

SOSIALISASI 7 KEBIASAAN ANAK INDONESIA HEBAT

Oleh:

Srie Faizah Lisnasari^{1*}, Nida Wafiqah Nabila M. Solin²

^{1*} Program Studi Magister Pendidikan Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Quality

; ² Prodi Agroteknologi, Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

*Email: lisnasari.2502@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.37081/adam.v4i1.2883>

Abstrak

Sosialisasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat telah sukses dilaksanakan, melibatkan orang tua yang sehari-hari menghadapi anak-anak dari berbagai usia dan latar belakang. Melalui kegiatan interaktif dan menyenangkan, seperti sesi edukasi, diskusi kelompok, demonstrasi, dan kegiatan kreatif, orang tua anak menunjukkan antusiasme tinggi dan peningkatan pemahaman tentang pentingnya 7 kebiasaan. Survei setelah kegiatan menunjukkan bahwa, 39% anak sulit bangun pagi, 2% sulit beribadah, 16% sulit berolah raga, 4% sulit makan sehat dan bergizi, 10% sulit untuk gemar belajar, 4% sulit untuk bermasyarakat, dan 24% sulit untuk tidur cepat. Sebaliknya, hanya 14% yang mudah bangun pagi, 12% mudah beribadah, 36% mudah berolah raga, 14% mudah makan sehat dan bergizi, 2% gemar belajar, 0% mudah bermasyarakat dan hanya 16% mudah tidur cepat. Dari 7 kebiasaan ini, yang paling sulit dilakukan anak-anak adalah tidur cepat hanya 24%, sedangkan yang paling mudah mereka lakukan adalah berolah raga sebesar 36%. Hasil ini memberikan wawasan berharga bagi pendidik dan orang tua untuk fokus pada kebiasaan yang sulit bagi anak-anak. Evaluasi melalui kuis menunjukkan pemahaman yang baik tentang nilai-nilai positif dari 7 kebiasaan. Dukungan orang tua dan lingkungan sangat penting untuk keberhasilan penerapan kebiasaan ini sehari-hari, agar anak-anak tumbuh menjadi generasi Indonesia yang sehat, cerdas, berkarakter, dan berprestasi.

Kata kunci: 7 Kebiasaan, Anak Indonesia Hebat, Sosialisasi, Survei

Abstract

The socialization of the 7 Habits of Great Indonesian Children has been successfully conducted, involving parents who interact daily with children of various ages and backgrounds. Through interactive and engaging activities such as educational sessions, group discussions, demonstrations, and creative activities, parents showed high enthusiasm and increased understanding of the importance of these 7 habits. A post-event survey revealed several challenges faced by children in adopting these habits. It showed that 39% of children struggle to wake up early, 2% have difficulty in worship, 16% find it hard to exercise, 4% struggle to eat healthy and nutritious food, 10% find it difficult to enjoy learning, 4% struggle with socializing, and 24% find it difficult to sleep early. Conversely, only 14% of children find it easy to wake up early, 12% easily engage in worship, 36% find exercising easy, 14% have no trouble eating healthy and nutritious food, 2% enjoy learning, none find socializing easy, and only 16% can sleep early without difficulty. Among these habits, the most challenging for children is sleeping early, as only 24% find it easy, while the easiest habit is exercising, with 36% of children doing it effortlessly. These findings provide valuable insights for educators and parents to focus more

on improving the habits that children find most difficult. An evaluation through quizzes demonstrated a good understanding of the positive values of the 7 habits. The success of implementing these habits in daily life relies heavily on parental and environmental support. With strong encouragement and a supportive atmosphere, children can develop into a generation that is healthy, intelligent, strong in character, and high-achieving, contributing positively to the future of Indonesia.

Keywords: 7 Habits, Great Indonesian Children, Socialization, Survey

1. PENDAHULUAN

Pendidikan karakter merupakan salah satu pilar utama dalam membentuk generasi muda yang berkualitas, berakhlak mulia, dan memiliki kompetensi yang sesuai dengan tuntutan zaman. Dalam rangka memperkuat pendidikan karakter di satuan pendidikan, pemerintah telah mengeluarkan kebijakan strategis yang tertuang dalam Surat Edaran Bersama antara Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia, Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia, dan Menteri Agama Republik Indonesia dengan rincian sebagai berikut: Nomor 1 Tahun 2025, Nomor 800.2.1/225/SJ dan Nomor 1 Tahun 2025. Surat edaran ini mengusung tema "Penguatan Pendidikan Karakter Melalui Pembiasaan di Satuan Pendidikan", yang menitikberatkan pada pengembangan kebiasaan positif bagi peserta didik. Salah satu inisiatif utama dalam kebijakan ini adalah penanaman 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, yang dirancang untuk membentuk karakter unggul dan membangun budaya belajar yang berorientasi pada nilai-nilai luhur bangsa.

Adapun tiga kebijakan strategis yang diusung dalam surat edaran ini meliputi: 1. Integrasi Nilai-Nilai Karakter dalam Kurikulum Kurikulum di satuan pendidikan harus mengandung unsur pendidikan karakter secara eksplisit dan terintegrasi dalam setiap mata pelajaran serta kegiatan ekstrakurikuler; 2. Pembiasaan Perilaku Positif dalam Keseharian Sekolah Satuan pendidikan wajib menerapkan budaya positif dalam kehidupan sehari-hari siswa melalui praktik pembiasaan yang mencerminkan nilai-nilai moral, seperti kejujuran, disiplin, dan kepedulian sosial; 3. Kolaborasi antara Sekolah, Keluarga, dan Masyarakat Pendidikan karakter tidak hanya menjadi tanggung jawab sekolah, tetapi juga perlu didukung oleh keluarga dan lingkungan masyarakat untuk menciptakan ekosistem pendidikan yang kondusif bagi perkembangan karakter anak.

Kebiasaan-kebiasaan ini mencerminkan nilai-nilai inti yang diharapkan dapat menjadi fondasi bagi perkembangan pribadi dan sosial anak-anak Indonesia. Dengan implementasi yang konsisten dan dukungan dari seluruh elemen pendidikan, diharapkan peserta didik tidak hanya unggul dalam aspek akademik, tetapi juga memiliki karakter yang kuat dalam menghadapi tantangan kehidupan di masa depan. Oleh karena itu, integrasi kebiasaan positif dalam ekosistem pendidikan menjadi langkah penting dalam mewujudkan generasi emas Indonesia yang berdaya saing dan berkontribusi bagi masyarakat.

2. METODE PENGABDIAN

Pengabdian ini dilakukan berupa Sosialisasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada 67 orang tua siswa SMP Negeri 5 Satu Atap Kerajaan, Desa Pardomuan, Kabupaten Pakpak Bharat, Sumatra Utara. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 31 Januari 2025.

Metode yang dilakukan untuk kegiatan ini adalah dengan teknik "**Tulis dan Tempel dalam Evaluasi 7 Kebiasaan Anak**", dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Tujuan Metode

Metode ini bertujuan untuk:

1. Mengidentifikasi kebiasaan yang paling sulit dilakukan oleh anak-anak dari 7 kebiasaan yang telah diajarkan.
2. Meningkatkan kesadaran siswa terhadap tantangan pribadi mereka dalam membangun kebiasaan positif.

3. Memberikan wawasan bagi guru atau pendamping untuk merancang strategi pembelajaran dan pendampingan yang lebih efektif.
2. Proses Pelaksanaan
 - A. Persiapan:
 1. Siapkan daftar 7 kebiasaan yang dimaksud.
 2. Berikan setiap orang tua anak satu lembar post-it.
 3. Sediakan selembar kertas HVS besar yang akan digunakan untuk menempel jawaban.
 - B. Pelaksanaan:

Kegiatan 1 :

 1. Minta setiap orang tua anak untuk merenungkan kebiasaan mana yang paling sulit mereka lakukan.
 2. Anak menuliskan nomor kebiasaan yang paling sulit di post-it.
 3. Mereka kemudian menempelkan post-it tersebut di kertas HVS yang disediakan.

Kegiatan 2:

 1. Minta setiap orang tua anak untuk merenungkan kebiasaan mana yang paling mudah mereka lakukan.
 2. Orang tua anak menuliskan nomor kebiasaan yang paling sulit di post-it.
 3. Mereka kemudian menempelkan post-it tersebut di kertas HVS yang disediakan.

Kegiatan 3: Berbagi Pengalaman di Kelompok .

 1. Sampaikan kepada teman di dalam kelompok
 2. Mengapa kebiasaan tersebut tersulit?
 3. Bagaimana mengatasinya?
 - C. Diskusi dan Refleksi:
 1. Setelah semua post-it ditempel, fasilitator membaca dan menganalisis pola jawaban.
 2. Ajak Orang tua anak-anak untuk berdiskusi tentang mengapa kebiasaan tertentu sulit dilakukan.
 3. Dorong mereka untuk berbagi pengalaman dan strategi mengatasi kesulitan tersebut.
 - D. Tindak Lanjut:
 1. Gunakan hasil pengamatan ini untuk merancang intervensi atau strategi pembelajaran lanjutan.
 2. Berikan motivasi dan bimbingan sesuai dengan kebiasaan yang paling sulit dilakukan oleh anak-anak.
3. Manfaat Metode
 - a) Interaktif & Reflektif – Melibatkan anak secara aktif dalam menilai diri mereka sendiri
 - b) Partisipatif – Anak-anak ikut serta dalam proses belajar secara langsung.
 - c) Berbasis Data – Memberikan informasi nyata kepada pendidik untuk menyusun strategi pembelajaran lebih efektif.
 - d) Meningkatkan Kesadaran – Anak-anak menjadi lebih sadar akan tantangan yang mereka hadapi dalam mengembangkan kebiasaan positif.

Metode "Tulis dan Tempel" ini sangat efektif dalam membangun kesadaran diri dan keterlibatan aktif anak-anak dalam pengembangan kebiasaan positif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengabdian: Analisis Kesulitan dan Solusi Berdasarkan Diskusi Kelompok

Berdasarkan diskusi yang dilakukan oleh beberapa kelompok, ditemukan beberapa kebiasaan yang sulit diterapkan oleh anak-anak serta alasan yang mendasarinya. Selain itu, masing-masing kelompok juga mengusulkan solusi untuk mengatasi kesulitan tersebut.



Gambar 1. Peserta menuliskan 7 kebiasaan anak-anak

1. Analisis Kebiasaan yang Sulit Dilakukan

Dari hasil diskusi, terdapat empat kebiasaan utama yang menjadi tantangan bagi anak-anak:

1. **Bangun Pagi** (Kelompok 1, 2, dan 5)
2. **Gemar Belajar** (Kelompok 4 dan 6)
3. **Tidur Cepat** (Kelompok 7)
4. **Bermasyarakat** (Kelompok 3)

2. Penyebab Kesulitan dan Solusi yang Diusulkan

Penyebab kesulitan dan solusi yang diusulkan, dapat dilihat pada rekap tabel berikut ini:

Tabel 1. 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat berdasarkan survey orang tua			
Kebiasaan	Kelompok	Alasan Kesulitan	Solusi yang Diusulkan
Bangun Pagi	5	Cuaca dingin	Memajukan jam tidur dan terus membangunkan anak
	1	Bermain handphone	Membunyikan sendok dan wajan agar anak mengira itu lonceng sekolah
	2	Masa pertumbuhan	Mendampingi anak belajar agar tidur lebih teratur
Gemar Belajar	6	Tidak ada PR	Mendampingi anak belajar secara rutin
	4	Tidak ada PR	Mendampingi anak belajar secara rutin
Tidur Cepat	7	Bermain handphone	Handphone disita orang tua dan tidak diisi paket internet
Bermasyarakat	3	Kelelahan karena belajar dan bermain handphone saat santai	Mengurangi waktu bermain handphone, bahkan jika perlu membuangnya



Gambar 2. Peserta mengumpulkan secara kelompok 7 kebiasaan baik anak

2. Analisis Kebiasaan yang Mudah Dilakukan

Berdasarkan hasil rekapitulasi jawaban yang diberikan, berikut tabel hasil kebiasaan yang paling sulit dan paling mudah dilakukan anak dari 7 kebiasaan baik anak tersebut:

No	Kebiasaan	Paling Sulit dilakukan anak	Paling Mudah dilakukan anak
1	Bangun Pagi	39%	14%
2	Beribadah	2%	12%
3	Berolah Raga	16%	36%
4	Makan sehat dan bergizi	4%	14%
5	Gemar Belajar	10%	2%
6	Bermasyarakat	4%	0%
7	Tidur Cepat	24%	16%

Kebiasaan tabel yang disampaikan ini, dapat diuraikan bahwa, 39% anak sulit bangun pagi, 2% sulit beribadah, 16% sulit berolah raga, 4% sulit makan sehat dan bergizi, 10% sulit untuk gemar belajar, 4% sulit untuk bermasyarakat, dan 24% sulit untuk tidur cepat. Sebaliknya, hanya 14% yang mudah bangun pagi, 12% mudah beribadah, 36% mudah berolah raga, 14% mudah makan sehat dan bergizi, 2% gemar belajar, 0% mudah bermasyarakat dan hanya 16% mudah tidur cepat. Dari 7 kebiasaan ini, yang paling sulit dilakukan anak-anak adalah tidur cepat hanya 24%, sedangkan yang paling mudah mereka lakukan adalah berolah raga sebesar 36%.

Berikut data hasil angket orang tua anak, dapat digambarkan melalui histogram sebagai berikut:



Gambar 3. Histogram 7 Kebiasaan Anak Indonesia Sehat

3. Pembahasan Berdasarkan Teori dan Riset

3.1. Kebiasaan Bangun Pagi dan Tidur Cepat

Memulai Hari dengan Energi Positif: Kunci Sukses Anak

Memulai hari dengan energi positif bukan hanya sekadar perasaan senang, tetapi juga memiliki dampak besar pada perkembangan anak. Energi positif di pagi hari membantu anak lebih fokus, bersemangat dalam menjalani aktivitas, mengajarkan disiplin dan menghargai waktu, serta membentuk kebiasaan baik.

Manfaat Energi Positif di Pagi Hari

1. Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi: Menurut Fredrickson (2001), anak yang memulai hari dengan perasaan positif cenderung lebih mudah fokus dan berkonsentrasi saat belajar di sekolah. Hal ini disebabkan oleh pelepasan hormon endorfin yang memberikan efek menenangkan dan meningkatkan kemampuan kognitif. "Emosi positif, seperti kebahagiaan dan kegembiraan, terbukti meningkatkan kinerja kognitif, termasuk memori, perhatian, dan kemampuan pemecahan masalah."
2. Meningkatkan Semangat Belajar: Ryan & Deci (2000), menambahkan bahwa energi positif memicu rasa ingin tahu dan motivasi dalam diri anak. Mereka menjadi lebih antusias untuk belajar dan berpartisipasi aktif di kelas. "Anak-anak yang termotivasi secara intrinsik cenderung lebih terlibat dalam pembelajaran, lebih gigih menghadapi tantangan, dan mencapai hasil yang lebih baik."
3. Mengajarkan Disiplin dan Menghargai Waktu: Spieker & Roberts, (2016), berpendapat bahwa rutinitas pagi yang positif, seperti bangun tidur tepat waktu, merapikan tempat tidur, dan sarapan bersama keluarga, membantu anak belajar tentang disiplin dan pentingnya menghargai waktu. "Rutinitas membantu anak mengembangkan rasa kontrol diri, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatur diri sendiri." "Membentuk Kebiasaan Baik: Kebiasaan baik dimulai dari hal-hal kecil yang dilakukan secara konsisten setiap hari. Memulai hari dengan energi positif adalah langkah awal yang baik untuk membentuk kebiasaan positif lainnya, seperti rajin belajar, menjaga kebersihan diri, dan menghargai orang lain. Ditambahkan Duhigg (2012) bahwa, "Kebiasaan adalah tindakan yang diulang secara otomatis. Membangun kebiasaan positif membutuhkan waktu dan konsistensi, tetapi manfaatnya sangat besar dalam jangka panjang."

Cara Membangun Energi Positif di Pagi Hari

1. **Bangun Lebih Awal:** Bangun lebih awal memberi anak waktu untuk menikmati pagi tanpa terburu-buru. Mereka bisa melakukan peregangan ringan, meditasi singkat, atau menikmati sarapan yang sehat.

2. **Ciptakan Suasana yang Menyenangkan:** Putar musik yang ceria, buka jendela agar sinar matahari masuk, dan siapkan sarapan yang lezat.
3. **Berikan Pujian dan Dukungan:** Berikan pujian atas usaha anak, berikan dukungan мораль, dan tunjukkan kasih sayang Anda.
4. **Lakukan Kegiatan Bersama:** Sarapan bersama keluarga, membaca buku bersama, atau bermain permainan sebelum berangkat sekolah dapat mempererat hubungan dan menciptakan kenangan indah. Bangun pagi dan tidur tepat waktu merupakan kebiasaan penting dalam perkembangan anak, karena berkaitan langsung dengan **pola tidur yang sehat**. Menurut penelitian oleh Shochat et al. (2014), kualitas tidur yang buruk pada anak-anak dapat menyebabkan **gangguan konsentrasi, penurunan prestasi akademik, serta peningkatan risiko obesitas**.



Gambar 4. Peserta berdiskusi tentang 7 kebiasaan baik anak

Faktor utama yang menyebabkan anak sulit bangun pagi:

1. Paparan layar elektronik sebelum tidur dapat menghambat produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur (Carter, Rees, Hale, Bhattacharjee, & Paradkar, 2016).
2. Masa pertumbuhan pada anak usia sekolah sering dikaitkan dengan meningkatnya kebutuhan tidur (Hirshkowitz et al., 2015).

Solusi yang diusulkan telah sejalan dengan penelitian sebelumnya:

1. Mengurangi penggunaan gadget sebelum tidur dapat membantu meningkatkan kualitas tidur anak (Cain & Gradisar, 2010).
2. Mengatur jadwal tidur yang konsisten efektif dalam melatih anak untuk bangun pagi dengan lebih mudah (Mindell, Meltzer, Carskadon, & Chervin, 2009).

3.2. Kebiasaan Gemar Belajar

Minimnya motivasi belajar sering dikaitkan dengan kurangnya tantangan akademik atau tidak adanya kebiasaan belajar di luar sekolah. Penelitian oleh Ryan & Deci (2000) dalam teori Self-Determination Theory (SDT) menjelaskan bahwa anak-anak lebih cenderung termotivasi untuk belajar jika mereka merasa:

1. Autonomi – memiliki kontrol atas cara mereka belajar.
2. Kompetensi – merasa mampu mengatasi tantangan akademik.
3. Keterhubungan – mendapatkan dukungan dari orang tua atau guru.

Solusi mendampingi anak belajar meskipun tidak ada PR sesuai dengan prinsip Scaffolding yang dikemukakan oleh Vygotsky (1978). Dalam teori ini, anak lebih mudah memahami materi jika ada bantuan atau bimbingan dari orang dewasa yang lebih berpengalaman.

1. Memberikan tantangan belajar tambahan dapat meningkatkan motivasi intrinsik anak.
2. Orang tua sebagai pendamping belajar berperan penting dalam membangun kebiasaan akademik yang baik.

3.3. Kebiasaan Bermasyarakat dan Dampak Handphone

Interaksi sosial yang sehat sangat penting untuk perkembangan emosional dan kognitif anak. Namun, penggunaan handphone yang berlebihan dapat mengurangi waktu yang dihabiskan untuk bermain dan berkomunikasi secara langsung dengan teman sebaya. Menurut Twenge et al. (2018), peningkatan penggunaan smartphone pada anak-anak berhubungan dengan penurunan aktivitas sosial dan meningkatnya risiko kecemasan sosial. Solusi yang diusulkan seperti mengurangi screen time atau bahkan membuang handphone mungkin tampak ekstrem, tetapi dalam beberapa kasus, digital detox telah terbukti meningkatkan kesejahteraan mental dan sosial anak (Uhls et al., 2014).

1. Menjadwalkan waktu tanpa gadget dapat membantu anak lebih aktif dalam kegiatan sosial.
2. Mendorong interaksi sosial langsung melalui kegiatan bermain bersama atau keterlibatan dalam komunitas sekolah.

4. Implikasi dan Rekomendasi

Pendampingan Orang Tua Sangat Dibutuhkan

- 1) Orang tua perlu lebih aktif dalam mengawasi dan membimbing anak dalam mengatur waktu tidur, belajar, dan penggunaan gadget.
- 2) Pemberian batasan waktu untuk bermain handphone dapat meningkatkan disiplin dan interaksi sosial anak.
- 3) Pembentukan Kebiasaan dengan Pendekatan Berbasis Ilmiah
- 4) Sekolah dan keluarga dapat bekerja sama dalam menciptakan jadwal tidur yang teratur, pengurangan screen time, serta program pembelajaran di rumah.
- 5) Implementasi strategi reward and punishment juga bisa diterapkan, seperti memberi pujian atau hadiah kecil bagi anak yang berhasil menjalankan kebiasaan positif.
- 6) Pendekatan Kreatif dalam Membentuk Kebiasaan
- 7) Cara unik seperti membunyikan sendok dan wajan untuk membangunkan anak menunjukkan bahwa solusi kreatif bisa lebih efektif dibanding hanya memberi perintah.
- 8) Pendekatan yang lebih menyenangkan dan tidak memaksa dapat membantu anak lebih mudah beradaptasi dengan kebiasaan baru.

4. SIMPULAN

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa bangun pagi, gemar belajar, tidur cepat, dan bermasyarakat adalah kebiasaan yang masih sulit diterapkan oleh anak-anak. Faktor utama penyebab kesulitan adalah kebiasaan bermain handphone, kurangnya motivasi belajar, dan pola tidur yang tidak teratur. Solusi yang diusulkan telah didukung oleh teori dan riset sebelumnya:

1. Mengurangi screen time sebelum tidur sesuai dengan penelitian tentang pengaruh cahaya biru pada hormon tidur.
2. Pendampingan dalam belajar relevan dengan teori Vygotsky tentang Scaffolding.
3. Pembatasan gadget untuk meningkatkan interaksi sosial sejalan dengan penelitian tentang digital detox dan pengaruh media sosial terhadap anak-anak.

Agar hasil pengabdian ini memberikan dampak yang lebih besar, diperlukan tindak lanjut dalam bentuk pelatihan bagi orang tua, program pembiasaan di sekolah, dan pemantauan berkala terhadap perubahan kebiasaan anak-anak.

5. DAFTAR PUSTAKA

Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 11(8), 735-742. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.02.006>

- Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. S. (2016). Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 170(12), 1202-1208. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.2341>
- Duhigg, C. (2012). *The power of habit: Why we do what we do in life and business*. Random House.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... & Croft, J. B. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40-43. <https://doi.org/10.1016/j.jocd.2015.04.006>
- Haris, M. (2018). *Pendidikan Karakter dan Peran Orang Tua dalam Pembentukan Kebiasaan Anak*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kuswanto, M. (2022). Pentingnya Pengaturan Waktu Tidur dan Bangun Pagi pada Anak. *Jurnal Kesehatan Anak*, 18(1), 25-34.
- Mindell, J. A., Meltzer, L. J., Carskadon, M. A., & Chervin, R. (2009). Developmental aspects of sleep hygiene: Findings from the 2004 National Sleep Foundation Sleep in America Poll. *Sleep Medicine*, 10(7), 771-779. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2008.07.016>
- Nasution, A. (2015). Efektivitas Penggunaan Media Elektronik terhadap Perkembangan Sosial Anak. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(3), 78-89.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Rachmawati, R. (2021). Peran Orang Tua dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Anak di Rumah. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 15(1), 45-59.
- Shochat, T., Cohen-Zion, M., & Tzischinsky, O. (2014). Functional consequences of inadequate sleep in adolescents: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 18(1), 75-87. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2013.03.005>
- Soepriyanto, S. (2011). *Pendidikan Anak Usia Dini: Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana.
- Sutrisno, D. (2020). Penerapan Metode Pembelajaran Mandiri pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(2), 101-112.
- Santoso, B. (2023). Membangun Kebiasaan Sosial yang Sehat pada Anak: Pendekatan Psikologi Positif. *Jurnal Psikologi Anak*, 19(2), 67-79.
- Sukmana, Y. (2020). Peran Pendidikan Orang Tua dalam Menumbuhkan Kebiasaan Belajar Anak. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 14(3), 45-55.
- Spieker, S. J., & Roberts, R. N. (2016). The importance of establishing routines. *Zero to Three*, 37(1), 18-25.
- Twenge, J. M., Krizan, Z., & Hisler, G. (2018). Decreases in self-reported sleep duration among US adolescents 2009-2015 and association with new media screen time. *Sleep Medicine*, 39, 43-51. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.08.013>
- Uhls, Y. T., Michikyan, M., Morris, J., Garcia, D., Small, G. W., Zgourou, E., & Greenfield, P. M. (2014). Five days at outdoor education camp without screens improves preteen skills with nonverbal emotion cues. *Computers in Human Behavior*, 39, 387-392. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.036>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.



Wijaya, I. W. (2019). *Pengaruh Penggunaan Gawai terhadap Kualitas Tidur Anak di Era Digital*. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 24(2), 183-195.