala utama di lapangan beserta saran solusinya sebagaimana dirangkum pada Tabel 2.

Tabel 2. Kendala di Lapangan dan Saran Solusi

No	Kendala	Deskripsi Temuan	Saran Solusi
1.	Tingginya paparan gawai dan lemahnya	Diskusi kelompok mengungkapkan gawai penggunaan berlebihan,	Menyusun jadwal rutinitas harian yang terstruktur di rumah, membatasi waktu

	pola hidup sehat anak di rumah	kebiasaan tidur larut malam, rendahnya minat berolahraga, serta minimnya keterlibatan anak dalam aktivitas sosial.	penggunaan layar disertai pendampingan orang tua, dan memperkenalkan aktivitas fisik alternatif yang menarik bagi anak usia dini.
2.	Lemahnya konsistensi pengasuhan antara sekolah dan rumah	Peserta menilai perbedaan antara pola pengasuhan di rumah dan pembiasaan di sekolah masih menjadi kendala utama pembentukan karakter anak.	Membangun komunikasi dua arah yang berkelanjutan antara sekolah dan orang tua, misalnya melalui buku kontrol pembiasaan harian atau paguyuban kelas, agar pemicu lingkungan berjalan selaras di kedua konteks.
3.	Materi konseptual menuntut penerapan jangka panjang	Hasil evaluasi menunjukkan aspek pengelolaan screen time (86,7%) dan konsep habit loop (88,9%) memperoleh capaian terendah, menandakan materi ini dinilai paling menantang.	Menyelenggarakan pendampingan lanjutan secara berkala serta menyediakan media edukatif yang lebih praktis, seperti lembar panduan taktis dan video tutorial pendek.
4.	Dampak kegiatan belum terukur secara objektif	Evaluasi hanya dilakukan satu kali pada akhir kegiatan melalui observasi dan wawancara, tanpa pengukuran awal sebagai pembandingan.	Menambahkan prates dan pascates pada kegiatan berikutnya serta melakukan pemantauan lanjutan terhadap penerapan kebiasaan di rumah dalam rentang beberapa bulan.

Keempat kendala tersebut memperlihatkan bahwa hambatan pembentukan kebiasaan tidak berhenti pada tataran pengetahuan orang tua. Kendala pertama dan kedua berkaitan dengan penataan lingkungan dan keselarasan antarmikrosistem, yang dalam kerangka Bronfenbrenner (1979) merupakan persoalan mesosistem, sedangkan kendala ketiga dan keempat berkaitan dengan rancangan pendampingan dan evaluasi program. Penanganan atas kendala kedua dinilai paling strategis karena keselarasan pemicu antara rumah dan sekolah menjadi prasyarat bagi keberhasilan enam kebiasaan lainnya.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya pendidikan karakter berbasis pembiasaan. Dampak yang muncul tidak hanya berupa peningkatan pemahaman, tetapi juga terbentuknya komitmen bersama antara guru, orang tua, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi parenting berbasis Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat memiliki potensi sebagai strategi pemberdayaan masyarakat dalam mendukung pembentukan generasi yang sehat, mandiri, dan ber karakter.

D. PENUTUP

Kesimpulan

Kegiatan Edukasi Parenting untuk Mendukung Implementasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang dilaksanakan di Desa Sukajadi, Kecamatan Campaka, Kabupaten Cianjur berhasil meningkatkan pemahaman guru, orang tua, dan masyarakat mengenai pentingnya pembentukan karakter anak melalui pembiasaan perilaku positif sejak usia dini. Melalui penyampaian materi mengenai Program 7

Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, konsep *Habit Loop*, pengelolaan *screen time*, pola hidup sehat, serta pentingnya kualitas tidur anak, peserta memperoleh wawasan dan keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil monitoring dan evaluasi menunjukkan bahwa peserta memahami pentingnya peran keluarga dan sekolah sebagai lingkungan utama dalam pembentukan karakter anak. Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga mendorong terbentuknya komitmen bersama antara guru dan orang tua untuk menerapkan kebiasaan positif secara konsisten melalui kolaborasi yang berkelanjutan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini telah berkontribusi dalam memperkuat kapasitas masyarakat untuk mendukung tumbuh kembang anak yang sehat, mandiri, disiplin, dan berkarakter sesuai dengan tujuan Program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.

Saran

Keberlanjutan program perlu didukung melalui kegiatan pendampingan lanjutan bagi guru dan orang tua agar implementasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dapat dilakukan secara lebih sistematis dan konsisten. Selain itu, sekolah dan keluarga perlu mengembangkan program pembiasaan yang terintegrasi melalui penyusunan aturan, jadwal kegiatan, media edukatif, dan monitoring perkembangan anak secara berkala. Kegiatan pengabdian berikutnya juga disarankan untuk melibatkan evaluasi kuantitatif melalui pretest dan posttest sehingga dampak program terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku peserta dapat diukur secara lebih objektif dan komprehensif.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu terselenggaranya kegiatan Edukasi Parenting untuk Mendukung Implementasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di Desa Sukajadi. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Dr. Nay Rahmi Ayu Ardianti selaku pemateri, serta kepada Dr. Nia Kurniawati, S.Pd., M.Pd. selaku pemateri sekaligus Dosen Pembimbing Lapangan KKN Desa Sukajadi 2025, yang telah mendampingi dan memberikan bimbingan sejak tahap perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan. Apresiasi juga disampaikan kepada Kepala Desa Sukajadi, Bapak Iqbal Eka Dirmansyah, S.Kep., Ners., yang telah memberikan izin dan dukungan penuh atas pelaksanaan kegiatan ini, serta kepada guru-guru TK/PAUD, orang tua, dan masyarakat Desa Sukajadi yang telah berpartisipasi aktif dan membantu kelancaran kegiatan dari awal hingga akhir.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, R. N., & Mulya, N. (2025). Penguatan karakter anak melalui tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat dalam perspektif Islam: Kajian literatur. *JCARE: Jurnal CARE (Children Advisory Research and Education)*, 12(2), 266–274. <https://doi.org/10.25273/jcare.v12i2.21605>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Chen, W., Chan, T. W., Wong, L. H., Looi, C. K., Liao, C. C. Y., Cheng, H. N. H., Wong, S. L., Mason, J., So, H.-J., Murthy, S., Gu, X., & Pi, Z. (2020). IDC theory: Habit and the habit loop. *Research and Practice in Technology Enhanced Learning*, 15, 10. <https://doi.org/10.1186/s41039-020-00127-7>

- Cornwall, A., & Jewkes, R. (1995). What is participatory research? *Social Science & Medicine*, 41(12), 1667–1676. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00127-S](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00127-S)
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Epstein, J. L. (1995). School/family/community partnerships: Caring for the children we share. *Phi Delta Kappan*, 76(9), 701–712.
- Fikri, M., Mutaqin, T., Jubaedah, S., Irmayanti, D., & Karmila, M. (2025). Mengenal program parenting reflektif di sekolah bagi guru PAUD di Kabupaten Serang. *Journal of Human and Education*, 5(1), 922–929.
- Firdaus, Z., Bela, S., Permana, D., Hamzah, A. A., & Putra, R. E. (2025). Implementasi program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di SDN Cidahu. *Journal of Innovative and Creativity (Joecy)*, 5(3), 13494–13502. <https://doi.org/10.31004/joecy.v5i3.2713>
- Hidayah, N., & Saputra, M. I. (2024). Aktualisasi program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat era digitalisasi di SMAS NU Toboali. *Journal of Islamic Education*, 7(2), 346–359.
- Jeynes, W. H. (2024). A meta-analysis: The association between relational parental involvement and student and parent outcome variables. *Education and Urban Society*. <https://doi.org/10.1177/00131245231179674>
- Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. (2024). *Panduan gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat*. Kemendikdasmen.
- Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>
- Lisnari, S. F., & Solin, N. W. N. M. (2025). Sosialisasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. *Jurnal Adam: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1). <https://doi.org/10.37081/adam.v4i1.2883>
- Madigan, S., Racine, N., Cooke, J. E., & Tough, S. (2022). Parenting and child development in the digital age. *Current Opinion in Psychology*, 48, 101463. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101463>
- Mallawaarachchi, S., Burley, J., Mavilidi, M., Howard, S. J., Straker, L., Kervin, L., Staton, S., Hayes, N., Machell, A., Torjinski, M., Brady, B., Thomas, G., Horwood, S., White, S. L. J., Zabatiario, J., Rivera, C., & Cliff, D. (2024). Early childhood screen use contexts and cognitive and psychosocial outcomes: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 178(10), 1017–1026. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.2620>
- Mayer, R. E. (2021). *Multimedia learning* (3rd ed.). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316941355>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
- OECD. (2021). *Starting Strong VI: Supporting meaningful interactions in early childhood education and care*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/f47a06ae-en>
- Ratih, N., Wafiq, A., Agustin, N. A. M., Sabarudin, S., & Baldani, M. A. S. (2025). Membangun pendidikan karakter melalui rahasia kebijakan “7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat” di MIS Al-Azhar Jember. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(3), 37347–37355. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i3.34473>
- Rojab, A., Ardiansyah, A., Mustaqim, M., & Muqorrobin, A. H. (2023). Peran pengabdian masyarakat dalam membina santri mewujudkan masjid nyaman

- dan pusat kegiatan umat di Pesantren Nurul Ikhlas Sepande Sidoarjo. *Nusantara Community Empowerment Review*, 1(2), 112–116.
- Sinulingga, N. N. (2025). Membangun karakter sehat dan berakhlak mulia melalui 7 kebiasaan anak Indonesia hebat. *Tarbiyatuna: Kajian Pendidikan Islam*, 9(1), 109–131. <https://doi.org/10.69552/tarbiyatuna.v9i1.2941>
- Sticca, F., Brauchli, V., & Lannen, P. (2025). Screen on = development off? A systematic scoping review and a developmental psychology perspective on the effects of screen time on early childhood development. *Frontiers in Developmental Psychology*, 2, 1439040. <https://doi.org/10.3389/fdpys.2024.1439040>
- Tan, C. Y., Cheung, H. S., & Lee, S. M. S. (2025). Parental involvement, parenting styles, and children's academic outcomes: A second-order, three-level meta-analysis. *Review of Educational Research*. <https://doi.org/10.3102/00346543251346792>
- Utomo, B., Sari, A. T. R., & Valensia, E. V. (2022). Penyuluhan kegiatan parenting orang tua untuk meningkatkan kemandirian dan kemampuan pemecahan masalah anak. *Jurnal Inovasi Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 76–85.
- Widyawati, W., Husna, A. I. N., & Supendi, D. (2023). Parenting pola asuh orang tua untuk meningkatkan perkembangan emosional anak usia dini. *PMSDU: Pengabdian Masyarakat Sumber Daya Unggul*, 1(1), 35–41. <https://doi.org/10.37985/pmsdu.v1i1.30>
- World Health Organization. (2023). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>