

## Membangun Karakter dan Disiplin Diri melalui Kebiasaan Kecil: Review Kritis Buku Atomic Habits bagi Pelajar Indonesia

Raihan Arsyad Firdausy Asbari

SMA Taruna Nusantara Kampus Malang, Indonesia

\*Corresponding author: [arsyadbey@gmail.com](mailto:arsyadbey@gmail.com)

**Abstrak** - Artikel ini bertujuan untuk mereview secara kritis buku Atomic Habits karya James Clear serta mengkaji relevansinya bagi pembentukan karakter, disiplin diri, dan pengembangan potensi pelajar Indonesia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi literatur. Data dikumpulkan melalui teknik simak dan catat terhadap teks utama buku serta didukung oleh literatur ilmiah terkait psikologi perilaku dan pendidikan karakter. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, kategorisasi tematik, dan interpretasi kritis. Hasil kajian menunjukkan bahwa Atomic Habits menekankan perubahan inkremental berbasis kebiasaan kecil yang konsisten, dengan identitas sebagai fondasi utama perubahan perilaku. Novelty artikel ini terletak pada upaya kontekstualisasi gagasan Atomic Habits dalam dunia pendidikan pelajar Indonesia, khususnya dalam membangun sistem belajar, kepemimpinan, dan ketahanan karakter. Dampak kajian ini menunjukkan bahwa buku tersebut memiliki nilai strategis sebagai rujukan reflektif dan praktis dalam pendidikan karakter, meskipun memerlukan pengayaan nilai budaya dan spiritual agar penerapannya lebih holistik. Artikel ini berkontribusi pada penguatan literasi pengembangan diri berbasis sains perilaku di kalangan pelajar dan pendidik.

**Kata kunci:** kebiasaan kecil; pendidikan karakter; disiplin diri; pelajar; pengembangan diri

**Abstract** - This article aims to critically review the book Atomic Habits by James Clear and examine its relevance to character formation, self-discipline, and personal development among Indonesian students. The study adopts a qualitative descriptive approach using a literature review design. Data were collected through close reading and note-taking techniques on the primary text, supported by scholarly literature on behavioral psychology and character education. Data analysis involved data reduction, thematic categorization, and critical interpretation. The findings indicate that Atomic Habits emphasizes incremental change through small, consistent habits, positioning identity as the core of sustainable behavioral transformation. The novelty of this study lies in contextualizing the book's concepts within the Indonesian educational setting, particularly in fostering learning systems, leadership, and character resilience among students. The study highlights the book's significant impact as a practical and reflective resource for character education, while also noting the need for cultural and spiritual enrichment to enhance its applicability. This review contributes to the discourse on evidence-based self-development and character education for youth and educators.

**Keywords:** atomic habits; character education; self-discipline; students; personal development



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

### PENDAHULUAN

#### Latar Belakang Penulisan

Masa remaja, khususnya pada jenjang pendidikan menengah atas, merupakan fase krusial dalam pembentukan karakter, disiplin diri, dan orientasi masa depan seorang individu (M. Asbari et al., 2024;

Kurniawan et al., 2023). Bagi pelajar Indonesia, tantangan yang dihadapi saat ini tidak hanya bersifat akademik, tetapi juga kultural dan struktural. Arus informasi yang deras, distraksi digital yang masif, serta tuntutan sosial yang semakin kompleks sering kali membuat pelajar berada dalam pusaran aktivitas yang reaktif, serba instan, dan kurang reflektif. Dalam konteks tersebut, persoalan utama bukan semata-mata kurangnya potensi, melainkan lemahnya konsistensi dan sistem kebiasaan yang menopang potensi tersebut agar bertumbuh secara berkelanjutan (Putri et al., 2023; Rozi et al., 2024).

Secara filosofis, manusia adalah makhluk pembentuk kebiasaan. Aristoteles sejak lama menegaskan bahwa keunggulan bukanlah hasil dari satu tindakan heroik, melainkan akumulasi dari tindakan-tindakan kecil yang dilakukan berulang kali. Dalam dunia pendidikan modern, gagasan ini semakin relevan. Prestasi akademik, kepemimpinan, kedisiplinan, bahkan integritas moral seorang pelajar lebih banyak ditentukan oleh apa yang ia lakukan setiap hari—bagaimana ia belajar, mengelola waktu, merespons kegagalan, dan menjaga komitmen—daripada oleh momen-momen besar yang bersifat sporadis.

Sebagai siswa SMA Taruna Nusantara yang hidup dalam kultur disiplin, kepemimpinan, dan pembinaan karakter, penulis memandang bahwa diskursus tentang kebiasaan bukanlah isu periferal, melainkan inti dari proses pendidikan itu sendiri. Pendidikan tidak hanya bertujuan mentransfer pengetahuan, tetapi membentuk manusia seutuhnya melalui pola pikir, pola sikap, dan pola tindak yang konsisten. Oleh karena itu, diperlukan rujukan literatur yang tidak sekadar normatif atau motivasional, tetapi juga berbasis sains perilaku dan dapat diaplikasikan secara nyata dalam kehidupan pelajar.

Dalam kerangka inilah buku *Atomic Habits* karya James Clear menjadi relevan untuk dikaji secara ilmiah. Buku ini menawarkan perspektif sistematis tentang bagaimana perubahan besar dalam hidup dapat dibangun melalui kebiasaan-kebiasaan kecil yang dilakukan secara konsisten. Bagi pelajar, khususnya generasi muda Indonesia, pendekatan ini menawarkan harapan yang realistis: bahwa keunggulan bukan monopoli mereka yang “berbakat sejak lahir”, melainkan hasil dari proses panjang yang dirancang dengan sadar dan dijalani dengan disiplin.

### **Novelty dan Signifikansi Buku**

Keunikan (*novelty*) utama *Atomic Habits* terletak pada pergeseran paradigma yang ditawarkannya. Berbeda dengan banyak buku pengembangan diri yang berfokus pada tujuan (*goals*) dan motivasi sesaat, James Clear menempatkan sistem (*systems*) dan identitas (*identity*) sebagai fondasi utama perubahan perilaku. Buku ini tidak menanyakan “apa yang ingin Anda capai?”, melainkan “siapa yang ingin Anda menjadi?”. Pergeseran pertanyaan ini memiliki implikasi pedagogis yang sangat mendalam, terutama dalam konteks pendidikan karakter.

Secara akademis, *Atomic Habits* memadukan temuan-temuan dari psikologi perilaku, neurosains, dan teori pembelajaran ke dalam narasi yang koheren dan mudah dipahami. Konsep seperti “compound effect of habits”, “cue–craving–response–reward”, serta empat hukum perubahan perilaku disajikan secara sistematis tanpa kehilangan kedalaman konseptualnya. Inilah yang membedakan buku ini dari literatur motivasi populer yang sering kali bersifat anekdot dan kurang teruji secara ilmiah.

Signifikansi buku ini bagi pelajar terletak pada sifatnya yang aplikatif dan kontekstual. Kebiasaan belajar 30 menit setiap hari, menjaga kerapian ruang belajar, konsisten mencatat refleksi harian, atau membangun rutinitas ibadah dan olahraga bukanlah tindakan spektakuler. Namun, dalam perspektif *Atomic Habits*, justru tindakan-tindakan kecil inilah yang, jika diakumulasikan, membentuk identitas seorang pelajar yang disiplin, tangguh, dan berdaya saing tinggi. Dengan kata lain, buku ini menawarkan kerangka kerja praktis untuk menjembatani nilai-nilai luhur pendidikan dengan praktik keseharian siswa.

### **Alasan dan Argumen Ajakan Membaca**

Ajakan untuk membaca *Atomic Habits* tidak didasarkan pada popularitasnya sebagai buku terlaris semata, melainkan pada relevansi substansialnya bagi kehidupan pelajar dan generasi muda Indonesia. Pertama, buku ini menanamkan kesadaran bahwa perubahan tidak harus dimulai dari langkah besar yang menakutkan. Bagi pelajar yang sering merasa tertekan oleh standar prestasi tinggi, gagasan “menjadi 1% lebih baik setiap hari” menghadirkan pendekatan yang lebih manusiawi dan berkelanjutan.

Kedua, *Atomic Habits* membantu pelajar memahami bahwa kegagalan sering kali bukan persoalan kemauan, tetapi desain sistem yang keliru. Perspektif ini membebaskan pelajar dari rasa bersalah yang berlebihan dan mengarahkannya pada perbaikan strategi. Dalam konteks pendidikan,

pendekatan ini selaras dengan prinsip pembelajaran reflektif dan growth mindset, yang menekankan proses belajar sebagai perjalanan bertahap.

Ketiga, buku ini relevan untuk membentuk kepemimpinan muda. Kepemimpinan tidak lahir dari retorika, tetapi dari keteladanan dalam kebiasaan sehari-hari: tepat waktu, konsisten, bertanggung jawab, dan mampu mengendalikan diri. *Atomic Habits* memberikan kerangka konkret untuk membangun kualitas-kualitas tersebut sejak usia sekolah, sehingga pelajar tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga matang secara karakter.

Dengan demikian, membaca *Atomic Habits* bukan sekadar aktivitas literasi, melainkan investasi jangka panjang dalam pembentukan diri. Buku ini layak direkomendasikan sebagai bacaan reflektif bagi pelajar, pendidik, dan siapa pun yang meyakini bahwa masa depan bangsa dibangun bukan oleh perubahan instan, melainkan oleh kebiasaan-kebiasaan kecil yang dijaga dengan penuh kesadaran dan komitmen.

## METODE PENELITIAN

### Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi literatur (literature review). Pendekatan kualitatif dipilih karena tujuan utama penelitian bukan untuk menguji hipotesis atau mengukur hubungan kuantitatif antarvariabel, melainkan untuk memahami secara mendalam gagasan, makna, dan konstruksi pemikiran yang terkandung dalam sebuah karya non-fiksi. Dalam konteks ini, buku *Atomic Habits* diperlakukan sebagai teks utama yang dianalisis secara interpretatif untuk mengungkap nilai, konsep, dan relevansinya bagi pembentukan karakter serta pengembangan diri pelajar (Clear, 2019).

Pendekatan deskriptif memungkinkan penulis untuk memaparkan isi buku secara sistematis dan objektif, sekaligus memberikan ruang reflektif-kritis terhadap pesan-pesan utama yang disampaikan penulis buku. Dengan demikian, metode ini selaras dengan tujuan penulisan artikel ilmiah berbentuk review buku, yaitu tidak hanya merangkum isi, tetapi juga menilai kontribusi intelektual dan implikasi praktis karya tersebut dalam konteks pendidikan dan kehidupan generasi muda Indonesia (Pamuji, 2023).

### Jenis dan Sumber Data

Jenis data dalam penelitian ini bersifat kualitatif tekstual. Data utama (*primer*) bersumber dari buku *Atomic Habits* karya James Clear yang diterbitkan pertama kali pada tahun 2018 dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia (Clear, 2019). Jadi, buku yang dianalisis adalah buku terjemahan dari Alex Tri Kantjono Widodo yang terbit tahun 2019 yang dicetak oleh Percetakan PT. Gramedia, Jakarta dan diterbitkan pertama kali oleh penerbit PT Gramedia Pustaka Utama Anggota IKAPI, Jakarta, 2019. Buku ini dipilih karena reputasinya yang luas, konsistensi argumentasi, serta basis ilmiah yang kuat dalam menjelaskan mekanisme pembentukan kebiasaan.

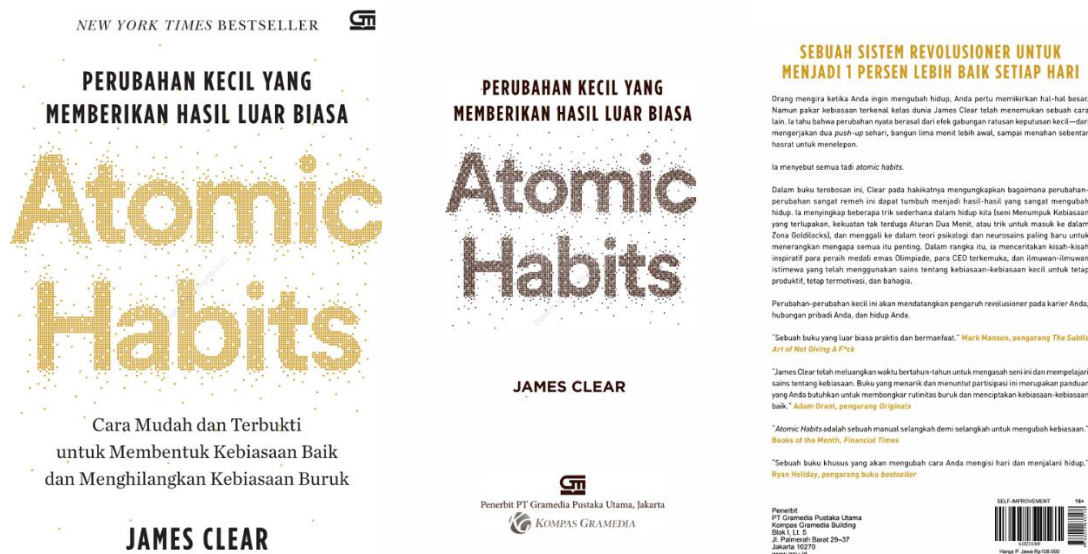
Selain data primer, penelitian ini juga menggunakan data sekunder berupa literatur pendukung yang relevan, seperti artikel jurnal, buku psikologi pendidikan, serta referensi tentang kebiasaan, perubahan perilaku, dan pengembangan karakter. Data sekunder berfungsi untuk memperkaya analisis, memberikan landasan teoretis, serta membantu mengaitkan gagasan dalam *Atomic Habits* dengan konteks akademik dan pendidikan yang lebih luas. Penggunaan sumber sekunder ini juga bertujuan untuk menjaga ketajaman analisis dan meningkatkan validitas akademik artikel.

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur yang dipadukan dengan metode simak dan catat. Studi literatur dilakukan dengan membaca secara menyeluruh buku *Atomic Habits* untuk memahami struktur, alur argumentasi, dan gagasan utama yang disampaikan penulis. Pembacaan dilakukan secara berulang dan mendalam (*close reading*) guna menangkap tidak hanya isi eksplisit, tetapi juga makna implisit yang relevan dengan konteks pendidikan dan pembentukan karakter pelajar.

Metode simak dan catat diterapkan dengan cara menyimak setiap bagian penting dalam buku, kemudian mencatat konsep-konsep kunci, istilah sentral, ilustrasi utama, serta kutipan yang merepresentasikan gagasan pokok. Catatan ini disusun secara sistematis berdasarkan tema, seperti

konsep kebiasaan kecil, identitas diri, sistem perilaku, dan konsistensi jangka panjang. Teknik ini memungkinkan penulis untuk menjaga akurasi pemahaman teks sekaligus memudahkan proses pengelompokan data pada tahap analisis.



Judul : “Atomic Habits”  
 Penerbit : PT Gramedia Pustaka Utama  
 Tahun Terbit : 2019  
 Jumlah Halaman : 356 Halaman

**Gambar 1.** Informasi Buku  
 Sumber: Gramedia.com (2019)

### Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap yang bersifat iteratif dan reflektif. Tahap pertama adalah reduksi data, yaitu proses memilah dan memilih informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Pada tahap ini, catatan hasil simak dipilah untuk menyingkirkan bagian-bagian yang bersifat repetitif atau kurang relevan, sehingga tersisa gagasan inti yang berkaitan langsung dengan tujuan review buku.

Tahap kedua adalah kategorisasi dan pengelompokan tema. Gagasan-gagasan yang telah direduksi kemudian dikelompokkan ke dalam tema-tema utama, seperti filosofi kebiasaan kecil, peran identitas dalam perubahan perilaku, mekanisme pembentukan kebiasaan, serta implikasi praktis bagi pelajar. Pengelompokan tematik ini membantu penulis melihat pola pemikiran yang konsisten dalam buku serta memudahkan penyusunan bagian hasil dan pembahasan secara terstruktur.

Tahap ketiga adalah interpretasi dan analisis kritis. Pada tahap ini, setiap tema dianalisis secara mendalam dengan mengaitkannya pada konteks pendidikan, pengalaman pelajar, dan literatur pendukung. Analisis tidak berhenti pada deskripsi isi buku, tetapi dilanjutkan dengan penilaian kritis terhadap kelebihan dan keterbatasan gagasan yang disampaikan. Pendekatan interpretatif ini memungkinkan penulis untuk menempatkan *Atomic Habits* sebagai teks yang hidup dan relevan, bukan sekadar objek ringkasan.

Secara keseluruhan, metode penelitian yang digunakan dirancang untuk memastikan bahwa review buku ini memenuhi standar akademik, bersifat reflektif, dan memberikan kontribusi bermakna bagi diskursus pendidikan karakter dan pengembangan diri pelajar. Pendekatan kualitatif dengan teknik studi literatur dan simak–catat memberikan ruang analisis yang mendalam, sekaligus menjaga koherensi antara tujuan penelitian, data, dan hasil yang diharapkan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Konsep Utama dalam *Atomic Habits*

Hasil kajian terhadap *Atomic Habits* menunjukkan bahwa gagasan sentral buku ini bertumpu pada prinsip perubahan inkremental: perbaikan kecil yang dilakukan secara konsisten akan menghasilkan dampak besar dalam jangka panjang. Istilah “atomic” tidak dimaknai sebagai sesuatu yang spektakuler, melainkan sebagai unit terkecil yang memiliki energi besar jika diakumulasikan. Secara filosofis, konsep ini sejalan dengan pandangan bahwa hidup manusia dibentuk oleh repetisi tindakan sehari-hari, bukan oleh momen-momen heroik yang jarang terjadi (Fitriana, 2024).

Konsep penting pertama adalah kebiasaan sebagai bunga majemuk (*compound effect*). James Clear menegaskan bahwa kebiasaan bekerja seperti bunga dalam dunia finansial: hasilnya tidak langsung terlihat, tetapi akan tumbuh eksponensial seiring waktu. Dalam konteks pelajar, membaca beberapa halaman buku setiap hari, menata catatan secara rapi, atau memulai belajar lima menit lebih awal mungkin tampak sepele. Namun, akumulasi dari kebiasaan-kebiasaan kecil tersebut membentuk kompetensi, kepercayaan diri, dan daya tahan belajar yang kuat.

Konsep kedua yang sangat fundamental adalah identitas sebagai inti perubahan perilaku. Clear membedakan perubahan berbasis hasil (*outcome-based*) dan perubahan berbasis identitas (*identity-based*). Buku ini berargumen bahwa perubahan yang bertahan lama hanya akan terjadi jika individu mengubah cara ia memandang dirinya sendiri. Bagi pelajar, ini berarti berhenti sekadar berkata “saya ingin mendapatkan nilai bagus” dan mulai menanamkan identitas “saya adalah pembelajar yang disiplin.” Identitas inilah yang kemudian menuntun perilaku secara konsisten, tanpa harus selalu bergantung pada motivasi eksternal (Susilawati et al., 2023).

Konsep ketiga adalah empat hukum perubahan perilaku, yakni membuat kebiasaan menjadi terlihat (*obvious*), menarik (*attractive*), mudah (*easy*), dan memuaskan (*satisfying*). Keempat hukum ini disusun berdasarkan mekanisme psikologis kebiasaan: isyarat, keinginan, respons, dan ganjaran. Dalam perspektif akademis, kerangka ini memberikan alat analitis yang jelas untuk memahami mengapa suatu kebiasaan terbentuk atau gagal dipertahankan. Kejelasan struktur inilah yang membuat *Atomic Habits* tidak berhenti pada nasihat normatif, melainkan menawarkan sistem yang dapat direplikasi.

### Relevansi bagi Siswa dan Generasi Muda

Dari hasil analisis, terlihat jelas bahwa *Atomic Habits* memiliki relevansi yang sangat tinggi bagi kehidupan pelajar dan generasi muda Indonesia. Pertama, buku ini menjawab persoalan klasik pelajar: kesenjangan antara niat dan tindakan. Banyak siswa memiliki mimpi besar—ingin berprestasi, menjadi pemimpin, atau membanggakan orang tua—namun kesulitan menjaga konsistensi dalam rutinitas harian. *Atomic Habits* mengajarkan bahwa jembatan antara niat dan prestasi adalah sistem kebiasaan yang dirancang secara sadar.

Dalam konteks belajar, penerapan kebiasaan atomik dapat terlihat pada praktik sederhana seperti menetapkan waktu belajar yang tetap, memecah tugas besar menjadi unit kecil, serta membangun lingkungan belajar yang mendukung. Buku ini menekankan bahwa lingkungan sering kali lebih menentukan perilaku dibandingkan kekuatan kehendak. Bagi pelajar, penataan meja belajar, pengelolaan gawai, dan pengaturan jadwal memiliki dampak signifikan terhadap kualitas belajar. Perspektif ini menggeser fokus dari “kurang disiplin” menjadi “perlu memperbaiki sistem”.

Lebih jauh, relevansi buku ini juga tampak dalam pembentukan kepemimpinan dan karakter. Kepemimpinan di usia muda tidak dibentuk oleh pidato atau posisi formal, melainkan oleh kebiasaan-kebiasaan kecil: datang tepat waktu, menepati janji, bersikap konsisten, dan mampu mengendalikan diri. *Atomic Habits* menanamkan kesadaran bahwa integritas adalah hasil dari keputusan-keputusan kecil yang diulang setiap hari. Dengan demikian, buku ini berkontribusi pada pendidikan karakter secara praktis dan kontekstual.

Bagi generasi muda Indonesia yang hidup di tengah budaya serba cepat, *Atomic Habits* juga menawarkan nilai reflektif. Buku ini mengajarkan kesabaran proses dan menghargai pertumbuhan gradual (Nurhayati & Gorotomole, 2024). Nilai ini penting untuk menyeimbangkan budaya kompetisi yang sering kali menuntut hasil instan, sekaligus menguatkan daya juang dan ketahanan mental pelajar.

## Kelebihan Buku

Salah satu kelebihan utama *Atomic Habits* adalah kejelasan struktur dan alur argumentasi. Buku ini disusun secara sistematis, dimulai dari landasan filosofis perubahan kecil, dilanjutkan dengan kerangka teoretis pembentukan kebiasaan, hingga strategi praktis yang aplikatif. Struktur ini memudahkan pembaca—termasuk pelajar—untuk memahami dan menerapkan gagasan tanpa merasa terbebani oleh terminologi akademik yang rumit.

Kelebihan berikutnya adalah basis ilmiah yang kuat namun komunikatif. James Clear mengintegrasikan hasil riset psikologi dan neurosains ke dalam narasi populer yang mudah dipahami. Contoh-contoh empiris yang digunakan memperkuat argumen sekaligus menjaga minat baca. Dari perspektif akademis, pendekatan ini menunjukkan kemampuan penulis menjembatani dunia sains dan praktik kehidupan sehari-hari.

Selain itu, buku ini unggul dalam aspek aplikatif dan fleksibel. Strategi yang ditawarkan tidak bersifat kaku, melainkan dapat disesuaikan dengan konteks individu. Bagi pelajar, fleksibilitas ini sangat penting karena kondisi akademik, sosial, dan keluarga setiap siswa berbeda. *Atomic Habits* tidak memaksakan satu formula keberhasilan, tetapi memberikan prinsip-prinsip dasar yang dapat dikembangkan sesuai kebutuhan.

Kelebihan lainnya adalah pesan optimisme yang realistis. Buku ini tidak menjanjikan perubahan instan, tetapi menawarkan harapan yang masuk akal: siapa pun dapat berkembang jika bersedia memulai dari langkah kecil. Pesan ini sangat relevan bagi pelajar yang kerap merasa tertinggal atau kurang percaya diri. *Atomic Habits* mengajarkan bahwa kemajuan bukan tentang membandingkan diri dengan orang lain, melainkan tentang menjadi sedikit lebih baik dari diri sendiri kemarin.

## Keterbatasan Buku

Meskipun memiliki banyak kelebihan, *Atomic Habits* juga memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dicermati secara kritis. Pertama, buku ini kurang memberikan konteks budaya non-Barat, termasuk konteks sosial dan pendidikan di Indonesia. Banyak contoh dan ilustrasi yang digunakan berasal dari pengalaman dan budaya Barat, sehingga pembaca di luar konteks tersebut perlu melakukan adaptasi agar gagasan tetap relevan.

Keterbatasan kedua adalah minimnya pembahasan dimensi spiritual dan nilai religius. Bagi pelajar Indonesia yang hidup dalam masyarakat religius, kebiasaan sering kali tidak hanya didorong oleh sistem dan lingkungan, tetapi juga oleh nilai transendental seperti niat, makna, dan tanggung jawab moral (Asbari et al., 2024). *Atomic Habits* lebih menekankan aspek psikologis dan perilaku, sehingga perlu dilengkapi dengan refleksi nilai agar penerapannya lebih holistik.

Selain itu, buku ini berpotensi terlalu teknis jika dibaca tanpa pendampingan reflektif. Fokus pada sistem dan strategi dapat membuat sebagian pembaca terjebak pada mekanisme, tanpa merenungkan tujuan hidup yang lebih besar. Dalam konteks pendidikan, hal ini menuntut peran pendidik untuk membantu siswa mengaitkan kebiasaan-kebiasaan kecil dengan visi hidup, nilai kebangsaan, dan kontribusi sosial.

Secara keseluruhan, keterbatasan tersebut tidak mengurangi nilai utama *Atomic Habits*, tetapi justru membuka ruang dialog dan pengayaan. Buku ini sangat kuat sebagai kerangka dasar pembentukan kebiasaan, namun akan menjadi lebih bermakna jika dikontekstualisasikan dengan budaya, nilai, dan tujuan pendidikan Indonesia. Dengan pendekatan yang reflektif dan kritis, *Atomic Habits* dapat menjadi salah satu rujukan penting dalam membangun generasi muda yang disiplin, tangguh, dan berkarakter.

## KESIMPULAN

Kajian ini menunjukkan bahwa buku *Atomic Habits* karya James Clear merupakan karya non-fiksi yang memiliki kontribusi signifikan dalam diskursus pengembangan diri dan pendidikan karakter, khususnya bagi pelajar dan generasi muda. Melalui pendekatan perubahan inkremental, buku ini menegaskan bahwa kebiasaan-kebiasaan kecil yang dilakukan secara konsisten memiliki daya transformatif yang besar dalam membentuk kualitas pribadi, prestasi akademik, dan ketangguhan mental individu. Temuan utama dari review ini menegaskan bahwa keberhasilan bukanlah hasil dari perubahan drastis yang instan, melainkan akumulasi dari sistem kebiasaan yang dirancang dan dijalani secara sadar.

Secara filosofis, *Atomic Habits* mengingatkan bahwa manusia adalah makhluk pembelajar yang dibentuk oleh repetisi tindakan. Penekanan pada perubahan berbasis identitas memberikan kedalaman konseptual yang relevan dengan tujuan pendidikan, yakni membentuk manusia yang berkarakter, bukan sekadar individu yang mengejar capaian sesaat. Dalam konteks pelajar, perspektif ini membantu menggeser orientasi dari hasil jangka pendek menuju proses pembelajaran yang berkelanjutan dan bermakna.

Dari sudut pandang akademis, buku ini memiliki keunggulan dalam menyajikan gagasan berbasis sains perilaku dengan bahasa yang komunikatif dan aplikatif. Kerangka empat hukum perubahan perilaku memberikan alat analitis yang jelas dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari pelajar, baik dalam konteks belajar, kepemimpinan, maupun pengembangan diri. Meskipun demikian, keterbatasan buku—terutama dalam hal konteks budaya dan dimensi spiritual—menunjukkan pentingnya upaya kontekstualisasi agar gagasan yang ditawarkan semakin relevan dengan realitas pendidikan Indonesia.

Dengan demikian, *Atomic Habits* layak direkomendasikan sebagai bacaan reflektif bagi pelajar, pendidik, dan pemangku kepentingan pendidikan. Buku ini tidak hanya menawarkan strategi praktis, tetapi juga mengajarkan kebijaksanaan proses: bahwa masa depan dibangun melalui kesetiaan pada kebiasaan-kebiasaan kecil yang dijalani dengan disiplin, kesadaran, dan komitmen nilai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asbari, D. A. F., Asbari, R. A. F., Nurhayati, W., & Asbari, M. (2024). From Theory to Practice: Implementing Ta'limul Muta'allim in Modern Education Systems. *International Journal of Social and Management Studies (IJOSMAS)*, 05(02), 41–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.5555/ijosmas.v5i2.430>
- Asbari, M., Kumoro, D. F. C., Santoso, G., & Nurhayati, W. (2024). Pintar, Kritis, Literat: Pembekalan Remaja dalam Era Informasi. *Niswantara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 01(01), 23–29. <https://ejournal.ayasophia.org/index.php/niswantara/article/view/10>
- Clear, J. (2019). *Atomic Habits: Perubahan Kecil yang memberikan hasil luar biasa*. Gramedia pustaka utama.
- Fitriana, A. A. (2024). Atomic Habits Principles: Strategy for Implementing Four Laws of Behavior Change in Strengthening Digital Literacy in Arabic Learning. *Proceeding of Annual International Conference on Islamic Education and Language (AICIEL)*, 69–80.
- Gramedia.com. (2019). *Atomic Habits: Perubahan Kecil yang Memberikan Hasil Luar Biasa*. <https://www.gramedia.com/products/atomic-habits-perubahan-kecil-yang-memberikan-hasil-luar-bi> (Diakses: 30 Desember 2025)
- Kurniawan, A., Daeli, S. I., Asbari, M., & Santoso, G. (2023). Krisis Moral Remaja di Era Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(02), 21–25. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/9/11>
- Nurhayati, I., & Gorotomole, R. U. (2024). Analisis Gaya Bahasa dalam Buku Atomic Habits Karya James Clear. *Kajian Administrasi Publik Dan Ilmu Komunikasi*, 1(4), 112–117.
- Pamuji, S. (2023). Pembelajaran kreatif menulis resensi buku bacaan anak. *SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, Dan Budaya Nusantara*, 2(3), 140–146.
- Putri, F. E., Melani, J. A., Asbari, M., & Novitasari, D. (2023). Pendidikan Karakter Membentuk Moralitas Anak Bangsa: Sebuah Esai. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 20–24. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/5/4>
- Rozi, A. F., Asbari, M., & Firlyna, R. (2024). Transformasi Nasional Pancasila, Kebebasan Berpendapat, dan Prioritas Pendidikan. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 03(05), 27–29.
- Susilawati, S., Asbari, M., Pratiwi, D., Amaliya, F. P., Rahmawati, R., & Komalasari, S. (2023). Atomic Habits: Metode Transformasi diri. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 292–298.