

**NILAI PENDIDIKAN KARAKTER DALAM BUKU ATOMIC
HABITS KARYA JAMES CLEAR DAN RELEVANSINYA
TERHADAP PENDIDIKAN ISLAM**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk
Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh:
SUKMAWATI NUR HAMID
NIM. 2017402159**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
JURUSAN PENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini, saya :

Nama : Sukmawati Nur Hamid
NIM : 2017402159
Jenjang : S-1
Jurusan : Pendidikan Islam
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi berjudul "**Nilai Pendidikan Karakter dalam buku Atomic Habits Karya James Clear dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Islam**" ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, bukan dibuatkan orang lain, buka saduran, juga bukan terjemahan. Hal-hal yang bukan karya saya yang dikutip dalam skripsi ini, diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang telah saya peroleh.

Purwokerto, 7 Juni 2024

Saya yang menyatakan,



Sukmawati Nur Hamid

NIM. 2017402159

SKRIPSI REVISI 2.pdf

ORIGINALITY REPORT

11 %	11 %	4 %	4 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1 repository.radenintan.ac.id 1 %
Internet Source

2 Submitted to UIN Raden Intan Lampung 1 %
Student Paper

3 repository.ptiq.ac.id 1 %
Internet Source

4 repository.uinbanten.ac.id <1 %
Internet Source

5 digilib.iain-palangkaraya.ac.id <1 %
Internet Source

6 idr.uin-antasari.ac.id <1 %
Internet Source

7 ettheses.uingusdur.ac.id <1 %
Internet Source

8 repository.uin-suska.ac.id <1 %
Internet Source

9 Submitted to Universitas Negeri Jakarta <1 %
Student Paper

10 digilib.uin-suka.ac.id <1 %
Internet Source

11 ia801600.us.archive.org <1 %
Internet Source



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53128
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553
www.uin-suka.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

**NILAI PENDIDIKAN KARAKTER DALAM BUKU ATOMIC HABITS
KARYA JAMES CLEAR DAN RELEVANSINYA TERHADAP
PENDIDIKAN ISLAM**

Yang disusun oleh Sukmawati Nur Hamid (NIM. 2017402159), Program Studi Pendidikan Agama Islam, Jurusan Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto telah diujikan pada tanggal 14 Juni 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Pendidikan (S.Pd.)** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Purwokerto, 27 Juni 2024

Disetujui oleh:

Penguji I/Ketua Sidang/Pembimbing

Penguji II/Sekretaris Sidang

Mujibur Rohman, M.S.I.
NIP. 19830925 201503 1 002

Faizah Nur Atika, M.Pd.
NIP. 19940430 202012 2 012

Penguji Utama,

Ischak Survo Nugroho, S.Pd.I., M.S.I.
NIP. 19840520 201503 1 006

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Islam,

Dr. M. Yisbah, M.Ag.
NIP. 19741116 200312 1 001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS TARBİYAH DAN ILMU KEGURUAN
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553
www.uinsalzu.ac.id

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Pengajuan Munaqasyah Skripsi Sdr. Sukmawati Nur Hamid
Lampiran : 3 Eksemplar

Kepada Yth.
Ketua Jurusan Pendidikan Islam
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
di Purwokerto

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi, maka melalui surat ini saya sampaikan bahwa :

Nama : Sukmawati Nur Hamid
NIM : 2017402159
Jurusan : Pendidikan Islam
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Judul : Analisis Nilai Pendidikan Karakter dalam Buku Atomic Habits Karya James Clear dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Islam

Sudah dapat diajukan kepada Ketua Jurusan Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk dimunaqasyahkan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.). Demikian, atas perhatian Bapak, saya mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Purwokerto,

Pembimbing,


Mujibur Rohman, M.S.I
NIP. 1983092015031002

**NILAI PENDIDIKAN KARAKTER DALAM BUKU ATOMIC HABITS
KARYA JAMES CLEAR DAN RELEVANSINYA TERHADAP
PENDIDIKAN ISLAM**

SUKMAWATI NUR HAMID
NIM 2017402159

Abstrak: Penelitian mengenai nilai pendidikan karakter dalam buku Atomic Habits karya James Clear dan relevansinya terhadap pendidikan Islam dilatarbelakangi oleh kebiasaan-kebiasaan buruk yang dilakukan tanpa disadari akan membawa diri masuk dalam pola hidup yang salah dalam jangka panjangnya. Dengan demikian perlunya penanaman kebiasaan baik sejak dini sebagai suatu usaha dalam memberikan pendidikan karakter untuk membentuk kepribadian yang lebih baik. Buku Atomic Habits memberikan langkah mudah dalam membentuk suatu kebiasaan, bagaimana perubahan itu dapat secara konsisten dilakukan. Hal ini sejalan dengan nilai pendidikan Islam terkait dalam meningkatkan keistiqomahan, ketaqwaan, dan ihsan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguraikan nilai pendidikan karakter apa saja yang ada pada Atomic Habits dan konsep yang dapat digunakan dalam upaya perbaikan diri sehingga dapat meningkatkan nilai keislaman seseorang ketika dalam proses memperbaiki diri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kepustakaan. Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa studi pustaka dan studi dokumentasi dengan mencari literatur dari berbagai buku, jurnal, dan sumber referensi lainnya yang relevan dengan judul penelitian yang sedang dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai karakter yang ada dalam buku diantaranya yaitu: kedisiplinan; kemandirian; ketekunan; dan kesabaran. Itu semua dapat memberikan contoh sebagai langkah apa yang bisa dilakukan dalam proses perubahan. Serta adanya konsep yang diajarkan dalam buku untuk mempertahankan kebiasaan tersebut. Dan juga konsep Atomic Habits sejalan dengan nilai-nilai Islam yaitu bagaimana meningkatkan keistiqomahan, meningkatkan ketaqwaan, dan melakukan perbuatan baik.

Kata Kunci: Nilai Pendidikan Karakter, Nilai Keislaman

THE VALUE OF CHARACTER EDUCATION IN THE BOOK ATOMIC HABITS BY JAMES AND ITS RELEVANCE TO ISLAMIC EDUCATION

SUKMAWATI NUR HAMID
NIM 2017402159

***Abstract:** The research on the value of character education in the book Atomic Habits by James Clear and its relevance to Islamic education is undermined by bad habits that are carried out unwittingly will lead you into the wrong lifestyle in the long run. Thus the need to cultivate good habits from an early age as an effort in giving character education to form a better personality. The book Atomic Habits provides easy steps in shaping a habit, how that change can consistently be done. It is in line with the value of Islamic education in enhancing speciality, laughter, and glory. The aim of this study is to deduce the educational value of any character that exists in Atomic Habits and concepts that can be used in self-improvement efforts so that it can raise a person's Islamic value when in the process of self-improvement. The method used in this research is the method of library research. The data collection technique used is the study of libraries and documentation by searching for literature from various books, journals, and other sources of reference relevant to the title of the research being carried out. The results of the research show that the character values in the book are: discipline; independence; perseverance; and patience. That could all be an example of what steps can be taken in the process of change. As well as the concepts taught in the book to maintain these habits. And the concept of Atomic Habits is in line with the Islamic values of how to enhance personality, enhance laughter, and do good deeds.*

***Keywords:** Character education values, Islamic values*

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

Transliterasi kata-kata Arab yang dipakai dalam penyusunan skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama antara Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I. Nomor: 158/1987 dan Nomor: 0543b/U/1987.

Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih-hurufan Arab dengan huruf-huruf Latin beserta perangkatnya.

A. Konsonan

Fonem konsonan Bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dengan huruf dan tanda sekaligus. Berikut daftar huruf Arab dan transliterasinya dengan huruf latin:

Tabel 0.1: Tabel Transliterasi Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ĥa	ĥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	d	De
ذ	Žal	ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	r	er
ز	Zai	z	zet

س	Sin	s	es
ش	Syin	sy	es dan ye
ص	Ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	`ain	`	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	g	ge
ف	Fa	f	ef
ق	Qaf	q	ki
ك	Kaf	k	ka
ل	Lam	l	el
م	Mim	m	em
ن	Nun	n	en
و	Wau	w	we
ه	Ha	h	ha
ء	Hamz ah	‘	apostrof
ي	Ya	y	ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia yang terdiri dari vokal tunggal (*monoftong*) dan vokal rangkap (*diftong*)

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, tranlitasinya sebagai berikut:

Tabel 0.2: Tabel Transliterasi Vokal Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah	a	a
ِ	Kasrah	i	i
ُ	Dhammah	u	u

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap dalam bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, yaitu:

Tabel 0.3: Tabel Transliterasi Vokal Rangkap

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ...ي	fathah dan ya	Ai	a dan i
ُ...و	fathah dan wau	Au	a dan i

Contoh:

كَتَبَ	- kataba
فَعَلَ	- fa'ala
ذُكِرَ	- zükira
يَذْهَبُ	- yazhabu
سُئِلَ	- su'ila
كَيْفَ	- kaifa
هُوْلَ	-haula

C. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Tabel 0.4: Tabel Transliterasi *Maddah*

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا...ي...	Fathah dan alif atau ya	A	a dan garis diatas
ي...	Kasrah dan ya	I	I dan garis diatas

...و	Dhammah dan wau	U	u dan garis diatas
------	--------------------	---	--------------------

Contoh:

قَالَ - qāla

رَمَى - ramā

قِيلَ - qīla

D. Ta'marbutah

Transliterasi untuk ta'marbutah ada dua:

1. Ta'marbutah hidup

Ta'marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrahan dammah, transliterasinya adalah "t".

2. Ta'marbutah mati

Ta'marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah "h".

3. Kalau pada kata terakhir dengan ta'marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah maka ta'marbutah itu ditransliterasikan dengan "ha"

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ - raḍah al-aṭfāl

- raḍatulaṭfāl

الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ - al-Madīnah al-Munawwarah

- al-Madīnatul-Munawwarah

طَلْحَةَ - talhah

E. Syaddah

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tasydid, ditransliterasikan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

رَبَّنَا - rabbanā

نَزَّلَ - nazzala

الْبِرِّ - al-birr

الْحَجِّ - al-ḥajj

F. Kata Sandang

Kata sandang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال, namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas:

1. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah

Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf “1” diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

2. Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan sesuai aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

3. Baik diikuti huruf syamsiyah maupun huruf qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang.

Contoh:

الرَّجُلُ - ar-rajulu

السَّيِّدُ - as-sayyidu

الشَّمْسُ - as-syamsu

القَلَمُ - al-qalamu

البَدِيعُ - al-badī'u

الْجَلَالُ - al-jalālu

G. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof. Namun hal itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Sementara hamzah yang terletak diawal kata dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

النَّوْءُ - an-nau'

شَيْءٌ - syai'un

أُمِرْتُ - umirtu

أَكَلَ - akala

H. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il, isim maupun harf ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka transliterasi ini, penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

وَإِنَّا لِلَّهِ لَهَوَّ خَيْرُ الرَّازِقِينَ - Wainnallāhalahuwakhairar-rāziqīn/

-Wainnallāhalahuwakhairrāziqīn

وَأَوْفُوا الْكَيْلَ وَالْمِيزَانَ - Wa auf al-kaila wa-almizān

- Wa auf al-kaila wal mizān

I. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: Huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bilamana nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ - Alhamdulillāhirabbil al-'ālamīn

- Alhamdulillāhirabbilil 'ālamīn

وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ - Wa mā Muhammadun illā rasl

Penggunaan huruf awal kapital hanya untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau tulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak digunakan.

Contoh:

اللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ - Allaāhu gafūrun rahim

لِلَّهِ الْأُمُورُ جَمِيعاً - Lillāhi al-amrujamī'an

- Lillāhil-amrujamī'an

J. Tajwid

Bagi *mereka* yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu di sertai dengan pedoman Tajwid.



MOTTO

“Semua hal besar berasal dari awal yang kecil. Maka lakukan hal-hal kecil itu untuk hasil yang luar biasa”.

(Sukmawati Nur Hamid)



PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan *Alhamdulillah* akhirnya skripsi ini dapat selesai dengan perjuangan dan kesabaran yang penulis usahakan selama ini. Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya motivasi dan do'a dari orang-orang disekitar yang menyayangi dengan sepenuh hati. Dengan penuh keikhlasan hati ini dan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya, saya persembahkan skripsi ini kepada kedua orang tua saya. Bapak Rasiman Nurhamid dan Ibu Sintowati, semua anggota keluarga saya serta keluarga besar dan teman-teman terdekat. Dengan segala perjuangan dan dukungan baik materil maupun motivasinya, telah menjadi penyemangat dalam hidup peneliti. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan balasan yang berlipat dan melimpahkan kasih sayang-Nya kepada kita semua.



KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan *Alhamdulillah* *rabbil'alam*, atas berkat rahmat dan hidayah Allah SWT sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Nilai Pendidikan Karakter dalam Buku Atomic Habits Karya James Clear dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Islam”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Strata Satu (S-1) Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Sebuah anugerah yang luar biasa, hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu. tentunya proses panjang dalam pembuatan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan arahan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Fauzi, M.Ag. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
2. Prof. Dr. Suparjo. M.A. Wakil Dekan I Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
3. Dr. Nurfuadi, M.Pd.I. Wakil Dekan II Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
4. Prof. Dr. H. Subur, M.Ag. Wakil Dekan III Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
5. Dr. M. Misbah, M.Ag., Ketua Jurusan Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Prof. Dr. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
6. Dewi Ariyani, S.Th.I.,M.Pd.I Koordinator Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
7. Mawi Husni Albar, M.Pd.I. Penasehat Akademik PAI D Angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
8. Mujibur Rohman, S.Pd.I.,M.S.I. Dosen Pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan dan memberi masukan selama penyelesaian skripsi ini

9. Seluruh dosen dan staf akademik Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
10. Kedua orangtua peneliti dan keluarga besar peneliti atas doanya dan dukungannya dalam peneliti menyelesaikan skripsi
11. Seluruh teman-teman yang ikut berkontribusi dalam membantu peneliti menyelesaikan skripsi

Akhirnya segala usaha yang telah dilakukan dan semua tahapan telah dilalui akan ada keberhasilan diujung jalan, namun perjalanan itu akan terus maju dan berkembang entah apa yang akan ditemui nanti, maka skripsi ini meskipun bukan sesuatu yang sempurna, tapi penulis mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan skripsi ini. Semoga bisa memberikan manfaat bagi semua, dan tentunya bagi peneliti itu sendiri. *Aamiin.*

Purwokerto, 11 Juni 2024

Penulis



Sukmawati Nur Hamid
NIM. 2017402159

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL
PERNYATAAN KEASLIAN	i
PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	xiv
ABSTRAK	xiv
PEDOMAN TRANSLITERASI	vii
MOTTO	xiv
PERSEMBAHAN.....	xv
KATA PENGANTAR.....	xvi
DAFTAR ISI.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Kajian.....	7
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian.....	7
E. Kajian Pustaka/Penelitian Terkait.....	8
F. Metode Penelitian	10
G. Sistematika Pembahasan.....	16
BAB II KAJIAN TEORI.....	17
A. Definisi Konseptual.....	17
1. Nilai	17
2. Pendidikan Karakter	19
3. Pendidikan Islam.....	23

B. Teori Behavioristik dalam Pendidikan	25
BAB III PROFIL BUKU	28
A. Identitas Buku	28
1. Definisi Atomic Habits	28
2. Penulis Buku	29
3. Lembaga Penerbit	30
B. Struktur dan Isi Buku	30
BAB IV ANALISIS	33
A. Gambaran Umum Buku Atomic Habits Karya James Clear	33
B. Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Dalam Buku Atomic Habits	34
1. Nilai Kedisiplinan	38
2. Nilai Kemandirian	40
3. Nilai Ketekunan	41
4. Nilai Kesabaran	42
C. Analisis Konsep Kebiasaan dalam melakukan perubahan pada buku Atomic Habits	43
D. Konsep Atomic Habits Sejalan dengan Teori Pendidikan Behavioristik	52
E. Relevansi Nilai-Nilai pendidikan karakter dalam buku Atomic Habits Terhadap Pendidikan Islam	53
1. Keistiqomahan	54
2. Ketaqwaan	59
3. Ihsan	62
BAB V PENUTUP	68
A. Kesimpulan	68
B. Keterbatasan Penelitian	69

C. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN-LAMPIRAN	II
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	III



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak adalah penerus generasi bagi keluarga dan bangsanya sendiri, diperlukan pendidikan yang layak dan berkualitas guna mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki setiap pribadi anak. Pendidikan yang diajarkan kepada anak berpengaruh pada tumbuh kembang anak. Selain pendidikan tentang ilmu sains atau pengetahuan, pendidikan karakter tentunya juga perlu diperhatikan, melihat semakin berkembangnya zaman dengan arus globalisasi menjadikan budaya-budaya luar mudah masuk di Indonesia. Karena karakter yang dimiliki seseorang tergantung apa yang dilihat di lingkungan sekitar untuk ditiru, tidak memandang itu baik ataupun buruk karena kebiasaan menjadikan hal tersebut sulit untuk dihindarkan.

Salah satu yang menyebabkan mudahnya budaya luar masuk adalah *handphone* dan media sosial. Melihat fenomena yang ada, banyak anak dibawah umur yang diberi fasilitas *handphone* ketika di rumah ataupun di sekolah sehingga penggunaan *handphone* telah menjadi kebiasaan yang sulit dihindari. Serta dengan adanya jejaring sosial media semua orang dapat mengakses berbagai hal dan melihat seisi dunia. Jika orang tua memberikan fasilitas *handphone* untuk anak, ibarat orangtua memberikan 1 gram kokain kepadanya. Dalam hal ini orangtua secara langsung menjadikan kecanduan pada anak sehingga adanya hormon *dopamin* disebut juga hormon senangnya akan bergejolak jika memegang *handphone*, serta akan agresif dan gelisah jika *handphone* jauh darinya. Karena aktivitas tersebut dapat saja mengganggu aktivitas anak-anak.¹

¹ Mulki Liambana and Hasan Juhanis, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Aktivitas Ibadah Siswa Kelas 9 Madrasah Tsanawiyah Suhada Desa Waitina Kecamatan Mangoli Timur Kabupaten Kepulauan Sula" 4, no. 1 (2020): 34-41.

Penggunaan *handphone* atau *smarhphone* telah menjadi bagian hidup setiap manusia, menurut Kementrian Komunikasi dan Informatika, yang dilansir dari *good Stats*, ponsel pintar atau *smartphone* penggunaannya kini hingga 167 juta pengguna dengan presentase 89% dari total jumlah penduduk di Indonesia itu sendiri.² Sedangkan dalam Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan, saat tahun 2022 setengah dari anak dibawah umur di Indonesia telah menggunakan *handphone* dan mampu juga mengakses internet, dengan jumlah keseluruhan mencapai 33,44% anak menggunakan *handphone*.³ Seperti contoh fenomena yang terjadi di Desa Simanuldang berdasarkan penelitian yang ditulis oleh Nur Hapipa Siregar dan Rahmi Wiza seringkali remaja disana menghabiskan waktu hari-harinya untuk bermain gadget, sehingga hal tersebut menyebabkan munculnya sikap kurang patuh terhadap perintah dari orangtua dan perintah agamanya. Tidak jarang mereka menggunakan gadget untuk menonton film atau video yang tidak layak dan belum pantas mereka tonton diumur mereka yang masih remaja sehingga terjadinya krisis moral karena pengaruh buruk dari kebiasaan tersebut.⁴ Hal tersebut mempengaruhi pola kebiasaan yang berdampak pada kehidupan sehari-harinya. Dengan bermain sosial media tidak hanya memiliki nilai positif namun disisi negatif menjadikan budaya dan kebiasaan luar yang kurang baik sebagai contoh dalam menjalani kehidupan.

Seringkali tidak sadar bahwa ketika manusia sibuk akan kepentingan dunianya sehingga lupa untuk hal-hal baik lainnya yang bisa dilakukan. Dengan demikian perlunya penanaman nilai moral sebagai suatu usaha dalam mendidik karakter atau moral kepada anak sejak dini yang dapat dilakukan untuk membentuk kepribadian anak lebih baik. Salah satunya Pendidikan Agama dan Budi Pekerti menjadi mata pelajaran perantara untuk menanamkan pengetahuan

² Naomi Adisty, "Mengulik Perkembangan Penggunaan Smartphone Di Indonesia," *Good Stats.Id*, last modified 2022

³ Erlina F. Santika, "Anak Usia Dini Yang Menggunakan HP Dan Mengakses Internet," *Databoks.Katadata.Co.Id*, last modified 2023

⁴ Nur Hapipa Siregar and Rahmi Wiza, "Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Akhlak Remaja," *An-Nuha* 1, no. 2 (2021): 101-7.

dan pola pikir yang baik terkait karakter dan keagamaan yang dimiliki untuk menjadikan manusia mempunyai akhlak yang baik.

Pada faktanya karakter yang dimiliki setiap manusia adalah bawaan dari pola asuh orangtua terhadap karakternya sejak dini sehingga akan menentukan perilaku seseorang ketika berada dilingkungan luar akibat bawaan dari kebiasaan di rumah. Kebiasaan-kebiasaan seseorang seringkali menjadi fokus perhatian karena kebiasaan tersebut mencerminkan karakter dan pola hidupnya. Kebiasaan baik cenderung memperoleh pujian dan penghargaan, sementara kebiasaan buruk dapat menarik perhatian negatif seseorang. Jika tidak ingin dipandang buruk oleh orang lain hilangkan kebiasaan buruk atas dasar kemauan diri sendiri dengan cara konsisten dalam menjalankan perubahan tersebut. Maka perlu adanya pendidikan karakter sejak dini dalam upaya memperbaiki hidup untuk memperoleh hidup yang tentram dimasa yang akan datang.

Pendidikan karakter sebagai salah satu pendidikan yang dirancang dari pemerintah dengan pelaksanaannya pada suatu lembaga pendidikan yang dimulai dari PAUD yaitu level paling rendah hingga ketinggian perguruan tinggi, hal ini supaya memudahkan pemerintahan dalam membentuk karakter penerus bangsa yang sesuai dengan harapan bangsa, sehingga dengan peserta didik itulah karakter baik akan tertanam karena karakter sudah biasa diterapkan sedari kecil baik itu dalam bermasyarakat, pada lembaga pendidikan, dalam keluarga, maupun lingkungan.⁵

Pendidikan karakter dapat membangun nilai-nilai dan norma seseorang dalam masyarakat serta dapat memiliki perilaku positif, dan menyaring hal-hal negatif. Pada hakikatnya pendidikan karakter diharapkan dapat membangun dan membenuk pikiran, sikap serta tingkah laku anak didik supaya jadi individu yang memiliki jiwa luhur, pikiran yang positif, berakhlak mulia, dan bertanggung jawab atas tindakannya.⁶ Seseorang secara utuh berkepribadian baik, yang

⁵ Ainea Dwi Elisanti, *Pendidikan Karakter* (Bojonegoro, Jawa Timur: CV. AGRAPANA MEDIA, 2021).

⁶ Yasin Nurfalalah, "Urgensi Nilai-Nilai Pendidikan Karakter," *Jurnal Pemikiran Keislaman* 27, no. 1 (January 5, 2016): 170–87.

nantinya akan mampu mengembangkan semua potensi dalam dirinya secara seimbang dari spiritual, emosional, intelektual, sosial dan jasmaninya.

Setiap orang memiliki kepribadian yang memotivasi mereka untuk bertindak dan berpikir baik dalam segala situasi. Pikiran dan tindakan ini menjadi identitas diri mereka, dengan bertindak dan berpikir sesuai dengan moral seperti jujur, bertanggung jawab, dan mampu bekerja sama.⁷ Karakter seorang manusia erat kaitannya terhadap agamanya, lingkungannya, yang mana ia tumbuh dan dibesarkan oleh didikan dari orang tua. Sangat disayangkan jika di Indonesia kurang dalam memperhatikan pendidikan karakter anak bangsa. Akibat adanya penggunaan *handphone* dan arus globalisasi ini banyak remaja yang kehilangan moral dan kepribadiannya sebagai bagian dari warga negara Indonesia. Fenomena ini dibuktikan oleh tanda-tanda yang terlihat di kehidupan sehari-hari remaja saat ini. dapat dilihat dari gaya berpakaian yang lebih dominan dari remaja-remaja saat ini meniru artis-artis yang sering ditampilkan di televisi ataupun berdandan seperti selebritis. Mereka mengenakan pakaian yang seksi yang memperlihatkan tubuh yang tidak sepatutnya terlihat, yang lebih berpatok pada gaya hidup di negara-negara Barat atau di luar negeri.⁸ Contoh lain sering dijumpai terkait perilaku negatif lainnya seperti tindakan tawuran, konsumsi obat-obatan terlarang, tindakan kriminal, balap liar, dan *heddonisme*. Jika kondisi tersebut terus-menerus terjadi akan menjadi suatu kebiasaan yang sulit dihindari selantunya menjadi karakter. Nantinya, akan berpengaruh buruk bagi pribadi, keluarga, masyarakat dan bangsa kedepannya. Persoalan bangsa sekarang ini beragam dan hanya individu itu sendiri yang dapat memperbaikinya bagaimana merubah perilaku menjadi baik dan menghilangkan kebiasaan-kebiasaan buruknya.

Pendidikan karakter dapat dimulai dari hal kecil, mulai dari kebiasaan baik yang dilakukan dan menghilangkan kebiasaan buruknya. Kebiasaan sendiri asal kata dari “biasa” dengan imbuhan awal ke- dan akhiran -an, artinya sesuatu yang

⁷ Muhammad Japar, *Implementasi Pendidikan Karakter* (Surabaya: CV. Jakad Publishing Surabaya, 2018).

⁸ Ade Kurniawan et al., “Krisis Moral Remaja Di Era Digital,” *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan* 01, no. 02 (2023): 21–25.

biasa dikerjakan, makna lain kebiasaan ialah melakukan tindakan respon mengenai situasi-situasi tertentu yang dijalani oleh pribadi itu sendiri dan dilakukan berulang dengan hal sama. Makna lain kebiasaan merupakan sebuah tindakan yang sering diulang atau dilakukan pada waktu dan tempat yang berbeda. Kebiasaan juga tak lepas dari pengaruh nilai atau *value*. Kebiasaan sebagai tindakan yang dilakukan berulang kali, perilaku yang berulang hingga lama-kelamaan akan tanpa sadar dilakukan dan bersifat menetap.⁹ Dengan pendekatan pembiasaan akan menjadi suatu hal yang sifatnya otomatis tanpa direncanakan ketika melakukannya. Pembiasaan digunakan sebagai cara atau metode guna menanamkan karakter yang baik, serta berupaya untuk menghilangkan kebiasaan buruknya.

Salah satu buku yang erat kaitannya dengan suatu kebiasaan yaitu buku karya James Clear yang berjudul “*Atomic Habits Perubahan Kecil Yang Menghasilkan Hasil yang Luar Biasa*”. Buku yang memberikan cara mudah bagaimana menciptakan kebiasaan positif dan menghilangkan kebiasaan negatif. Buku *Atomic Habits* menjadi salah satu buku *self improvement* yaitu usaha dalam perbaikan diri, bagaimana manusia dalam membangun kebiasaan baik dan meninggalkan kebiasaan buruk dengan melakukan kecil perubahan akan menghasilkan hasil yang luar biasa. Buku terbitan tahun 2019 penulis oleh James Clear ditulis berdasarkan kisah hidupnya. Manusia menganggap bahwa ketika ingin melakukan perubahan dalam hidup mereka memikirkan hal-hal besarnya terlebih dahulu, namun berbeda dengan pemikiran James Clear dalam bukunya ini, beliau mengatakan bahwa “hasil yang luar biasa dimulai dari perubahan-perubahan kecil yang dilakukan secara konsisten yang jika diakumulasi akan menghasilkan dampak yang besar dalam jangka panjang dan bersifat tetap dikemudian hari”.¹⁰

Karakter seseorang dapat dirubah jika ada kemauan yang mendasarinya dan apa yang didapat dalam prosesnya. Untuk mendukung lembaga pendidikan

⁹ Nunu Nurfirdaus and Risnawati, “Studi Tentang Pembentukan Kebiasaan Dan Perilaku Sosial Siswa (Studi Kasus Di SDN 1 Windujanten),” *Jurnal Lensa Pendas* 4, no. 1 (2019): 36–46.

¹⁰ James Clear, *Atomic Habits Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Yang Luar Biasa* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2019).

dalam menciptakan karakter yang baik kepada generasi muda, buku ini cocok digunakan sebagai referensi. Sebab buku ini sejalan dengan teori dalam pembelajaran yaitu teori *Behavioristik*. Dimana teori ini yang ditekankan yaitu tentang perubahan perilaku dalam proses pembelajaran. Teori ini dicetuskan oleh Gagne, ia berpendapat bahwa “belajar bukan merupakan proses tunggal melainkan proses luas yang dibentuk oleh pertumbuhan dan perkembangan tingkah laku, dimana tingkah laku itu kumulatif dari belajar”.¹¹

Buku *Atomic Habits* karya James Clear ini menyebutkan langkah-langkah untuk menghilangkan kebiasaan-kebiasaan buruk dan menciptakan suatu kebiasaan baik, serta membuat suatu perubahan kecil dengan hasil yang luar biasa sehingga memiliki dampak yang besar untuk jangka panjang. Mengikuti buku ini pembaca dilatih untuk melakukan suatu kebiasaan baik, meski kecil atau hanya 1% setiap harinya jika diakumulasi setiap bulan atau bahkan tahunnya akan terlihat jelas perubahan yang dihasilkan.

Buku *Atomic Habits* terkait analisis nilai-nilai karakter diwujudkan dalam bentuk kebiasaan-kebiasaan baik yang dicontohkan si penulis. Buku ini memberikan langkah mudah dalam membentuk suatu kebiasaan, melalui perubahan kecil yang dilakukan secara konsisten dan berkelanjutan dengan melibatkan konsep kebiasaan positif dan menghilangkan kebiasaan negatif. Meskipun buku *Atomic Habits* bukan buku yang secara khusus membahas pendidikan Islam, namun konsep yang ada didalam buku dapat mendorong perilaku baik supaya memiliki kehidupan yang bermakna. Sehingga mampu mencerminkan nilai-nilai keislaman yang mendorong umatnya untuk hidup dengan integritas, istiqamah dalam menjalankan *akhlakul kharimah*, dan perubahan kearah yang lebih baik sesuai dengan etika dalam Islam.

Berdasarkan uraian diatas, perlunya kajian yang lebih mendalam mengenai nilai pendidikan karakter yang terkandung dalam buku *Atomic Habits* dan apakah ada relevansinya terhadap Pendidikan Islam. Maka dengan ini peneliti tertarik untuk mengambil penelitian skripsi dengan judul “**Nilai Pendidikan**

¹¹ Winarto, *Teori Dan Prinsip-Prinsip Pembelajaran* (Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, 2016).

Karakter dalam Buku Atomic Habits Karya James Clear dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Islam”.

B. Fokus Kajian

1. Nilai pendidikan karakter yang terkandung dalam buku Atomic Habits karya James Clear
2. Konsep pembiasaan yang terdapat didalam buku Atomic Habits karya James Clear
3. Relevansi nilai-nilai pendidikan karakter dalam buku Atomic Habits karya James Clear terhadap pendidikan Islam

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka permasalahan yang akan peneliti kemukakan dalam penelitian ini adalah :

1. Apa saja nilai-nilai pendidikan karakter yang terkandung dalam buku Atomic Habits karya James Clear?
2. Bagaimana konsep yang dijelaskan dalam buku Atomic Habits terkait melakukan pembiasaan diri untuk menanamkan pendidikan karakter?
3. Apa relevansi nilai karakter yang ada dalam buku Atomic Habits terhadap Pendidikan Islam?

D. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mendeskripsikan apa saja nilai-nilai pendidikan karakter yang terkandung dalam buku Atomic Habits karya James Clear
2. Untuk mendeskripsikan konsep dalam perbaikan diri yang dijelaskan dalam buku Atomic Habits
3. Untuk mendeskripsikan relevansi nilai-nilai pendidikan karakter dalam buku Atomic Habits karya James Clear terhadap pendidikan Islam.

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, peneliti berharap dengan adanya penelitian mampu memberikan manfaat dalam dunia pendidikan baik itu secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini antara lain :

1. Manfaat untuk pembaca
 - a. Memberikan pemahaman kepada para pembaca terkait pentingnya pendidikan karakter
 - b. Dapat menjadi bahan referensi dalam mendidik karakter baik untuk diri sendiri ataupun peserta didik
2. Manfaat bagi pengembangan kurikulum
 - a. Sebagai tambahan sumber bacaan dalam upaya pembentukan karakter seseorang melalui sebuah buku.
 - b. Untuk menambah pengetahuan mengenai upaya dalam melakukan perubahan dalam diri
3. Manfaat bagi Peneliti
 - a. Untuk memperoleh pengetahuan tentang nilai-nilai pendidikan karakter dalam buku Atomic Habits karya James Clear.
 - b. Untuk memperoleh pemahaman mengenai nilai-nilai pendidikan karakter dalam buku Atomic Habits karya James Clear jika dikaitkan dengan nilai keislaman.

E. Kajian Pustaka/ Penelitian Terkait

Banyak sumber penelitian telah meneliti mengenai nilai pendidikan karakter dalam sebuah buku. Peneliti telah mencari dan mempelajari beberapa hasil temuan yang berkaitan. Dalam penelitian ini peneliti merujuk pada beberapa hasil penelitian terdahulu yang telah dilakukan yang berkaitan dengan penelitian sekarang ini dilakukan, diantaranya:

Pertama penelitian yang ditulis oleh Cintya Nurika Irma dengan judulnya “Nilai-nilai Pendidikan Karakter dalam Novel Ibuk Karya Iwan Setiawan tahun 2018, program studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Peradaban Brebes. Penelitian tersebut berfokus membahas nilai karakter yang terkandung dalam novel Ibuk karya Setiawan, didalamnya membahas ada dua

belas nilai pendidikan karakter yang termuat pada novel tersebut, diantaranya: hidup sederhana, bertanggung jawab, rasa kasih sayang, berbakti kepada orang tua, peduli, religius, menghargai prestasi, kerja keras, nasionalis, jujur, rasa empati, dan terakhir gemar membaca. Dari nilai-nilai karakter tersebut dapat dipergunakan untuk mendukung proses pembelajaran sastra pada jenjang SMA/MA/SMK/SMAK. Menurutnya nilai-nilai yang disebutkan didalam novel sejalan dengan budaya dan nilai karakter bangsa yang sedang proses perkembangan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dengan tujuan supaya diimplementasikan dalam kehidupan sehari-harinya.¹²

Persamaan dengan penelitian yang sekarang ini ialah sama-sama membahas nilai pendidikan karakter yang diambil dari teks/buku/novel. Namun yang membedakan pada penelitian ini nilai pendidikan karakter dalam buku *Atomic Habits* karya James Clear yaitu fokus pada nilai kedisiplinan, kemandirian, ketekunan, dan kesabaran yang kemudian direlevansikan kedalam pendidikan Islam.

Kedua penelitian oleh Yuda Gusmada dengan judulnya “Nilai-nilai Karakter dalam Buku *Ma’ariful Aulia* karya Muhammad Khalid Tsabit dan Relevansinya terhadap Pendidikan Islam tahun 2021, jurusan Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Pada penelitian ini berfokus membahas pada nilai-nilai karakter yang terdapat di sebuah buku *Ma’ariful Aulia* karya Muhammad Khalid Tsabit dan relevansinya terhadap pendidikan Islam. Nilai karakter yang menjadi fokus pembahasan berdasarkan isi buku diantaranya: nilai karakter religiusitas, rendah hati, pantang menyerah, rasa ingin tahu. Nilai-nilai tersebut bertujuan mampu memberikan motivasi sikap kepada guru dan siswa untuk berusaha selalu dan sebisa mungkin untuk mencapai tujuan dari pendidikan yaitu membangun generasi bangsa yang unggul berkarakter.

Persamaan dengan penelitian sekarang ini ialah memiliki kesamaan dalam membahas nilai pendidikan karakter dan relevansinya dengan pendidikan Islam

¹² Cintya Nurika Irma, “Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Dalam Novel *Ibuk* Karya Iwan Setyawan,” *RETORIKA: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya* 11, no. 1 (2018): 14.

pada sebuah buku. Hanya yang membedakan dengan penelitian yang akan diteliti ini analisis pendidikan karakter bersumber dari Buku *Atomic Habits* karya James Clear.

Kemudian pada Jurnal *Indonesian Journal Of Education Methods Development*, Vol-18 tahun 2022 yang ditulis oleh Muh. Choirul Annam dan Adi Bando menyatakan bahwa di Indonesia sendiri budaya literasinya masih sangat minim. Fenomena ini terjadi karena adanya beberapa faktor, penulis menyebutkan bahwa kurangnya kebiasaan membaca karena tidak ditanamkan sejak dini hal tersebut menjadi pembahasan disini. Sebenarnya jika sejak dini dilatih atau dibiasakan untuk membaca maka semua itu akan menjadi kebiasaan yang baik. Solusi yang disampaikan dari jurnal ini ialah bagaimana meningkatkan budaya literasi pada siswa dengan tindakan yang bisa dilakukan untuk memecahkan masalah tersebut ialah dengan adanya program Gerakan Literasi Sekolah (GLS) pada sekolah yang sudah ada oleh pemerintah sejak tahun 2015. Contohnya program GLS adalah *one day one page* (satu hari satu halaman) yang dipantau oleh sekolah itu sendiri.¹³

Fokus utama dan sekaligus menjadi persamaan dengan penelitian ini ialah solusi sebagai upaya untuk menciptakan suatu pembiasaan yang baik dan menghilangkan suatu kebiasaan buruk. Dengan menciptakan perubahan kecil yang dilakukan secara konsisten dapat memberikan hasil yang besar. Yang membedakan dengan penelitian yang dilakukan yaitu menganalisis konsep pendidikan karakter untuk melatih suatu kebiasaan yang ada pada buku *Atomic Habits* yang kemudian dikaitkan terhadap Pendidikan Islam.

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kepustakaan (*Library Research*).

Penelitian kepustakaan (*Library Research*), yang mana dalam metode kepustakaan, penelusuran pustaka lebih dari menyiapkan kerangka penelitian,

¹³ Adi Bando, "Building the Quality of the Nation by Fostering a Literacy Culture for Elementary School Students during the Covid-19 Pandemic : Membangun Kualitas Bangsa Dengan Menumbuhkan Budaya Literasi Siswa Sekolah Dasar Di Masa Pandemi" 18 (2022): 1-5.

memperdalam kajian teoritis, namun metode kepustakaan atau riset pustaka dapat juga memanfaatkan sumber kepustakaannya untuk mendapatkan data suatu penelitian.¹⁴ Lebih jelasnya riset pustaka atau penelitian pustaka membatasi penelitiannya pada bahan-bahan koleksi pustaka saja tanpa harus dengan riset lapangan.

Menurut Sugiyono, penelitian kepustakaan merupakan sebuah kajian teoritis yang menggunakan bahan referensi atau bacaan ilmiah lainnya yang mengenai budaya, nilai, dan norma yang sedang berkembang pada situasi sosial yang akan dilakukan penelitian.¹⁵ Jadi suatu penelitian kepustakaan cukup berpusat dalam bahan yang menjadi koleksi bacaan yang relevan dengan penelitian sebagai sumber dalam mencari informasi dan proses pengumpulan data dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun.

Proses penelitian ini dibantu dengan penggunaan pendekatan kualitatif dan langkah pada penelitian menghasilkan data deskriptif, lebih menekankan pada penjelasan secara deskriptif terhadap suatu masalah yang sedang diteliti. metode kualitatif dilakukan dengan kategorisasi yang kemudian diinterpretasikan secara deskriptive analitis. Deskripsi analitis (*descriptive of analyze research*), yaitu pencarian berupa fakta, dan hasil dari suatu ide pemikiran orang dengan cara mencari, kemudian dianalisis, lalu diinterpretasi dan melakukan penjabaran dari hasil penelitian yang dilakukan.¹⁶

Menurut Creswell, pendekatan kualitatif salah satu pendekatan yang digunakan guna membangun sebuah pernyataan dalam pengetahuan yang berdasarkan pada perspektif konstruktif (seperti, makna yang berasal dari suatu pengalaman individu, nilai sosial dan nilai sejarah, bertujuan untuk membentuk teori atau suatu pola pengetahuan tertentu), dan jika perspektif partisipatori

¹⁴ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014).

¹⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian & Pengembangan: Research & Development* (Bandung: Alfabeta, 2011).

¹⁶ Ria Dirfa, "Analisis Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Dalam Buku Sepatu Dahlan Karya Khirsna Pabichara" (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2021).

(seperti; fokus pada politiknya, masalah, kerja sama, dan perubahannya).¹⁷ Penggunaan pendekatan kualitatif memiliki tujuan untuk memperoleh data yang mendetail, dan data yang mengandung suatu makna.¹⁸ Peneliti dengan ini melakukan penggalian makna dari beberapa informasi untuk memperoleh suatu data empirik bersumber dari sumber yang relevan yang didapat dari buku-buku pengetahuan, jurnal, penelitian karya ilmiah ataupun resmi dan dari sumber literatur lainnya.

2. Sumber Data

Sumber data yang peneliti gunakan dalam proses penelitian ialah bahan-bahan literatur atau pustaka seperti buku, jurnal, artikel, serta dokumen lainnya yang bisa menjadi rujukan serta memperkuat dari penelitian ini. Adapun sumber data yang digunakan peneliti antara lain:

a. Data primer

Data primer merupakan sumber utama yang dipergunakan dalam sebuah penelitian. Data primer data yang dikumpulkan dan diproses sendiri oleh lembaga yang menerbitkan atau menggunakannya¹⁹.

Adapun sumber primer penelitian ini adalah Buku Atomic Habits “*Perubahan Kecil yang Menghasilkan Hasil Luar Biasa*”, terbitan tahun 2019 (PT Gramedia Pustaka Utama).

b. Data sekunder

Data sekunder merupakan data yang digunakan oleh suatu organisasi namun bukan merupakan asal pengolahnya.²⁰ Sumber sekunder sebagai sumber pendukung dari sumber primer yang didapat dari studi kepustakaan dengan cara membaca sumber bacaan terkait

¹⁷ Ajat Rukajat, *Pendekatan Penelitian Kualitatif Quaitative Research Approach* (Yogyakarta: Deepublish, 2018).

¹⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&B* (Bandung: CV. ALFABETA, 2013).

¹⁹ Nur Hasanah, *Metode Penelitian Kepustakaan Konsep, Teori, & Desain Penelitian* (PT. Literasi Nusantara Abadi Grup, 2023). hal 64

²⁰ Nur Hasanah. Hal 64

dengan yang diteliti. Dan sumber data sekunder untuk membantu dalam penelitian ini, antara lain:

- 1) Buku Metode Penelitian Kepustakaan “Konsep, Teori, & Desain Penelitian”, karya Nur Hasanah tahun 2023
 - 2) Buku Pendekatan Penelitian Kualitatif *Quaitative Research Approach*, karya Ajat Rukajat tahun 2018
 - 3) Buku Ilmu Pendidikan Islam, karya Moh. Roqib, M.Ag. tahun 2009
 - 4) Buku Dasar-dasar Ilmu Pendidikan Islam, karya Nur Uhbiyati tahun 2013
 - 5) Buku Ilmu Pendidikan Islam (Mengulas Pendekatan Pendidikan Islam dalam Studi Islam dan Hakikat Pendidikan Bagi Manusia), karya Muhammad Shaeh Assingkily tahun 2021
 - 6) Buku Pendidikan Karakter, karya Fadiah, Rabi’ah dkk tahun 2021
 - 7) Buku Pendidikan Karakter Berbasis Iman dan Taqwa, karya Novan Ardy tahun 2012
 - 8) Buku Pendidikan Karakter Berbasis Al- Qur’an, karya Ulil Amri Syafri tahun 2012
 - 9) Buku Dasar-Dasar Pendidikan Agama Islam, karya Abu Ahmadi dan Noor Salimi tahun 2008
 - 10) Buku Keajaiban Istiqomah, karya Imam Sibawaih El- Hasany tahun 2020
 - 11) Buku *Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility*, penulis Thomas Lickona tahun 2012
 - 12) Buku *Psikologi Sosial: Konsepsi dan Aplikasi Psikologi*, penulis Jeffrey S. Nevid, penyunting Rizal tahun 2021
3. Metode Pengumpulan Data

Pada penelitian kepustakaan ini yang digunakan dalam teknik pengumpulan data yaitu berupa studi literatur/pustaka dan studi dokumentasi. Dimana studi literatur/pustaka dengan mengumpulkan sumber-sumber pustaka yang relevan dengan penelitian, sedangkan studi dokumentasi mengumpulkan jurnal-jurnal, artikel dan dokumen lainnya

terkait dengan nilai pendidikan karakter dalam mendukung penelitian pada buku *Atomic Habits* dan relevansinya pada pendidikan Islam. Kemudian penelitian menggunakan studi dokumentasi yang diperoleh adalah kalimat yang memiliki makna nilai-nilai karakter termuat di buku *Atomic Habits*.

Peneliti menggunakan metode pengumpulan data ini melakukannya dengan cara mengumpulkan data melalui berbagai literatur, baik buku referensi, penelitian terdahulu, jurnal, catatan maupun dokumen sejenisnya yang berkaitan dengan topik penelitian. Kemudian peneliti mengumpulkan jadi satu, lalu mengolahnya, dan memberikan kesimpulan hasil dengan teknik tertentu untuk memperoleh jawaban dari rumusan masalah yang sudah peneliti tetapkan. Langkah-langkah pengumpulan data diantaranya sebagai berikut:

- a. Mengumpulkan literatur primer dan literatur sekunder seperti buku, jurnal, artikel, dan dokumen lainnya yang berkaitan dengan penelitian. Dalam hal ini yang peneliti lakukan yaitu mencari-cari sumber dan mengumpulkan sumber-sumber yang akan menjadi bahan referensi penelitian dari buku-buku yang ada dipustaka ataupun *e-book* yang ada diinternet, jurnal-jurnal dan dokumen terkait.
- b. Mengkategorikan literatur berdasarkan tingkat kepentingan. Peneliti melakukan pemilahan dari beberapa sumber yang ada untuk dikategorikan kedalam sub-sub sesuai materi yang dibutuhkan.
- c. Mengutip atau mencatat semua temuan atau data-data yang diperlukan. Dengan ini peneliti menggunakan teknik pengkodean untuk memberi tanda kutipan-kutipan yang penting. Tujuannya agar dapat membatasi masalah penelitian dan fokus pada rumusan masalah penelitian.

- d. Memadukan temuan, baik teori maupun temuan baru. Dalam hal ini peneliti harus mampu memadukan dari hasil yang didapat dengan data-data yang sudah ada.
- e. Menganalisis temuan dari berbagai sumber. Peneliti melakukan analisis semua temuan yang diperoleh berkaitan dengan kajian pustaka yang dipergunakan peneliti sebagai patokan dalam analisis hasil penelitian.²¹

4. Metode Analisis Data

Dari berbagai jenis penelitian, menganalisis data merupakan suatu cara berpikir. Berkaitan dengan proses pengujian secara sistematis terhadap sesuatu untuk mendeskripsikan bagian, hubungan bagiannya, serta hubungan bagian dengan keseluruhan.²²

Pada penelitian ini menggunakan metode analisis wacana. Analisis wacana menurut Van Dijk lebih ditekankan bahwasanya wacana merupakan suatu interaksi, merupakan wacana, sebuah wacana yang bisa berupa “pernyataan” (*assertion*), “pertanyaan” (*question*), “tuduhan” (*accusation*), atau “ancaman” (*threat*).²³ Menurut Pawito analisis wacana juga dikenal sebagai *discourse analysis* adalah dalam membongkar makna pesan yang terkandung dalam sebuah teks dapat dilakukan dengan cara analisis wacana, baik itu tekstual maupun kontekstual sehingga makna yang dialami tidak hanya sebatas tulisan tetapi lebih dari pada itu. Maka analisis wacana fokus utamanya lebih menitikberatkan pada analisis struktur bahasa, makna, dan konstruksi sosial dari teks.

Pada penelitian ini menggunakan analisis wacana tersebut untuk membantu peneliti memahami dan menyimpulkan makna, isi, pesan tersirat yang ingin diungkapkan dari sebuah teks, sehingga dapat

²¹ Nur Hasanah.

²² Nur Hasanah. Hal 64

²³ Umi Halwati, *Aplikasi Analisis Diskursus Pada Teks Wacana Islam Liberal Dan Teks Wacana Formalisasi Syariat Islam* (STAIN Press, 2015).

mengungkapkan perspektif dan ideologi yang tertanam dalam teks untuk dikomunikasikan kepada pembaca.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk memudahkan penulisan penelitian serta supaya bisa dipahami secara sistematis, dibutuhkan suatu sistematika pembahasannya. Dalam skripsi dari hasil penelitian yang sudah dilakukan maka akan ditulis secara sistematis sebagai berikut.

Bab pertama adalah bab pendahuluan yang didalamnya membahas latarbelakang masalah, fokus kajian, yang menjadi rumusan masalah, tujuan dan manfaat dari penelitian, kajian pustaka, metode yang digunakan dalam penelitian, dan yang terakhir sistematika pembahasan.

Bab kedua adalah bab kajian teori. Pada bab ini, peneliti yang dibahas yaitu landasan teori dalam memecahkan permasalahan yang berkaitan dengan definisi konseptual terkait (1) apa itu analisis dan nilai; (2) apa itu nilai pendidikan karakter; (3) pengertian pendidikan Islam; dilanjut penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian.

Bab ketiga adalah pembahasan mengenai profil buku Atomic Habits karya James Clear meliputi (1) identitas dan konteks buku; (2) struktur dan isi buku.

Bab empat adalah inti dari penelitian yaitu analisis hasil penelitian. Bab ini berisi hasil dari penelitian dan pemahaman yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap buku Atomic Habits dan hasil analisis peneliti setelah membaca buku terkait: (1) nilai-nilai pendidikan karakter apa saja dalam buku Atomic Habits karya James Clear; (2) konsep perbaikan diri yang ada pada buku Atomic Habits; (3) relevansi nilai-nilai dalam buku Atomic Habits dengan pendidikan Islam.

Bab kelima adalah bab terakhir yaitu penutup. Berisi kesimpulan dari hasil penelitian; keterbatasan penelitian; dan saran-saran peneliti yang tentunya berkaitan dengan pembahasan pada skripsi ini.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Definisi Konseptual

1. Nilai

Secara etimologi makna nilai asal dari kata *value* berbahasa Inggris dan juga *valere* dalam bahasa latin yang artinya kuat, baik, berharga. Sederhananya nilai merupakan sesuatu yang bisa dikatakan berguna. Sedangkan terminologinya, ada beberapa makna tentang nilai, seperti: harkat, dan suatu keistimewaan. Disini harkat sebagai hal yang berkualitas sehingga membuat hal tersebut disukai, berguna, diinginkan, atau juga penting dijadikan obyek.²⁴ Nilai bergantung pada suatu sistem yang diyakini oleh seseorang mengenai cara yang seharusnya, sepatunya ataupun tidak sepatunya mereka lakukan atau mengenai suatu yang berharga dalam usaha pencapaiannya.²⁵

Seperangkat keyakinan atau perasaan yang dianggap sebagai suatu identitas bisa dikatakan itu adalah nilai. dengan dapat corak yang khusus yang memberikan statmen pemikiran, keterikatan, simpatik, dan tingkah laku yang unik.²⁶ Di Islam, nilai terdiri dari dua kategori makna yang dilihat dari sisi normatif nilai yang mengatur mengenai kebaikan dan keburukan, yang benar dan yang salah, yang haq dan yang bathil, diridhai dan tidak disukai oleh Allah SWT. Sedangkan Dari sisi operatifnya terdiri dari beberapa kategori yang dijadikan standar perilaku setiap manusia yaitu antara wajib, sunnah, mubah, makhruh dan haram.²⁷

²⁴ Saifullah Idris, *Internalisasi Nilai Dalam Pendidikan* (Yogyakarta: Darussalam Publishing, 2017). Hal 17-18

²⁵ Ali Irfan, "Character Education Through The Center Method at Al Biruni," *Awlady* 8, no. 1 (2022): 115–29.

²⁶ Abu Ahmadi and Noor Salimi, *Dasar-Dasar Pendidikan Agama Islam* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2008). Hal 202

²⁷ Idris, *Internalisasi Nilai Dalam Pendidikan*. Hal 30

Nilai memiliki hubungan yang erat kaitannya dengan manusia. Segala bentuk tindakan yang dilakukan oleh seseorang memiliki nilai tersendiri dari hasil penilaian orang lain. Hampir semua aspek kehidupan terdapat nilai-nilai didalamnya. Nilai sebagai suatu sikap individu yang dapat dilihat melalui sudut pandang yang ada dilingkungannya dengan prosesnya melibatkan nilai-nilai normatif yang berlaku di masyarakat. Suatu pola normatif yang menentukan tingkah laku seseorang yang kaitannya mengenai faktor lingkungan tanpa perlu membeda-bedakan setiap bagian-bagiannya karena memiliki fungsi yang berbeda-beda. Hal ini karena yang diutamakan nilai lebih pada keberfungsian proses pemeliharaan suatu sistem sosial.

Berkaitan dengan hal itu, menurut Jeffrey S. Nevid yang akan dicermati ketika berada di lingkungan sosial ada tiga segi pokok terhadap pandangan sosial yaitu: pembentukan kesan tentang orang lain, pemahaman tentang penyebab perilaku kita sendiri dan orang lain, dan perkembangan pendirian yang membuat kita cenderung menanggapi orang, masalah, dan benda disekitar kita secara positif atau negatif.²⁸

Nilai jika dalam pendidikan merujuk pada prinsip-prinsip moral, etika, dan kepercayaan yang dianggap penting dalam membimbing pembelajaran dan perkembangan siswa. Nilai tersebut mencakup aspek-aspek seperti karakter, tanggung jawab, kedisiplinan, kejujuran, dan nilai-nilai sosial. Melalui penanaman nilai dasar dalam mendidik anak memberikan peluang besar dalam membentuk kepribadian seorang anak ketika berada dilingkungan sosial. Karena karakter pribadi yang baik, maka dalam bersosialisasi dimasyarakat mampu dengan baik pula. Dan hidup itu memiliki aturan yang mana disetiap aturan itu terdapat nilai-nilai yang melekat didalamnya. Nilai-nilai itu sendiri terdiri dari beberapa sub nilai, seperti:

²⁸ Jeffrey S Nevid, *Psikologi Sosial: Konsepsi Dan Aplikasi Psikologi*, ed. Rizal (NUSAMEDIA, 2021).

- a. *Lovea* atau kasih sayang meliputi: kekeluargaan, kesetiaan, kepedulian, pengabdian, dan saling tolongmenolong.
- b. *Responsibility* atau tanggung jawab meliputi rasa kepemilikan, nilai kedisiplinan, serta rasa solidaritas.
- c. *Life Harmony* atau keserasian hidup meliputi kerjasama, adil, keterbukaan, dan demokrasi. Dari poin-poin tersebut terlihat jelas bahwa dibutuhkan juga nilai sosial.

Sedangkan nilai dalam Islam pada hakekatnya ialah sekumpulan prinsip-prinsip dari kehidupan, anjuran mengenai seperti apa manusia yang sepatutnya Dan seharusnya dikehidupan dunianya, antara prinsip yang satu dengan yang lain saling berkaitan sehingga terbentuknya satu kesatuan utuh dan tidak bisa dipisahkan. Dengan nilai suatu objek atau gagasan, orang, perilaku baik dan buruknya dapat ditentukan.²⁹ Nilai-nilai Islam itu sendiri terdiri dari nilai mengenai ketaatan kepada Allah, mengenai hubungan Dan tata cara hidup sesama manusia, dan tingkah laku setiap manusia baik itu dari nilai sosial, individual, rasional, biofisik, politik, ekonomi, dan keindahan.³⁰

Peneliti pada penelitian ini berupaya dalam menganalisis nilai-nilai yang terkandung dalam buku *Atomic Habits* karya James Clear yang kemudian peneliti uraikan dari analisis nilai pendidikan karakternya, sampai relevansinya terhadap pendidikan Islam.

2. Pendidikan Karakter

Pendidikan karakter terbagi menjadi dua kata diantaranya memiliki makna yang berbeda namun jika disatukan menjadi satu kesatuan yang dapat membangun pola pikir seseorang. Pendidikan sendiri seperti dicantumkan dalam Undang-Undang Pendidikan no 20 tahun 2003 pasal 1 yang bunyinya “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran yang aktif dimana

²⁹ Halimatussa'diyah, “Nilai-Nilai Agama Islam Multikultural,” *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran* 4, no. 2 (2020): 14.

³⁰ Halimatussa'diyah.

peserta didik bisa mengembangkan potensi dirinya supaya mempunyai kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

“Pendidikan” dan “Karakter” memiliki makna sendiri-sendiri. Pendidikan diartikan suatu sistem untuk mencapai tujuan atau langkah dalam membangun suatu karakter, sedangkan makna karakter sendiri artinya suatu tujuan atau visi yang akan dicapai melalui proses pendidikan. Jadi pendidikan karakter sebagai suatu sistem yang menanamkan karakter bagi peserta didik, yang mencakup semua lingkup pengetahuan, tekad, kesadaran diri, dan keinginan untuk mewujudkan kedekatan kepada Tuhan Yang Maha Esa, kepada diri sendiri, orang lain, kepada lingkungan sekitar dan bangsanya, supaya terwujudnya insan yang baik.³¹ Dalam buku Thomas Lickona karakter memiliki tiga unsur yang saling berkaitan yaitu antara pengetahuan moral (*moral knowlage*), perasaan moral (*moral feelings*), dan perilaku moral (*moral behavior*).³² Dari ketiga unsur tersebut, bisa disimpulkan bahwasanya suatu karakter baik itu didukung dengan pengetahuan mengenai suatu hal baik, ingin berubah menjadi baik, serta tindakan baik yang dilakukan. Sehingga unsur tersebut mampu menjadi sebuah rujukan yang bisa diterapkan pada suatu prosedur dan juga tahapan dalam memberikan pendidikan terkait karakter.

Karakter menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia dimaknai dengan watak atau tabiat, sifat kejiwaan, perilaku, dan juga budi pekerti, sebagai pembeda antara individu satu dengan yang lainnya.³³ Sedangkan menurut Pusat Bahasa Depdiknas karakter mempunyai beberapa arti diantaranya; “bawaan dari hati”, “kejiwaan”, “kepribadian seseorang”, “budi pekerti”, “personalitas”, “sifat”, “tabiat”, “tempramen”, “watak”. Dan berkarakter

³¹ Friman Robiansyah Fadhila Nurul Aulia, “IMPLEMENTASI METODE ATOMIC HABITS DALAM MEMBINA KARAKTER RELIGIUS SISWA SEKOLAH DASAR” 08, no. September (2023): 2881.

³² Thomas Lickona, *Educating for Character*, ed. Uyu Wahyuni (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012).

³³ E. Aminudin Aziz, “Kamus Besar Bahasa Indonesia Online,” 2023.

sebagai; “berkepribadian”, “berperilaku”, “bersifat”, “bertabiat”, dan “berwatak”.³⁴ Maka, disimpulkan bahwa individu yang berkarakter ialah seseorang yang menggunakan kemampuannya tidak semena-mena melainkan berusaha melakukan hal-hal baik dalam hidupnya yang berlandaskan pada Al-Qur’an dan As-Sunah.

Seorang ahli John W. Santrock mengatakan pendidikan karakter merupakan pendidikan yang menggunakan metode secara langsung kepada anak supaya dapat menumbuhkan nilai karakter dan pembinaan kepada anak tentang suatu ilmu mengenai karakter yang baik bagi anak sejak dini, dimulai dari keluarga yaitu peran dari orang tua yang akan berpengaruh terhadap perilaku anak dikemudian hari.³⁵ Dengan karakter akan menjadikan individu satu dengan yang lainnya berbeda yang bisa diamati dari watak atau sifatnya, akhlak atau budi pekertinya yang dimiliki di kehidupan bersosialisasinya. Maka perlunya penanaman nilai karakter sejak dini agar terciptanya pribadi yang berkarakter baik melalui pendidikan karakter sebagai usaha dalam membentuk watak seseorang. Penanaman nilai karakter bermula dari pola asuh orang tua mengingat orang tua sebagai pendidikan pertama bagi seorang anak, orang tua sebagai pendidik pertama yang mengajarkan hal-hal baru kepada anak. Menurut Thomas Lickona, orang tua harus memberikan pengajaran nilai dalam segala sisi sebagai bagian dari perspektif dunia yang lebih luas, memberikan pemahaman mengenai arti hidup ini dan apa yang menjadi alasan utama dalam menjalani kehidupan yang harus memiliki moral.³⁶

Sebagai suatu sistem pembentukan nilai-nilai karakter, pendidikan karakter baik itu keluarga maupun suatu lembaga pendidikan yang mencakup unsur pengetahuan, kesadaran dan kemauan, tindakan untuk melakukan nilai karakter tersebut. Selain itu pendidikan karakter juga bisa

³⁴ Ulil Amri Syafri, *Pendidikan Karakter Berbasis Al-Qur’an* (Jakarta: PT. RAJAGRAFINDO PERSADA, 2012).

³⁵ Dkk Fadilah, Rabi’a, Wahab Syakhirul Alim, Ainu Zumrudiana, *Pendidikan Krakter* (Bojonegoro, Jawa Timur: CV. AGRAPANA MEDIA, 2021). Hal 2

³⁶ Lickona, *Educating for Character*.

artikan sebagai “*the deliberate use of all dimensions of school life to foster optimal character development*”.³⁷

Dengan demikian pendidikan karakter merupakan upaya atau suatu usaha yang dilakukan secara sadar dalam menanamkan dan meningkatkan nilai moral dengan tujuan *humanisme*, juga memperbaiki kepribadian serta mendidik keintelektualan anak-anak generasi penerus bangsa, untuk menciptakan penerus yang cerdas, pintar dan bermoral, berkarakter dan berilmu dan yang bermanfaat di lingkungan sekitarnya.³⁸ Melalui pendidikan karakter diharapkan setiap insan dapat meningkatkan pengetahuannya secara mandiri, ketika mempelajari dan menghayati serta menyesuaikan akhlak mulia dan nilai-nilai karakter sehingga mampu diwujudkan dalam perilaku sehari-hari ketika hidup bermasyarakat.³⁹

Perlunya pendidikan terutama pendidikan karakter guna mewujudkan manusia yang berakhlak baik. Pendidikan karakter menjadi dasar pendidikan yang wajib diberikan kepada setiap orang sejak dini agar nantinya seseorang hidup dalam kedamaian, ketentraman, dan kebahagiaan akibat dari perilaku baik yang selalu disebarkan.

Di Indonesia sendiri pemerintah dalam rangka membangun karakter bangsa telah merumuskan kebijakan. Yaitu Kebijakan Nasional Pembangunan Karakter Bangsa Tahun 2010-2025 didalamnya membahas “karakter merupakan hasil keterpaduan empat bagian, yakni olah hati, olah pikir, olah raga, serta olah rasa dan karsa. Olah hati terkait dengan perasaan sikap dan keyakinan/keimanan, olah pikir berkenaan dengan proses nalar guna mencari dan menggunakan pengetahuan secara kritis, kreatif, dan inovatif, olah raga terkait dengan proses persepsi, kesiapan, peniruan, manipulasi dan penciptaan aktivitas baru disertai sportivitas, serta olah rasa dan karsa berhubungan dengan kemauan dan kreativitas yang tercermin

³⁷ Yuyun Yunita and Abdul Mujib, “Pendidikan Karakter Dalam Perspektif Islam,” *Jurnal Pendidikan Islam* 14 (2021): 82, <https://doi.org/10.53649/taujih.v3i1.93>.

³⁸ Japar, *Implementasi Pendidikan Karakter*. (Surabaya: CV. Jakad Publishing, 2018) hal 39

³⁹ Novan Ardy Wiyani, *Pendidikan Karakter Berbasis Iman Dan Taqwa* (Yogyakarta: Penerbit Teras, 2012). Hal 11

dalam kepedulian, pencitraan, dan penciptaan kebaruan.”⁴⁰ Maka dari itu perlunya pendidikan karakter dalam suatu lembaga agar mencetak generasi bangsa yang berkarakter. Nilai pendidikan karakter disini merupakan seperangkat prinsip moral atau etika dan sikap yang diajarkan kemudian diterapkan dalam pendidikan. Hal itu bertujuan untuk membentuk kepribadian dan perilaku positif individu sehingga menjadi seseorang yang bertanggungjawab, etis serta sadar atas kontribusi positifnya dimasyarakat dan lingkungannya.

3. Pendidikan Islam

Pendidikan Islam sendiri merupakan pendidikan keagamaan pada suatu lembaga pendidikan yang diharapkan seseorang dengan pendidikan ini dapat memberikan pengajaran atau mengarahkan untuk hidup positif yang mampu mencapai setiap perkembangan dalam hidupnya secara maksimal dalam hal positif, yang berlandaskan ajaran-ajaran agama Islam yang bersumber dari Al-Qur’an dan Hadist, dan dibagi-bagi dalam bidang-bidang muamalah.⁴¹ Sumber tersebut sebagai tempat pengambilan, rujukan atau acuan dalam ajaran agama Islam. Sumber Al-Qur’an dan Hadis itulah oleh umat Islam dijadikan acuan-acuan tertentu, pedoman dan pegangan untuk keberlangsungan hidup sebagai umat Islam. Tidak akan hidupnya terguncang ketika menghadapi pandangan atau pedoman lain yang membawa Islam ke jurang kenistaan dan kesengsaraan. Sumber pendidikan Islam dapat ditemui dari firman Allah Qur’an surat An-Nisa’ ayat 59 dan juga hadist sebagai berikut :⁴²

Qur’an surat An-Nisa’ :59

⁴⁰ Dahlan Mughtar and Aisyah Suryani, “Pendidikan Karakter Menurut Kemendikbud (Telaah Pemikiran Atas Kemendikbud)” 3, no. 2 (2019): 53.

⁴¹ Muhammad Shaleh Assingkily, *Ilmu Pendidikan Islam (Mengulas Pendekatan Pendidikan Islam Dalam Studi Isla Dan Hakikat Pendidikan Bagi Manusia* (Yogyakarta: K-Media, 2021).

⁴² Nur Uhbiyati, *Dasar-Dasar Ilmu Pendidikan Islam* (Semarang: PT. PUSTAKA RIZKI PUTRA, 2013). Hal 25

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولَى الْأَمْرِ مِنْكُمْ فَإِن تَنَزَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَالرَّسُولِ إِن كُنتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ ءَالِآخِرِ ؕ ذَلِكَ خَيْرٌ وَأَحْسَنُ تَأْوِيلًا

“Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul (Nya), dan Ulil Amri diantara kamu. Kemudian jika kamu berlainan pendapat tentang sesuatu, maka kembalikanlah ia kepada Allah (Al Quran) dan Rasul (sunnahnya), jika kamu benar-benar beriman kepada Allah dan hari kemudian. Yang demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya.” (Q.S An-Nisa: 59)

Rasulullah bersabda :

تَرَكَتُ فِيكُمْ أَمْرَيْنِ لَنْ تَضِلُّوْا مَا تَمَسَّكْتُمْ بِهِمَا : كِتَابَ اللَّهِ وَ سُنَّةَ رَسُوْلِهِ

“Aku tinggalkan kepadamu dua perkara, sekali-kali engkau tidak akan sesat apabila engkau berpegang teguh kepada keduanya yaitu kitab Allah (Al-Qur’an) dan Sunnah Rasul (Hadits).” (HR. Malik)

Dari ayat diatas disimpulkan bahwa umat Islam seluruhnya berkewajiban untuk berpegang teguh pada ajaran Al-Qur’an dan As-Sunnah jika ingin hidupnya tentram dan bahagia.⁴³

Pendidikan Islam sebagai upaya dalam mengembangkan kepribadian muslim dengan mengoptimalkan seluruh potensi individu dan kemampuan individu untuk menuju terbentuknya manusia yang sempurna berlandaskan tuntunan agama Islam yaitu bersumber dari Al-Qur'an dan hadis. Baik itu mencakup pengembangan fisik dan spiritual, akhlak, akal sehat yang dapat mengarahkan individu tersebut ke arah dewasa sebagai individu yang matang paripurna yaitu adalah mereka yang beriman, berpengetahuan, dan memiliki sikap positif dalam hidupnya.⁴⁴

Kemudian pendidikan Islam memiliki tujuan yang mana tujuannya mewujudkan manusia menjadi makhluk yang baik serta bertaqwa dengan penuh kepada Allah SWT. Baik secara individu maupun sebagai bagian Dari umat secara keseluruhannya. Tujuan yang lain adalah memimbing serta

⁴³ Uhbiyati.

⁴⁴ A.Mustika Abidin, “Pendidikan Moral Dan Relevansinya Dengan Pendidikan Islam,” *Jurnal Paris Langkis* 2, no. 1 (2021): 57–67.

menjadikan manusia hamba Allah yang sholeh, iman yang kuat, taat dalam ibadahnya, dan berkarakter baik.⁴⁵ Dengan memahami tujuan Dari pendidikan Islam dapat membantu menetapkan arah dan tujuan pendidikan Islam itu sendiri, baik ditingkat individu ataupun institusional yang nantinya dapat membangun kesadaran agama dan penghayatan terhadap ajaran agama Islam.

Pada lembaga pendidikan, hakikatnya tujuan pendidikan adalah untuk mewujudkan nilai-nilai Islami dalam diri peserta didik. Hal ini dicapai melalui bimbingan seorang pendidik muslim, dengan proses yang berfokus pada hasil yang menciptakan individu berkepribadian Islami, beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, terampil, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis. Selain itu, pendidikan ini juga bertujuan mengembangkan peserta didik menjadi hamba Allah yang taat dan memiliki pengetahuan yang seimbang anatra dunia dan akhirat.⁴⁶

Dalam memahami konsep yang dijelaskan dalam buku Atomic Habits membantu memberikan kemudahan pada proses perubahan diri seseorang terkait kebiasaan. Penerapan pada suatu kebiasaan baik erat kaitanya dengan akhlak bagi seorang muslim dimana tujuan hidup didunia hanyalah menghamba kepada Allah.

B. Teori Behavioristik dalam Pendidikan

Menurut Miguel (1992), Teori belajar behavioristik sebagai pendekatan dalam psikologi yang mengutamakan pengamatan terhadap perilaku yang mampu dengan pengamatan eksternal.⁴⁷ Penggunaan teori belajar ini menekankan pada pengamatan perilaku secara eksternal dan hubungan antara stimulus dan respon. Teori ini memberikan pendekatan yang efektif dan terstruktur untuk pembelajaran, terutama dalam hal membentuk ataupun

⁴⁵ Moh Roqib, *Ilmu Pendidikan Islam* (Yogyakarta: LKiS Yogyakarta, 2009).

⁴⁶ Mila Karlina Mutia et al., "Tujuan Pendidikan Islam," *Journal of Business Theory and Practice* 10, no. 2 (2021): 869.

⁴⁷ Mimi Jelita, Lucky Ramadhan, and Dkk, "Teori Belajar Behavioristik," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 5 (2023): 404–11.

merubah perilaku tertentu. Namun penggunaan teori pembelajaran ini harus didukung dengan teori-teori pembelajaran lainnya agar terciptanya lingkungan pembelajaran yang holistik.

Sedangkan menurut Watson beranggapan bahwa belajar adalah interaksi antara stimulus dan respons, yang dimaksud stimulus dan respons antara keduanya dapat diamati dan diukur. Karena itu seseorang mengakui bahwa selama proses belajar terjadi membawa pengaruh terhadap perubahan mental dalam dirinya namun seseorang menganggap aspek ini tidak penting diamati.⁴⁸

Dalam konteks pendidikan teori belajar behavioristik memiliki ciri utama yaitu pendidik yang bersifat otoriter dan berperan sebagai agen persuasi dan perubahan serta mengontrol masuknya perilaku. Hal ini karena anggapan dari teori behavioristik bahwa manusia itu sebagai insan yang pasif semuanya berdasarkan rangsangan atau stimulus yang diterima. Dari penelitian ini tujuan utama yang ingin dicapai yaitu mengubah perilaku siswa untuk lebih baik. Disamping memberikan poin atas pelanggaran tata tertib sekolah, teori ini juga diterapkan dalam proses pembelajaran.⁴⁹

Kemudian menurut Thorndike mengatakan bahwa dalam “teori koneksionisme yang menjadi dasar terjadinya belajar ialah adanya hubungan antara kesan panca indera (*sense of impression*) dan dorongan yang muncul untuk bertindak (*impuls to action*)”. Ini berarti, jika dalam teori behaviorisme atau yang dikenal *Contemporary behaviorist* ini memandang bahwa “belajar akan terjadi jika anak mempunyai ketertarikan terhadap masalah yang dihadapinya”. Pada situasi tersebut, siswa dihadapkan pada pilihan untuk memilih pilihan terbaik dari berbagai pilihan yang tersedia.⁵⁰ Menurut teori ini, perilaku anak diatur dengan kemungkinan-kemungkinan hadiah yang didapat dari sumber luar (*reinforcement*) yang kaitannya dengan pengaruh hadiah dengan perilaku.

⁴⁸ Jelita, Ramadhan, and Dkk.

⁴⁹ P. Indra Murthi Saputra, “Teori Belajar Behavioristik Dalam Pembelajaran,” *Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi* 2, no. 2 (2023): 971–77.

⁵⁰ Kiki Mardiyani, “Tujuan Dan Penerapan Teori Behaviorisme Dalam Pembelajaran,” *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Kearifan Lokal* 2, no. 5 (2022): 260–71.

Hakekatnya proses belajar sebagai aktivitas kejiwaan yang tidak dapat dilihat. Maksudnya, perubahan yang terjadi menjadi proses seseorang dalam belajar, mungkin tidak terlihat secara jelas tetapi dapat diamati melalui perubahan tingkah laku.⁵¹ Bukan hanya keterampilan dan pengetahuan saja yang pendidikan telah berikan, namun juga dengan pendidikan membantu siswa mengembangkan potensi mereka dan mewujudkan apa yang mereka miliki sebelumnya sehingga dalam proses pembelajaran tersebut pendidik hanya membantu dalam perkembangannya. Teori belajar ini juga sering dikenal dengan sebutan teori perubahan tingkah laku karena teori ini beranggapan “bahwa dikatakan seseorang sudah belajar apabila sudah mengalami perubahan tingkah laku pada individu tersebut”.⁵²



⁵¹ Saputra, “Teori Belajar Behavioristik Dalam Pembelajaran.”

⁵² Amrini Shofiyani, Aufia Aisa, and Siti Sulaikho, “Implementasi Teori Belajar Behavioristik Di MI Al-Asyari’ah Jombang,” *Jurnal Pendidikan Bahasa Arab Dan Kajian Linguistik* 5, no. 2 (2022): 22–31.

BAB III

PROFIL BUKU

A. Identitas Buku

1. Definisi Atomic Habits

Atom asal dari kata “*atomos*”, a artinya tidak dan *tomos* artinya memotong. Jadi atom merupakan suatu benda yang tidak bisa dipotong atau dibagi lagi. James Clear mendefinisikan atom dengan bagian teramat kecil sebuah benda, hal itu diungkapkan dalam bukunya makna a-tom-ic “*an extremely small amount of a thing; the single irreducible unit of a larger system*”, “*the source of immense energy or power*” Sedangkan habits dalam bukunya “*a routine or practice performed regularly; an automatic response to a spesific situation*” diartikan sebagai “proses penciptaan situasi dan kondisi seseorang yang memungkinkan seseorang yang melakukan rutinitas yang dilakukan secara teratur dimana tanggapan yang diperoleh secara otomatis terhadap situasi tertentu”.⁵³ Dan menurut James Clear kebiasaan (*habits*) adalah “bunga majemuk” dalam proses perbaikan diri. Sebagai proses penciptaan situasi dan kondisi, anggapan yang oomais, dan membiasakan diri melakukan sesuai dengan nilai-nilai.

Kemudian dalam lingkup pendidikan Islam, *habits* atau kebiasaan ialah suatu akivias yang dijalankan dengan sengaja dan berulang kali agar hal-hal yang dilakukan menjadi suatu perilaku yang dibiasakan. Dalam pendidikan proses belajar menjadi upaya dalam membangun karakter seseorang dengan melakukan kebiasaan-kebiasaan baik. Kebiasaan dalam kegiatan belajar merupakan kegiatan yang relatif menetap akibat adanya pengulangan strategi dan pendekatan pembelajaran yang dilakukan secara terus menerus atau

⁵³ Clear, *Atomic Habits Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Yang Luar Biasa*.

berulang.⁵⁴ Karena dengan kebiasaan baik akan menghasilkan karakter yang baik pula.

Dapat diambil kesimpulan bahwa atomic habits adalah sumber dari energi atau sumber daya yang sangat besar, yang tersusun dari bagian yang sangat kecil atau bagian-bagian tunggal, yang tidak dapat dibagi dari sebuah sistem yang ditanggapi secara otomatis terhadap situasi yang sedang dibiasakan dan dipraktikan secara rutin.

2. Penulis Buku

Suatu ketika saat James Clear duduk dibangku SMA pada tahun 2002 terjadi suatu kejadian yang tidak disangka. Ketika itu terjadi kecelakaan dimana tongkat pemukul bisbol menghantam muka James Clear hingga hidungnya berubah menjadi huruf U. Jaringan lunak didalam otak terhempas dan seketika pembengkakan langsung menyebar keseluruh kepala mengakibatkan hidungnya patah, sejumlah fraktur tenggorak dan dua serpih kelopak mata ada yang rontok. Akibat kecelakaan besar itu membuat James Clear harus dirawat intensif di rumah sakit karena kondisi saat itu koma. Orangtua yang menemani di sebelah ranjang rumah sakit dan tidur dikarpet rumah sakit bolak balik terbangun karena rasa cemasnya.

Kemudian keesokannya James Clear terbangun dan mampu bernafas lagi dari kondisi komanya. Namun setelah James Clear sadar ia kehilangan penciumannya, ia tidak bisa mencium bau. Akhirnya ia diminta untuk mengendus jus apel namun yang tidak ia sadari ia menghirupnya dengan sangat kuat sehingga tembus ketulang kelopak mata hingga bocor dan bola mata kirinya hamper keluar untungnya masih ada serabut saraf menghubungkan dengan otak sehingga bola mata tidak lepas.

Setelah pulang dari rumah sakit dengan kondisi seperti itu membuat hidupnya terasa sulit selama berbulan-bulan dan harus sering menjalani fisioterapi. Delapan bulan kemudian James Clear baru bisa mengendarai

⁵⁴ Akrim Akrim, "An Investigation of Islamic Students' Learning Habits," *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan* 13, no. 3 (2021): 2301–8.

mobil. James Clear sangat ingin kembali kelapangan bisbol namun itu adalah hal yang sulit dibayangkan bagi James Clear dengan kondisinya yang sekarang. Hingga lulus masuk Universitas kembali kelapangan bisbol adalah harapan yang besar bagi seorang James Clear. Diluar karir bisbolnya Dengan pengalaman buruk James Clear memberanikan diri untuk menjadi atlet universitasnya walaupun di urutan terbawah karena mahasiswa baru bagi James Clear ini adalah langkah awal ia merubah nasibnya lagi.

Enam tahun setelah kecelakaan terhantam tongkat pemukul bisbol kini James Clear terpilih menjadi salah satu alter ESPN Academic All-America Team-kehormatan yang diberikan hanya ke 33 pemain di seluruh Amerika Serikat dengan sebutan atlet putra terbaik Denison University.

Ketika dihadapkan dengan hidup yang berliku-liku, rumit penuh dengan cobaan, James Clear tidak mudah putus asa dan selalu yakin akan kemampuan dirinya sendiri sehingga dapat mencapai keinginannya sebagai seorang pemain bisbol kembali. Clear percaya hanya dirinyalah sendiri yang dapat bertanggungjawab dalam mewujudkan keinginannya. Dan pada saat itu James Clear membuat hidup barunya dengan langkah awal dalam pengimplementasian pembiasaan-pembiasaan kecil yang dapat membawa pengaruh yang luar biasa dikehidupannya. Dan sebab itulah mengapa James Clear menulis buku "*Atomic Habits*".

Kemudian buku yang aslinya berbahasa Inggris ini diterjemahkan oleh Alex Tri Kantjono Widodo kedalam bahasa Indonesia, sehingga cakupannya lebih luas dalam mempromosikan buku tersebut dan juga mempermudah orang dalam membacanya.

3. Lembaga Penerbit

Penerbit pertama buku *Atomic Habits* versi Indonesia terbitan PT Gramedia Pustaka Utama yang dipublikasikan pada tahun 2019.

B. Struktur dan Isi Buku

Buku *Atomic Habits* memiliki struktur yang terorganisir dengan cukup baik, memberikan arahan kepada pembaca melalui konsep dan strategi yang

diberikan untuk membentuk suatu kebiasaan positif. Berikut adalah gambaran umum struktur dan isi yang ada didalam buku Atomic Habits karya James Clear:

1. Pendahuluan

James Clear membuka buku dengan menjelaskan konsep “*atomic*” dan “*habits*” yang artinya perubahan kecil yang memiliki dampak besar dengan kebiasaan-kebiasaan yang sering dilakukan. Dia memberikan pengantar mengenai kebiasaan yang dapat mencapai kesuksesan dalam hidup berdasarkan kisah yang dialaminya dan bagaimana ia bisa bangkit dari keterpurukannya.

James Clear menceritakan kisah hidupnya yang hancur setelah suatu tragedi dimasa SMA. Kemudian mengapa ia mau dan bisa melakukan perubahan dalam dirinya, dan bagaimana ia melakukannya hingga ia bangkit dari masa yang kelam itu.

4. Bagian 1: Dasar-dasar Kebiasaan

James Clear membahas dasar-dasar psikologi kebiasaan, termasuk kekuatan Atomic Habits dan bagaimana kebiasaan dibangun agar lebih baik lagi dengan 4 cara sederhana. Ia menjelaskan 4 langkah sederhana tersebut dalam proses perubahan diri yang terdiri dari: “mendapat petunjuk (*cue*); menumbuhkan gairah (*craving*); menanggapi (*response*); dan yang terakhir menikmati hasilnya (*reward*)”. Bagaimana menciptakan suatu dasar-dasar kebiasaan dimulai dari yang terkecil. Dengan memahami dasar-dasar kebiasaan memberikan efek kemudahan dalam suatu proses perubahan yang dijalannya.

5. Bagian 2: Menerapkan Kebiasaan Atomic

Fokus pada cara membentuk kebiasaan positif, James Clear memberikan strategi berupa kaidah-kaidah yang dimulai dari menjadikannya terlihat, menjadikannya menarik, menjadikannya mudah, menjadikannya memuaskan. Dari kaidah-kaidah tersebut bagaimana cara mempertahankan perubahan yang sudah dijalani ia jelaskan melewati empat kaidah tersebut.

6. Bagian 3: Menerapkan Taktik-taktik Kebiasaan dalam Hidup Sehari-hari

James Clear membahas penerapan kebiasaan atomic dalam kehidupan sehari-harinya dan bagaimana berpaling dari sekedar bagus ke benar-benar dahsyat. Dalam proses perubahan James Clear dalam bukunya menyebutkan bahwa untuk berfokus pada sistem dan bukan pada sasaran, karena menurutnya jika sistem yang dijalankan optimal maka hasil yang didapat juga memuaskan bahkan lebih dari apa yang menjadi sasaran pertama.

7. Penutup:

Pada bagian penutup buku James Clear memberikan kesimpulan dan menekankan pentingnya kebiasaan atomic dalam mencapai perubahan positif. Ia memberikan motivasi dan panduan terakhir kepada pembaca untuk langkah selanjutnya dalam melakukan perbaikan diri setelah membaca buku Atomic Habits buku apa yang selanjutnya dibaca.

Kemudian buku Atomic Habits memiliki isi yang tersusun secara runtun, diantaranya:

1. Pemahaman mengenai psikologi kebiasaan

James Clear menjelaskan prinsip-prinsip dasar kebiasaan dan bagaimana mereka membentuk identitas seseorang. Bagaimana kebiasaan terbentuk, dipertahankan dan diubah. Buku ini menawarkan strategi praktis bagaimana kebiasaan baik diciptakan dan menghilangkan kebiasaan buruknya.

2. Hukum- hukum kebiasaan atomic

Didalamnya membahas aturan-aturan dan hukum-hukum yang membentuk konsep kebiasaan, termasuk terhadap keluarga dan teman, termasuk juga hukum 2 menit, hukum 2 menit beraku dalam setiap melakukan perubahan dengan memecah kebiasaan-kebiasaan menjadi langkah-langkah kecil yang dapat diselesaikan dalam 2 menit, sehingga dapat membangun rutinitas yang konsisten.

3. Identifikasi dalam pembentukan kebiasaan

Memberikan langkah-langkah dalam menentukan kebiasaan dari aturan tertinggi dalam mengubah perilaku dan bagaimana cara mempertahankannya.

4. Penerapan Kebiasaan Atomic

Berisi bagaimana agar kebiasaan yang sudah dilakukan dapat tetap berkelanjutan dan konsisten dalam melakukan perubahan di kehidupan sehari-hari.



BAB IV

ANALISIS

A. Gambaran Umum Buku Atomic Habits Karya James Clear

Buku Atomic Habits karya James Clear menurut peneliti adalah salah satu buku *self improvement* atau perbaikan diri karya James Clear yang termasuk *Best Seller*. Buku ini mengisahkan cerita hidup si penulis yaitu James Clear. Tidak hanya bercerita kisah hidupnya sendiri namun buku ini berisi usaha-usaha yang dilakukan si penulis dalam memperbaiki kebiasaan-kebiasaan dalam hidupnya. Sehingga James Clear mampu merubah hidupnya dari hal kecil hingga menjadi hal yang luar biasa besar.

Buku yang diterbitkan berbahasa Indonesia ini diterbitkan oleh penerbit PT Gramedia Pustaka Utama tahun 2019 dengan penerjemahnya yaitu Alex Tri Kantjono Widodo. Buku ini memiliki ketebalan 352 halaman yang bernomor ISBN 978-602-06-3317-6.

Alasan James Clear menulis buku ini ialah berawal dari kisah hidupnya yang miris akibat kecelakaan saat bermain bisbol, wajahnya terhantam tongkat bisbol, diterbangkan ke rumah sakit, dan koma. Enam tahun setelah kecelakaan James Clear dipilih menjadi atlet terbaik putra di Denison University dan merupakan salah satu ESPNB -Academic All-America Team- kehormatan yang diberikan hanya kepada 33 atlet di seluruh Amerika. Bagaimana James menghadapi masalah itu hingga akhirnya ia bisa berhasil menjadi seorang atlet terbaik di Universitasnya. Banyak usaha yang telah ia lakukan semasa itu, ia percaya konsep-konsep dalam bukunya ini juga dapat membantu anda memaksimalkan potensi.⁵⁵

James Clear pada tahun 2012 awalnya, artikel yang ditulisnya diterbitkan di web *jamesclear.com*, bertahun-tahun sudah ia menyimpan tulisan pengalaman hidupnya tentang kebiasaan dan akhirnya membagikan semua itu

⁵⁵ Clear, *Atomic Habits Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Yang Luar Biasa*.

kepada publik. Hingga tahun 2015 James Clear memperoleh dua ratus ribu pelanggan *e-mail* dan kemudian James Clear bekerja sama dengan Penguin Random House dan menandatangani kontrak buku untuk lanjut menulis buku *Atomic Habits* ini. Kemudian tahun 2016 artikel yang lain karya James Clear mulai bermunculan dipublikasi-publikasi ternama seperti pada *Time*, *Intrepreneur*, dan *Forbess*. Hingga 2017 James Clear mempublikasikan *Habits Academy*, sebagai landasan bagi semua organisasi dan individu yang tertarik untuk membangun pola kebiasaan-kebiasaan baik dalam hidup dan pekerjaannya.

Selain kisah dari penulis, buku ini juga mengkisahkan kehidupan orang-orang yang memiliki prestasi. Diantaranya yang ada dibuku yaitu mengenai seorang peraih medali emas pada Olimpiade, seorang seniman yang meraih penghargaan, seorang tokoh pebisnis, seorang dokter yang menyelamatkan nyawa orang lain, dan komedian termasyhur dengan ilmu kebiasaan kecil yang digunakan dalam menguasai setiap keahlian yang mereka miliki.

Secara keseluruhan, kerangka yang ditawarkan dalam buku *Atomic Habits* ini adalah gabungan antara ilmu pengetahuan dan ilmu tingkah laku. Dengan empat kaidah perubahan perilaku akan memberikan gambaran atau cara baru dalam upaya membangun kebiasaan-kebiasaan baru jika diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Buku ini membahas dasar-dasar perilaku manusia karena pada dasarnya tingkah laku setiap orang pasti berubah mulai dari situasi, saat, bahkan setiap detiknya tingkah laku orang dapat berubah. *Atomic Habits* juga membahas prinsip yang dapat diandalkan dalam jangka waktu yang lama. Pemikiran yang dapat digunakan untuk mendasari suatu tindakan baik itu dalam bisnis, dalam keluarga dan dalam kehidupan diri sendiri.

B. Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Dalam Buku *Atomic Habits*

Nilai atau *value* yang dimiliki setiap orang menjadi fokus utama orang dalam memandang satu dengan yang lainnya. Nilai berfungsi sebagai sumber acuan atau rujukan dan keyakinan yang memiliki harkat, keistimewaan serta didasarkan pada pertimbangan filosofis, psikologis, dan sosiologis dalam

pengambilan suatu keputusan. Nilai ini dapat berupa norma, etika, undang-undang, adat kebiasaan, aturan agama, dan referensi lainnya yang dianggap penting dan berharga bagi seseorang.⁵⁶ Nilai yang melekat berupa nilai karakter, nilai karakter seseorang adalah inti dari siapa kita sebagai individu. Karakter yang dimiliki bertujuan dasar untuk mengambil keputusan, berinteraksi dengan orang lain, dan menjalani kehidupan yang bermakna. Hal tersebut juga mempengaruhi bagaimana seseorang dihormati dan dipercaya oleh orang disekitarnya. Nilai karakter seperti kedisiplinan, kemandirian, ketekunan, dan kesabaran diungkapkan peneliti. Contohnya terhadap nilai kedisiplinan, ketika melaksanakan suatu kebiasaan seseorang akan merasa terbiasa untuk melaksanakannya sehingga akan menjadi suatu kedisiplinan dalam setiap tindakannya.⁵⁷

Dalam buku *Atomic Habits* karya James Clear memang tidak secara langsung membahas pendidikan karakter namun buku *Atomic Habits* didalamnya menceritakan kisah hidup orang-orang yang mampu mencapai kesuksesan dari kebiasaan-kebiasaan kecil yang dilakukan. Kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan menentukan kepribadian seseorang dalam berperilaku. Pendidikan karakter yang peneliti temukan dalam buku *Atomic Habits* membahas cara-cara untuk membentuk kebiasaan positif, meningkatkan produktifitas dan mencapai tujuan hidup seseorang. Dapat dihubungkan nilai pendidikan karakter yang terdapat dalam buku *Atomic Habits* sebagai dasar dalam proses pembentukan karakter anak dan sebagai usaha melakukan perubahan dalam hidup kearah yang lebih baik dengan menghilangkan kebiasaan buruk. Di sisi lain konsep yang ada didalam buku memiliki keterkaitan dalam melakukan kebiasaan dengan pendidikan Islam, keduanya memiliki fokus kajian pada pembentukan akhlak, moralitas, serta nilai yang positif dikehidupan sehari-hari.

Buku *Atomic Habits* karya James Clear ini setelah peneliti baca dan telaah terdapat beberapa contoh nilai pendidikan karakter yang dapat diterapkan

⁵⁶ Idris, *Internalisasi Nilai Dalam Pendidikan*. Hal 19

⁵⁷ Fadilah, Rabi'a, Wahab Syakhirul Alim, AINU ZUMRUDIANA, *Pendidikan Karakter*.

untuk membantu pembentukan kebiasaan positif dan membangun individu menjadi lebih positif/baik. Dari hasil temuan peneliti, nilai-nilai pendidikan karakter yang ada diantaranya sebagai berikut :

Nilai Karakter	Halaman	Bukti
1. Nilai Kedisiplinan	halaman 18	“Jika ingin melakukan kebiasaan mulailah dari kebiasaan kecil yang dilakukan secara terus menerus. Dengan perbaikan 1% sesuatu tak terlalu terasa bahkan kadang tak terlihat, padahal perbaikan itu akan jauh lebih bermakna terutama dalam jangka panjang”.
	halaman 40	“Clark meminta istrinya menjadwalkan perawatan kuku untuk dirinya, agar terhindar dari kebiasaan mengigit kuku. Dengan melakukan perawatan kuku, membuat jemari saya menjadi lebih rapi”.
	halaman 41	“Perubahan perilaku adalah perubahan identitas. Seseorang dapat membujuk dirinya untuk berolah raga atau menyantap makanan sehat sekali atau dua kali, tapi jika orang itu tidak mengubah keyakinan dibalik perilaku

		tersebut, sulit untuk mempertahankannya dalam jangka panjang”.
2. Nilai Kemandirian	halaman 60	“Yaitu lingkaran kebiasaan yang dimulai dari petunjuk untuk memicu gairah, yang memotivasi tanggapan, yang mengantar kegajaran, yang memuaskan gairah, dan akhirnya terkait lagi dengan petunjuk.”
3. Nilai Ketekunan	halaman 53	“Dibalik semua perilaku manusia: mencoba, gagal, belajar, mencoba cara lain. Melalui latihan, gerakan yang tidak berguna pelan-pelan hilang dan aksi-aksi yang berguna mengalami penguatan. Begitulah kebiasaan terbentuk”.
	halaman 161	“Bila ingin memulai kebiasaan, kuncinya adalah mulai dengan perulangan, bukan membayangkan kesempurnaan. Anda tidak perlu memetakan setiap ciri kebiasaan baru. Yang diperlukan adalah menerapkannya”.

4. Nilai Kesabaran	halaman 216	<p>“Salah seorang pembaca, bersama istrinya, menggunakan cara serupa. Mereka ingin mengurangi kebiasaan makan di luar dan mulai lebih sering memasak sendiri. Mereka melabeli rekening tabungan mereka “Tamasya ke Eropa”. Setiap kali melewati makan di luar, mereka memasukan 50 dolar ke rekening itu. Pada penghujung tahun, mereka menggunakan uang itu untuk bertamasya”.</p>
	halaman 217	<p>“Ketika identitas menjadi penguat ulang. Anda melakukannya karena hal itu menunjukkan siapa diri anda dan terasa menyenangkan. Makin sering kebiasaan itu menjadi bagian dalam hidup, makin sering kebutuhan anda untuk mencari dorongan dari luar”.</p>

Dapat dijelaskan dari tabel diatas, hasil analisis peneliti sebagai berikut :

1. Nilai Kedisiplinan

Kamus Besar Bahasa Indonesia memaknai disiplin sebagai tata tertib, atau kepatuhan. Dengan kedisiplinan yang melekat pada diri seseorang

menjadikan kehidupan disetiap harinya berjalan sesuai harapan dan keinginan. Kedisiplinan menjadi salah satu nilai karakter yang paling penting dalam suatu proses pembentukan kebiasaan positif dan pencapaian tujuan. Sikap disiplin dalam menjalankan kebiasaan kecil setiap hari adalah kunci untuk mencapai tujuan jangka panjang.

Dengan kedisiplinan akan membentuk suatu kebiasaan baru jika dilakukan secara terus menerus dan konsisten. Menurut Charles Duhigg dalam skripsi yang ditulis oleh Amal Mubarir, kedisiplinan dapat dianalogikan dengan unsur-unsur sebagai rutinitas pembentukan diantaranya yaitu rutinan, sebagai tanda, dan diperolehnya sebuah ganjaran.⁵⁸

Dalam buku *Atomic Habits* karya James Clear, nilai kedisiplinan lebih menekankan pentingnya konsistensi dan komitmen dalam membentuk kebiasaan yang diinginkan. Bukti dari adanya bentuk kedisiplinan yang tergambar didalam buku yaitu pada halaman 18. Dijelaskan bahwa:

“Jika ingin melakukan kebiasaan mulailah dari kebiasaan kecil yang dilakukan secara terus menerus. Dengan perbaikan 1% sesuatu tak terlalu terasa bahkan kadang tak terlihat, padahal perbaikan itu akan jauh lebih bermakna terutama dalam jangka panjang”.

Sikap disiplin dengan konsisten dan memiliki komitmen dalam melakukan perbaikan setiap harinya walaupun 1% menghasilkan perubahan pada satu hari hal itu terlihat kecil, namun pengaruh atau perolehan efeknya mampu dirasa lebih jika sampai berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun kemudian akan memperoleh hasil yang dahsyat.

Kemudian sikap disiplin lain yang digambarkan dalam buku ini yaitu pada halaman 41. Dijelaskan juga bahwa:

“Perubahan perilaku adalah perubahan identitas. Seseorang dapat membujuk dirinya untuk berolah raga atau menyantap makanan sehat sekali atau dua kali, tapi jika orang itu tidak mengubah keyakinan dibalik perilaku tersebut, sulit untuk mempertahankannya dalam jangka panjang”.

⁵⁸ A Mubarir, “Penanaman Kedisiplinan Pada Santri Putri Di Pondok Pesantren Miftahul Jannah Sikampung, Kroya, Cilacap Melalui Pembiasaan Shalat Malam” (IAIN PURWOKERTO, 2020).

Dengan begitu sikap disiplin harus tertanam dalam setiap diri karena melakukan perubahan adalah sebagai bentuk usaha merubah identitas yang dilakukan atas kesadaran diri.

Nilai disiplin yang lain pada halaman 40 dalam buku Atomic Habits mengungkapkan bahwa:

“Clark meminta istrinya menjadwalkan perawatan kuku untuk dirinya, agar terhindar dari kebiasaan mengigit kuku. Dengan melakukan perawatan kuku, membuat jemari saya menjadi lebih rapi.”

Hal tersebut membuat Clark menjadi terbiasa tidak menggigit kukunya dan bertahan dalam proses perawatan kuku tersebut. Ketika kebiasaan yang sudah dijalani menjadi bagian dari identitas yang tertanam dalam keseharian hidup Clark.

Disini kebiasaan yang dilakukan bagian dari nilai kedisiplinan yang menjadi bentuk pendidikan karakter dalam upaya merubah suatu kebiasaan buruk menjadi kebiasaan baik dengan proses kekonsistenan dalam pelaksanaannya untuk mempertahankan kebiasaan- kebiasaan terkait.

2. Nilai Kemandirian

Kemandirian asal kata dari mandiri dengan memiliki imbuhan awalan ke- dan akhiran -an. Menurut KBBI mandiri artinya tidak bergantung kepada orang lain. Nilai kemandirian adalah kemampuan seseorang untuk mengambil inisiatif, mengambil tanggung jawab atas dirinya sendiri dan mengelola hidupnya tanpa bergantung pada orang lain secara berlebihan. Nilai mandiri tidak begitu saja tercipta pada setiap diri orang, Menurut Ali dan Asrori (2006) yang dikutip oleh Muhammad Sobri, mengatakan bahwa kunci kesuksesan seseorang menjadi individu yang mandiri dipengaruhi beberapa faktor, yang pertama yaitu adanya faktor turunan dari orang tua atau gen. Kedua, sistem pola didik dari orang tuanya dengan memberikan didikan di lingkungan keluarga. Ketiga, dari sistem suatu lembaga pendidikan di sekolah, dengan banyak unsur yang mempengaruhi dan melengkapi siswa menghabiskan waktu di sekolah sebagai anggota masyarakat sekolah yang

memiliki tugas-tugas yang harus diselesaikan.⁵⁹ Dengan hal itu memiliki sikap mandiri adalah kunci untuk menuju kesuksesan, mandiri tidak begitu saja melekat pada setiap diri insan melainkan bagaimana seseorang itu menjadikan dirinya mampu menjadi pribadi yang mandiri.

Kemandirian seseorang dapat diciptakan jika terdapat keinginan untuk berubah jadi baik tidak sepenuhnya pada orang lain selalu bergantung. Pada *Atomic Habits* karya James Clear ini terdapat alat dan cara yang memungkinkan individu untuk mengambil kontrol atas kebiasaan mereka sendiri dan membuat perubahan positif dalam hidup dengan kemandirian dan tanggungjawab atas dirinya sendiri. Nilai kemandirian yang diungkapkan dalam buku ini tersirat dalam contoh strategi yang diberikan yang termuat dihalaman 60 yaitu:

“Lingkaran kebiasaan yang dimulai dari petunjuk untuk memicu gairah, yang memotivasi tanggapan, yang mengantar kegembiraan, yang memuaskan gairah, dan akhirnya terkait agi dengan petunjuk”.

Dengan adanya lingkaran kebiasaan membantu peneliti dan para pembaca menjalani perubahan secara mandiri, dengan lingkaran kebiasaan memungkinkan anda menciptakan kebiasaan yang otomatis, tersusun dan terencana. Lingkaran kebiasaan tersebut akan memberikan situasi yang otomatis jika diterapkan dikehidupan dan tanpa disadari hal itu akan dilakukan secara terus menerus dan berulang.

3. Nilai Ketekunan

Clear menekankan pentingnya bertahan dan tidak menyerah ketika menghadapi tantangan sesuai yang termuat didalam buku halaman 53:

“Dibalik semua perilaku manusia: mencoba, gagal, belajar, mencoba cara lain. Melalui latihan, gerakan yang tidak berguna pelan-pelan hilang dan aksi-aksi yang berguna mengalami penguatan. Begitulah kebiasaan terbentuk”.

Dan juga pada halaman 161:

⁵⁹ Muhammad Sobri, *Kontribusi Kemandirian Dan Kedisiplinan Terhadap Hasil Belajar* (Praya: Guepedia, 2020)

“Bila ingin memulai kebiasaan, kuncinya adalah mulai dengan perulangan, bukan membayangkan kesempurnaan. Anda tidak perlu memetakan setiap ciri kebiasaan baru. Yang diperlukan adalah menerapkannya”.

Yang dimaksud disini ialah ketika ingin melakukan perubahan perlunya mengetahui kunci dari keberhasilan yang konsisten dalam melakukan perubahan, yaitu sikap ketekunan yang dimiliki. Karena ketekunan dapat melatih individu untuk mengontrol perasaannya sendiri, dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup dikemudian hari.⁶⁰ Sikap tekun dalam memperbaiki diri menjadi fokus utamanya dengan tetap bertahan meskipun banyak tantangan dalam proses perbaikan diri.

Ketika mencoba suatu perubahan dalam diri jika hasilnya kurang memuaskan maka jangan berhenti untuk mencobanya kembali. James Clear mengatakan pada konsepnya untuk memperbaiki sistem sehingga jika sistem diperbaiki hasil yang diperoleh jauh lebih baik. Ketika menghadapi permasalahan yang sama, secara otomatis otak akan mencari proses pemecahannya. Kebiasaan hanyalah serangkaian solusi otomatis yang memecahkan masalah. Menurut Jason Hreha seorang pakar ilmu perilaku, “Kebiasaan pada dasarnya adalah solusi yang dapat diandalkan untuk masalah-masalah yang berulang disekitar anda”. Dengan ketekunan seseorang mampu melakukan suatu tindakan secara konsisten dan berkelanjutan, sehingga dalam mengatasi tantangan akan tetap komitmen pada tujuan jangka panjangnya.

4. Nilai Kesabaran

Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari, berpandangan bahwa sabar dalam konteks Islam artinya selalu menjalankan ketaatannya kepada Allah serta menjauhi larangan-nya dan menghadapinya dengan sikap rasa ikhlas serta tawakal. Jika menginginkan suatu keberhasilan yang besar maka sifat yang harus ada dan selalu diterapkan dalam prosesnya yaitu kesabaran.

⁶⁰ Anisatun Novia Ariqoh and Dkk, “Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Tentang Bersikap Sabar Pada Kisah Nabi Yusuf Dalam Al-Qur’an (Kajian Q.S. Yusuf Ayat 90),” *Jurnal Pendidikan Indonesia* 3, no. 6 (2022): 584–90.

Berkaitan dengan proses perbaikan diri sabar menjadi sandaran terbaik menuju arah yang lebih baik.

Kesabaran dalam proses perubahan dan pengendalian diri seperti halnya termuat pada buku halaman 216 dan 217. Karena fokus yang dikejar dilangkah ke-empat ialah mendapat ganjaran, maka anda tidak terlalu mencemaskan. Dikatakan bahwa pada halaman 216:

“Salah seorang pembaca, bersama istrinya, menggunakan cara serupa. Mereka ingin mengurangi kebiasaan maan di luar dan mulai lebih sering memasa sendiri. Mereka melabeli rekening tabungan mereka “Tamasya ke Eropa”. Setiap kali melewati maan di luar, mereka memasukan 50 dolar ke rekening itu. Pada penghujung tahun, mereka menggunakan uang itu untuk bertamasya”.

Kemudian halaman 217:

“Ketika identitas menjadi penguat ulang. Anda melakukannya karena itu menunjukkan siapa diri anda dan terasa menyenangkan. Makin sering kebiasaan itu menjadi bagian dalam hidup, makin sering kebutuhan anda untuk mencari dorongan dari luar”.

Maksudnya disini jadikanlah kebiasaan itu menjadi identitas anda dan anggap kebiasaan itu bagian dalam hidup anda. Jadikan keinginan menjadi motivasi untuk berkomitmen dalam sebuah proses, jika dijalani dengan sabar dan mempertahankan motivasi atau penguat identitas dapat mendatangkan ganjaran dalam jangka panjang. Dalam hal ini kesabaran yang telah diusahakan berakhir dengan hasil yang memuaskan. Orang yang berusaha selalu sabar lanjut untuk lebih dikembangkan dalam implemenasinya sehingga individu mampu dengan tenang dan tentram ketika menjalani kehidupan yang tidak ada masalah didalamnya.⁶¹

C. Analisis Konsep Kebiasaan dalam melakukan perubahan pada buku Atomic Habits

Untuk memperoleh hasil data yang dibutuhkan dapat dilakukan dengan analisis sebagai suatu penyelidikan. Untuk mengolah data dan dijadikan sebagai informasi yang ter-*update*. Proses ini bertujuan agar karakteristik dari suau data

⁶¹ Novia Ariqoh and Dkk, “Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Tentang Bersikap Sabar Pada Kisah Nabi Yusuf Dalam Al-Qur’an (Kajian Q.S. Yusuf Ayat 90).”

dapat membantu proses penelitian untuk memperoleh solusi pemecahan bagi suatu permasalahan sehingga mudah dipahami.⁶² Dalam melakukan analisis data membutuhkan usaha dan kreativitas untuk menemukan sebuah jalan keluar atau solusi dalam penyelesaian masalah penelitian. Neong Muhadjir (1998), yang dikutip oleh Ahmad Rijali mengemukakan makna “analisis penelitian sebagai upaya mencari dan menyusun catatan tentang temuan hasil observasi, wawancara, dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang masalah dan menyajikan menyajikannya sebagai hasil penelitian kepada orang lain.”⁶³ Berdasarkan penelitian ini peneliti dalam menemukan konsep-konsep kebiasaan pada buku *Atomic Habits* dengan melakukan model analisis wacana dari Van Dijk diantaranya sebagai berikut :

2. Teks

Yaitu membaca keseluruhan teks baik dengan cara struktur makro (membaca topik atau tema); superstruktur (kerangka suatu teks); dan struktur mikro (mengamati dari bagian kecil teks).

3. Kognisi sosial

Dengan memperhatikan kondisi atau dimensi sosial yang ada dibuku bagaimana proses pembuatan teks dan isi teks, yang erat kaitannya dengan teks dan yang dialami penulis.

4. Kontek sosial

Dengan ini peneliti mendeskripsikan teks dan konteks secara bersamaan, dalam hal ini peneliti berusaha memadukan semua keadaan serta hal external dari teks dan mengambil kesimpulan yang dapat dijadikan satu kesatuan dalam memahami isi teks.⁶⁴

⁶² Sri Rizqi Wahyuningrum, *Ragam Analisis Data Penelitian, Analytical Biochemistry*, vol. 11 (Madura: IAIN Madura Press, 2022).

⁶³ Ahmad Rijali, “Analisis Data Kualitatif Ahmad Rijali UIN Antasari Banjarmasin” 17, no. 33 (2018): 81–95.

⁶⁴ Nur Hasanah, *Metode Penelitian Kepustakaan Konsep, Teori, & Desain Penelitian*. Hal 52-53

Melalui cara analisis diatas, maka peneliti berhasil menemukan beberapa konsep yang termuat dalam buku Atomic Habits. Konsep-konsep yang disampaikan memberikan gambaran terhadap bagaimana proses dalam melakukan perubahan sehingga perubahan yang dilakukan tersebut dapat dijalankan secara konsisten dan berkelanjutan, dan selain itu usaha apa yang dapat membantu kekonsistensian dalam proses perbaikan diri. Maka dari itu dari hasil analisis peneliti, Konsep-konsep yang peneliti temukan pada buku Atomic Habits karya James Clear ini antara lain sebagai berikut:

1. 1% Lebih baik setiap harinya

Ketika melakukan suatu perubahan lakukan secara berkala dan konsisten. Kita tidak pernah tau hasil yang akan diperoleh dari setiap usaha yang dilakukan, namun jika melakukan perubahan secara terus menerus akan menghasilkan dampak yang luar biasa dikemudian hari.

Dalam buku Atomic Habits menekankan konsep pentingnya melakukan perubahan kecil dan bertahap untuk mencapai perbaikan diri yang signifikan dalam jangka panjang. Atomic Habits memberikan konsep yang dapat diterapkan yaitu melakukan perubahan meskipun hanya 1% namun dilakukan setiap harinya. Konsep perubahan ini memberikan langkah yang mudah untuk mencapai suatu perubahan. Maksudnya disini jika ingin ada perubahan mulailah dari perubahan kecil yang dilakukan setiap hari. Maka jika perubahan 1% lebih baik setiap hari dikalikan 1 bulan atau bahkan 1 tahun perubahan itu akan terakumulasi menjadi jauh lebih besar. Clear dalam buku Atomic Habits mengatakan dengan penjelasan matematikanya “Jika anda bisa menjadi 1% lebih baik setiap hari dalam setahun, akhirnya anda akan 37 kali lebih baik pada penghujung tahun. Sebaliknya jika anda 1% lebih buruk setiap hari dalam setahun, anda akan menurun hampir menjadi nol.” Clear juga mengatakan bahwa “apabila seseorang mampu berubah menjadi lebih baik sebanyak 1% saja dalam

menjalani keseharian di dalam satu hari, maka orang akan menjadi versi dirinya yang lebih sebesar 37 kali pada 365 hari kemudian.”⁶⁵

Konsep 1% perubahan setiap harinya erat kaitannya dengan usaha dalam perbaikan diri dan ini sejalan dengan teori dalam pendidikan yang mengenai perubahan perilaku. Dalam dunia pendidikan teori yang sesuai mengenai perubahan perilaku ialah penggunaan teori Behavior. Teori belajar Behavioristik sebagai teori dalam belajar terkait tingkah laku yang sedang diamati.⁶⁶ Ketika menerapkan suatu kebiasaan kecil yang positif setiap harinya akan menghasilkan suatu perubahan yang dapat diamati, diukur, dan dirasakan kemudian hari terkait perubahan perilaku yang sudah dijalankan.

Teori perubahan perilaku yang diterapkan dalam dunia pendidikan dapat membantu pendidik dalam memberikan arahan kepada siswa untuk melakukan suatu perubahan dalam dirinya terkait tingkah laku. Teori ini terjadi karena adanya stimulus dan respon, disini peran pendidik harus dapat bersikap menguasai dan sebagai agen utama dalam proses perubahan dan sebagai pengendali perilaku yang masuk.⁶⁷ Sehingga pendidik dalam hal ini membantu siswa dalam menerapkan kebiasaan baik untuk mendukung perubahan perilaku.

Dalam upaya menerapkan kebiasaan 1% lebih baik setiap harinya membutuhkan konsistensi dan komitmen untuk terus meningkatkan diri dan melakukan tindakan kecil yang mendukung tujuan dalam jangka panjang. Dengan fokus pada peningkatan kecil setiap harinya seseorang dapat menciptakan pola hidup yang lebih terencana, teratur, produktif, dengan hasil yang memuaskan dalam memperbaiki kualitas hidup. Dengan hal ini analisis konsep 1% lebih baik setiap harinya, memfokuskan pentingnya perubahan kecil namun konsisten dalam mencapai perubahan secara signifikan dalam kehidupan seseorang.

⁶⁵ Clear, *Atomic Habits Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Yang Luar Biasa*.

⁶⁶ Novi Irwan Nahar, “Penerapan Teori Belajar Behavioristik Dalam Proses Pembelajaran,” *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial 1* (2016): 67.

⁶⁷ Nahar.

1. Lupakan sasaran, berfokus pada sistem

Makna sasaran dalam KBBI berarti sesuatu yang menjadi tujuan. Sedangkan sistem berarti metode jika dalam dunia pendidikan. Dalam konteks kebiasaan, sasaran adalah tujuan yang akan dicapai dari suatu usaha yang telah dilakukan. Menurut Scott Adams yang dikutip dalam buku *Atomic Habits*, “sasaran berbicara tentang hasil yang ingin kita raih, dan sistem adalah proses yang mengantar ke hasil-hasil itu.”⁶⁸

Konsep yang kedua yaitu lupakan sasaran, berfokus pada sistem. Mengapa demikian, sebab menetapkan tujuan yang jelas dan dapat dicapai adalah cara terbaik untuk mencapai tujuan dari hidup kita. Karena yang terpenting dalam meraih tujuan adalah bukan langsung terfokus pada sasaran yang ingin dicapai tapi bagaimana membangun sistem atau rutinitas yang dapat mendukung pencapaian tujuan tersebut. Ungkapan juara Super Bowl yaitu Bill Walsh, “Nilai akan datang dengan sendirinya”. Ungkapan ini sesuai dengan semua aspek kehidupan, karena jika menginginkan hasil yang jauh lebih baik dari sebelumnya, maka berfokuslah pada sistem yang dijalani dan lupakan sasaran-sasaran itu.⁶⁹

Dengan memperhatikan sistem atau proses dalam mencapai tujuan, kita akan lebih fokus pada memperbaiki langkah-langkah dalam proses pencapaian itu. Jika dalam prosesnya maksimal sistem yang baik akan membantu seseorang untuk tetap bergerak maju meskipun motivasi mereka turun naik dari waktu ke waktu. Dengan menerapkan konsep ini ketika berfokus pada proses dapat meningkatkan motivasi intrinsik, yang mana memperoleh imbalan berupa perasaan kepuasan internal, penguasaan, dan kreativitas.⁷⁰

Sebagai contoh, jika ingin menjadi pengusaha keinginannya bisa dapat berupa ingin memiliki suatu perusahaan yang berharga milyaran. Contoh lain, jika anda ingin menjadi seorang pendidik maka sistem yang

⁶⁸ Clear, *Atomic Habits Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Yang Luar Biasa*.

⁶⁹ Clear.

⁷⁰ Alisha Verly Jensen, “Fokus Pada Proses, Bukan Hasil,” *improvementsavvy.com*, 2023, <https://www.improvementsavvy.com/focus-on-the-process-not-the-outcome/>.

anda utamakan adalah bagaimana mencari sumber ilmu yang banyak dan bagaimana cara menyampaikannya kepada orang lain agar dapat dipahami.

Dengan demikian, konsep lupakan sasaran, berfokus pada sistem yang ada didalam buku Atomic Habits memfokuskan pentingnya membangun sistem atau rutinitas yang mendukung untuk mencapai tujuan jangka panjang dan meningkatkan kualitas hidup.

2. Kebiasaan membentuk identitas

Identitas dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti jati diri. Identitas merujuk pada pemahaman individu tentang siapa diri yang mencakup tentang karakteristik, nilai-nilai, keyakinan, dan peran dalam hidup bagaimana individu tersebut diidentifikasi oleh orang lain.

Kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan setiap hari tidak lepas dari kehidupan seseorang sehingga mempengaruhi perilaku seseorang. Selain perilaku kebiasaan yang dilakukan juga dapat membentuk gambaran diri atau identitas kita sebagai individu.

Buku Atomic Habits menjelaskan konsep suatu kebiasaan dapat membentuk identitas seseorang karena dilihat dari konsistensi seseorang dalam melakukan kebiasaan tertentu, sehingga mulai mengidentifikasi dirinya sebagai orang yang melakukan tindakan tersebut secara otomatis. Namun jika kebiasaan itu buruk maka sulit untuk mengubah kebiasaan tersebut sehingga mengakibatkan kerugian untuk diri sendiri. Bagaimana kebiasaan baik itu diciptakan dan identitas dipertahankan, James Clear memberikan cara yaitu dengan dua langkah sederhana mengubah identitas, karena menurutnya “kebiasaan anda tergantung pada bagaimana anda mewujudkan identitas anda”, Dua langkah sederhana yang Clear sampaikan yaitu “putuskan tipe orang yang anda cita-citakan” dan “buktikan pada diri sendiri dengan kemenangan-kemenangan kecil”.⁷¹ Suatu kebiasaan dapat merubah perilaku sehingga terjadinya perubahan identitas. Hal ini diperkuat

⁷¹ Clear, *Atomic Habits Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Yang Luar Biasa*.

ketika melakukan suatu kebiasaan seseorang secara alami akan menyesuaikan diri dengan perilaku yang mereka lakukan secara teratur.

Dalam dunia pendidikan, ada beberapa kasus mengenai suatu identitas. Salah satunya terkait identitas anak, diluar sebagai seorang pelajar dengan kebiasaan yang sering dilakukan akibat dari pergaulan bebas menjadikan perilaku anak tersebut menyimpang. Penelitian yang dilakukan oleh Wisnu Rudika dkk tahun 2023, menghasilkan bahwa berdasarkan pengamatan dan wawancara terdapat beberapa anak mereka mengatakan kebiasaan merokok menjadi hal yang wajar bagi mereka karena mereka beranggapan kebiasaan merokok adalah hal yang lumrah bagi laki-laki.⁷² Lantaran dengan adanya kebiasaan yang sulit dihindari tersebut mengakibatkan suatu identitas itu melekat pada diri anak. Pembentukan identitas sosial tersebut akibat dari pergaulan bebas. Maka dari itu suatu kebiasaan dapat membentuk identitas seseorang kedepannya ingin menjadi apa maka harus bagaimana usaha yang dilakukan.

Jika dilihat dalam konteks agama pembentukan identitas membantu individu dalam mengembangkan pemahaman lebih mengenai perilaku karakter, etika, maupun norma-norma yang sudah ada. Dapat mendukung seseorang dalam membangun identitas yang baik dan jauh dari perilaku menyimpang. Peranan pendidikan agama Islam ini sangat penting mengingat dunia yang semakin pluralistik, dimana individu terpapar pada berbagai pandangan dan kepercayaan, pemahaman yang kokoh tentang agama Islam membantu individu mempertahankan identitas keagamaan mereka.⁷³

3. Membangun kebiasaan dengan 4 langkah sederhana

James Clear mengatakan “kebiasaan sebagai perilaku yang berulang dengan frekuensi yang cukup untuk menjadikannya otomatis”. Suatu proses

⁷² Wisnu Rudika et al., “Perilaku Merokok Sebagai Identitas Sosial Di Kalangan Pelajar Kecamatan Tanjungpinang Timur,” *Social Issues Quarterly* 1, no. 2 (2023): 284–92.

⁷³ Rahmad Mulyadi, Diah Sartika, and Hasrian Rudi Setiawan, “Pendidikan Agama Islam Sebagai Sarana Membentuk Identitas Keagamaan Dalam Masyarakat Multikultural,” *Khazanah: Journal of Islamic Studies* 2, no. 1 (2023): 90–99.

dari pembentukan kebiasaan dapat dimulai dari usaha percobaan dengan begitu otak menciptakan aturan mental: kalau begini, solusinya begitu.⁷⁴ Membangun suatu kebiasaan dari sekarang yang kemudian dilakukan dengan konsisten dapat memberikan banyak hal dimasa yang akan datang bagi individu. Dalam membangun kebiasaan tersebut akan sulit jika langsung dilakukan secara serentak dengan tujuan menginginkan hasil yang instan. Namun tidak yang ada dalam buku *Atomic Habits*, dijelaskan bahwa ada 4 langkah sederhana yang bisa diterapkan dalam membangun kebiasaan. Langkah-langkahnya diantaranya yaitu:

a. Mendapatkan petunjuk (*cue*)

Petunjuk itu akan memancing otak memulai perilaku. Pikiran akan menganalisis terus kondisi yang ada, baik dari dalam ataupun dari luar. Sehingga memperoleh gambaran atau petunjuk tentang suatu *reward*. James Clear mengatakan bahwa “pikiran anda terus menganalisis situasi anda, baik internal maupun eksternal, untuk mendapatkan petunjuk tentang letak suatu ganjaran”. Petunjuk sebagai indikator utama dan pertama dalam melakukan suatu perubahan.⁷⁵

b. Menumbuhkan gairah (*craving*)

Kutipan pada buku *Atomic Habits* mengatakan, “gairah atau nafsu menjadi kekuatan penggerak dalam proses perubahan dibalik setiap kebiasaan. Tanpa motivasi atau nafsu ditingkat tertentu, tanpa gairah untuk berubah, kita tidak memiliki alasan untuk beraksi”.

Ketika ingin melakukan perubahan terasa sulit maka dari itu membutuhkan gairah atau apa yang membuat anda itu tertarik untuk melakukan perubahan tersebut. Namun yang digairahkan bukan dari kebiasaan yang dilakukan itu sendiri, tetapi perubahan dari situasi yang telah dilakukan. Sehingga akan merasa kebiasaan yang

⁷⁴ Clear, *Atomic Habits Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Yang Luar Biasa*.

⁷⁵ Clear.

dilakukan itu menarik dengan melakukan kebiasaan-kebiasaan yang disukai.

c. Menanggapi (response)

Setelah proses memberikan gairah untuk memotivasi diri sendiri dalam melakukan perubahan langkah selanjutnya adalah respon atau tanggapan dari apa yang akan dilakukan.⁷⁶ Motivasi yang besar menjadi pengaruh terjadinya tanggapan atas terjadinya tindakan yang telah dilakukan.

Langkah ketiga ini diwujudkan dalam bentuk tindakan atau tanggapan sebagai usaha setelah mendapatkan motivasi. Apa yang dipikirkan, kemudian rencanakan tidak akan berhasil tanpa dibarengi dengan aksi. James Clear membaginya menjadi dua disini yaitu *in motion* dan *action*. *In motion* artinya, ketika membuat suatu rencana, strategi, dan belajar. Lalu dilanjut dengan *action*, melakukan sesuatu dengan tipe perilaku tertentu yang memberikan hasil.⁷⁷

d. Menikmati hasil (*reward*)

Langkah terakhir yaitu menikmati hasil setelah menyelesaikan langkah-langkah diatas. Dari usaha-usaha yang sudah dilakukan tahapan terakhir ialah menikmati hasil dari apa yang telah diusahakan sebelumnya dan juga menjadi pikiran atau aksi yang perlu diingat untuk masa yang akan datang seagai suatu pelajaran.⁷⁸ Dengan hal ini dapat memberikan motivasi untuk diri kita dalam mengulang kebiasaan-kebiasaan tersebut untuk dapat memberi kepuasan karena telah berhasil melakukannya.⁷⁹

⁷⁶ Clear.

⁷⁷ Clear.

⁷⁸ Clear.

⁷⁹ Sinta Anggraeni, "Atomic Habits: Empat Langkah Sederhana Membangun Kebiasaan Baik," PPITV WRITER, 2022

D. Konsep Atomic Habits Sejalan dengan Teori Pendidikan Behavioristik

Konsep-konsep yang dijelaskan dalam buku *Atomic Habits* terkait pembiasaan diri berkesinambungan dengan teori dalam pendidikan yaitu teori Behavioristik, karena pada dasarnya teori ini lebih menekankan pada proses perubahan perilaku. Menurut Miguel (1992), Teori belajar behavioristik merupakan pendekatan yang lebih menekankan pada pengamatan perilaku yang dapat dilakukan secara eksternal dan juga merupakan salah satu pendekatan dalam psikologi.⁸⁰ Penggunaan teori Behavioristik memudahkan seseorang dalam memberikan pendidikan terutama pada aspek pendidikan moral atau karakter. Karena pada dasarnya teori Behavioristik digunakan untuk mengupayakan terjadinya perubahan perilaku pada setiap diri manusia. Teori ini erat kaitannya dengan perubahan-perubahan yang telah diusahakan seseorang dalam melakukan perubahan untuk mengembangkan potensi ataupun mencapai tujuan hidup sebenarnya. Hal ini sejalan dengan pemikiran James Clear mengenai usaha dalam perbaikan diri, untuk menciptakan suatu perubahan tingkah laku dimulai dari kebiasaan-kebiasaan kecil.

Berdasarkan penelitian ini, yang bersumber pada buku *Atomic Habits* karya James Clear memiliki banyak kesamaan dengan penggunaan teori behavioristik yaitu dalam hal pendekatan terhadap perubahan perilaku. Keduanya sama-sama menekankan pentingnya penguatan, pengkondisian, dan sistem dalam mengembangkan kebiasaan atau perilaku yang diinginkan. Contohnya dalam hal pembentukan kebiasaan, pada teori behavioristik adanya stimulus yang kemudian diikuti dengan respon. Skinner menekankan bahwa hubungan stimulus atau rangsangan dan respon atau tanggapan terjadi adanya interaksi dengan lingkungannya, dan menghasilkan perilaku yang tidak sederhana. Adanya stimulus-stimulus itu berikan dapat saling berinteraksi dan menghasilkan tanggapan atau respon yang diinginkan.⁸¹ Kemudian dalam buku *Atomic Habits* dimaknai stimulus sebagai “*cue*” atau pemicu kebiasaan, “*craving*” sebagai keinginan untuk perubahan, “*response*” sebagai tindakan

⁸⁰ Jelita, Ramadhan, and Dkk, “Teori Belajar Behavioristik.”

⁸¹ Jelita, Ramadhan, and Dkk.

yang dilakukan dan “reward” sebagai penghargaan yang didapat setelah melakukan suatu perubahan.

“Atomic Habits” dan Teori Behavioristik keduanya menekankan pentingnya melakukan perubahan perilaku yang diawali dengan stimulus atau pemicu yang kemudian ditanggapi atau respon. James Clear mengambil prinsip-prinsip dasar dari teori Behavioristik dan mengaplikasikannya dalam konteks pembentukan kebiasaan sehari-hari, memberikan panduan praktis sehingga mudah untuk diikuti untuk mengembangkan kebiasaan positif dan menghilangkan kebiasaan negatif.

E. Relevansi Nilai-Nilai pendidikan karakter dalam buku Atomic Habits Terhadap Pendidikan Islam

Relevansi menurut KBBI adalah hubungan atau kaitan. Dengan kata lain, relevansi merupakan sesuatu yang memiliki kecocokan dan saling berhubungan atau berkaitan. Disini peneliti merelevansikan dari nilai- karakter yang termuat dalam buku Atomic Habits karya James Clear yang sudah peneliti temukan lalu peneliti hubungkan dengan pendidikan Islam. Dalam ajaran Islam sendiri runtunan ajarannya bukan hanya berfokus pada nilai keimanan, nilai ibadah, dan juga *mu’amalah*, tetapi juga pada aspek akhlaknya.

Meskipun buku ini tidak secara langsung mengacu pada nilai-nilai keislaman, banyak prinsip yang disampaikan dalam buku Atomic Habits tersebut dapat juga ditemukan nilai-nilai yang sejalan dengan ajaran Islam. Nilai pendidikan karakter yang termuat dalam Atomic Habits yang memiliki tujuan yang sama dalam mendidik seseorang sejak dini sehingga diharapkan dapat meningkatkan dan menggunakan pengetahuannya secara mandiri, mempelajari serta menginternalisasikan nilai karakter sehingga menghasilkan manusia yang berakhlak mulia sesuai dengan tujuan ajaran islam.

Beberapa hasil yang diperoleh dari analisis peneliti menunjukkan adanya keterkaitan atau hubungan antrara nilai pendidikan karakter yang ditemukan dalam buku Atomic Habits terhadap pendidikan Islam. Yang *Pertama*, jika melihat hasil analisis penelitian nilai pendidikan karakter dalam buku Atomic

Habits karya James Clear yang sangat ditonjolkan yaitu usaha atau cara yang bisa dilakukan dalam upaya melakukan perubahan mulai dari hal-hal kecil. Kebiasaan-kebiasaan kecil yang dilakukan secara konsisten termuat didalam buku Atomic Habits ini bertujuan sebagai panduan dalam proses perbaikan diri. Cara-cara yang dijelaskan dalam buku memudahkan seseorang dalam merubah dirinya menjadi lebih baik dari setiap harinya. *Kedua*, nilai-nilai karakter termuat dalam buku Atomic Habits sejalan dengan tujuan dari pendidikan Islam. Yang mana tujuannya ialah menghasilkan manusia yang beriman dan bertaqwa berilmu pengetahuan sehingga dapat mengabdikan dirinya kepada sang penciptanya dengan sikap taat dan berserah diri kepada tuhan dalam segala bidang kehidupan, *duniawiah* dan *ukhrawiah*.⁸² *Ketiga*, dalam proses perbaikan diri dijelaskan cara mudah agar tetap konsisten dalam melakukan perubahan tersebut. Beberapa konsep yang ada memberikan solusi bagaimana suatu kebiasaan dapat dilakukan secara terus menerus.

Nilai keislaman yang peneliti temukan setelah memahami nilai karakter apa saja yang ada didalam buku Atomic Habits dari nilai-nilai pendidikan karakter diatas diantaranya: kedisiplinan; kemandirian; ketekunan; dan kesabaran nilai-nilai tersebut erat kaitannya dengan pendidikan Islam yaitu dalam sikap istiqomah, taqwa, dan ihsan. Sikap-sikap tersebut peneliti uraikan sebagai berikut :

1. Keistiqomahan

Istiqamah merupakan akar kata dari *qiyâm* yang sebenarnya mempunyai banyak arti sesuai dengan konteks kalimat yang mengikutinya. Sementara itu, kata “qiyam” sendiri memiliki banyak arti, seperti “ *al-‘azm, at-tamassuk, al-dawâm, al intishâb, al-mulâzamah, al-muhâfadzah, al-i’tidâl, al istiwâ, al-ishlâh, an-nuhûdl, al-qadr, al-‘imâd, al-wuqûf, ats-tsabât, at-tamâm atau al-kamâl*”. Jadi, kata istiqamah berarti “berdiri, bangkit, berhenti, berdiam, hening, mengawali langkah, naik, meningkat, dilahirkan, pilar, tekad, terang, tetap, berhembus, ramai,

⁸² Uhbiyati, *Dasar-Dasar Ilmu Pendidikan Islam*. Hal. 83

memberontak, menjaga, merawat, memupuk, melestarikan, menguasai, bertanggung jawab, menegakkan, membangkitkan, mengobarkan, menyanggah, mempertimbangkan, memperbaiki, konsistensi, kesinambungan, yang memiliki posisi yang penting, dan berharga”.⁸³

Dengan begitu, Istiqamah adalah gabungan dari beberapa unsur pe-maknaan diatas, dapat disimpulkan bahwa istiqomah memiliki makna yang banyak tidak hanya mencakup suatu kebiasaan yang dijalankan terus menerus melainkan suatu bentuk usaha dalam mempertahankan keimanan dan akhlak yang merujuk pada keberlanjutan seseorang dalam menjalankan ajaran agama Islam dan melaksanakan ibadah dengan tekun, tanpa terpengaruh oleh godaan atau cobaan dari luar yang datang.

Istiqomah sebagai sebuah proses kesadaran yang berkelanjutan dan teratur.⁸⁴ Sebagian orang memahami istiqomah sebagai suatu perbuatan dan perilaku tertentu yang terus menerus dilakukan seseorang dalam hidupnya secara konsisten. Sehingga sikap istiqomah sebangun dengan adanya konsistensi dalam melakukannya. Dalam perspektif agama istiqomah mencakup konsistensi ketika melaksanakan perintah Allah dan berusaha menjauhi segala larangan-Nya serta mempertahankan keimanan dan akhlak yang baik dalam segala situasi dan kondisi. Dalam proses meraih keistiqomahan memiliki kesinambungan antara proses lahirnya suatu keadaan dan kedudukan ruhani seseorang dalam berhubungan dengan-Nya. Selain itu juga istiqomah mengandung makna kejujuran dan ketulusan hati dalam membangun hubungan dengan Allah melalui berbagai amal ibadah yang dilakukan.⁸⁵

Dalam segala aspek, istiqamah merupakan sikap yang sudah melekat pada diri setiap orang bagi yang mempunyai tekad kuat untuk konsistensi dalam segala sesuatunya. Dan juga sebagai tindakan orang pada umumnya terkait ketekunan dalam melakukan perbuatan terutama

⁸³ Imam Sibawaih E-Hasany, *Keajaiban Istiqomah* (Bekasi, Jawa Barat: Al-Muqsih Pustaka, 2020). Hal 22

⁸⁴ E-Hasany.

⁸⁵ E-Hasany.

dalam aspek agama istiqomah sangat ditekankan berkaitan dengan tujuan hidup umat manusia yaitu beribadah kepada Allah SWT, nilai keistiqomahan ditanamkan pada diri setiap manusia. Karena segala perbuatan bergantung pada niat dan erat kaitannya dengan rasa keikhlasan dan keridhaan Allah, istiqamah berkaitan dengan konsistensi atau kesinambungan dalam banyak hal, bahwa dalam *Shiraathal Mustaqim* selalu tetap pada pembinaan jiwa atau *nafs*.⁸⁶

Hasil analisis peneliti, terhadap nilai pendidikan karakter dalam buku *Atomic Habits* disebutkan bahwa ada beberapa nilai pendidikan karakter diantaranya nilai kedisiplinan; kemandirian; ketekunan; dan kesabaran. Diantara nilai-nilai tersebut erat kaitannya ketika dalam melakukan suatu usaha terutama dalam perbaikan diri karena kedisiplinan dan ketekunan adalah dua hal yang penting dalam mempertahankan komitmen seseorang dalam prosesnya sehingga meningkatkan nilai keistiqomahan dalam diri terutama dalam konteks agama Islam. Dijelaskan keterkaitannya bahwa:

a. Nilai Kedisiplinan

Kedisiplinan mengarah pada kemampuan seseorang untuk mengikuti aturan, tata tertib, tugas-tugas dengan tekun dan teratur. Dalam konteks agama Islam, nilai kedisiplinan melibatkan ketaatan dalam menjalankan kewajiban sebagai umat Islam yaitu melaksanakan ibadah secara teratur sesuai tuntunan Islam, seperti melaksanakan ajaran shalat, zakat, puasa, , membaca Al-Qur'an dan berbuat ibadah yang lainnya.

Nilai kedisiplinan dapat diwujudkan dengan penerapan shalat berjamaah yang tidak hanya membantu mendisiplinkan anak tetapi juga memperkuat nilai ketaqwaan bersamaan dengan kedisiplinan.⁸⁷

⁸⁶ Anisa Nur Cahyani, "Konsep Sikap Istiqomah Dalam Kitab Riyadh Ash-Sholihin Karya Imam an-Nawawi Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam" (IAIN PONOROGO, 2020).

⁸⁷ Hepy Kusuma Astuti, "Penanaman Nilai-Nilai Ibadah Di Madrasah Ibtidaiyah Dalam Membentuk Karakter Religius," *Mumtaz* 1, no. 2 (2022): 61–70.

Dengan sikap disiplin yang kuat membuat seseorang mampu menjalankan kewajiban-kewajiban agamanya dengan ikhlas, sehingga tanpa disadari itu akan menjadi teratur dan konsisten dalam menjalankannya, Hal itu akan melekat pada diri individu ketika melakukannya, hal tersebut merupakan bagian dari aspek penting istiqomah.

Pada lembaga pendidikan, pendidikan karakter yang harus diterapkan dimulai sejak sekolah dasar. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal harus memberikan perhatian khusus pada pendidikan karakter, Karena ini akan menentukan arah pengembangan potensi siswa. Salah satu aspek pendidikan karakter yang perlu dikembangkan di sekolah dasar adalah sikap disiplin, untuk membantu siswa melakukan kegiatan belajar mereka.⁸⁸

Dengan menerapkan langkah-langkah yang diajarkan didalam buku *Atomic Habits* mengenai menerapkan kebiasaan-kebiasaan kecil 1% lebih baik seharusnya. Contohnya dapat diusahakan dalam hal ibadah, jika biasanya seseorang terkadang lupa akan kewajiban shalatnya maka mulailah membiasakan diri untuk disiplin dalam mengerjakan shalat yang mana shalatlah diawal waktu, jika sedang bekerja maka ketika mendengar adzan bergegas mengakhiri pekerjaannya dan beranjak untuk menunaikan ibadah shalat, jika hal kecil tersebut berjalan terus dilakukan nantinya tidak akan terasa sulit waktu dikerjakan dan menjadi suatu kebiasaan baik.

b. Nilai Ketekunan

Nilai ketekunan mengarah pada kemampuan seseorang untuk terus berusaha dan bertahan dalam menghadapi cobaan atau kesulitan dalam proses mencapai tujuan. Karena ketekunan mengajarkan seseorang untuk mengendalikan perasaan mereka agar tidak melampiaskan kemarahannya. Ketekunan yang ditanamkan

⁸⁸ Eka Purwanti and Dkk, "Kedisiplinan Siswa Di Sekolah Dasar," *Jurnal Pendidikan Dasar* 5, no. 2 (2020): 112–17.

pada diri seseorang kemudian dapat membantu umat menghadapi segala macam tantangan hidup. Jika seseorang itu sabar dalam menjalani kehidupan maka yang diperoleh hidup tenang dan aman tanpa masalah.⁸⁹

Dalam konteks agama Islam dapat dikaitkan nilai ketekunan melibatkan tekad yang kuat dalam menjalankan kewajiban sebagai umat Islam, ketekunan mencakup kemauan untuk melaksanakan ibadah dan memegang teguh syariat-syariat ajaran agama Islam, seperti ketika menghadapi cobaan, godaan, ataupun tantangan tetap teguh pada pedoman ajaran Islam yaitu A-Qur'an dan As-Sunnah dan tidak sedikitpun berfikiran untuk berbuat diluar syariat Islam karena percaya selalu ada Allah yang menolong hambanya. Dengan ketekunan seseorang mampu tetap beristiqomah dalam menjalani hidup.

Menurut Abdul Majid dalam bukunya ketekunan adalah karakter yang dimiliki oleh individu yang tidak mudah merasa bosan dalam belajar, baik di rumah, di sekolah, maupun dalam kelompok, individu ini belajar secara konsisten dan menghindari sikap bosan baik saat belajar maupun saat membantu orang tua.⁹⁰

Kedisiplinan membantu seseorang menjalankan ibadah secara teratur dan konsisten sehingga tidak tergoda untuk meninggalkan kewajibannya. Sedangkan ketekunan membantu seseorang bertahan dalam menjalankan ibadahnya dan menjalani kehidupan yang sesuai syariat Islam. Diantara keduanya saling memperkuat satu sama lain sehingga penting dalam meningkatkan keistiqomahan.

⁸⁹ Novia Ariqoh and Dkk, "Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Tentang Bersikap Sabar Pada Kisah Nabi Yusuf Dalam Al-Qur'an (Kajian Q.S. Yusuf Ayat 90)."

⁹⁰ Abdul Majid and Dian Andayani, *Pendidikan Karakter Perspektif Islam* (Bandung: PT Rosda Karya, 2012).

2. Ketaqwaan

Taqwa sendiri memiliki arti berhati-hati, atau mawas diri, dan penjagaan. H.A. Salim berpendapat dalam “Dienul Islam” yang ditulis oleh H. Nasrudidin Razak, dijelaskan bahwa taqwa lebih tepat diartikan sebagai kata “ingat” dengan makna berhati-hati, yaitu menjaga diri dan melindungi diri dengan melakukan hal-hal yang baik dan benar serta menghindari perbuatan yang jahat dan salah.⁹¹

Harfiahnya taqwa asal kata dari *waqā*, *yaqī*, *wiqāyah* yang artinya memelihara menjaga dan lain sebagainya.⁹² Dalam ilmu sharaf karya Abdul Aziez Muslim yang dikutip oleh Majida Faruk dikatakan: *waqqa*, *yaqqi*, *wiqayatan wa waqwan*. Kemudian berganti wau pada awalan lafal *waqwan* dengan *ta*, sebagaimana makna yang terjadi pada lafal *wuklan* dan *tuklan* dan sebagainya, kemudian sekarang berganti dengan taqwa. Setelah terjadi pemeliharaan dengan dipisahkannya antara hamba dengan kemaksiatan karna niatnya ingin meninggalkan maksiat Dengan keteguhan hatinya, maka itu disebut *muttaqin* yaitu orang yang menjaga dirinya. secara bahasa, taqwa artinya mengambil tindakan untuk menjaga dan melihara diri dari segala hal yang merugikan. Dalam konteks syari’at, taqwa bermakna menjaga dan memelihara diri dari siksa dan murka Allah SWT dengan melaksanakan segala perintah-perintahnya serta menjahui segala larangan-larangannya. Abdullah Ibnu Abbas ra menyatakan bahwa “orang yang bertakwa adalah orang yang: (1) berhati-hati dalam ucapan dan tindakan (meninggalkan dorongan hawa nafsu) agar tidak mendapat murka Allah; dan (2) mengharapkan rahmat-Nya dengan meyakini dan melaksanakan ajaran yang diturunkan-Nya”.⁹³

Allah berfirman dalam Al-Qur’an mengenai perintah untuk bertaqwa,yang artinya sebagai berikut :

⁹¹ Wiyani, *Pendidikan Karakter Berbasis Iman Dan Taqwa*. Hal 26-27

⁹² Ahmad Fatah, “Penelusuran Makna Taqwa, Dzikr, Dan Falah (Kajian Semantik Dengan Pendekatan Teori Toshihiko Izutsu),” *Hermeneutik* 12, no. 1 (2019): 49.

⁹³ Majida Faruk, “Wawasan Al-Quran Tentang Takwa,” *Peradaban Dan Agama* 08, no. 01 (2022): 49–62.

“Wahai orang-orang yang beriman, bertaqwalah kamu kepada Allah dengan sebenar-benarnya taqwa kepada-Nya dan janganlan kamu mati kecuali dalam keadaan muslim” (Q.S Al-Imran: 102)

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah, carilah wasilah (jalan untuk mendekatkan diri) kepada-Nya, dan berjihadlah (berjuanglah) di jalan-Nya agar kamu beruntung” (Q.S Al-Maidah: 35)

Bertaqwa adalah orang yang selalu menjaga (membentengi) dirinya dari perbuatan jahat, menjaga dirinya agar tidak melakukan hal-hal yang tidak disukai Allah, dan bertanggungjawab atas sikap, perilaku dan tindakannya, serta tanggung jawabnya kepada Allah Swt, Nabi dan Rasulnya.⁹⁴

Sedangkan taqwa jika dilihat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti terpeliharanya diri dari siksa Allah SWT.⁹⁵ dengan tetap taat menjalankan perintahnya dan menjauhi larangan-Nya. Orang yang bertaqwa ialah seseorang yang mampu merasakan kehadiran Allah SWT disetiap saat, seperti seakan melihat ataupun menyadari Allah melihatnya. Orang-orang yang beriman percaya hanya pada kekuatan dan kekuasaan Allah. Jika Allah sudah berkehendak maka tidak satupun ada kekuatan yang dapat menghalanginya.

Hasil analisis peneliti, berdasarkan buku Atomic Habits terdapat banyak cara bagaimana kisah-kisah James Clear dan para tokoh-tokoh lainnya yang tidak pantang menyerah dalam hidup dalam berproses untuk meraih keinginan dan keluar dari kebiasaan buruk. Dengan pembiasaan-pembiasaan yang dilakukan terkait konsistensi dalam melakukan perubahan ataupun perbaikan diri dapat diterapkan kedalam bidang religius yaitu dalam hal ibadah dan perbuatan baik lainnya. Dengan metode pembiasaan yang disampaikan dalam buku akan

⁹⁴ Faruk.

⁹⁵ Aziz, “Kamus Besar Bahasa Indonesia Online.”

berdampak besar walaupun awalnya sulit untuk dilakukan, akan tetapi dampak yang dihasilkan dari melaksanakan ibadah akan terasa sangat memuaskan. Contohnya dalam pembiasaan shalat berjamaah, shalat sunnah seperti shalat dhuha, shalat tahajud dan shalat rawatib, pembiasaan tadarus dan hafalan Al-Qur'an.

Ketika dalam dunia pendidikan pembiasaan dapat diimplementasikan pada kegiatan keagamaan di sekolah seperti melaksanakan shalat dhuha, membaca Asmaul Husna, Khataman Qur'an, Pembelajaran terjemahan Al-Qur'an.⁹⁶ Kegiatan tersebut menjadi suatu hal yang penting sehingga dapat membiasakan anak-anak dalam, ketepatan waktu shalat, menghafal juz 'amma dan memaknai isi kandungan Al-Qur'an dengan harapan bisa diterapkan dalam kegiatan hariannya dimanapun berada.

Nilai-nilai ibadah yang dapat diterapkan mencakup ketaqwaan dan ketaatan kepada Tuhan dengan menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Ketaqwaan terhadap Allah diwujudkan melalui pelaksanaan dan penjagaan ibadah serta menghindari kemaksiatan, baik fisik maupun hati. Ketaqwaan merupakan hasil dari segala tindakan dan perbuatan baik yang dilakukan karena Allah SWT. Oleh Karena itu, penerapan nilai ketaqwaan dapat dilakukan dengan mengajak dan membimbing peserta didik untuk shalat berjama'ah, membaca al-Qur'an, shalat sunnah, dan ibadah lainnya.⁹⁷

Dalam pelaksanaannya tidak hanya terfokus untuk peserta didik setiap manusia dapat memulainya untuk memperbaiki diri, pada awalnya seseorang dengan pembiasaan tersebut sangat sulit untuk menerapkannya. Namun seiring berjalannya waktu hal tersebut menjadi kebiasaan yang akan melekat di kehidupan sehari-hari seseorang tanpa

⁹⁶ Dewi Hariyani and Ainur Rafik, "Pembiasaan Kegiatan Keagamaan Dalam Membentuk Karakter Religius Di Madrasah," *AL-ABADIYAH: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 1 (2021): 32–50.

⁹⁷ Astuti, "Penanaman Nilai-Nilai Ibadah Di Madrasah Ibtidaiyah Dalam Membentuk Karakter Religius."

berat melaksanakan. Sehingga akan ada dampak yang luar biasa jika menjalankannya secara konsisten seperti: ketentraman dalam jiwa; kehidupan yang baik; senantiasa konsekuen dengan apa yang telah diikrarkan; mendapat keberuntungan.⁹⁸

3. Ihsan

Ihsan diartikan sebagai perberbuat baik. Sedangkan orangnya disebut muhsin, berarti orang yang melakukan kebaikan.⁹⁹ Dalam hadist Rasulullah menjelaskan bahwa ihsan itu ialah:

أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ

“Beribadahlah engkau kepada Allah seperti engkau melihatnya, jika engkau tidak melihat-Nya, sesungguhnya Allah melihat engkau.” (H.R. Khamsah dari Umar bin Khattab)¹⁰⁰

Didalam Al-Qur’an ihsan sebagai kata untuk perbuatan diantaranya :

- a. Berinfaq, memaafkan manusia, dan menguasai kemarahan

Disebutkan dalam surat Al-‘Imran:134

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

“(Yaitu) orang-orang yang berinfak, baik diwaktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan.” (Al ‘Imran: 134)

- b. Sabar dalam Qur’an surat Hud:115

وَاصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضَيِّعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ

“Dan bersabarlah, karena sesungguhnya Allah tidak menyia-nyiakan pahala orang yang berbuat kebaikan”. (Q.S Hud: 115)

- c. Taqwa Qur’an surat Yusuf: 90

⁹⁸ Wiyani, *Pendidikan Karakter Berbasis Iman Dan Taqwa*.

⁹⁹ Ahmadi and Salimi, *Dasar-Dasar Pendidikan Agama Islam*.

¹⁰⁰ Ahmadi and Salimi.

قَالُوا ءَاتَاكَ لَأَنْتَ يُوسُفُ قَالَ أَنَا يُوسُفُ وَهَذَا أَخِي قَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ
فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ

“Mereka berkata”, “Apakah engkau benar-benar Yusuf?”
“Dia (Yusuf) menjawab”, “Aku Yusuf dan ini saudaraku.
Sungguh, Allah telah melimpahkan karunia-Nya kepada kami,
sesungguhnya barang siapa bertakwa dan bersabar, maka
sungguh, Allah tidak menyalakan pahala orang yang berbat
baik”. (Q.S Yusuf: 90)

Dari ayat tersebut, setiap perbuatan baik yang tampak dalam jiwa dan perilaku yang sesuai dengan atau didasarkan pada akidah dan syariah Islam, disebut Ihsan.¹⁰¹

Ihsan kaitannya sikap serta perbuatan manusia dalam kehidupan mereka, dan makna dasarnya dianggap sebagai aktivitas amal ibadah, yang beranggapan bahwa Allah S.W.T melihat secara langsung apa yang dilakukan manusia, begitupun manusia meyakini bahwa ibadahnya seolah berhadapan langsung dengan-Nya. Ihsan berkaitan dengan sikap dan perbuatan manusia di dalam kehidupan. Allah SWT menyuruh umat manusia untuk selalu mengutamakan ihsan dalam interaksi sosial. Kata ihsan sendiri terambil dari kata, *hasana* yang artinya baik dan lawan katanya dari *Qabiha* yang berarti buruk, Ihsan sendiri adalah masdar dari “ahsana” lawan kata *al-isā’ah* yang berarti salah/kejahatan.¹⁰²

Dalam Al-Qur’an juga terdapat firman Allah mengenai ihsan yang termuat dalam surat An-Nahl ayat 90

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ
يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ

“Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi kepada kaum kerabat, dan Allah melarang

¹⁰¹ Ahmadi and Salimi.

¹⁰² Made Saihu, Suparto Suparto, and Lilis Fauziah Balgis, “Nalar Tasawuf Dalam Pendidikan Islam: Kajian Atas Makna Ihsan Dan Relevansinya Dengan Pendidikan Karakter,” *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 10, no. 001 (2021): 181–98.

dari perbuatan keji, kemungkaran dan permusuhan. Dia memberi pengajaran kepadamu agar kamu dapat mengambil pelajaran”.
(Q.S An-Nahl: 90)

Hasil analisis peneliti, ihsan merupakan sikap yang penting bagi setiap insan dimuka bumi ini untuk menemani kehidupannya. Ihsan erat kaitannya dengan keyakinan dan perbuatan karena ketiganya sebagai landasan dari agama Islam. Allah memerintahkan Ihsan kepada umatnya sebagai suatu perbuatan baik yang dilakukan oleh seorang mukmin untuk menjalankan ibadah dan memperoleh ridha-Nya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Tidak dipungkiri manusia hidup hanya untuk menyembah kepada Allah dan berbuat baik agar mendapat ridha-Nya dimana seseorang bertindak dengan kesadaran dirinya seakan melihat keberadaan Allah dan menjalankan ibadah dengan penuh rasa taqwa dan ketaqwaannya kepada sang pencipta.

Ihsan selain tentang perilaku diri juga melibatkan sikap etis, murah hati, kejujuran, kasih sayang antar sesama, dan berbuat baik antar sesama makhluk. Konsep tersebut mendorong orang muslim untuk menjalani kehidupan mereka dengan kesadaran moral dan etika yang tinggi, berusaha menjadi orang yang bermanfaat bagi masyarakat, dan selalu berusaha melakukan kebaikan dalam setiap aspek kehidupan mereka.

Ada empat cara ihsan dapat diterapkan dalam perbuatan, diantaranya: berbuat baik, tanpa merasa paling baik; meningkatkan kualitas kebaikan diri; memperbanyak kebaikan; dan mendahului orang lain sebelum orang tersebut berbuat kebaikan.¹⁰³

Berdasarkan langkah-langkah yang terdapat dalam buku Atomic Habits peneliti menemukan bagaimana mengupayakan dalam menciptakan pola kebiasaan yang positif secara terus menerus dan konsisten. Terkait suatu kebiasaan tersebut yang dimulai dari kebiasaan-kebiasaan kecil untuk hasil yang luar biasa. Dengan melihat prinsip-

¹⁰³ Syifa, “Empat Cara Menerapkan Ihsan Dalam Perbuatan,” muhammadiyah.or.id, 2022.

prinsip yang diajarkan dalam buku *Atomic Habits* tersebut dapat membantu seseorang untuk mempertahankan perilaku atau kebiasaan baik yang konsisten dan terus berkelanjutan. Poin penting yang mendukung sikap ihsan berdasarkan isi buku disini merupakan konsep yang sudah dijelaskan diatas pada bagian konsep buku diantaranya:

a. Melakukan kebiasaan kecil yang konsisten (1% setiap harinya)

Prinsip buku ini menekankan pentingnya memulai kebiasaan kecil yang mudah dilakukan setiap hari, dengan menerapkan 1% lebih baik setiap harinya. Ketika dalam hidup bermasyarakat, ihsan atau perbuatan baik yang dapat dilakukan seperti mengucapkan terima kasih, membantu orang lain dalam hal sederhana, melakukan doa harian, lebih dermawan. Tindakan ini kecil dilakukan namun jika setiap hari dijalankan akan memiliki dampak yang luar biasa.

a. Sistem lebih penting daripada sasaran

Prinsip buku ini menekankan untuk berfokus pada sistem atau prosesnya bukan pada apa yang menjadi sasarannya. Perbuatan baik yang dapat dilakukan seperti membuat jadwal harian untuk melakukan amal kecil (sedekah setiap subuh; infak setiap hari jum'at, tadarus sehabis maghrib dan sebagainya). Hal ini dapat merefleksikan diri agar apa yang kita lakukan lebih fokus memperbaiki sistem, karena sistem adalah proses untuk meraih hasil yang memuaskan.

b. Merubah identitas melalui kebiasaan

Prinsip dalam buku lebih menekankan bahwa kebiasaan seseorang dapat merubah identitasnya. Jika dihubungkan ketika seseorang secara konsisten melakukan perbuatan baik, seseorang itu mulai melihat dirinya sebagai orang yang baik hati, dermawan, ataupun sabar. Dengan identitas baru tersebut mendorong individu untuk berbuat baik terus menerus pada orang lain.

c. Empat langkah perubahan perilaku

Prinsip dalam buku memberikan 4 langkah sederhana yaitu; membuat kebiasaan itu terlihat (*cue*); membuatnya menarik (*craving*);

membuatnya mudah (*response*); memuaskan (*reward*). Seseorang dapat menerapkan hukum ini dalam melakukan perbuatan baik contohnya dalam membantu orang lain, menjadikannya terlihat (*cue*) dengan menulis tujuan harian untuk membantu orang lain, menjadikannya menarik (*craving*) dengan berfikir dampak positif yang akan didapat jika membantu orang lain, menjadikannya mudah (*response*) dengan memilih tindakan kecil yang mudah dilakukan dalam membantu orang lain, yang terakhir *reward* yaitu dengan memberikan penghargaan kediri sendiri setelah melakukan perbuatan baik tersebut.¹⁰⁴

Jadi buku “Atomic Habits” memberikan kerangka kerja yang kuat untuk mengembangkan dan mempertahankan hal-hal baik melalui pendekatan yang berfokus pada pembiasaan diri sehingga adanya perubahan perilaku kearah positif. Dimulai dengan melakukan kebiasaan-kebiasaan kecil secara konsisten dan didukung oleh sistem yang sesuai. Dengan menerapkan sistem-sistem tersebut seseorang dapat membentuk identitas dan karakter pribadinya yang lebih baik untuk terus melakukan tindakan-tindakan positif yang berkelanjutan dan memiliki hidup yang bahagia dan tenang dengan kebiasaan-kebiasaan positif yang menjadi rutinitas sehari-harinya. James Clear berkata “Semua hal berasal dari awal yang kecil. Bibit setiap kebiasaan adalah keputusan yang sangat kecil. Namun ketika keputusan itu diulang, kebiasaan berakar dan tumbuh makin kuat. Akar-akar mencengkram makin dalam dan cabang-cabang terus tumbuh. Usaha menghentikan kebiasaan buruk sama seperti merobohkan pohon beringin yang sangat besar dalam diri kita. Dan usaha membangun kebiasaan baik sama seperti merawat tanaman bunga yang sangat sensitif setiap hari”.

¹⁰⁴ Clear, *Atomic Habits Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Yang Luar Biasa*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pendidikan karakter yang ditanamkan sejak dini mampu menghindari diri dari pola hidup yang salah. Karena adanya kebiasaan-kebiasaan buruk yang sering dilakukan. Maka kesimpulan dari penelitian ini ialah:

1. Dalam buku *Atomic Habits* nilai-nilai pendidikan karakter diwujudkan dalam bentuk kebiasaan-kebiasaan positif yang diceritakan penulis. Kebiasaan-kebiasaan tersebut termuat dari beberapa cerita kehidupan didalam buku, bagaimana mereka mengatasi masalah dalam hidupnya. Nilai karakter yang tercermin diantaranya: nilai kedisiplinan; nilai kemandirian; nilai ketekunan; nilai kesabaran.
2. Konsep-konsep kebiasaan dalam melakukan perubahan disampaikan dalam buku sehingga memberikan gambaran terhadap bagaimana proses dalam melakukan perubahan sehingga perubahan itu dapat dijalankan terus menerus dan berkelanjutan. Didalamnya dijelaskan seperti 1 persen lebih baik setiap harinya; Lupakanlah sasaran, berfokus pada sistem; Kebiasaan membentuk identitas; dan yang terakhir Membangun kebiasaan dengan 4 langkah sederhana.
3. Nilai-nilai keislaman yang ada yaitu terkait *Keistiqomahan*, yaitu sifat yang melekat pada diri individu bagi yang mempunyai tekad kuat untuk konsistensi dalam segala sesuatunya. *Ketaqwaan*, yaitu menjaga diri dari siksaan dan kemurkaan Allah SWT, dengan melaksanakan perintah-perintah-Nya dan menjauhi larangan-larangan-Nya. *Ihsan*, berkaitan dengan sikap dan perbuatan baik manusia di dalam kehidupannya. Menjalankan kewajiban sebagai umat seakan berhadapan langsung dengan tuhan-Nya dan jika tidak maka yakinlah Allah melihatmu.

Jadi buku “Atomic Habits” memberikan kerangka kerja yang kuat untuk mengembangkan dan mempertahankan perbuatan baik melalui

pendekatan yang berfokus pada pembiasaan diri dimulai dari kebiasaan-kebiasaan kecil yang dilakukan secara konsisten dan didukung oleh sistem yang sesuai.

B. Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini peneliti mengakui masih terdapat keterbatasan, namun peneliti berharap dengan adanya keterbatasan ini dapat menjadi acuan sebagai perbaikan dalam penelitian-penelitian yang akan datang, adapun keterbatasan dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Pada penelitian ini hanya menemukan nilai pendidikan karakter dalam buku *Atomic Habits* berupa kedisiplinan, kemandirian, ketekunan, dan kesabaran.
2. Keterbatasan dalam mencari dan mengumpulkan sumber referensi yang relevan dengan judul penelitian.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian pada dasarnya penelitian ini berjalan baik. Disamping itu peneliti menyadari bahwa dalam skripsi ini terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan, namun tidak ada salahnya peneliti mengemukakan beberapa saran yang mudah-mudahan bermanfaat bagi penelitian selanjutnya. Adapun saran yang peneliti ajukan adalah sebagai berikut :

1. Hendaknya pada penelitian selanjutnya dapat memperdalam kembali mengenai nilai karakter apa saja yang terdapat didalam buku *Atomic Habits* karya James Clear selain yang peneliti temukan.
2. Hendaknya para peneliti selanjutnya lebih mengembangkan ruang lingkup penelitian agar lebih luas cakupannya terkait relevansi dalam pendidikan Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, A.Mustika. "Pendidikan Moral Dan Relevansinya Dengan Pendidikan Islam." *Jurnal Paris Langkis 2*, no. 1 (2021): 57–67.
- Adisty, Naomi. "Mengulik Perkembangan Penggunaan Smartphone Di Indonesia." *Good Stats*, 2022. <https://goodstats.id/article/mengulik-perkembangan-penggunaan-smartphone-di-indonesia-ST2LA>.
- Ahmadi, Abu, and Noor Salimi. *Dasar-Dasar Pendidikan Agama Islam*. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2008.
- Ajat Rukajat. *Pendekatan Penelitian Kualitatif Quaitative Research Approach*. Yogyakarta: Deepublish, 2018.
- Akrim, Akrim. "An Investigation of Islamic Students' Learning Habits." *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan* 13, no. 3 (2021): 2301–8.
- Anggraeni, Sinta. "Atomic Habits: Empat Langkah Sederhana Membangun Kebiasaan Baik." *PPITV WRITER*, 2022. <https://ppitv.org/2022/07/atomic-habits-empat-langkah-sederhana-membangun-kebiasaan-baik/>.
- Assingkily, Muhammad Shaleh. *Ilmu Pendidikan Islam (Mengulas Pendekatan Pendidikan Islam Dalam Studi Isla Dan Hakikat Pendidikan Bagi Manusia*. Yogyakarta: K-Media, 2021.
- Astuti, Hepy Kusuma. "Penanaman Nilai-Nilai Ibadah Di Madrasah Ibtidaiyah Dalam Membentuk Karakter Religius." *Mumtaz* 1, no. 2 (2022): 61–70.
- Aziz, E. Aminudin. "Kamus Besar Bahasa Indonesia Online," 2023.
- Bandono, Adi. "Building the Quality of the Nation by Fostering a Literacy Culture for Elementary School Students during the Covid-19 Pandemic : Membangun Kualitas Bangsa Dengan Menumbuhkan Budaya Literasi Siswa Sekolah Dasar Di Masa Pandemi" 18 (2022): 1–5.
- Cahyani, Anisa Nur. "Konsep Sikap Istiqomah Dalam Kitab Riyadh Ash-Sholihin Karya Imam an-Nawawi Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam." IAIN PONOROGO, 2020.
- Clear, James. *Atomic Habits Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Yang Luar Biasa*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2019.
- Dirfa, Ria. "Analisis Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Dalam Buku Sepatu Dahlan Karya Khirsna Pabichara." Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2021.
- E-Hasany, Imam Sibawaih. *Keajaiban Istiqomah*. Bekasi, Jawa Barat: Al-Muqsith Pustaka, 2020.
- Elisanti, Ainea Dwi. *Pendidikan Karakter*. Bojonegoro, Jawa Timur: CV. AGRAPANA MEDIA, 2021.
- Fadhila Nurul Aulia, Friman Robiansyah. "IMPLEMENTASI METODE ATOMIC

HABITS DALAM MEMBINA KARAKTER RELIGIUS SISWA SEKOLAH DASAR” 08, no. September (2023): 2881.

Fadilah, Rabi’a, Wahab Syakhirul Alim, Ainu Zumrudiana, Dkk. *Pendidikan Karakter*. Bojonegoro, Jawa Timur: CV. AGRAPANA MEDIA, 2021.

Faruk, Majida. “Wawasan Al-Quran Tentang Takwa.” *Peradaban Dan Agama* 08, no. 01 (2022): 49–62.

Fatah, Ahmad. “Penelusuran Makna Taqwa, Dzikir, Dan Falah (Kajian Semantik Dengan Pendekatan Teori Toshihiko Izutsu).” *Hermeneutik* 12, no. 1 (2019): 49.

Halimatussa’diyah. “Nilai-Nilai Agama Islam Multikultural.” *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran* 4, no. 2 (2020): 14.

Halwati, Umi. *Aplikasi Analisis Dirkursus Pada Teks Wacana Islam Liberal Dan Teks Wacana Formalisasi Syariat Islam*. STAIN Press, 2015.

Hariyani, Dewi, and Ainur Rafik. “Pembiasaan Kegiatan Keagamaan Dalam Membentuk Karakter Religius Di Madrasah.” *AL-ABADIYAH: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 1 (2021): 32–50.

Idris, Saifullah. *Internalisasi Nilai Dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Darussalam Publishing, 2017.

Irfan, Ali. “Character Education Through The Center Method at Al Biruni.” *Awlady* 8, no. 1 (2022): 115–29.

Japar, Muhammad. *Implementasi Pendidikan Karakter*. Surabaya: CV. Jakad Publishing Surabaya, 2018.

Jelita, Mimi, Lucky Ramadhan, and Dkk. “Teori Belajar Behavioristik.” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 5 (2023): 404–11.

Jensen, Alisha Verly. “Fokus Pada Proses, Bukan Hasil.” *improvementsavvy.com*, 2023. <https://www.improvementsavvy.com/focus-on-the-process-not-the-outcome/>.

Kurniawan, Ade, Seindah Imani Daeli, Masduki Asbari, and Gunawan Santoso. “Krisis Moral Remaja Di Era Digital.” *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan* 01, no. 02 (2023): 21–25.

Liambana, Mulki, and Hasan Juhanis. “Pengaruh Media Sosial Terhadap Aktivitas Ibadah Siswa Kelas 9 Madrasah Tsanawiyah Suhada Desa Waitina Kecamatan Mangoli Timur Kabupaten Kepulauan Sula” 4, no. 1 (2020): 34–41.

Lickona, Thomas. *Educating for Character*. Edited by Uyu Wahyuni. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012.

Majid, Abdul, and Dian Andayani. *Pendidikan Karakter Perspektif Islam*. Bandung: PT Rosda Karya, 2012.

Mardiyani, Kiki. “Tujuan Dan Penerapan Teori Behaviorisme Dalam Pembelajaran.” *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Kearifan Lokal* 2, no. 5 (2022):

260–71.

- Mestika Zed. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014.
- Mubarir, A. “Penanaman Kedisiplinan Pada Santri Putri Di Pondok Pesantren Miftahul Jannah Sikampuh, Kroya, Cilacap Melalui Pembiasaan Shalat Malam.” IAIN PURWOKERTO, 2020.
- Muchtar, Dahlan, and Aisyah Suryani. “Pendidikan Karakter Menurut Kemendikbud (Telaah Pemikiran Atas Kemendikbud)” 3, no. 2 (2019): 53.
- Mulyadi, Rahmad, Diah Sartika, and Hasrian Rudi Setiawan. “Pendidikan Agama Islam Sebagai Sarana Membentuk Identitas Keagamaan Dalam Masyarakat Multikultural.” *Khazanah: Journal of Islamic Studies* 2, no. 1 (2023): 90–99.
- Mutaqin, Mumu Zainal. “Konsep Sabar Dalam Belajar Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam.” *Journal Of Islamic Education: The Teacher of Civilization* 3, no. 1 (2022): 1–16.
- Mutia, Mila Karlina, Tarita Syavira Alicia, Marianus Saldanha Neno, Rizqi Amaliyyah, Nurul Hidayah, Muhammad Qurhtuby, Dinda Nur Fahira, et al. “Tujuan Pendidikan Islam.” *Journal of Business Theory and Practice* 10, no. 2 (2021): 869.
- Nahar, Novi Irwan. “Penerapan Teori Belajar Behavioristik Dalam Proses Pembelajaran.” *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial* 1 (2016): 67.
- Nevid, Jeffrey S. *Psikologi Sosial: Konsepsi Dan Aplikasi Psikologi*. Edited by Rizal. NUSAMEDIA, 2021.
- Novia Ariqoh, Anisatun, and Dkk. “Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Tentang Bersikap Sabar Pada Kisah Nabi Yusuf Dalam Al-Qur’an (Kajian Q.S. Yusuf Ayat 90).” *Jurnal Pendidikan Indonesia* 3, no. 6 (2022): 584–90.
- Nur Hasanah. *Metode Penelitian Kepustakaan Konsep, Teori, & Desain Penelitian*. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup, 2023.
- Nurfalah, Yasin. “Urgensi Nilai-Nilai Pendidikan Karakter.” *Jurnal Pemikiran Keislaman* 27, no. 1 (January 5, 2016): 170–87.
- Nurfirdaus, Nunu, and Risnawati. “Studi Tentang Pembentukan Kebiasaan Dan Perilaku Sosial Siswa (Studi Kasus Di SDN 1 Windujanten).” *Jurnal Lensa Pendas* 4, no. 1 (2019): 36–46.
- Nurika Irma, Cintya. “Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Dalam Novel Ibuk Karya Iwan Setyawan.” *RETORIKA: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya* 11, no. 1 (2018): 14.
- Purwanti, Eka, and Dkk. “Kedisiplinan Siswa Di Sekolah Dasar.” *Jurnal Pendidikan Dasar* 5, no. 2 (2020): 112–17.
- Rijali, Ahmad. “Analisis Data Kualitatif Ahmad Rijali UIN Antasari Banjarmasin” 17, no. 33 (2018): 81–95.

- Roqib, Moh. *Ilmu Pendidikan Islam*. Yogyakarta: LKiS Yogyakarta, 2009.
- Rudika, Wisnu, Shelly Rahmadani Putri, Dan Casiavera, Program Studi Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, and Universitas Maritim Raja Ali Haji. “Perilaku Merokok Sebagai Identitas Sosial Di Kalangan Pelajar Kecamatan Tanjungpinang Timur.” *Social Issues Quarterly* 1, no. 2 (2023): 284–92.
- Saihu, Made, Suparto Suparto, and Lilis Fauziah Balgis. “Nalar Tasawuf Dalam Pendidikan Islam: Kajian Atas Makna Ihsan Dan Relevansinya Dengan Pendidikan Karakter.” *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 10, no. 001 (2021): 181–98.
- Santika, Erlina F. “Anak Usia Dini Yang Menggunakan HP Dan Mengakses Internet.” [databoks.katadata.co.id, 2023. https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/02/16/hampir-separuh-anak-usia-dini-sudah-gunakan-hp-dan-mengakses-internet-pada-2022.](https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/02/16/hampir-separuh-anak-usia-dini-sudah-gunakan-hp-dan-mengakses-internet-pada-2022)
- Saputra, P. Indra Murthi. “Teori Belajar Behavioristik Dalam Pembelajaran.” *Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi* 2, no. 2 (2023): 971–77.
- Shofiyani, Amrini, Aufia Aisa, and Siti Sulaikho. “Implementasi Teori Belajar Behavioristik Di MI Al-Asyari’ah Jombang.” *Jurnal Pendidikan Bahasa Arab Dan Kajian Linguistik* 5, no. 2 (2022): 22–31.
- Siregar, Nur Hapipa, and Rahmi Wiza. “Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Akhlak Remaja.” *An-Nuha* 1, no. 2 (2021): 101–7.
- Sobri, Muhammad. *Kontribusi Kemandirian Dan Kedisiplinan Terhadap Hasil Belajar*. Praya: Guepedia, 2020. <https://books.google.co.id/books?id=7u1NEAAAQBAJ&lpg=PA3&ots=e2TWkywb8v&dq=kemandirian&lr&pg=PA5#v=onepage&q=kemandirian&f=false>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian & Pengembangan: Research & Development*. Bandung: Alfabeta, 2011.
- . *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&B*. Bandung: CV. ALFABETA, 2013.
- Syafri, Ulil Amri. *Pendidikan Karakter Berbasis Al-Qur’an*. Jakarta: PT. RAJAGRAFINDO PERSADA, 2012.
- Syifa. “Empat Cara Menerapkan Ihsan Dalam Perbuatan.” muhammadiyah.or.id, 2022.
- Uhbiyati, Nur. *Dasar-Dasar Ilmu Pendidikan Islam*. Semarang: PT. PUSTAKA RIZKI PUTRA, 2013.
- Wahyuningrum, Sri Rizqi. *Ragam Analisis Data Penelitian. Analytical Biochemistry*. Vol. 11. Madura: IAIN Madura Press, 2022.
- Winarto. *Teori Dan Prinsip-Prinsip Pembelajaran*. Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, 2016.
- Wiyani, Novan Ardy. *Pendidikan Karakter Berbasis Iman Dan Taqwa*.

Yogyakarta: Penertbit Teras, 2012.

Yunita, Yuyun, and Abdul Mujib. "Pendidikan Karakter Dalam Perspektif Islam."
Jurnal Pendidikan Islam 14 (2021): 82.
<https://doi.org/10.53649/taujih.v3i1.93>.



LAMPIRAN-LAMPIRAN



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. DATA PRIBADI

1. Nama : Sukmawati Nur Hamid
2. Tempat,/Tgl. Lahir : Banyumas, 12 Agustus 2002
3. Agama : Islam
4. Jenis Kelamin : Perempuan
5. Warga Negara : Indonesia
6. Alamat : Karangtalun Kidul RT02/RW02,
Kecamatan Purwojati, Kabupaten Banyumas
7. Nama Ayah : Rasiman Nurhamid
8. Nama Ibu : Sintowati
9. No.HP : 085712064876

B. PENDIDIKAN FORMAL

1. MIM Karangtalun Kidul, tahun lulus : 2014
2. SMP Muh Purwojati, tahun lulus : 2017
3. SMA Muh 1 Purwokerto, tahun lulus : 2020
4. UIN SAIZU Purwokerto, tahun masuk : 2020

Demikian biodata penulis semoga dapat menjadi perhatian dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Hormat Saya,



Sukmawati Nur Hamid