

## MEMBANGUN GENERASI EMAS MELALUI GERAKAN TUJUH KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT DI DESA LAMPAH

Rahmat Rudianto<sup>1\*</sup>, Abdur Rahman<sup>2</sup>, Anita Sovyana<sup>3</sup>, Aurania Az Zahra<sup>4</sup>,  
Meylisa Valentina<sup>5</sup>

<sup>1\*,2,3,4,5</sup>Universitas Islam Al Azhar Gresik, Indonesia

e-mail: [Rudiantorahmat1987@gmail.com](mailto:Rudiantorahmat1987@gmail.com)

---

Diterima: 02-07-2026 Direvisi : 02-08-2026 Disetujui : 02-09-2026 Diterbitkan : 02-10-2026

---

### Abstrak

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan mendukung penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat sebagai bagian dari upaya membangun Generasi Emas Indonesia di Desa Lampah, Kecamatan Kedamean, Kabupaten Gresik. Kegiatan ini dilatarbelakangi kebutuhan memperkuat peran keluarga dalam pembentukan karakter anak sejak usia sekolah dasar, sejalan dengan kebijakan Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah yang dicanangkan pada 27 Desember 2024. Metode yang digunakan adalah Participatory Action Research (PAR) dengan empat tahap siklus, yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi, yang melibatkan anak usia sekolah dasar dan orang tua/wali sebagai subjek aktif. Kegiatan dilaksanakan selama September 2026 melalui sosialisasi, pendampingan langsung, pengisian lembar catatan harian, dan forum refleksi bersama terhadap tujuh kebiasaan, yaitu bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat. Hasil kegiatan menunjukkan tumbuhnya kesadaran orang tua untuk terlibat aktif, terlihat dari partisipasi dalam forum perencanaan, konsistensi pengisian lembar refleksi, dan antusiasme dalam forum evaluasi, serta tingginya keaktifan dan semangat anak menjalankan tujuh kebiasaan. Kegiatan ini membentuk kesadaran kolektif keluarga dan anak terhadap pentingnya pembiasaan karakter positif secara konsisten, sekaligus memperkuat sinergi antara akademisi dan program strategis pemerintah menuju Generasi Emas Indonesia 2045.

**Kata kunci:** Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat; Generasi Emas; Participatory Action Research; pendidikan karakter; keterlibatan orang tua

### Abstract

This community service program (PkM) aims to support the implementation of the Seven Habits of Great Indonesian Children Movement as part of efforts to build Indonesia's Golden Generation in Lampah Village, Kedamean District, Gresik Regency. The program addresses the need to strengthen the family's role in shaping children's character from an early age, in line with the policy launched by the Indonesian Ministry of Primary and Secondary Education on 27 December 2024. The method used is Participatory Action Research (PAR), consisting of four cyclical stages: planning, acting, observing, and reflecting, involving elementary school-aged children and their parents as active subjects. The activity was carried out in September 2026 through socialization, direct mentoring, daily monitoring sheets, and joint reflection forums. The seven habits promoted include waking up early, worshipping, exercising, eating healthy and nutritious food, enjoying learning, socializing, and sleeping early. Results show growing parental awareness and active involvement, as well as high enthusiasm among children in practicing the seven habits, marked by significant behavioral change. The program contributes to strengthening

*family-based character education and supports the national vision of Golden Indonesia 2045.*

**Keywords:** *Seven Habits of Great Indonesian Children; Golden Generation; Participatory Action Research; character education; parental involvement*

## **1. PENDAHULUAN**

Pembukaan Undang-Undang Dasar 1945 menegaskan bahwa salah satu tujuan berdirinya negara Indonesia adalah mencerdaskan kehidupan bangsa, sebagaimana diperkuat melalui Pasal 31 UUD 1945 dan Pasal 3 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Untuk mewujudkan cita-cita besar Indonesia Emas 2045, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah meluncurkan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada 27 Desember 2024, yang meliputi bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat, sebagai langkah strategis membentuk karakter anak yang tangguh sejak usia sekolah dasar. Pembentukan karakter tersebut memerlukan keterlibatan aktif keluarga, satuan pendidikan, masyarakat, dan media sebagai Catur Pusat Pendidikan.

Upaya tersebut sejalan dengan pemenuhan dan perlindungan hak anak dalam menyongsong Indonesia Emas 2045 (Hamid, 2018), dan penerapan gerakan ini di jenjang sekolah dasar dipandu melalui panduan yang diterbitkan Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (2025). Kajian terdahulu menunjukkan bahwa penerapan karakter disiplin pada anak sekolah dasar lebih efektif apabila dilakukan melalui pembiasaan yang konsisten (Putra & Fathoni, 2022; Navayana dkk., 2024), sementara kualitas gizi, aktivitas fisik, dan durasi tidur berkontribusi terhadap performa akademik dan kesejahteraan anak usia sekolah dasar (Qin dkk., 2024; Faught dkk., 2017).

Usia sekolah dasar merupakan fase ketika anak mulai membangun pola hidup yang cenderung terbawa ke jenjang berikutnya, sehingga kebiasaan harian di rumah memiliki bobot yang sama pentingnya dengan pembelajaran di kelas. Bukti empiris menunjukkan bahwa rutinitas keluarga yang terjaga berkaitan dengan kesejahteraan emosional anak. Lees dkk. (2023) melaporkan bahwa menjaga rutinitas pada masa pembatasan pandemi COVID-19 berkaitan dengan skor kesulitan emosi dan perilaku anak yang lebih rendah serta dikaitkan dengan kecemasan orang tua yang lebih rendah, meskipun arah hubungan tersebut belum dapat dipastikan karena orang tua yang lebih tenang bisa jadi lebih mudah menjaga rutinitas. Dalam kerangka ini, tujuh kebiasaan dalam GiatTKAIH dapat dipahami bukan sekadar daftar kegiatan, melainkan rutinitas terstruktur yang menyentuh dimensi fisik

(bangun pagi, berolahraga, makan sehat dan bergizi, serta tidur cepat), spiritual (beribadah), intelektual (gemar belajar), dan sosial (bermasyarakat).

Dimensi fisik dari tujuh kebiasaan tersebut ditopang oleh bukti ilmiah yang kian kuat. Pada aspek tidur, Sivakumar dkk. (2022) yang melibatkan 791 anak usia 6–12 tahun di Chennai, India, menemukan bahwa 71,9% anak memiliki skor pada rentang klinis kuesioner kebiasaan tidur, yang menandakan tingginya prevalensi kebiasaan tidur bermasalah, dan bahwa kebiasaan tidur yang terganggu berhubungan dengan prestasi akademik yang lebih rendah. Studi longitudinal Petit dkk. (2023) terhadap 910 anak menunjukkan bahwa anak yang tidur kurang dari delapan jam per malam pada usia 2,5 tahun memiliki peluang tiga hingga lima kali lebih besar memperoleh nilai di bawah rata-rata kelas pada usia 10 tahun dibandingkan anak yang tidur cukup, walaupun durasi tidurnya kemudian menormal, sehingga pembiasaan tidur yang cukup perlu dimulai sejak dini. Pada aspek aktivitas fisik, tinjauan sistematis James dkk. (2023) menyimpulkan bahwa aktivitas fisik tidak merugikan, bahkan dapat meningkatkan, performa akademik anak usia sekolah, dengan manfaat yang dikaitkan dengan aktivitas berintensitas sedang hingga berat, berdurasi 30–60 menit per sesi, dan berjumlah lebih dari 90 menit per pekan. Temuan serupa dilaporkan He dkk. (2025) melalui meta-analisis 17 studi: program aktivitas fisik berbasis sekolah meningkatkan capaian akademik, terutama pada matematika, walaupun heterogenitas antarstudi yang tinggi menuntut kehati-hatian dalam menafsirkan besar efeknya. Pada aspek gizi, Elkhatir dkk. (2025) terhadap 325 siswa sekolah dasar di wilayah perkotaan dan pedesaan Maroko menemukan bahwa asupan makanan ultra-proses yang tinggi, bersama stres psikologis dan kesulitan belajar, berkaitan dengan capaian kognitif yang lebih rendah.

Desa Lambah, Kecamatan Kedamean, Kabupaten Gresik dipilih sebagai lokasi pengabdian karena merepresentasikan kondisi masyarakat pedesaan pada umumnya, di mana peran orang tua dalam pendampingan kebiasaan anak masih dapat dioptimalkan. Permasalahan yang dihadapi adalah masih rendahnya pemahaman dan keterlibatan aktif orang tua serta anak dalam menerapkan tujuh kebiasaan tersebut secara konsisten, sehingga diperlukan pendekatan partisipatif yang menempatkan anak dan orang tua bukan sekadar sebagai objek sosialisasi satu arah, melainkan sebagai subjek yang merancang, menjalankan, dan mengevaluasi penerapan kebiasaan tersebut di lingkungannya sendiri.

Peran orang tua menjadi penentu karena sebagian besar dari tujuh kebiasaan tersebut berlangsung di rumah, di luar jangkauan langsung guru. Cai dkk. (2024), yang melibatkan 1.019 anak prasekolah di Tiongkok, menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua di rumah, di sekolah, dan dalam pertemuan rumah–sekolah berhubungan positif dengan karakter

mental positif anak, dan bahwa kualitas hubungan guru-orang tua turut memoderasi hubungan tersebut. Li dan Guo (2023), dengan memanfaatkan data China Time Use Survey 2017, melaporkan bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan orang tua bersama anak, semakin tinggi kesejahteraan anak, dan waktu interaksi edukatif ayah juga berkaitan positif dengan kesejahteraan tersebut. Kedua studi ini mengisyaratkan bahwa kehadiran dan kualitas interaksi orang tua merupakan sumber daya pembiasaan yang perlu diaktifkan, bukan sekadar diasumsikan sudah tersedia. Namun, bukti-bukti di atas umumnya menelaah satu aspek kebiasaan secara terpisah, sehingga upaya mengintegrasikan ketujuh kebiasaan dalam satu program pendampingan keluarga di konteks perdesaan menjadi relevan untuk dikaji.

Pendekatan Participatory Action Research (PAR) dinilai tepat karena terbukti mampu meningkatkan suara dan peran aktif orang tua yang sebelumnya kurang terlibat dalam pendidikan anak mereka (Chavkin & Gonzalez, 2009) serta memperkuat kemitraan keluarga dalam proses perubahan yang berkelanjutan (Garwick & Seppelt, 2010). Pendekatan ini juga memiliki peluang yang besar dalam pemberdayaan komunitas, meskipun tidak lepas dari tantangan dalam pelaksanaannya (Siswadi & Syaifuddin, 2024).

Bukti terbaru juga menguatkan kesesuaian PAR untuk pelibatan keluarga. Ball dkk. (2022) mengundang 269 orang tua sebagai ko-peneliti selama tiga tahun dalam pengembangan model edukasi gizi sebaya, dan menyimpulkan bahwa PAR sesuai dengan dinamika situasi nyata serta memungkinkan kolaborasi yang menghasilkan capaian intervensi sekaligus tujuan penelitian. Bray dkk. (2022) memperlihatkan bahwa pelibatan pemimpin orang tua dari lima komunitas sebagai ko-peneliti menghasilkan panduan deliberasi sebagai produk nyata proses inkuiri kolaboratif, sekaligus memperkuat pembelajaran dan kepemimpinan orang tua.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan PkM ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan pemahaman orang tua dan anak mengenai pentingnya Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat sebagai bagian dari mewujudkan Generasi Emas Indonesia 2045; (2) mendampingi anak dan orang tua di Desa Lampah dalam merancang, menjalankan, dan mengevaluasi penerapan tujuh kebiasaan secara partisipatif; serta (3) mendorong tumbuhnya kesadaran dan keterlibatan aktif orang tua sebagai mitra utama pendidikan karakter anak di rumah.

## **2. METODE**

Kegiatan PkM ini menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR), yaitu metode yang memposisikan anak dan orang tua sebagai subjek aktif dalam keseluruhan proses kegiatan, mulai dari identifikasi kondisi awal, perancangan tindakan, pelaksanaan, pengamatan, hingga refleksi bersama. Pendekatan ini dipilih karena mampu menumbuhkan rasa kepemilikan (ownership) masyarakat terhadap program, sehingga perubahan perilaku yang terjadi lebih berpotensi untuk berkelanjutan dibandingkan pendekatan penyuluhan satu arah.

Kegiatan dilaksanakan di Desa Lampah, Kecamatan Kedamean, Kabupaten Gresik, Provinsi Jawa Timur, selama bulan September 2026, dengan sasaran anak usia sekolah dasar dan orang tua/wali di lingkungan desa tersebut. Pelaksanaan mengikuti empat tahap siklus PAR yang dikembangkan Kurt Lewin, yaitu: (1) Tahap Perencanaan (Planning), tim pelaksana bersama perwakilan orang tua dan tokoh masyarakat mengidentifikasi kondisi awal penerapan tujuh kebiasaan anak, menyepakati jadwal kegiatan, serta menyusun materi sosialisasi dan instrumen pemantauan harian; (2) Tahap Tindakan (Acting), pelaksanaan sosialisasi GiatTKAIH kepada orang tua dan anak, dilanjutkan pendampingan langsung penerapan tujuh kebiasaan di lingkungan keluarga dan desa; (3) Tahap Pengamatan (Observing), pemantauan dilakukan melalui lembar catatan harian anak, lembar refleksi orang tua, serta observasi partisipatif tim pelaksana; dan (4) Tahap Refleksi (Reflecting), forum diskusi bersama anak dan orang tua untuk mengevaluasi capaian, kendala, dan strategi keberlanjutan program.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui lembar catatan harian penerapan tujuh kebiasaan anak, lembar refleksi harian orang tua/wali, observasi partisipatif oleh tim pelaksana selama kegiatan berlangsung, serta diskusi kelompok terarah (forum refleksi) bersama anak dan orang tua pada akhir kegiatan.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Pelaksanaan**

Pelaksanaan PkM di Desa Lampah menunjukkan hasil yang positif pada dua aspek utama, yaitu kesadaran orang tua dan keaktifan anak dalam menerapkan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Dari sisi orang tua, kegiatan ini menumbuhkan kesadaran untuk terlibat aktif dalam mewujudkan program pemerintah tersebut; orang tua yang pada awalnya cenderung memandang pembentukan kebiasaan anak sebagai tanggung jawab

sekolah semata, melalui proses PAR mulai memahami peran strategis keluarga sebagai lingkungan pembiasaan utama. Pergeseran cara pandang ini tampak pada tiga indikator yang diamati sepanjang siklus, yaitu partisipasi aktif orang tua dalam forum perencanaan, konsistensi pengisian lembar refleksi harian, serta antusiasme dalam forum diskusi evaluasi. Ketiga indikator tersebut berkaitan dengan tahap yang berbeda dalam siklus PAR, sehingga keterlibatan orang tua tidak hanya muncul pada awal kegiatan, tetapi berlanjut pada tahap pengamatan dan refleksi.

Dari sisi anak, tampak keaktifan dan kegairahan yang tinggi, ditunjukkan dengan semangat berlomba-lomba dalam menjalankan tujuh kebiasaan, yang tercermin dari perubahan perilaku yang signifikan selama masa pendampingan. Semangat berlomba-lomba ini menunjukkan bahwa kebiasaan baik dapat dikemas sebagai kegiatan bersama yang menyenangkan di lingkungan teman sebaya, bukan sebagai kewajiban yang dibebankan dari atas. Capaian pada masing-masing kebiasaan disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Capaian Penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat selama Kegiatan PkM**

| No | Kebiasaan               | Capaian selama PkM                                                                                |
|----|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Bangun pagi             | Anak mulai terbiasa bangun lebih awal dengan dukungan pengingat dari orang tua.                   |
| 2. | Beribadah               | Peningkatan kesadaran anak untuk melaksanakan ibadah secara rutin bersama keluarga.               |
| 3. | Berolahraga             | Anak aktif mengikuti kegiatan gerak/olahraga ringan pagi bersama teman sebaya di lingkungan desa. |
| 4. | Makan sehat dan bergizi | Orang tua lebih memperhatikan menu makanan bergizi untuk anak sehari-hari.                        |
| 5. | Gemar belajar           | Anak menunjukkan minat belajar yang lebih tinggi, didukung pendampingan orang tua di rumah.       |
| 6. | Bermasyarakat           | Anak terlibat dalam kegiatan sosial sederhana di lingkungan desa bersama teman dan keluarga.      |
| 7. | Tidur cepat             | Anak mulai membiasakan tidur lebih awal dengan pengawasan orang tua.                              |

Apabila dikelompokkan menurut dimensinya, capaian pada Tabel 1 menunjukkan bahwa perubahan terjadi pada aspek fisik-kesehatan (bangun pagi, berolahraga, makan sehat dan bergizi, serta tidur cepat), aspek spiritual (beribadah), aspek intelektual (gemar belajar), dan aspek sosial (bermasyarakat). Sebaran ini penting karena menunjukkan bahwa kegiatan tidak berhenti pada satu kebiasaan yang paling mudah diamati, tetapi menjangkau ketujuh kebiasaan secara bersamaan sesuai dengan rancangan GiatTKAIH.

Tabel 1 juga memperlihatkan bahwa tingkat kemandirian anak belum seragam pada setiap kebiasaan. Bangun pagi, tidur cepat, dan gemar belajar masih ditopang oleh pengingat, pengawasan, dan pendampingan orang tua, sedangkan kebiasaan berolahraga dan bermasyarakat lebih banyak tampak melalui kegiatan bersama teman sebaya dan keluarga di lingkungan desa. Pada kebiasaan makan sehat dan bergizi, perubahan yang dicatat lebih berpusat pada perhatian orang tua terhadap menu harian anak. Pola ini lazim pada fase awal pembiasaan, ketika kebiasaan yang baru terbentuk masih memerlukan dukungan eksternal sebelum dapat dijalankan anak secara mandiri. Perlu dicatat pula bahwa capaian pada Tabel 1 bersifat deskriptif-kualitatif, bersumber dari catatan harian, lembar refleksi, dan observasi partisipatif, sehingga belum dapat dibaca sebagai ukuran besaran perubahan.

### **Pembahasan**

Hasil kegiatan ini memperkuat temuan bahwa pendekatan Participatory Action Research efektif digunakan sebagai strategi pelibatan orang tua dalam program pendidikan anak, sebagaimana ditegaskan oleh Chavkin dan Gonzalez (2009) bahwa PAR mampu meningkatkan suara dan peran aktif orang tua yang sebelumnya kurang terlibat dalam pendidikan anak mereka. Kesadaran orang tua di Desa Lampah untuk terlibat aktif dalam mendukung program pemerintah juga konsisten dengan temuan Garwick dan Seppelt (2010) yang menunjukkan bahwa pendekatan family-centered participatory action research mampu memperkuat kemitraan keluarga dalam proses perubahan yang berkelanjutan.

Kajian yang lebih baru menguatkan kesesuaian PAR dengan konteks pelibatan keluarga. Ball dkk. (2022) menunjukkan bahwa peran orang tua sebagai ko-peneliti memungkinkan model intervensi disesuaikan secara berulang dengan kondisi nyata di lapangan, dan bahwa kolaborasi yang sungguh-sungguh antara pelaksana dan peserta dapat mencapai tujuan intervensi sekaligus tujuan penelitian. Dalam studi tersebut, orang tua juga merasa lebih efektif dan nyaman ketika berperan sebagai pembagi informasi (champion) dibandingkan sebagai pendidik sebaya formal, suatu catatan yang dapat menjadi pertimbangan bagi pengembangan program di Desa Lampah, yakni bahwa pelibatan orang

tua cenderung lebih berhasil bila peran yang diberikan sesuai dengan kapasitas dan kenyamanan mereka. Bray dkk. (2022) menambahkan bahwa pelibatan orang tua sebagai ko-peneliti tidak hanya menghasilkan data, tetapi juga produk bersama dan penguatan kepemimpinan orang tua dalam komunitas. Dengan demikian, forum perencanaan dan forum refleksi di Desa Lampah dapat dibaca sebagai ruang pemberdayaan, bukan hanya sebagai sarana pengumpulan data.

Antusiasme dan keaktifan anak dalam menjalankan tujuh kebiasaan juga sejalan dengan prinsip pembentukan karakter melalui pembiasaan, sebagaimana ditegaskan oleh Putra dan Fathoni (2022) serta Navayana dkk. (2024), bahwa penerapan karakter disiplin pada anak sekolah dasar akan lebih efektif apabila dilakukan secara konsisten dan didukung keteladanan serta keterlibatan lingkungan sekitar, termasuk keluarga. Rutinitas yang terstruktur juga berpotensi menopang kesejahteraan emosional anak, sebagaimana dilaporkan Lees dkk. (2023) bahwa menjaga rutinitas berkaitan dengan skor kesulitan emosi dan perilaku anak yang lebih rendah. Dalam konteks PkM ini, lembar catatan harian dapat dipandang berfungsi ganda: sebagai alat pemantauan bagi tim pelaksana dan sebagai penanda rutinitas yang membantu anak serta orang tua menjaga keteraturan.

Selain itu, keterlibatan aspek kesehatan seperti pola makan bergizi, olahraga, dan tidur cepat dalam kegiatan ini juga relevan dengan temuan Qin dkk. (2024) dan Faught dkk. (2017) yang menegaskan bahwa kualitas gizi, aktivitas fisik, dan durasi tidur berkontribusi terhadap performa akademik dan kesejahteraan anak usia sekolah dasar secara menyeluruh. Secara lebih rinci, kebiasaan bangun pagi dan tidur cepat saling terkait karena keduanya mengatur ritme tidur anak. Sivakumar dkk. (2022) menegaskan bahwa kebiasaan tidur yang terganggu berhubungan dengan prestasi akademik yang lebih rendah pada anak usia 6–12 tahun, dan Petit dkk. (2023) menunjukkan bahwa kecukupan tidur pada masa awal anak berkaitan dengan capaian akademik pada usia 10 tahun. Oleh karena itu, pengingat bangun pagi dan pengawasan waktu tidur dari orang tua, sebagaimana tercatat pada Tabel 1, merupakan bentuk dukungan yang bermakna, meskipun kecukupan jam tidur anak di Desa Lampah belum diukur secara kuantitatif dalam kegiatan ini.

Pada kebiasaan berolahraga, keikutsertaan anak dalam kegiatan gerak atau olahraga ringan pagi bersama teman sebaya sejalan dengan temuan James dkk. (2023) bahwa aktivitas fisik tidak merugikan, dan dapat mendukung, performa akademik anak usia sekolah. He dkk. (2025) juga menemukan dampak positif program aktivitas fisik terhadap capaian akademik, terutama matematika. Perlu ditegaskan bahwa aktivitas yang dilakukan anak di Desa Lampah berintensitas ringan, sedangkan manfaat akademik pada kajian-kajian tersebut lebih

dikaitkan dengan aktivitas berintensitas sedang hingga berat dengan durasi yang memadai; karena itu, program lanjutan dapat meningkatkan intensitas dan durasi aktivitas secara bertahap. Pada kebiasaan makan sehat dan bergizi, meningkatnya perhatian orang tua terhadap menu harian anak relevan dengan temuan Elkhatir dkk. (2025) yang mengaitkan asupan makanan ultra-proses yang tinggi dengan capaian kognitif yang lebih rendah pada siswa sekolah dasar, sehingga pendampingan menu di tingkat keluarga merupakan titik masuk yang strategis di wilayah perdesaan.

Kebiasaan beribadah dan bermasyarakat perlu dibaca sebagai bagian dari pembentukan karakter, bukan sekadar kegiatan pendukung. Goodman dan Dyer (2023), dalam studi terhadap 636 keluarga di Utah, Amerika Serikat, menemukan bahwa pentingnya agama bagi remaja awal dan pengalaman religius harian berkaitan, secara langsung maupun tidak langsung, dengan tingkat kenakalan dan kecemasan yang lebih rendah, dengan karakter dan keterhubungan (connectivity) sebagai mediatornya. Walaupun subjek studi tersebut adalah remaja awal dan konteks budayanya berbeda, temuan itu menunjukkan bahwa ibadah yang dijalankan sebagai pengalaman harian dan keterhubungan sosial dapat menjadi sumber karakter positif. Pada PkM ini, meningkatnya kesadaran anak untuk beribadah secara rutin bersama keluarga dan keterlibatan anak dalam kegiatan sosial sederhana di desa dapat dipandang sebagai fondasi awal bagi proses serupa, dengan catatan bahwa pengaruh jangka panjangnya perlu dikaji lebih lanjut.

Pada kebiasaan gemar belajar, minat belajar anak yang meningkat dengan pendampingan orang tua di rumah sejalan dengan Cai dkk. (2024) yang menemukan bahwa keterlibatan orang tua di rumah berhubungan positif dengan karakter mental positif anak, dan dengan Li dan Guo (2023) yang melaporkan bahwa waktu kebersamaan orang tua dan anak berkaitan dengan kesejahteraan anak yang lebih tinggi. Kedua studi dilakukan di Tiongkok dan Cai dkk. (2024) meneliti anak prasekolah, sehingga generalisasinya perlu dilakukan dengan hati-hati; meskipun demikian, arah temuannya konsisten dengan hasil PkM ini bahwa kualitas pendampingan orang tua dan waktu yang diluangkan bersama anak merupakan sumber daya utama pembiasaan. Temuan Cai dkk. (2024) mengenai peran hubungan guru-orang tua juga mengisyaratkan bahwa keterlibatan keluarga akan lebih kuat bila diperkuat dengan komunikasi dengan sekolah, yang dapat menjadi agenda lanjutan PkM mengingat GiatTKAIH dirancang melibatkan Catur Pusat Pendidikan.

## **Dampak dan Kendala**

Sebelum pelaksanaan program, mitra (anak dan orang tua di Desa Lampah) pada umumnya memandang pembentukan kebiasaan anak sebagai tanggung jawab sekolah, dengan tingkat pendampingan orang tua di rumah yang masih terbatas dan penerapan tujuh kebiasaan yang belum konsisten. Setelah pelaksanaan program, terjadi perubahan berupa tumbuhnya kesadaran orang tua untuk berperan aktif sebagai mitra pendidikan karakter anak di rumah, serta meningkatnya partisipasi dan semangat anak dalam menjalankan tujuh kebiasaan secara mandiri. Dampak ini menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif yang melibatkan anak dan orang tua secara langsung merupakan strategi yang tepat untuk mendukung keberhasilan implementasi Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di tingkat desa, sekaligus menjadi kontribusi nyata dalam mewujudkan visi Generasi Emas Indonesia 2045 (Manullang, 2013; Setyowati, 2025). Adapun kendala yang dihadapi meliputi keterbatasan waktu pendampingan yang relatif singkat, sehingga diperlukan penguatan lanjutan agar tujuh kebiasaan yang telah terbentuk dapat berlangsung secara konsisten pasca-kegiatan PkM.

Kendala keterbatasan waktu pendampingan tersebut perlu dipandang serius karena kebiasaan yang baru terbentuk dapat kembali ke pola semula ketika pendampingan berakhir. Pengalaman Ball dkk. (2022) yang menjalankan PAR selama tiga tahun menunjukkan bahwa penyempurnaan model dan kolaborasi berlangsung melalui siklus yang berulang, sehingga siklus lanjutan di Desa Lampah layak diperpanjang dan diperkuat. Bray dkk. (2022) menunjukkan bahwa kepemimpinan orang tua dapat tumbuh melalui proses inkuiri kolaboratif; oleh karena itu, strategi keberlanjutan yang dapat dipertimbangkan adalah menyiapkan orang tua yang aktif sebagai penggerak bagi keluarga lain, bersama perangkat desa dan sekolah. Selain itu, karena capaian pada kegiatan ini bersifat deskriptif, penguatan lanjutan perlu disertai pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan, misalnya terhadap jam bangun dan tidur anak, frekuensi aktivitas fisik, dan kualitas menu harian, agar perubahan dapat dinilai secara objektif sebagaimana disarankan pada bagian saran.

## **4. KESIMPULAN**

Pelaksanaan program PkM Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat berbasis Participatory Action Research di Desa Lampah, Kecamatan Kedamean, Kabupaten Gresik berhasil menumbuhkan kesadaran orang tua untuk terlibat aktif dalam mendukung program pemerintah tersebut, serta mendorong keaktifan dan semangat anak dalam menjalankan tujuh kebiasaan yang tercermin dari perubahan perilaku yang signifikan selama masa

pendampingan, sehingga dapat disimpulkan bahwa pendekatan partisipatif yang melibatkan anak dan orang tua secara langsung efektif digunakan untuk membangun keterlibatan aktif keluarga dalam mewujudkan Generasi Emas Indonesia melalui pembiasaan karakter sejak usia sekolah dasar.

## **5. SARAN**

Untuk kegiatan pengabdian dan penelitian selanjutnya, disarankan agar durasi pendampingan diperpanjang dan perubahan penerapan tujuh kebiasaan diukur secara lebih terukur, misalnya melalui pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan atau pemantauan jangka panjang, sehingga konsistensi kebiasaan pasca-kegiatan dapat dinilai secara objektif.

## **6. UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada perangkat Desa Lampah, Kecamatan Kedamean, Kabupaten Gresik, serta seluruh anak dan orang tua/wali yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Tim juga mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Islam Al Azhar Gresik yang telah memberikan dukungan pendanaan selama pelaksanaan PkM ini berlangsung

**DAFTAR PUSTAKA**

- Ball, R., Duncanson, K., Ashton, L., Bailey, A., Burrows, T. L., Whiteford, G., Henström, M., Gerathy, R., Walton, A., Wehlow, J., & Collins, C. E. (2022). Engaging new parents in the development of a peer nutrition education model using participatory action research. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 102. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010102>
- Bray, P. M., Pedro, J., Kenney, E. M., & Gannotti, M. (2022). Collaborative action inquiry: A tool for, and result of, parent learning and leadership. *Journal of Community Engagement and Scholarship*, 7(1). <https://doi.org/10.54656/QP XK5316>
- Cai, L., Huang, P., & Guo, Y. (2024). Relationship between parental involvement and children's positive mental character during early years: The moderating role of parent-teacher relationship and teacher-parent relationship. *Frontiers in Psychology*, 15, 1438784. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1438784>
- Chavkin, N. F., & Gonzalez, D. L. (2009). Changing directions: Participatory action research as a parent involvement strategy. *Educational Action Research*, 17(2), 209-225. <https://doi.org/10.1080/09650790902914225>
- Elkhatir, M., Ghaffouli, C., Louasté, B., Loukili, A., & Aboussaleh, Y. (2025). Dietary habits and cognitive performance in primary school students: A cross-sectional study in Khemisset region in Morocco. *Frontiers in Nutrition*, 12, 1643854. <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1643854>
- Faught, E. L., Ekwaru, J. P., Gleddie, D., Storey, K. E., Asbridge, M., & Veugelers, P. J. (2017). The combined impact of diet, physical activity, sleep and screen time on academic achievement: A prospective study of elementary school students in Nova Scotia, Canada. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, 29. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0476-0>
- Garwick, A. W., & Seppelt, A. M. (2010). Developing a family-centered participatory action research project. *Journal of Family Nursing*, 16(1), 44-68. <https://doi.org/10.1177/1074840710376175>
- Goodman, M. A., & Dyer, W. J. (2023). How does religious faith impact positive youth outcomes. *Religions*, 14(7), 881. <https://doi.org/10.3390/rel14070881>

- Hamid, S. I. (2018). Pemenuhan dan perlindungan hak anak dalam menyongsong Indonesia Emas 2045. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 17-22. <https://doi.org/10.17509/cd.v6i1.10513>
- He, H., Yang, Y., Sun, J., Wang, F., Zhang, W., & Zhu, F. (2025). Effects of school-based physical activity on academic achievement in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 13, 1651883. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1651883>
- James, J., Pringle, A., Mourton, S., & Roscoe, C. M. P. (2023). The effects of physical activity on academic performance in school-aged children: A systematic review. *Children*, 10(6), 1019. <https://doi.org/10.3390/children10061019>
- Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia. (2025). *Panduan penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk guru dan satuan pendidikan pada pendidikan Sekolah Dasar*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Lees, V., Hay, R., Bould, H., Kwong, A. S. F., Major-Smith, D., Kounali, D., & Pearson, R. M. (2023). The impact of routines on emotional and behavioural difficulties in children and on parental anxiety during COVID-19. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, 2, 1114850. <https://doi.org/10.3389/frcha.2023.1114850>
- Li, D., & Guo, X. (2023). The effect of the time parents spend with children on children's well-being. *Frontiers in Psychology*, 14, 1096128. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1096128>
- Mahfud, Muhammad, Rahmat Rudianto, Pendampingan Kegiatan Evaluasi Diri Madrasah dan Elektronik Rencana Kerja Anggaran Madrasah di Kecamatan Sangkapura, *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, Vol. 1 No. 3 (2023): August 2023, <https://doi.org/10.61231/jp2m.v1i3.87>
- Mahfud, M., Pentanurbowo, S., & Rahman, A. (2025). Strategi Pengelolaan Keuangan Keluarga: Meningkatkan Literasi Finansial Generasi Milenial. *Journal of Community Dedication*, 4(2), 339-354.
- Manullang, B. (2013). Grand desain pendidikan karakter generasi emas 2045. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 4(1). <https://doi.org/10.21831/jpk.v0i1.1283>

- Navayana, M. A., Faisal, M., & Yusnadi, Y. (2024). Pengaruh metode pembiasaan terhadap pembentukan karakter disiplin pada peserta didik sekolah dasar kelas IV. *Melior: Jurnal Riset Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia*, 4(2), 72-78. <https://doi.org/10.56393/melior.v4i2.2838>
- Petit, D., Touchette, E., Pennestri, M.-H., Paquet, J., Côté, S., Tremblay, R. E., Boivin, M., & Montplaisir, J. Y. (2023). Nocturnal sleep duration trajectories in early childhood and school performance at age 10 years. *Journal of Sleep Research*, 32(5), e13893. <https://doi.org/10.1111/jsr.13893>
- Putra, A. F., & Fathoni, A. (2022). Penerapan karakter disiplin melalui pembiasaan pada peserta didik sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6307-6312. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3236>
- Qin, Y., Lu, M., Liu, L., Li, M., Mi, B., Zhou, J., & Xiao, Y. (2024). The effects of diet quality, eating behavior, and sleep on the academic performance among elementary school students. *Ecology of Food and Nutrition*, 63(5), 472-488. <https://doi.org/10.1080/03670244.2024.2371154>
- Setyowati, R. (2025). Implementasi pendidikan karakter di sekolah dasar untuk mewujudkan Generasi Emas Indonesia 2045. *Jurnal Studi Pendidikan Dasar*, 2(1), 1-13. <https://doi.org/10.54180/jsped.v2i1.505>
- Siswadi, S., & Syaifuddin, A. (2024). Penelitian tindakan partisipatif metode PAR (participatory action research): Tantangan dan peluang dalam pemberdayaan komunitas. *Ummul Qura: Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 19(2).
- Sivakumar, C. T., Rajan, M., Pasupathy, U., Chidambaram, S., & Baskar, N. (2022). Effect of sleep habits on academic performance in schoolchildren age 6 to 12 years: A cross-sectional observation study. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 18(1), 145-149. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9520>