



**KEBIASAAN KECIL BERDAMPAK POSITIF TERHADAP
PEMBENTUKAN AKHLAK
(STUDY PUSTAKA NOVEL ATOMIC HABBIT KARYA JAMES CLEAR)**

Hendrisab

Dosen STIT Ahlul Sunnah

Bukittinggi, Indonesia

E-mail: hendrisab.sabri@gmail.com

ABSTRAK. Tujuan tulisan ini menyajikan tentang pentingnya membentuk kebiasaan baik dengan melakukan hal-hal kecil. Di dalam buku Atomic Habit, karya James Clear yang diterbitkan oleh Gramedia. Mengungkapkan bagaimana perubahan-perubahan sangat kecil dapat tumbuh menjadi hasil luar biasa yang mengubah hidup. Metodologi atau Pendekatan yang digunakan dalam tulisan ini menggunakan metode atau pendekatan kepustakaan (library research), sedangkan pengumpulan data dilakukan dengan menelaah dan atau mengeksplorasi beberapa Jurnal, buku, dan dokumen-dokumen (baik yang berbentuk cetak maupun elektronik) serta sumber-sumber data atau informasi lainnya yang dianggap relevan dengan kajian. Temuan dalam kajian ini adalah dengan menghilangkan kebiasaan buruk dan membentuk kebiasaan baik memang bukan proses yang instan. Meskipun begitu, selalu ada cara yang bisa dilakukan dan dipilih untuk menciptakan hidup yang lebih baik dengan kebiasaan-kebiasaan yang positif. Kesimpulan yang dapat diambil dari buku Atomic Habbit adalah bentuk-bentuk kebiasaan mencakup ; berfikir, perekaman, pengulangan 1, penyimpanan 1, pengulangan 2, penyimpanan 2, dilakukan secara berulang-ulang sampai melekat dalam alam bawah sadar dan terbiasa dalam perilaku. Sementara kiat-kiat dari kebiasaan baik yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, tertuang dalam bentuk beberapa ketentuan antara lain ; Kaidah pertama, menjadikannya terlihat, kaidah kedua, menjadikannya menarik, kaidah ketiga, menjadikannya mudah, dan kaidah keempat, menjadikannya memuaskan. Cara menghentikan kebiasaan buruk adalah; Menjadikannya tidak kelihatan, menjadikannya tidak menarik, menjadikannya sulit, dan menjadikannya mengecewakan.

Kata Kunci : *Kebiasaan, Kecil, Novel, Positif, Karakter*

ABSTRACT. Purpose This paper presents the importance of forming good habits by doing small things. In the book Atomic Habit, by James Clear published by Gramedia. Reveal how very small changes can grow into extraordinary, life-changing results. Methodology or Approach - used in this paper using a library research method or approach, while data collection is carried out by reviewing and/or exploring several journals, books, and documents (both printed and electronic) as well as sources data and or other information deemed relevant to the study. The finding in this study is that eliminating bad habits and forming good habits is not an instant process. Even so, there are always ways that we can choose to create a better life with positive habits. The conclusion that can be drawn from the Atomic Habbit book is that habit forms include; thinking, recording, repetition 1, storage 1, repetition 2, storage 2, is done repeatedly until it is embedded in the subconscious and accustomed to behavior. While tips from good habits that can be applied in everyday life, are contained in the form of several provisions,

including; The first rule, make it visible, the second rule, make it interesting, the third rule, make it easy, and the fourth rule, make it satisfying. How to stop bad habits is; Make it invisible, make it uninteresting, make it difficult, and make it disheartening.

Keywords: *Habit, Small, Novel, Positive, Moral Formation*

PENDAHULUAN

Akhlak merupakan suatu kondisi jiwa yang kuat dalam diri seorang manusia, yang melahirkan keinginan untuk berubah, berusaha, melakukan kebaikan atau sebaliknya, keindahan atau juga sebaliknya. Akhlak yang baik akan melahirkan perilaku yang baik, sementara akhlak yang buruk akan menimbulkan perilaku yang buruk. Semua hal tersebut akan menjadi tabiat atau kebiasaan yang langsung dipengaruhi oleh pendidikan yang baik atau buruk.

Akhlakul karimah sesuai dengan tuntunan ajaran Islam adalah pergaulan yang baik, perbuatan yang mulia, tutur kata yang lembut, memberi kebaikan, memberi makan, menyebarkan kedamaian, mengunjungi orang muslim yang sedang sakit, baik orang tersebut merupakan orang yang baik atau durhaka. (Al-Ghazali: 2004).

Maka dari itu, salah satu tujuan Rasulullah diutus kepada umat Islam adalah sebagai penyempurna dari akhlak atau perilaku manusia, sebagaimana terdapat dalam hadist berikut :

إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ صَالِحَ الْأَخْلَاقِ.

Artinya: *Dari Abu Harairah radhiyallahu anhu berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda; Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mulia.* (HR Ahmad dan Al-Hakim).

Allah SWT juga telah menegaskan bagaimana akhlak rasul SAW, sebagaimana tercantum dalam Al-Quran, surat Al-Qalam ayat 4:

وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ

Artinya : *Sesungguhnya engkau benar-benar berbudi pekerti yang agung.* (QS: Al-Qalam:4)

Upaya yang dilakukan dalam membina akhlak mulia tidak hanya dalam bentuk motivasi yang datang dari dalam diri, tetapi juga lingkungan, baik keluarga atau masyarakat melalui pendidikan formal atau non formal. Tujuan yang akan dicapai dengan pembinaan tersebut adalah pribadi yang berbudi pekerti atau berakhlak mulia.

Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional menjelaskan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat dan negara” (UUD Sisdiknas No 20 tahun 2003).

Charles Duhigg juga menjelaskan bahwa kebiasaan memiliki kekuatan yang hebat untuk membentuk kehidupan seseorang melampaui kesadarannya.

“Kebiasaan itu kuat, tetapi halus. Mereka dapat muncul di luar kesadaran kita, atau dapat dengan sengaja dirancang. Mereka

sering terjadi tanpa izin kita, tetapi dapat dibentuk kembali dengan mengutak-atik bagian-bagiannya. Mereka membentuk kehidupan kita jauh lebih dari yang kita sadari—mereka begitu kuat, pada kenyataannya, mereka menyebabkan otak kita melekat pada mereka dengan mengesampingkan semua yang lain, termasuk akal sehat. Tulisan ini akan menjelaskan bagaimana memanfaatkan kekuatan kebiasaan untuk membantu siswa meraih prestasi yang lebih baik di sekolah. Pembahasan meliputi: pengertian kebiasaan, kekuatan kebiasaan, cara membentuk kebiasaan, memanfaatkan kekuatan kebiasaan untuk membantu siswa berprestasi lebih baik. Namun agar tulisan tidak terlalu panjang, maka penyajiannya dibagi menjadi dua bagian. (Charles Duhigg, 2014)

Kebiasaan dapat didefinisikan sebagai tindakan atau perbuatan yang dilakukan berulang-ulang dalam kurun waktu tertentu secara terus-menerus. Contoh kebiasaan adalah berwudhu sebelum tidur di malam hari. Dalam hal ini, tindakan atau perbuatannya adalah berwudhu. Waktunya sebelum tidur di malam hari. Jadi, kapanpun seseorang akan tidur di malam hari, maka dia menjaga wudhu. Hal tersebut dilakukan secara terus-menerus, tidak hanya sehari dua hari, tetapi setiap malam menjelang tidur.

Implikasi dari kebiasaan adalah kehidupan yang baik atau sebaliknya. Jika kebiasaan yang dilakukan adalah hal-hal yang baik atau mengarah kepada kebaikan, maka yang terjadi adalah kehidupan yang baik atau kesejahteraan dalam hidup.

Sebaliknya, Jika kebiasaan yang dilakukan adalah hal-hal buruk atau mengarah kepada keburukan, maka kehidupan yang didapatkan adalah kehidupan yang buruk atau mungkin penderitaan dalam hidup.

Kabar baiknya adalah kebiasaan itu bisa diubah, contohnya jika seseorang sering merasakan penderitaan karena kebiasaan hidupnya, maka dia bisa mengusahakan untuk melepaskan diri dari penderitaan itu dengan cara mengubah kebiasaan hidup yang membawa ke penderitaan menjadi kebiasaan baru yang mengarahkan pada kehidupan yang sehat dan bahagia.

Kekuatan kebiasaan bisa mengubah perilaku manusia, melakukan hal-hal baik meskipun sangat sederhana secara rutin, maka orang akan menjadi terbiasa melakukan hal-hal baik dengan ringan dan otomatis. Otak tak lagi berpikir keras untuk melakukan kegiatan tersebut. Pada gilirannya yang bersangkutan menjadi orang yang akan memiliki kebiasaan baik.

Ketika suatu kebiasaan terjadi, otak berhenti berpartisipasi sepenuhnya dalam pengambilan keputusan. Berhenti bekerja sangat keras, atau mengalihkan fokus ke tugas yang lain kecuali Anda dengan sengaja melawan suatu kebiasaan atau Anda menemukan rutinitas baru, pola itu akan terungkap secara otomatis.

Ketika aktivitas sudah menjadi sebuah rutinitas dan rutinitas itu dijaga keberlanjutannya, maka aktivitas tersebut berubah menjadi sebuah kebiasaan. Kebiasaan menjadikan segala sesuatu berjalan secara otomatis. Ketika sesuatu sudah berjalan secara otomatis di dalam diri manusia, maka otak tak lagi bekerja keras untuk sesuatu tersebut.

Melihat dari fenomena saat ini, degradasi moral semakin cepat mengikis nilai-

nilai luhur. Generasi Z dan generasi alpa yang akan mewarisi peradaban terkurung dalam penjara teknologi yang bernama era digital yang apabila tidak bisa memanfaatkannya dengan baik, malah akan memberikan dampak negatif terhadap kehidupan. Seperti mudahnya mengakses informasi di internet tanpa penyaringan, banyak orang yang lebih memilih untuk bersosialisasi dengan dunia maya daripada dunia nyata.

Berdasarkan tujuan pembentukan akhlakul karimah sangat diperlukan faktor pendukung, baik yang timbul dari diri, keluarga, dan lingkungan. Hal yang paling dasar membentuk akhlak adalah dorongan dari dalam diri. Banyak manusia yang ingin memiliki kehidupan yang lebih baik dengan perilaku yang baik, tetapi tidak mampu mewujudkannya karena penataan sebagai pribadi yang tidak konsisten dalam berbuat lebih baik belum terbentuk.

Maka dari itu, perlu usaha-usaha pembentukan akhlak dari sejak awal, baik dari diri sendiri, keluarga, dan lingkungan masyarakat. Beranjak dari permasalahan ini penulis ingin mengungkap dan menganalisis pembentukan pembiasaan yang baik, sesuai dengan cara jitu yang diungkapkan oleh James Clear dalam bukunya *Atomic Habbit*.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian berasal dari Bahasa Inggris. Terdiri dari dua kata yaitu *method* dan *research*, yang artinya cara dan pencarian data yang berkenaan dengan masalah tertentu untuk diolah, dianalisa, dan disimpulkan serta dicarikan pemecahan masalahnya. (Wardi

Bakhtiar, 1999).

Maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Menurut Gogdan dan Guba, penelitian kualitatif ini merupakan prosedur yang menghasikan data deskriptif berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka. (Lexi J. Maleong: 2006).

Berdasarkan dengan hal tersebut di atas, maka pengumpulan data dilakukan dengan jenis penelitian Analisis Isi atau *Content Analysis*. Yaitu dengan membuat inferensi-inferensi yang dapat ditiru (repicable) dan sah dengan memperhatikan konteksnya. Sebagai suatu Teknik penelitian, analisis isi mencakup prosedur-prosedur khusus duntuk pemrosesan dalam data data ilmiah dengan tujuan memberikan pengetahuan, membuka wawasan, membuka wawasan baru dan menyajikan fakta. (Klaus Krispendoff: 1993).

Jenis penelitian analisis content ini juga digunakan untuk memperoleh keterangan dari komunikasi yang disampaikan dalam bentuk lambang-lambang yang terdokumentasi atau dapat didokumentasikan. Caranya dengan menganalisa semua jenis komunikasi dari media cetak atau media online, buku, surat kabar, film, dan lainnya. Sedangkan tujuan penggunaan jenis penelitian analisis content dalam penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi mengenai pengaplikasian kebiasaan-kebiasaan kecil yang dapat merubah diri seseorang menjadi luar biasa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Akhlak

a. Pengertian Akhlak

Akhlak umumnya lebih disamakan dengan budi pekerti, kesusilaan, sopan santun, moral, dan etika. Manusia akan menjadi sempurna jika memiliki akhlak terpuji dan menjauhi akhlak tercela. (Mansur: 2009).

Menurut Anis Matta, Akhlak adalah nilai dan pemikiran yang menjadi sikap mental yang mengakar dalam jiwa, kemudian tampak dalam bentuk Tindakan dan perilaku yang bersipat tetap, natural, dan alamiah tanpa dibuat-buat serta refleksi. (Anis Matta: 2006).

Secara kebiasaannya akhlak bisa berubah, berubah baik atau buruk tergantung nilai-nilai dan norma yang menjadi tolok ukurnya. Akhlak juga bisa diartikan sebagai usaha bersungguh-sungguh dalam rangka membentuk akhlak dengan menggunakan sarana pendidikan dan pembinaan yang dilaksanakan dengan konsisten, sehingga dapat melahirkan perilaku baik yang memberi manfaat bagi lingkungan sekitarnya.

b. Macam-macam Akhlak

- 1) Akhlak terpuji yang harus dilakukan diantaranya adalah: a) sabar dan tabah dalam menghadapi gangguan, b) adil, c) penyayang, d) malu, e) jujur, f) dermawan dan murah hati, g) Tawadhu.
- 2) Akhlak tercela yang harus dihindari adalah: a) zalim, b) hasad, c) tipu dan khianat, d) ujub dan terpedaya, e) lemah

dan malas.

c. Pembentukan akhlak terpuji

Untuk mendapatkan akhlak yang baik perlu sekali melakukan pembiasaan karena akhlak yang baik tidak saja serta merta langsung bagus pada diri seseorang atau bawaan dari lahirnya. Terdapat proses berkelanjutan yang berorientasi dalam mempengaruhi pengalaman-pengalaman yang dialami dalam kehidupan sehari-hari, dalam berperilaku yang bisa menyesuaikan dengan perintah agama Islam, agar mempermudah dalam mewujudkan keinginan, bahagia di dunia dan di akhirat.

Menurut Hamzah Ya'kub, faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan akhlak terdiri dari dua, yaitu faktor intern dan faktor ekstern. (Hamzah Ya'kub: 1993).

- 1) Faktor intern adalah faktor yang datang dari dalam dirisendiri, yaitu fitrah suci yang merupakan bakat bawaan sejak manusia lahir, dalam artian seorang anak yang lahir ke dunia fitrah sejak lahir. Unsur-unsur dalam diri yang turut membentuk akhlak adalah: a) instink (naluri), b) kebiasaan, c) keturunan, d) keinginan dan kemauan yang keras, e) hati nurani.
- 2) Faktor Ekstern dapat dilihat sebagai berikut : a) lingkungan, b) pengaruh keluarga, c) pengaruh sekolah, dan d) pengaruh masyarakat.

Perpaduan kedua unsur di atas akan membentuk akhlak yang baik, yang

didapatkan dari proses yang terus menerus. Yaitu melalui pembiasaan.

2. Kebiasaan

a. Pengertian Kebiasaan

Kebiasaan timbul karena proses penyusutan kecenderungan respon dengan menggunakan stimulasi yang berulang-ulang. (Muhibbin Syah, 2010:116). Pembiasaan meliputi pengurangan perilaku yang tidak diperlukan, dengan artian sesuatu yang biasa dikerjakan dan sebagainya, pola untuk melakukan tanggapan terhadap situasi tertentu yang dipelajari oleh seorang individu dan yang dilakukannya secara berulang untuk hal yang sama. Kebiasaan adalah serangkaian perbuatan seseorang secara berulang-ulang untuk hal yang sama dan berlangsung tanpa proses berfikir.

b. Bentuk-bentuk tahapan kebiasaan

Kebiasaan terbentuk dari enam tahapan yaitu:

- 1) Berfikir
- 2) Perekaman
- 3) Pengulangan 1
- 4) Penyimpanan 1
- 5) Pengulangan 2
- 6) Penyimpanan 2

Kebiasaan menerangkan bahwa dalam tahapan berfikir seseorang memikirkan sesuatu, memberi perhatian dan berkonsentrasi. Selanjutnya, tahap perekaman adalah saat seseorang berfikir tentang suatu hal dan otak merekamnya. Dalam tahapan pengulangan, seorang ingin bertindak untuk mengulang perilaku

yang serupa dengan rasa yang sama. Setelah melakukan pengulangan seseorang akan menyimpannya dalam otak dan menghadirkannya setiap kali menghadapi kondisi yang sama. Terakhir adalah tahap pengulangan, dalam tahap ini secara tidak disadari seseorang mengulang kembali perilaku yang tersimpan kuat di dalam alam bawah sadarnya.

c. Kebiasaan kecil dalam Atomic Habit

Dalam buku Atomic Habit, karya James Clear yang diterbitkan oleh Gramedia. Mengungkapkan bagaimana perubahan-perubahan sangat kecil dapat tumbuh menjadi hasil luar biasa yang mengubah hidup. Dimulai dari kebiasaan-kebiasaan kecil yang dilakukan secara berkelanjutan.

Kebiasaan adalah rutinitas atau perilaku yang dilakukan secara teratur. Secara keseluruhan kerangka yang ditawarkan adalah model terpadu antara ilmu kognitif dan ilmu perilaku. Model ini merupakan salah satu model pertama perilaku manusia yang dapat menjelaskan dengan tepat pengaruh rangsangan eksternal dan emosi internal terhadap kebiasaan. (James Clear: 2019).

James Clear menceritakan bagaimana dia menderita sakit yang parah karena cedera, mukanya dihantam oleh tongkat bisbol, sehingga hidungnya berubah bentuk karena patah. Akibatnya terjadi pembengkakan pada syarafnya. Ketika dokter mengajukan pertanyaan, ia

membutuhkan waktu 10 detik bahkan lebih untuk mengingat nama ibunya. (James Clear: 2019).

Setiba di rumah sakit tubuhnya mengalami kejang, beberapa bagian tubuhnya tidak berfungsi. Dokter melakukan tindakan dengan memasang oksigen, dalam alam bawah sadarnya, James Clear masih menyadari bagaimana rasa sakit yang mendera. Begitu juga ketika troli tempat ia berbaring mengeluarkan bunyi keras yang berasal dari rodanya ketika ia hendak dinaikkan ke helikopter agar bisa mendapatkan perawatan di rumah sakit yang lain.

Setibanya di rumah sakit yang dituju, dua puluh orang dokter dan perawat sudah menantinya. James Clear langsung dibawa ke ruang darurat untuk segera dioperasi. Namun ketika itu, kondisi tubuhnya tidak memungkinkan untuk dioperasi, sehingga dokter yang menanganinya sengaja membuat James Clear koma, lalu memakaikan ventilator sebagai alat bantu pernapasan.

Setelah beberapa waktu mengalami perjuangan antara hidup dan mati, akhirnya ia sadar. Masa kritis sudah berlalu, tetapi dia kehilangan indera penciuman. Sang dokter mengajarnya menarik napas, lalu mengeluarkannya perlahan. Kemudian menyuruhnya mengendus sekotak jus apel, tetapi cara tersebut mengakibatkan bola matanya melompat keluar, tetapi tidak lepas karena masih ada syaraf yang menahan. Hal itu karena kecelakaan

tersebut membuat beberapa syarafnya tidak berfungsi.

Beberapa bulan kemudian, setelah rutin melakukan fisioterapi. Ia baru bisa mengendarai mobil, dengan tetap berhati-hati. Satu-satunya tempat yang ditujunya adalah lapangan bisbol karena cita-citanya adalah menjadi pemain bisbol profesional. Ia amat mencintai permainan bisbol, sudah bermain semenjak berumur empat tahun.

Setahun setahun istirahat dari bermain bisbol, ia mencoba kembali mendaftar menjadi pemain bisbol, tetapi pada babak pertama saja ia sudah gagal masuk ke tim utama, sehingga membuat dirinya frustrasi. Ia meluapkan kegundahan hatinya dengan menangis di mobil, ketidakmampuannya itu membuat kepercayaan diri hancur.

Akan tetapi, James Clear yakin ia bisa menjadi atlet bisbol profesional karena dua tahun setelah kecelakaan ia masuk ke Denison University. Kuliah di sana menjadi keputusan terbaik dalam hidupnya. Ia berprinsip jika ingin semua lebih baik, maka ialah satu-satunya yang harus bertanggung jawab pada dirinya.

James Clear memberikan beberapa trik sederhana dalam hidup untuk meningkatkan kepercayaan diri. Kebiasaan adalah rutinitas yang dilakukan terus menerus atau konsisten. Perubahan-perubahan kecil ini akan mendatangkan pengaruh besar pada hidup. Setiap tindakan menjadi petunjuk yang memicu perilaku

berikutnya agar mendapat cara yang paling efektif dalam memupuk kebiasaan baru.

James Clear juga menyebutkan bahwa memupuk kebiasaan adalah strategi yang dapat digunakan untuk memasang kebiasaan baru dengan kebiasaan yang sudah ada. Ia berhasil memaksimalkan potensi setelah mengumpulkan kebiasaan-kebiasaan yang sederhana. Seperti tidur lebih dini, kamar tetap bersih dan rapi, mengangkat beban sekali seminggu. Satu-satunya cara ampuh adalah memulai dari hal-hal yang kecil.

Kebiasaan merupakan bunga majemuk dalam perbaikan diri. Perubahan yang dihasilkan mungkin tampak kecil, tetapi jika berkelanjutan akan memberi dampak besar untuk kesuksesan. Apabila melakukan refleksi ke tahun-tahun yang telah berlalu, kebiasaan baik dan kebiasaan buruk pasti memberikan benang merah dalam kehidupan.

Itu berarti, tak penting seberapa sukses atau seberapa gagal saat ini. Hal yang paling penting adalah apakah kebiasaan-kebiasaan Anda menempatkan Anda pada jalur kesuksesan atau tidak. (James Clear: 2019).

Kebiasaan-kebiasaan tersebut layaknya sebilah pedang tajam di kedua sisi. Kebiasaan buruk dapat menebas dengan mudah sebagaimana kebiasaan baik membentuk kesuksesan. Oleh karena itu pemahaman tentang kebiasaan sangatlah penting. Terutama dalam mengetahui cara kerja kebiasaan dan cara merancang sesuai dengan target yang ingin dicapai, agar dapat juga menghindari

bahaya dari salah satu sisi yang siap-siap menghancurkan.

Kebiasaan akan membentuk identitas individu yang melakukannya. Kadang-kadang orang mempertanyakan kenapa mudah sekali melakukan kebiasaan buruk, sebaliknya sulit mempertahankan kebiasaan baik.

Hal tersebut disebabkan oleh kebiasaan itu terkesan melekat pada karakter untuk selamanya-terutama kebiasaan-kebiasaan yang tidak diinginkan. Meskipun tidak menginginkannya, kebiasaan tidak sehat mustahil dihilangkan. Contohnya seperti merokok, mengkosumsi *Junk Food*, nonton televisi, main ponsel, melamun, dan lain-lain.

Jika diibaratkan dengan lingkaran berlapis tiga, ada tiga tingkat lapisan pembentuk perilaku, yaitu;

- 1) Lapisan pertama yang mengubah hasil, seperti menerbitkan buku, menurunkan berat badan, menang dalam kompetisi.
- 2) Lapisan kedua yang mengubah proses, terkait dengan seberapa besar keinginan mencapai hasil. Seberapa sering melakukan latihan dan rutinitas. Kebiasaan-kebiasaan biasanya dibangun pada tahap ini.
- 3) Lapisan ketiga adalah yang paling dalam mengubah identitas, terkait dengan cara pandang, pola pikir tentang dunia, citra diri sendiri ataupun orang lain. Sebahagian besar keyakinan, asumsi, dan

kecenderungan dibentuk pada lapisan ini.

Identitas berasal dari kebiasaan-kebiasaan yang terbentuk, tidak dilahirkan melalui bawaan. Oleh karena itu, setiap keyakinan termasuk terhadap diri sendiri atau orang lain ada dengan mempelajari dan mengondisikan sesuai pengalaman.

Mengubah kebiasaan seringkali menjadi semacam pertempuran batin. Mengubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan yang lebih baik butuh proses. Bahkan seringkali mengalami kesulitan, lalu gagal dalam membangun kebiasaan yang lebih baik. Proses membangun kebiasaan dapat dibagi menjadi empat langkah sederhana. Yaitu mendapatkan petunjuk (*clue*), menumbuhkan gairah (*craving*), menanggapi (*response*), dan menikmati hasil (*reward*).

Rasa malas kerap menjadi alasan atau rintangan dalam membangun kebiasaan baru yang lebih baik. Belum lagi ketika harus meninggalkan kebiasaan lama yang sudah bertahun-tahun terbentuk. Namun, ada cara efektif untuk mengubah kebiasaan, bahkan *mengondisikan otak* untuk membangun kebiasaan baru.

James Clear menawarkan aturan-aturan baik yang paling populer adalah Aturan Dua Menit. *Aturan Dua Menit* maksudnya “*Ketika Anda menerapkan sebuah kebiasaan baru, kebiasaan itu harus dapat dilakukan kurang dari dua*

menit.” Ini bisa jadi langkah awal yang mudah untuk membangun kebiasaan baru yang jauh lebih baik.

Setidaknya bisa mengalahkan rasa malas atau meninggalkan kebiasaan suka menunda. Sebab ancaman terbesar untuk sukses bukanlah kegagalan, melainkan rasa bosan. Menghilangkan kebiasaan buruk dan membentuk kebiasaan baik memang bukan proses yang instan. Meskipun begitu, selalu ada cara yang bisa dipilih untuk menciptakan hidup yang lebih baik dengan kebiasaan-kebiasaan yang positif.

3. Kiat-Kiat Dalam Menerapkan Kebiasaan Baik

James Clear menjelaskan kiat-kiat kebiasaan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kiat-kiat tersebut diuraikan dalam beberapa kaidah atau ketentuan, yaitu;

a. Kaidah Pertama: Menjadikannya Terlihat

Melalui Latihan yang memadai, otak hanya akan mengambil petunjuk-petunjuk yang meramalkan hasil-hasil tertentu, tanpa secara sadar memikirkannya. Begitu sudah menjadi kebiasaan otomatis, mulailah tidak memberi perhatian khusus dalam mengingat kebiasaan tersebut.

Proses perubahan perilaku selalu dimulai dengan kesadaran. Penting sekali memilah-milah kebiasaan sebelum dapat mengubahnya. Jika

sudah, tunjukkan dan umumkan agar kesadaran dapat mengikatnya. Dapat dilakukan dengan kartu nilai untuk kebiasaan adalah latihan sederhana untuk melatih kebiasaan.

“Untuk menulis buku yang hebat, anda harus menjadi tokoh dalam buku itu.” Begitulah James Clear membangun kebiasaan-kebiasaan kecil untuk memaksimalkan potensinya supaya menjadi manusia dewasa yang bertanggung jawab. Seperti itu pula dalam pembelajaran, guru mesti menanamkan kebiasaan-kebiasaan baik, meskipun tampak remeh, tetapi berpengaruh besar terhadap kehidupan anak didiknya di masa depan.

Begitu penting peran kebiasaan bagi kehidupan seseorang sehingga perlu mendapatkan perhatian. Jadi, penting kiranya membiasakan diri dengan kebiasaan-kebiasaan yang baik dalam kehidupan, sehingga mendapatkan kehidupan yang baik.

b. Kaidah kedua: Menjadikannya Menarik.

Kenapa harus menarik? Karena otak memiliki jauh lebih banyak rangkaian syaraf yang disediakan untuk menginginkan ganjaran daripada menyukainya. Pusat-pusat rasa ingin dalam otak berukuran besar, sebagai perbandingan, pusat-pusat rasa suka dalam otak jauh lebih kecil. Namun, faktanya otak lebih banyak menyisihkan ruang-ruang berharga untuk gairah dan Hasrat.

Jika ingin menjadikannya menarik, ikuti rumus berikut;

- 1) Setelah melakukan kebiasaan sekarang, aku akan lakukan kebiasaan yang diperlukan.
- 2) Setelah melakukan kebiasaan yang diperlukan, aku akan melakukan kebiasaan yang kuinginkan.

Makin menarik suatu kesempatan, makin besar peluangnya menjadi kebiasaan karena kebiasaan adalah lingkaran umpan balik yang digerakkan oleh dopamine. Ketika kadar dopamine meningkat, maka motivasi reaksi juga akan bereaksi. Antisipasi hanyalah ganjaran, bukan pemenuhan yang menuntut aksi. Sebagai umpan menarik, siapkan paket godaan sebagai penarik.

c. Kaidah ketiga: Menjadikannya Mudah.

Kita mudah dalam membuat rencana, membuat pendekatan, dan sedikit aksi. Seperti *in motion* dan *action* yang merupakan kegiatan yang jauh berbeda. Ketika *in motion*, rencana dibuat dengan serapi mungkin, menambahkan strategi dan belajar. Sebaliknya *action* adalah tipe perilaku yang membuahkan hasil. Hubungan keduanya adalah *in motion* mengantarkan kepada jalan Action, rencana yang baik akan mengantarkan hasil yang baik, jika menerapkannya dengan kebiasaan yang sudah berkelanjutan.

Bentuk pembelajaran yang efektif adalah dengan latihan, meskipun

rencana sangat diperlukan. Namun, fokuslah kepada aksi, bukan hanya sekadar rencana. Waktu yang disediakan tidaklah begitu penting, yang terpenting adalah seberapa sering melakukannya.

d. Kaidah Keempat: Menjadikannya memuaskan.

Manusia cenderung mengulang perilaku yang dianggap memuaskan. Pemikiran seperti ini logis. Merasa senang, meskipun hanya hal remeh. Pesan yang disampaikan ke otak mengatakan bahwa kenikmatan mengajarkan suatu perilaku layak diingat dan diulang. Seperti memakan makanan yang enak. Rasa yang enak membuat selera bertambah dan mulut terasa segar.

Ketika melakukan kebiasaan kecil, yang paling penting adalah membuat perasaan puas setelah melakukan kebiasaan. Menganggap kesuksesan sudah dibayar mahal oleh apa yang telah dilakukan. dalam artian, kebiasaan kecil memberi ganjaran kepada otak bahwa ada kepuasan yang dinikmati.

Pendekatan yang terbaik adalah melakukan penguatan terbaik, yang merujuk kepada proses ganjaran langsung. Untuk meningkatkan proses perilaku. Mengikat kebiasaan dengan petunjuk langsung, dan menjadikannya nyata. Sehingga ada kepuasan ketika menyelesaikannya.

Oleh karena kepuasan tersebut, cenderung manusia melakukannya secara berulang-ulang. Supaya kebiasaan melekat kuat, perlu dirasakan kesuksesan langsung, meskipun hanya kesuksesan kecil.

Untuk mendapatkan perubahan kecil yang dapat mengubah hidup, sehingga suatu ketika dapat disadari bahwa perubahan yang terjadi dalam kehidupan karena kebiasaan-kebiasaan kecil yang dilakukan dapat diperoleh *Tipping Point*. Sesuai dengan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa cara menumbuhkan kebiasaan baik adalah; Menjadikannya terlihat, menjadikannya menarik, menjadikannya mudah, dan menjadikannya memuaskan. Cara menghentikan kebiasaan buruk adalah; Menjadikannya tidak kelihatan, menjadikannya tidak menarik, menjadikannya sulit, dan menjadikannya mengecewakan.

Ada berbagai aturan yang perlu diperhatikan ketika menerapkan kebiasaan-kebiasaan kecil adalah Melakukan kebiasaan mesti berkelanjutan, tidak ada garis finish. Setiap kali melakukan perbaikan, perputaran dilakukan di lingkup empat kaidah di atas. Selalu melakukan agar mendapatkan 1 % perubahan ke arah yang lebih baik. Rahasia agar mendapatkan hasil berkelanjutan adalah jangan berhenti agar perubahan-perubahan yang sangat kecil, hasil-hasil

menakjubkan dapat menjadi kunci kesuksesan berada dalam genggaman.

KESIMPULAN

Dari pembahasan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa untuk mendapatkan akhlak yang baik perlu sekali melakukan pembiasaan karena akhlak yang baik tidak saja serta merta langsung bagus pada diri seseorang atau bawaan dari lahirnya. Terdapat proses berkelanjutan yang berorientasi dalam mempengaruhi pengalaman-pengalaman yang dialami dalam kehidupan sehari-hari, dalam berperilaku yang bisa menyesuaikan dengan perintah agama Islam, agar mempermudah dalam mewujudkan keinginan, bahagia di dunia dan di akhirat.

Dalam novel *Atomic Habbit* karangan James Clear, bentuk-bentuk kebiasaan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mencakup ; berfikir, perekaman, pengulangan 1, penyimpanan 1, pengulangan 2, penyimpanan 2, dilakukan secara berulang-ulang sampai melekat dalam alam bawah sadar dan terbiasa dalam perilaku. Sementara kiat-kiat dari kebiasaan baik yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, tertuang dalam bentuk beberapa ketentuan antara lain ; Kaidah pertama, menjadikannya terlihat, kaidah kedua, menjadikannya menarik, kaidah ketiga, menjadikannya mudah, dan kaidah keempat, menjadikannya memuaskan. Cara menghentikan kebiasaan buruk adalah; Menjadikannya tidak kelihatan,

menjadikannya tidak menarik, menjadikannya sulit, dan menjadikannya mengecewakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anis Matta. 2006. *Membentuk Karakter Cara Islam*, Jakarta, Al Isti'shom.
- Hamzah Ya'kub. 1993. *Etika Islam*, Bandung, Dipenogoro.
- <https://www.gurusukses.com/pentingnya-membiasakan-diri-dengan-kebiasaan-yang-baik>.
- James, Clear. 2019. *Atomic Habbit*, Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama.
- Klaus Krispendoff. 1993. *Analisis Isi Pengantar dan Teori Metodologi*, Jakarta, Rajawali Press.
- Lexi J. Maleong. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung, Remaja Rosda Karya.
- Mansur. 2009. *Pendidikan anak usia dini dalam Islam*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- Muhibbin Syah. 2010. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, Bandung, PT Remaja Rosdakarya offset.
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*, Jakarta, Sinar Grafika Offset.
- Wardi Bachtiar. 1999. *Metode Penelitian Dakwah*, Jakarta, Logos Wacana.

