Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan
e-ISSN: 2986-7266
Vol. 02 No. 02 (2024)
ISSN 2986-7266

Making Good Habits: Kebiasaan yang Mempengaruhi Kehidupan

Vira Rizki Amalia[1], Karina Meylani[2], Masduki Asbari[3]
[1,3]Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia
[2]Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia
Corresponding author: virarizkiamalia@gmail.com

Abstrak - Tujuan dari studi ini adalah untuk mereview buku Is It Bad or Good Habbits yang ditulis oleh Sabrina Ara. Studi ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan metode analisis isi buku Is It Bad or Good Habits. Sumber data yang digunakan berasal dari berbagai jenis artikel, jurnal, dan buku yang terkait dengan topik penelitian. Buku ini merupakan buku pengembangan diri yang membahas bagaimana kebiasaan dan rutinitas bisa mempengaruhi kehidupan sehari – hari baik itu kebiasaan baik dan yang buruk. Buku ini juga memberikan wawasan mengenai bagaimana kita bisa mengenali diri sendiri, keluar dari zona nyaman, mempertahankan kebiasaan baik dan mengubah kebiasaan buruk.
Kata Kunci: Kebiasaan, pengembangan diri, zona nyaman.

Abstract *- The purpose of this study is to review the book Is It Bad or Good Habbits written by Sabrina Ara. This study uses a descriptive qualitative method with the content analysis method of the book Is It Bad or Good Habits. The data sources used come from various types of articles, journals, and books related to the research topic. This book is a self-development book that discusses how habits and routines can affect daily life, both good and bad habits. This book also provides insights into how we can recognize ourselves, get out of our comfort zone, maintain good habits and what the habits of successful people are.*
Keywords: *Habit,self development, comfort zone.*

PENDAHULUAN

Keterampilan berbahasa Indonesia mencakup keterampilan menyimak, keterampilan berbicara, keterampilan menulis, dan keterampilan membaca. Keempat keterampilan tersebut saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Kata menyimak dalam bahasa Indonesia memiliki kemiripan makna dengan mendengar dan mendengarkan. Sesungguhnya keterampilan bahasa tidak mungkin meninggalkan kemampuan membaca dan menulis (Tsoraya, et al., 2023). Membaca adalah suatu proses yang dilakukan serta dipergunakan oleh pembaca untuk memperoleh pesan yang hendak disampaikan oleh penulis melalui kata – kata/bahan tulis atau memetik serat memahami arti yang terkadang didalam bahan yang tertulis (Tarigan, et al., 1985). Membaca adalah pengucapan kata-kata dan perolehan kata dari bahan cetakan kegiatan ini melibatkan analisis dan pengorganisasian berbagai keterampilan yang kompleks, termasuk di dalamnya pelajaran, pemikiran, pertimbangan, perpaduan, dan pemecahan masalah yang berarti menimbulkan penjelasan informasi bagi pembaca (Erwin Harianto, 2020). Menurut Sitepu (2012) Buku adalah kumpulan kertas berisi informasi, tercetak, disusun secara sistematis, dijilid serta bagian luarnya diberi pelindung terbuat dari kertas tebal, karton atau bahan lain. Menurut Kurniasih (2014) Buku merupakan buah pikiran yang berisi ilmu pengetahuan hasil analisis terhadap kurikulum secara tertulis. Buku disusun dengan menggunakan bahasa yang sederhana, menarik, dan juga dilengkapi dengan gambar serta daftar pustaka. Menurut (KBBI) Kamus Besar Bahasa Indonesia, buku yakni sekumpulan lembaran kertas yang terjilid, dalam lembaran tersebut

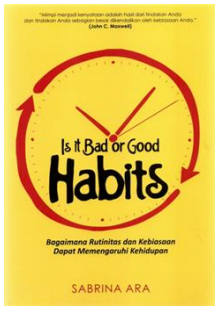
berisi tulisan maupun kosong. Tujuan utama dari buku motivasi adalah untuk memberikan inspirasi, dorongan, dan panduan bagi pembaca untuk meraih keberhasilan, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai tujuan yang mereka inginkan (Akhyar et al., 2023).

Buku ini adalah karya dari Sabrina Ara yang berJudul "Is It Bad or Good Habits", diterbitkan oleh Syalmahat Publishing pada tahun 2022 berisikan 134 halaman. Merupakan buku yang memiliki kisah yang bermakna dan inspiratif di setiap lembarannya yang sengaja ditulis oleh Sabrina Ara untuk membuka mata setiap pembaca bahwa setiap kebiasaan dan rutinitas yang dilakukan akan mempengaruhi kehidupan sehari – hari. Kebiasaan adalah sesuatu yang dilakukan seseorang secara berulang, yang seringkali terjadi tanpa disadari misalnya, kebiasaan mandi pagi sebelum beraktivitas. Seseorang tersebut bisa saja tidak menyadari bahwa mandi pagi yang dilakukan sebelum beraktivitas dilakukan setiap hari secara terus – menerus dan sulit untuk disadari. Berbeda dengan rutinitas, rutinitas adalah kegiatan atau tindakan seseorang dengan pola yang sama dan dengan urutan yang berbeda, seperti sebelum memulai pekerjaan kantor, seorang karyawan rutin membaca berita online terpopuler memalui seluler, kemudian menyeduh teh, mengecek buku agenda, melakukan briefing dengan atasan, dan barulah melanjutkan tugasnnya. Oleh karena itu, terdapat paradoks antara keampuhan edukasi dalam meningkatkan literasi keuangan dan dampak edukasi terhadap perilaku keuangan jangka pendek dan jangka panjang (Azzahra et al., 2023; Febiyanti et al., 2023).

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini melalui pendekatan kualitatif deskriptif. Metode Penelitian kualitatif menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif, yakni ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati (Bogdan dan Taylor, 1992). Pendekatan ini diharapkan dapat menghasilkan uraian yang mendalam tentang ucapan, tulisan, dan perilaku yang dapat diamati dari suatu individu, kelompok, masyarakat, dan organisasi tertentu dalam suatu keadaan konteks tertentu yang dikaji dari sudut pandang yang utuh, komprehensif, dan holistik. (Darmadi, 2013). Metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan kegunaan tertentu. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri- ciri keilmuan yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Pendapat Moleong senada dengan Bogdan dan Taylor (1975), di mana mereka mengartikan bahwa penelitian kualitatif juga termasuk metodologi yang dimanfaatkan untuk prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif. Data deskriptif adalah data yang ditulis menggunakan kata-kata secara mendetail.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Judul : It Is Bad or Good Habbits
Penulis : Sabrina Ara
Penerbit : Syalmahat Publishing
Bahasa : Indonesia
Jumlah Halaman: 134 halaman
Ukuran Buku : 14x20 cm
ISBN : 978- 623- 97672- 3- 5

Gambar 1. Informasi Buku
Sumber: Gramedia.com (2023)

Pada bagian pertama buku ini "Mengenali Diri", menurut Buya Hamkah mengenal diri sendiri jauh lebih sukar daripada ingin mengetahui kepribadian orang lain. Sebab itu, kenalilah dirimu sebelum mengenal pribadi orang lain. Bagaimana kita bisa mengenali diri sendiri dengan melihat aktivitas yang dilakukan setiap hari seperti apakah setelah bangun tidur mengecek handphone atau meminum segelas air putih. Keduanya akan mengantar kita dalam memahami perilaku yang termasuk kebiasaan dan perilaku yang dilakukan karena rutinitas. Meskipun rutinitas diawali dengan pertimbangan, tetapi untuk permulaan selalu penuh tantangan, ada upaya yang keras untuk dapat konsisten melakukannya. Hingga berjalannya waktu , pengulangan aktivitas tersebut ternyata akan mempermudah kita menjalani hidup,

seperti yang dikatakan oleh Thomas Carlyle bahwa tidak ada yang lebih mengerikan dari sebuah aktivitas yang dilakukan tanpa wawasan. Lingkaran kebiasaan Dunhigg, dalam bukunya yang berjudul The Power of Habit, Charles Dunhigg ini menyebutkan tiga komponen yang mendasari pola kebiasaan, yaitu sinyal (cue), rutinitas (routine), dan penghargaan (reward). Seperti ketika "terbangun karena alarm" sebagai sinyal "membasuh muka" sebagai rutinitas, dan " rasa segar" sebagai reward nya.

Pada bagian kedua buku ini "Bad Habit or Good Habit", mengapa mudah mengulang kebiasaan buruk ? setiap orang dengan kebiasaan buruk, tidak selalu berarti jahat tetapi kebiasaan buruknya tersebut bisa menimbulkan kerugian bagi orang lain, tapi diri sendiri yang akan merugi. Selain itu, kebiasaan buruk umumnya minim upaya dan tidak perlu usaha yang sulit untuk melakukannya. Ada lima pemicu yang bisa mendorong kebiasaan buruk bertahan lebih lama antara lain lokasi, waktu, orang lain, kondisi emosional dan tindakan sebelumnya. Kebiasaan buruk tidak mudah untuk bisa diubah, tetapi butuh perjuangan untuk melawannya butuh perencanaan dan pengalihan supaya tidak kembali kedalam kebiasaan lama. Adanya ciri – ciri bad habit seperti menunda- nunda pekerjaan, tidak menghargai waktu, membatasi diri, merasa paling benar, mudah mengeluh, berpikir negatif, membanding – bandingan, mudah marah dan berlebih – lebihan. Albert E.N. Gray mengatakan orang sukses mempunyai kebiasaan mengerjakan hal – hal yang tidak suka dikerjakan oleh orang – orang gagal. Hal apa yang merupakan good habit seperti disiplin waktu, hidup sehat, berfikir positif , pantang menyerah, berpikir logis dan mau belajar.

Pada bagian ketiga buku ini "Keluar dari Zona Nyaman", zona nyaman adalah dimana kondisi kita tidak ingin keluar dari kebiasaan lama, karena terlanjur nyaman meskipun stagnan. Zona nyaman bisa juga menjadi penghalang kesuksesan mengapa? Karena dalam zona nyaman membuat diri sendiri tidak berkembang, maka dari itu dari diri sendiri harus melakukan perubahan yang perlu keberanian untuk meninggalkan zona nyaman tersebut. Dengan keluar dari zona nyaman tersebut , akan bisa lebih mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri yang mungkin tidak bisa terlihat disaat sudah nyaman dengan keadaan yang ada. Mengapa sulit keluar dari zona nyaman ? karena tidak adanya tujuan hidup, mudah puas, tidak siap dengan perubahan, dan khawatir dengan risiko.

Pada bagian keempat "Changes your Bad Habit" mengubah kebiasaan bisa dimulai dari hal yang mendasar yaitu dengan cara menguatkan komitmen untuk berubah, Kata komitmen berasal dari bahasa latin commitera, to connect, entrust-the of being obligated or emotionally, impelled adalah keyakinan yang mengikat sedemikian kukuhnya sehingga membelengggu seluruh hati nuraninya dan kemudian menggerakkan perilaku menuju arah yang diyakini (Mazani Rosidy, 2022). Ketika telah membuat sebuah komitmen untuk mengubah kebiasaan buruk, artinya bahwa telah terikat untuk melangkah dengan tindakan yang ter-struktur, meyakini bahwa pilihan diri sendiri tepat, dan dapat bertanggung jawab atas tindakan – tindakan tersebut walaupun tidak adanya paksaan dari orang lain. Ketika telah berkomitmen pada sebuah keputusan, harus siap untuk memberikan waktu dan energi untuk melakukan sebuah perubahan.

Pada bagian kelima "Energi Orang – Orang di Sekitar Kita" sebagai makhluk sosial yang selalu berinteraksi dengan banyak orang yang berbagai macam karakter nya. Maka akan selalu ada yang mengkritik, berkomentar negatif tentang diri sendiri yang disampaikan oleh orang lain, seperti mengomentari bagaimana kita berpakaian, hidup untuk tidak menikah, gaya rambut, gaya berbicara dan sebagainya. Lalu apa yang harus dilakukan untuk menghadapi komentar negatif agar tetap berpikir positif ? dengan cara sulap komentar negatif tersebut menjadi sebuah motivasi, tunjukan suatu hal yang terbaik yang bisa dilakukan dan dapat membawa kebaikan dalam berproses maupun pada hasil. Dukungan orang terdekat juga dapat mendorong semangat untuk mencapai tujuan yang diinginkan dengan lebih mudah. Selain orang – orang terdekat saja tetapi pergaulan juga salah satu yang berpengaruh pada kebiasaan, maka bergaul dengan orang – orang yang bersedia mendukung kebiasaan yang baik dilingkungan yang tepat.

Pada bagian keenam " Mempertahankan Kebiasaan Baik " bertahan memang tidak mudah untuk dilakukan dari langkah pertama menuju perubahan, terkadang adanya sikap menyepelekan mengenai bertahan. Oleh karena itu, ada beberapa hal yang harus dijaga agar apa yang sedang diusahakan tidak berjalan di titik awal. Ada empat komponen yang diperlukan untuk mempertahankan kebiasaan baru menurut James Clear seperti, cue (tanda), craving (keinginan menggebu), response (reaksi), reaward (ganjaran). Tetapi mengapa tetap gagal dalam mengubah kebiasaan ? menurut James Cleaar, peubahahan menjadi sulit berhasil bila tidak mengubah hasil, mengubah proses, dan mengubah

indentitas. Dan apa yang dimaksud hasil ? adalah sesuatu yang diusahakan, proses yaitu bagaimana kita melakukannya. Identitas adalah apa yang diyakini, termasuk bagaimana memandang dunia, citra, dan penilaian terhadap diri sendiri dan orang lain. Jika ketiga faktor tersebut belum bisa diubah, maka perubahan akan menjadi sulit tercapai dan akan muncul kegagalan.

Kelebihan

Kelebihan dari buku Is It Bad or Good Habits karya Sabrina Ara ini adalah sangat menginspiratif dan membuka pemikiran kita terhadap segala kebiasaan baik dan buruk bisa mengubah kehidupan disertai quote dan pandangan dari para tokoh mengenai kebiasaan baik dan buruk. Selain itu Bahasa yang digunakan dalam buku ini sangat ringan dan sederhana sehingga dapat mempermudah para pembaca untuk dapat menyerap isi atau informasi yang diberikan. Covernya yang menarik dengan warna yang terang serta adanya gambar hal itu akan menarik pembaca untuk membaca buku tersebut. Adanya detai gambar sehingga pembaca tidak akan bosan ketika membacanya, materi yang disajikan juga sangat menarik sehingga adanya rasa ingin membaca secara terus – menerus.

Kekurangan

Kekurangan dari buku ini adalah kurangnya sudut pandang dari penulisnya langsung tetapi lebih banyak sudut pandang dari para tokoh, tanda baca dan pengetikan yang kurang tepat masih ditemukan didalam buku ini, ada beberapa pembahasan yang sudah ada dituliskan di halaman sebelumnya dituliskan lagi di halaman selanjutnya serta gambar yang tidak berwarna menjadi kurang menarik**.**

KESIMPULAN

Kebiasaan adalah sesuatu yang dilakukan seseorang secara berulang, yang seringkali terjadi tanpa disadari, tindakan ini dilakukan oleh seseorang dengan pola yang sama dengan urutan tertentu. Kebiasaan buruk terus dilakukan kenapa hal ini terjadi karena pengaruh waktu, lokasi, orang lain, kondisi yang emosional dan tindakan yang dilakukan sebelumnya. Untuk mengubah kebiasaan bisa dimulai dengan berkomitmen untuk mengubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan yang baik, ketika sudah berkomitmen pada sebuah keputusan, harus siap untuk memberikan waktu dan energi untuk melakukan sebuah perubahan. Sebagai makhluk sosial yang selalu berinteraksi dengan banyak orang yang berbagai macam karakter nya. Maka akan selalu ada yang mengkritik, berkomentar negatif tentang diri sendiri yang disampaikan oleh orang lain, seperti mengomentari bagaimana kita berpakaian, hidup untuk tidak menikah, gaya rambut, gaya berbicara dan sebagainya. Bagaimana agar tetap berpikiran positif mengenai komentar negatif yang disampaikan oleh orang lain yaitu ubah komentar negatif tersebut menjadi sebuah motivasi, terus fokus terhadap apa yang ingin dilakukan untuk memulai kebiasaan yang baik. Buku ini cocok dibaca di waktu kapan saja oleh semua kalangan yang ingin memperbaiki diri agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi.Memiliki kalimat yang positif serta kutipan dari berbagai penulis yang diselipkan dalam setiap bagian dan lembaran buku, buku ini dapat memberikan motivator dan memberi semangat kepada para membaca agar dapat mengubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

Adawiyah, R., Asbari, M., & Damayanti, M. S. (2023). Tiga Level Proses Belajar Efektif: Fundamental, Insightful Knowledge, Specific Skill. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(02), 339-342.

Azzahra, F., Asbari, M., & Sartika, V. D. (2023). Membaca tapi Nihil Makna: Problematika Literasi? Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(02), 183–189.

Bogdan, R. &. (1992). Pengantar Metode Penilitian Kualitatif. Surabaya: Terjemahan Arif Surachman Usaha Nasional.

Bogdan, T. (1975). Metodologi Penilitian Kualitatif . Bandung: Remadja Karya.

Buchori, B. M. (2020). Changes Your Bad Habit. Yogyakarta : Anak Hebat Indonesia.

Casika, A., Lidia, A., & Asbari, M. (2023). Pendidikan Karakter dan Dekadensi Moral Kaum Milenial. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(01), 13-19.

Clear, J. (2019). Atomic Habits. Jakarta: Gramedia.

Covey, S. R. (1997). Kebiasaan yang Sangat Efektif . Jakarta: Bianrupa Aksara.
Darmadi, H. (2013). Pengantar Metode Penilitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta.
Dunhig, C. (2013). The Power of Habit. Jakarta: Gramedia.
Elfiky, D. I. (2009). Terapi Berpikir Positif. Jakarta: Zaman.
Febiyanti, N., Asbari, M., Lestari, S., & Santoso, G. (2023). Kunci Literasi: Jangan Paksa Anak Membaca? Jurnal Pendidikan Transformatif, 2(2), 76–79.
Hasanudin, A. (2019). From Dream to Habits. Jakarta: KPG.
Kumala, T. A. (2014). Bukan katak dalam Tempurung. Yogyakarta: Charissa Publisher.
Kumala, T. M. (2014). Mission Impossible. Yogyakarta: Charissa Publisher.
Kurniasih, S. (2014). Strategi - strategi Pembelajaran . Jakarta: Kata Pena.
Nurul Dwi Tsoraya, M. A. (2023). Happiness Inside: Menemukan Kekosongan Kebahagian Manusia Modern. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 202 - 206.
Perawati, S., Asbari, M., & Naelufar, S. (2024). Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia?. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 2(01), 19-23.
Rosidy, M. (2022). Komitmen Guru Profesional. ANNABA'| Jurnal Pemikiran Pendidikan Islam, Pembelajaran dan Pengajaran, 1(1).
Zeva, S., Rizqiana, I., Novitasari, D., & Radita, F. R. (2023). Moralitas Generasi Z di Media Sosial: Sebuah Esai. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(02), 1-6.