

IMPLEMENTASI METODE *ATOMIC HABITS* DALAM MEMBINA KARAKTER RELIGIUS SISWA SEKOLAH DASAR

Fadhila Nurul Aulia¹, Firman Robiansyah²

^{1,2}PGSD Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang

¹fadhilanurula@upi.edu, ²firmanrobiansyah@upi.edu

ABSTRACT

Religious character is an important aspect for elementary school students who are fostered through character education. Current conditions show a decline in character in education, including elementary schools. This article aims to analyze the concept of Atomic Habits in the book "Atomic Habits: Tiny Changes, Remarkable Results" and its implementation in fostering the religious character of elementary school students. In this study a qualitative approach was used followed by a literature study as a research method so that it involved reviewing, analyzing, and synthesizing literature relevant to the research topic. The concept of the Atomic Habits method in the book "Atomic Habits: Tiny Changes, Remarkable Results" is a habituation method that is carried out in the four rules of behavior change, namely the first law (guidance) makes it visible, the second law (passion) makes it interesting, the third law (response) makes it easy, and the fourth law (reward) makes it satisfying. Implementation of the Atomic Habits method in fostering the religious character of elementary school students can be done by determining specific goals to be achieved, designing systems to achieve goals, applying the Atomic Habits method, and conducting evaluations and corrections.

Keywords: Atomic Habits, Elementary School, Religious Character

ABSTRAK

Karakter religius merupakan aspek penting bagi siswa sekolah dasar yang dibina melalui pendidikan karakter. Kondisi sekarang menunjukkan penurunan karakter di kalangan pendidikan termasuk sekolah dasar. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis konsep *Atomic Habits* dalam buku "*Atomic Habits: Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Luar Biasa*" dan implementasinya dalam pembinaan karakter religius siswa sekolah dasar. Dalam penelitian ini digunakan pendekatan kualitatif diikuti dengan studi literature sebagai metode penelitian sehingga melibatkan peninjauan, analisis, dan sintesis literatur yang relevan dengan topik penelitian. Konsep metode *Atomic Habits* dalam buku "*Atomic Habits: Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Luar Biasa*" berupa metode pembiasaan yang dilakukan dalam empat kaidah perubahan perilaku yaitu hukum pertama (petunjuk) menjadikannya terlihat, hukum kedua (gairah) menjadikannya menarik, hukum ketiga (tanggapan) menjadikannya mudah, dan hukum keempat (ganjaran) menjadikannya memuaskan. Implementasi metode *Atomic Habits* dalam membina karakter religius siswa sekolah dasar dapat dilakukan dengan menentukan tujuan yang ingin dicapai dengan spesifik, merancang sistem untuk mencapai tujuan, menerapkan metode *Atomic Habits*, serta melakukan evaluasi dan koreksi.

Kata Kunci: *Atomic Habits*, Karakter Religius, Sekolah Dasar

A. Pendahuluan

Dalam bidang pendidikan, tidak hanya pengetahuan dan keterampilan saja yang penting untuk siswa sekolah dasar. Karakter juga menjadi bagian penting dalam dunia pendidikan untuk siswa sekolah dasar. Menurut bahasa, asal kata karakter yaitu "*character*", artinya watak, tabiat, sifat-sifat kejiwaan, budi pekerti, kepribadian, atau akhlak. Menurut istilah karakter merupakan sifat suatu individu yang bergantung pada faktor kehidupan individu tersebut. Dalam bahasa Arab, asal kata "karakter" yaitu "akhlak" artinya kepribadian, sifat, tingkah laku, sikap, perspektif, dan lainnya. Akhlak merupakan perolehan akidah serta syari'ah yang sesungguhnya. Karakter adalah ciri khas suatu individu maupun kelompok yang meliputi nilai, keterampilan, kemampuan moral, serta ketahanan terhadap kesukaran dan rintangan. Karakter merupakan sifat kejiwaan, akhlak, dan budi pekerti yang membedakan seseorang dengan orang lain. Berdasarkan uraian tersebut, karakter dapat didefinisikan sebagai sifat individu maupun kelompok yang melekat dengan identitas dirinya sendiri. Karakter dapat identik dengan akhlak, maka karakter adalah nilai tingkah laku yang dimiliki setiap individu

dalam berhubungan dengan dirinya sendiri, dengan tuhan, dengan individu lainnya, dan dengan lingkungan sekitarnya. Karakter dapat dikatakan sebagai moral dalam kehidupan sehari-hari, sehingga karakter seseorang dapat dinilai oleh orang disekitarnya. Terdapat 18 nilai karakter yang akan ditanamkan pada peserta didik. Nilai tersebut diantaranya: 1) Religius, mencakup sikap beragama, taqwa, beribadah, dan berakhlak mulia berdasarkan keyakinan agama yang dianut. 2) Kejujuran, perilaku jujur dapat menjadikan seseorang selalu dipercaya sehingga harus selalu diterapkan dalam kehidupan. 3) Toleransi, sifat toleransi sangatlah penting bagi kehidupan terlebih di Indonesia terdapat banyak keragaman sehingga harus dapat menghargai serta menghormati keragaman yang ada. 4) Disiplin, perilaku ini penting untuk diterapkan untuk menciptakan ketertiban dengan mematuhi terhadap peraturan dan ketentuan yang berlaku. 5) Kerja keras, sifat ini dapat ditunjukkan melalui keseriusan dan kesungguhan dalam mengerjakan sesuatu. 6) Kreatif, pemikiran kreatif seperti memiliki pemikiran yang *out of the box* sangat diperlukan di era globalisasi agar mampu bersaing. 7)

Kemandirian, walaupun manusia merupakan makhluk sosial tentunya harus memiliki sifat mandiri agar tidak bergantung kepada orang lain. 8). Demokratis, kepribadian ini harus dapat dimiliki agar dapat menyeimbangkan antara hak dan kewajiban. 9) Rasa ingin tahu, karena ketika penasaran tentunya akan berusaha untuk terus belajar dan mencari ilmu. 10) Semangat kebangsaan, mendahulukan keperluan bangsa di atas keperluan sendiri termasuk contoh semangat kebangsaan. 11) Cinta tanah air, setiap warga negara harus menjunjung tinggi tanah air dengan mentaati peraturan yang berlaku. 12) Menghargai prestasi, 13) Komunikatif, sebagai makhluk sosial tentunya perlu adanya komunikasi yang baik antar individu. 14) Cinta damai, 15) Gemar membaca, 16) Peduli lingkungan, 17) Peduli sosial, 18) Tanggung jawab.

Karakter religius termasuk salah satu nilai dalam pendidikan karakter. Asal kata religius yaitu *religion* artinya agama atau kepercayaan akan adanya suatu kekuatan kodrati di atas manusia dan kata *religious* artinya sifat keagamaan yang ada pada diri manusia. Karakter religius merupakan nilai karakter yang memiliki keterkaitan ikatan dengan Tuhan

Yang Maha Esa, mencakup gagasan, ucapan, serta perbuatan suatu individu yang senantiasa dilandasi oleh nilai-nilai ketuhanan dan/ atau ajaran agama. Sehingga karakter religius dapat didefinisikan sebagai sifat manusia menyangkut hubungan kepercayaan terhadap Tuhan dan ajaran-Nya. Karakter religius dalam diri seseorang dapat dilihat melalui lima faktor komponen yang memiliki keterkaitan. Komponen yang dimaksud yaitu komponen toleransi, komponen kepercayaan diri, komponen melindungi, komponen ketulusan hati, dan komponen anti kekerasan. Karakter religius juga memiliki lima dimensi yaitu dimensi keyakinan, dimensi menjalankan kewajiban, dimensi penghayatan, dimensi pengetahuan, dan dimensi perilaku. Karakter religius memiliki dampak yang luas dan signifikan terhadap segala aspek kehidupan. Karakter religius sangat penting bagi siswa sekolah dasar karena dalam masa sekolah dasar merupakan periode untuk membentuk pondasi nilai dan perilaku yang akan berdampak di masa mendatang. Karakter religius dapat mengajarkan nilai moral seperti kejujuran, tolong-menolong, bertanggung jawab, sabar dan disiplin. Pendidikan karakter

religius penting untuk diterapkan dengan memperhatikan adanya keberagaman dan keyakinan siswa sehingga harus dilakukan dengan penuh penghormatan.

Penentu kemajuan suatu bangsa dapat dilihat dari pemikiran dan karakter. Sehingga dapat dikatakan bahwa pendidikan karakter dapat menjadi pangkal untuk membentuk karakter bermutu yang berpedoman pada nilai dan norma sosial. Pendidikan karakter terdiri dari kata “pendidikan” dan “karakter”. Pendidikan dapat dikatakan sebagai sistem menuju sasaran atau prosedur untuk membentuk karakter, sementara karakter merupakan tujuan yang diraih melewati pendidikan. Pendidikan karakter merupakan suatu sistem dengan menumbuhkan nilai-nilai karakter untuk siswa, meliputi aspek pengetahuan, kesadaran individu, tekad dan keinginan serta perbuatan untuk mewujudkan nilai-nilai kepada Tuhan Yang Maha Esa, individu itu sendiri, individu lain, lingkungan serta bangsa, agar mewujudkan manusia yang baik. Pembinaan karakter dimulai dari individu karena pada hakikatnya karakter melekat pada diri setiap individu. Dalam mengembangkan implementasi pendidikan karakter di

lingkungan pendidikan, semua warga sekolah, orang tua, dan masyarakat sekitar harus dilibatkan.

Karakter dan pendidikan karakter memiliki peran fundamental untuk mewujudkan serta menghasilkan dampak positif bagi individu dan sekitarnya. Kondisi zaman sekarang menunjukkan bahwa karakter siswa kurang baik. Hal tersebut dapat terlihat dari penurunan karakter peserta didik berupa kurangnya toleransi, hilangnya rasa peduli, maraknya korban kekerasan seksual, hingga degradasi moral. Dinas Pendidikan (Disdik) kota Makassar menyebutkan adanya penurunan karakter anak di bidang pendidikan. Sehingga hal tersebut dapat menyebabkan berbagai kasus seperti aksi asusila pelajar di Kecamatan Manggala dan perundungan yang menimpa siswa di salah satu SMPN Makassar. Hal tersebut sejalan dengan data SIMFONI-PPA pada tahun 2022 yang menyatakan korban kekerasan seksual terhadap anak mencapai 5.664 kasus di Indonesia, termasuk sebanyak 2.741 kasus yang dialami oleh siswa sekolah dasar. Kasus lain terdapat di salah satu SMP swasta kabupaten Gresik yang dialami oleh seorang guru yang memperingati

muridnya tentang merokok, namun murid tersebut malah menantang gurunya dengan memegang kerah dan mengucapkan kata-kata yang tidak sopan. Adanya penurunan karakter religius dikarenakan setiap individu memiliki hak untuk memilih dan mengeksplorasi keyakinannya.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, tentunya harus ada peran dari setiap individu untuk membina pembentukan karakter. Karakter adalah kebiasaan yang menjadi sifat alamiah kedua. Pendidikan karakter merupakan upaya memupuk kebiasaan yang baik (*habituation*) agar siswa dapat berperilaku serta beraksi berlandaskan nilai-nilai yang menjadi kepribadiannya. Sehingga dapat dikatakan bahwa karakter dapat dibentuk melalui proses kebiasaan. Dalam buku "*Atomic Habits: Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Luar Biasa*" terdapat metode mengenai cara memulai kebiasaan-kebiasaan kecil untuk mencapai perubahan besar dalam kehidupan. Atom berarti partikel terkecil dalam suatu benda yang tidak dapat dibagi. *Habit* artinya kebiasaan, pembiasaan, penyesuaian untuk menjadi terbiasa. *Atomic Habits* merupakan kebiasaan kecil yang merupakan bagian dari

sistem yang lebih besar. Metode kebiasaan yang baik dapat dimulai dari perubahan kecil yang dilakukan secara konsisten sehingga menjadi sebuah kebiasaan yang bisa mengantarkan pada hasil yang besar. Menjadi 1% lebih baik setiap hari dapat membantu untuk menghasilkan keuntungan dalam jangka panjang yang besar. Sehingga dengan memulai dari langkah kecil dan terus konsisten melakukan kebiasaan 1% lebih baik setiap harinya dapat mengantarkan pada hasil yang luar biasa.

Karakter dapat terbentuk melalui *Atomic Habits*, dengan cara fokus pada tipe seperti apa yang diinginkan. Kebiasaan bukanlah takdir, kebiasaan bisa dipilih dan diubah asalkan tahu bagaimana kebiasaan itu berfungsi. Metode *Atomic Habits* telah terbukti dapat membangun karakter seperti pada penelitian mengenai "Kesadaran Diri Qurani Melalui Metode *Atomic Habits* Dalam Membangun Karakter Spritual" dan tentang "Membangun Karakter Spiritual Melalui Metode *Atomic Habits* Dalam Perspektif Al-Qur'an". Berdasarkan penelitian yang telah ada mengenai metode *Atomic Habits*, keduanya mengkaji mengenai penerapan metode *Atomic Habits* untuk membina karakter spiritual. Pada penelitian ini fokus utamanya

terdapat pada implementasi metode *Atomic Habits* dalam buku "*Atomic Habits: Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Luar Biasa*" untuk membina karakter religius siswa sekolah dasar. Sehingga metode kebiasaan pada buku itu dapat diimplementasikan untuk pembinaan karakter religius.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan, peneliti mendapatkan rumusan masalah sebagai berikut: 1) Bagaimana konsep metode *Atomic Habits* dalam buku "*Atomic Habits: Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Luar Biasa*"?; 2) Bagaimana implementasi metode *Atomic Habits* dalam membina karakter religius siswa sekolah dasar?. Artikel ini dibuat dengan tujuan untuk menganalisis konsep *Atomic Habits* dalam buku "*Atomic Habits: Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Luar Biasa*" dalam membina karakter religius siswa sekolah dasar.

B. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini digunakan pendekatan kualitatif untuk mendapatkan data yang diperlukan. Metode penelitian yang digunakan yaitu studi literatur sehingga melibatkan peninjauan, analisis, dan sintesis literatur yang relevan dengan

topik penelitian. Studi literatur merupakan segenap upaya untuk mengumpulkan informasi yang berhubungan dengan pokok bahasan yang akan atau sedang dibahas oleh peneliti. Tujuan dari studi literatur yaitu mendapatkan data serta menggunakan literatur yang sudah ada sehingga tidak perlu mencari data secara langsung ke lapangan.

Peneliti mengumpulkan informasi dari sumber-sumber literatur yang ada untuk mengembangkan pemahaman yang lebih dalam mengenai topik penelitian. Sumber data primer yang digunakan yaitu buku "*Atomic Habits: Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Luar Biasa*" dan buku "PENDIDIKAN KARAKTER: Peluang Dalam Membangun Karakter Bangsa". Sumber data sekunder yang digunakan berupa artikel, jurnal dan website.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah peneliti itu sendiri. Peneliti dapat menentukan pusat penelitian, menetapkan narasumber sebagai, mengumpulkan data, menilai mutu data, menganalisis data, meninterpretasikan data serta menyimpulkan keseluruhannya.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik studi dokumentasi untuk mengumpulkan

data. Teknik studi dokumentasi yaitu teknik pengumpulan informasi dengan mengkategorikan dan mengklasifikasikan bahan tulisan yang berkaitan dengan pembahasan penelitian dari sumber-sumber seperti dokumen, buku, surat kabar, majalah, dan lain sebagainya. Dokumentasi yang digunakan oleh peneliti meliputi artikel, buku dan jurnal.

Teknik analisis data yang dipakai oleh peneliti yaitu analisis kualitatif model Miles dan Huberman. Analisis mencakup tiga poin utama yaitu reduksi data, penyajian data serta penarikan kesimpulan atau verifikasi. Ketiga kegiatan tersebut adalah kegiatan yang berkesinambungan pada saat sebelum, sedang serta sesudah pengumpulan data untuk menghasilkan gambaran menyeluruh yang dinamakan analisis.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Konsep metode *Atomic Habits* dalam buku "*Atomic Habits: Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Luar Biasa*"

Atom berarti partikel terkecil dalam suatu benda yang tidak dapat dibagi. *Habit* artinya kebiasaan, pembiasaan, penyesuaian untuk menjadi

terbiasa. *Atomic Habits* merupakan kebiasaan kecil yang merupakan bagian dari sistem yang lebih besar. Kebiasaan bisa diibaratkan pedang yang mempunyai dua sisi, karena dapat menguntungkan dan merugikan. Kebiasaan merupakan bunga majemuk dalam perbaikan diri. Menjadi 1% lebih baik setiap hari dapat membantu untuk menghasilkan keuntungan dalam jangka panjang yang besar. Kebiasaan merupakan hal penting karena kebiasaan dapat mengubah keyakinan tentang diri sendiri. Cara efektif untuk mengubah kebiasaan yaitu bukan fokus pada sasaran melainkan fokus pada sistem. Contohnya sasaran yang ingin dicapai yaitu membina karakter religius. Yang perlu dilakukan yaitu fokus pada proses yang mengantarkan pada hasil (sistem), seperti memperbaiki apa saja yang seharusnya dilakukan untuk membina karakter religius.

Dalam buku "*Atomic Habits: Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Luar Biasa*" dipaparkan bahwa cara kerja kebiasaan terbagi menjadi 4 tahap. Tahap pertama yaitu

petunjuk, petunjuk merupakan hal yang membuat otak memulai perilaku. Tahap kedua yaitu gairah, gairah mewujudkan pergerakan di setiap kebiasaan. Tahap ketiga yaitu tanggapan, tanggapan adalah kebiasaan sebenarnya berupa pikiran atau tindakan. Setelah tiga tahap tersebut yaitu imbalan atau ganjaran yang merupakan sasaran akhir dari setiap kebiasaan. Empat tahap tersebut membentuk lingkaran kebiasaan yang akan bergerak setiap saat.

Dari empat tahap tersebut dapat dikategorikan menjadi dua fase. Pertama, fase masalah yang terdiri dari tahap petunjuk dan gairah. Kedua, fase solusi yang terdiri dari tahap tanggapan dan imbalan. Untuk menciptakan kebiasaan baik terdapat empat kaidah perubahan perilaku. Kaidah untuk menciptakan kebiasaan baik diantaranya: 1) Hukum pertama (petunjuk), menjadikannya terlihat; 2) Hukum kedua (gairah), menjadikannya menarik; 3) Hukum ketiga (tanggapan), menjadikannya mudah; 4) Hukum keempat (ganjaran), menjadikannya memuaskan. Untuk dapat

membongkar kebiasaan buruk, bisa dengan membalikan kaidah untuk menciptakan kebiasaan baik, diantaranya: 1) Kebalikan hukum pertama (petunjuk), menjadikannya tidak terlihat; 2) Kebalikan hukum kedua (gairah), menjadikannya tidak menarik; 3) Kebalikan hukum ketiga (tanggapan), menjadikannya sulit; 4) Kebalikan hukum keempat (ganjaran), menjadikannya mengecewakan.

Kaidah Pertama (menjadikannya terlihat)

Dalam kaidah pertama, terdapat dua petunjuk paling umum yaitu waktu dan lokasi. Untuk menjadikannya terlihat bisa dilakukan dengan mengisi kartu nilai untuk kebiasaan menggunakan, niat implementasi, memupuk kebiasaan, dan merancang lingkungan. Mengisi kartu nilai untuk kebiasaan bisa dilakukan dengan menuliskan daftar kegiatan yang dilakukan setiap hari. Setelah itu, tandai kegiatan yang baik dengan tanda positif (+), kegiatan netral dengan tanda sama dengan (=), dan kegiatan yang buruk dengan tanda negative (-). Pertahankan dan tingkatkan kegiatan yang

positif dan netral, sedangkan tinggalkan bahkan mengganti kegiatan yang negative. Menciptakan niat implementasi merupakan cara untuk melakukan kebiasaan baru pada waktu serta lokasi tertentu. Rumus niat implementasi yaitu: Aku akan [KATA KERJA] pada [WAKTU] di [LOKASI]. Bentuk khusus dari niat implementasi dapat berupa memupuk kebiasaan. Memupuk kebiasaan merupakan strategi untuk mengkombinasikan kebiasaan baru dan kebiasaan lama. Rumus memupuk kebiasaan yaitu: Setelah [KEBIASAAN S EKARANG], aku akan [KEBIASAAN BARU]. Merancang lingkungan untuk menjadikan petunjuk kebiasaan baik terlihat. Seperti ketika ingin membiasakan membaca buku, maka letakkan buku di atas meja. Selain itu James Clear mengatakan mantra “satu ruangan satu kegunaan”, sehingga setiap satu kebiasaan harus mendapatkan satu ruangan.

Kaidah Kedua (menjadikannya menarik)

Semakin menarik suatu kesempatan, maka semakin luas

kesempatannya untuk mewujudkan kebiasaan. Kebiasaan menjadi menarik ketika dikaitkan dengan perasaan positif. Cara untuk menjadikannya menarik yaitu menggunakan paket godaan, bergabung dengan kultur dan menciptakan ritual motivasi. Paket godaan adalah strategi memasang tindakan yang diinginkan dengan sebuah tindakan yang dibutuhkan. Rumus untuk menggabungkan memupuk kebiasaan dengan paket godaan yaitu: 1) Setelah [KEBIASAAN SEKARANG], aku akan [KEBIASAAN YANG AKU PERLUKAN]. 2) Setelah [KEBIASAAN YANG AKU PERLUKAN], aku akan [KEBIASAAN YANG AKU INGINKAN]. Bergabung dengan kultur tempat perilaku yang anda inginkan dianggap perilaku normal. Kultur tempat tinggal dapat menentukan perilaku apa saja yang menarik. Untuk mewujudkan kebiasaan yang lebih baik dapat dilakukan dengan kultur tempat perilaku yang diinginkan dipandang biasa dan lumrah bagi anggota kelompok. Menciptakan ritual motivasi dengan melakukan sesuatu yang

dimikmati sesaat sebelum kebiasaan yang sulit.

Kaidah Ketiga (menjadikannya mudah)

Cara untuk menjadikannya mudah dapat dilakukan dengan mengurangi hambatan, menyiapkan lingkungan sebaik mungkin, menguasai momen menentukan, menggunakan aturan dua menit, dan mengotomastiskan kebiasaan. Mengurangi hambatan dengan mengurangi jumlah langkah diri sendiri dengan kebiasaan baik. Menciptakan lingkungan dengan baik untuk memfasilitasi tindakan di masa depan. Menguasai momen menentukan dengan mengoptimalkan opsi-opsi kecil yang berdampak menjadi lebih besar. Kebiasaan dapat diakhiri dengan hitungan detik tetapi akan mempengaruhi perilaku selama beberapa waktu setelahnya. Kebiasaan terjadi pada momen yang menentukan bahkan mengirim ke arah yang produktif atau sebaliknya. Menggunakan aturan dua menit untuk menurunkan skala kebiasaan. Aturan dua menit mengatakan “ketika memulai kebiasaan baru, pelaksanaannya harus kurang

dari dua menit”. Semakin sering meritualkan awal suatu proses, maka semakin besar kesempatan agar lebih fokus terhadap keperluan untuk hal yang besar. Mengotomastiskan kebiasaan dengan berinvestasi dalam teknologi dan pembelian satu kali yang dapat mengunci perilaku di masa mendatang. Alat penjaga komitmen merupakan opsi pada saat sekarang yang mengunci perilaku di masa depan.

Kaidah Keempat (menjadikannya memuaskan)

Kemungkinan mengulang perilaku yaitu ketika pengalaman itu memuaskan. Aturan teratas dari perubahan perilaku adalah bahwa perilaku yang memperoleh imbalan langsung condong untuk diulangi, sedangkan perilaku yang mengarah langsung pada hukuman condong untuk dihindari. Salah satu perasaan yang paling memuaskan yaitu perasaan bahwa kita mengalami kemajuan. Cara agar menjadikannya memuaskan yaitu menerapkan penguatan ulang, jadikan “tidak melakukan apa-apa” dapat dinikmati, menggunakan pemantau kebiasaan, dan jangan mangkir dua kali. Menerapkan

penguatan ulang dengan memberikan imbalan langsung pada diri sendiri saat mengakhiri kebiasaan. Jadikan “tidak melakukan apa-apa” dapat dinikmati dengan merancang cara untuk melihat manfaat dari menghindari kebiasaan buruk. Menggunakan pemantau kebiasaan dan “jangan memutus rantai”. Pemantauan kebiasaan merupakan cara sederhana untuk mengukur dilakukan atau tidaknya suatu kebiasaan. Jangan menghindar dua kali saat melupakan kebiasaan, yakinkan untuk kembali melakukan kebiasaan.

2. Implementasi metode *Atomic Habits* dalam membina karakter religius siswa sekolah dasar

Implementasi metode *Atomic Habits* dalam membina karakter religius siswa sekolah dasar dapat membantu mengembangkan kebiasaan-kebiasaan kecil yang dilakukan secara konsisten mengarah pada pertumbuhan spiritual dan moral. Keempat hukum yang ada dapat diterapkan untuk membuat perilaku menjadi lebih jelas. Sebelum memulai empat langkah tersebut, harus mengidentifikasi

terlebih dahulu tujuan yang ingin dicapai. Dalam karakter religius terdapat lima dimensi yaitu:

- 1) Dimensi keyakinan, yaitu dimensi yang mengukur tentang ajaran agamanya yang diterima oleh seseorang. Secara umum dimensi keyakinan meliputi percaya kepada Tuhan, percaya kepada kitab suci, percaya akan takdir Tuhan. Dalam agama Islam dimensi keyakinan merupakan rukun iman yang meliputi iman kepada Allah SWT, iman kepada malaikat Allah, iman kepada kitab Allah, iman kepada Rasul Allah, iman kepada hari kiamat, dan iman kepada takdir Allah.
- 2) Dimensi menjalankan kewajiban, yaitu dimensi yang mengetahui sejauh mana seseorang mentaati kewajiban-kewajiban agamanya. Dimensi keyakinan meliputi menjalankan kewajiban berdasarkan ajaran agama dan menjalankan kegiatan keagamaan.
- 3) Dimensi penghayatan, yaitu perasaan atau pengalaman keagamaan yang pernah

dialami dan dirasakan. Dimensi penghayatan meliputi sabar ketika diberikan ujian, bersyukur atas nikmat yang diperoleh, menjadikan kegagalan sebagai pelajaran yang dapat diambil hikmahnya (tawakkal), takut saat tidak mematuhi aturan serta merasakan keberadaan Tuhan.

- 4) Dimensi pengetahuan, yaitu tingkatan sejauh mana seseorang mengetahui tentang ajaran agama yang dianutnya.
- 5) Dimensi perilaku, yaitu tingkatan sejauh mana seseorang yang termotivasi oleh ajaran agamanya dalam kehidupan sosial. Dimensi perilaku meliputi memiliki perbuatan tolong-menolong, jujur serta mudah memaafkan, menjalankan tanggung jawab, dan peduli lingkungan.

Berdasarkan dimensi karakter religius yang telah dipaparkan, untuk menetapkan tujuannya perlu ditetapkan secara spesifik agar dapat memudahkan langkah berikutnya. Seperti ketika yang menjadi sasarannya yaitu karakter religius dimensi menjalankan kewajiban, sehingga tujuannya meningkatkan kegiatan

ibadah. Setelah menetapkan tujuan yang spesifik, terapkan metode *atomic habits* dengan memecah tujuan menjadi kebiasaan kecil yang dapat dilakukan secara konsisten. Misalnya tujuan yang ingin dicapai yaitu meningkatkan kegiatan ibadah, maka kebiasaan yang perlu dilakukan yaitu seperti tilawah Al-Qur'an selama 10 menit setiap hari, membaca buku-buku islami selama 15 menit setiap hari, bersedekah setiap hari jumat, dan lain-lain.

Kaidah pertama (menjadikannya terlihat)

Tahap pertama dalam membentuk kebiasaan yaitu petunjuk, menjadikannya terlihat sebuah petunjuk perlu dilakukan. Hukum pertama ini berkaitan dengan isyarat, yaitu segala sesuatu yang menarik perhatian dan menandakan apa yang harus dilakukan setelahnya. Untuk menjadikannya terlihat dapat dilakukan dengan memulai menuliskan daftar kegiatan yang dilakukan selama di sekolah. Daftar kegiatan tersebut diberikan nilai satu per satu, seperti untuk kegiatan membaca Al-Qur'an diberikan tanda positif (+). Untuk

kegiatan netral diberikan tanda sama dengan (=) dan kegiatan yang tidak baik diberikan tanda negatif (-). Selain itu perlu dilakukan niat implementasi dengan rumus Aku akan [KATA KERJA] pada [WAKTU] di [LOKASI]. Contohnya Aku akan membaca Al-Qur'an pada jam 09.00 WIB di Mushola sekolah. Satu kebiasaan dengan kebiasaan lainnya perlu untuk dikombinasikan, hal ini dinamakan dengan memupuk kebiasaan. Rumus memupuk kebiasaan yaitu: Setelah [KEBIASAAN SEKARANG], aku akan [KEBIASAAN BARU]. Contohnya setelah aku membaca Al-Qur'an, aku akan membaca buku islami. Untuk diterapkan di sekolah dasar, maka diperlukan untuk merancang ruang kelas agar menjadikan jelas kemana perginya dan apa yang harus dilakukan. Terdapat lima fitur utama yaitu: 1) Ruangan dibagi menjadi zona aktivitas, 2) Mudah untuk fokus pada satu aktifitas dalam satu waktu, 3) Item disimpan pada titik penggunaanya, 4) Asyiknya menyimpan barang-barang semuanya punya tempatnya, 5)

Menu visual dari segala sesuatu yang penting. Contohnya untuk kebiasaan membaca Al-Qur'an maka Al-Qur'an tersebut perlu diletakkan di tempat khusus yang berbeda dengan benda lainnya. Misalnya untuk Al-Qur'an diletakkan di rak berwarna biru sedangkan rak untuk buku-buku islami berwarna merah. Sehingga setiap satu kebiasaan dapat mempunyai satu tempat khusus.

Kaidah kedua (menjadikannya menarik)

Tahap kedua dalam membentuk kebiasaan yaitu gairah yang harus dijadikannya menarik. Semakin menarik suatu kesempatan, maka semakin besar kesempatannya agar mewujudkan kebiasaan. Jika suatu tindakan tidak menarik bagi siswa sekolah dasar, maka akan sulit untuk membuat mereka bertindak. Manusia merupakan peniru yang hebat, apalagi untuk usia siswa sekolah dasar. Manusia meniru tiga kelompok yaitu: 1) yang dekat, 2) yang banyak, dan 3) yang kuat. Dalam lingkungan sekolah, guru merupakan sosok yang dekat dan berkuasa terhadap siswanya, sehingga siswa dapat

meniru kebiasaan dari gurunya. Sehingga sebagai pendidik sudah sepatutnya untuk menjadi tauladan untuk siswanya. Selain guru, siswa tentunya sangat dekat dengan orang tuanya ketika di luar sekolah. Orang tua memiliki dua pengaruh besar terhadap anaknya yaitu gen yang mereka wariskan kepada anaknya dan lingkungan sosial yang mereka pilih untuk anaknya. Jadi jika ingin menjadikan anak sebagai penghafal Al-Qur'an, maka sekolahkanlah ke sekolah tahfidz. Untuk menjadikannya menarik juga bisa diberikan kebebasan dan kebutuhannya, karena sesuatu akan menarik ketika muncul dari keinginan mereka sendiri. Untuk menjadikannya menarik dapat dilakukan dengan melakukan tindakan yang diinginkan dengan tindakan yang dibutuhkan. Contohnya 1) setelah membaca Al-Qur'an, aku akan jajan ke kantin. 2) Setelah jajan ke kantin, aku akan membaca buku islami. Agar menjadikannya lebih menarik maka perlu bergabung dengan kultur tempat perilaku yang diinginkan. Jika membaca Al-Qur'an maka perlu sering mengunjungi mushola, jika

membaca buku maka perlu mengunjungi perpustakaan.

Kaidah ketiga (menjadikannya mudah)

Tahap ketiga yaitu menjadikan tindakan menjadi mudah untuk dilakukan. Menjadikan setiap tindakan mudah bukan hanya melaksanakan sesuatu yang mudah. Idenya yaitu membuatnya menjadi mudah, semudah mungkin pada saat melakukan sesuatu. Untuk menjadikannya mudah dapat dilakukan dengan mengurangi hambatan untuk melakukan tindakan. Seperti akan menjalankan kebiasaan membaca buku islami, dengan hambatan ada ponsel yang lebih menarik. Maka yang perlu dilakukan yaitu mengambil buku dan menyimpan ponsel. Untuk menjadikannya mudah juga bisa dengan membuat jadwal pembiasaan yang harus dilakukan dalam satu hari.

Kaidah keempat (menjadikannya memuaskan)

Tahap akhir yaitu mendapatkan ganjaran dan menjadikannya memuaskan. Ketika selesai melaksanakan kebiasaan alangkah baiknya

dengan memberikan ganjaran langsung pada diri sendiri. Contohnya ketika sudah selesai membaca Al-Qur'an maka ganjaran yang dapat diberikan berupa memakan permen atau camilan. Selain itu, misalnya ketika kita tidak mengikuti kelas tahsin kita dapat menjadi tidak mendapatkan manfaatnya, namun ketika mengikuti kelas tahsin maka akan mendapatkan manfaat dan pengetahuan. Setiap kebiasaan jangan diputus rantainya, maka perlu adanya pemantauan untuk mengukur apakah kebiasaan tersebut dilakukan atau tidak.

Setelah dilakukannya empat tahap kebiasaan tentunya seiring dengan berjalannya waktu akan akan menunjukkan hasilnya. Untuk dapat mengetahui apakah kebiasaan yang dilakukan memberikan perubahan atau tidak dapat dilakukan dengan melakukan evaluasi. Evaluasi dilakukan secara rutin terhadap kemajuan siswa dalam mengembangkan karakter religius. Idenifikasi di bagian mana yang perlu diberikan pengayaan dan perbaikan. Koreksi bisa diberikan melalui

respon yang konstruktif dan bimbingan yang diperlukan untuk terus memperbaiki dan memperkuat kebiasaannya.

D. Kesimpulan

Konsep metode *Atomic Habits* dalam buku "*Atomic Habits: Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Luar Biasa*" berupa metode pembiasaan yang dilakukan dalam empatkaidah perubahan perilaku yaitu hukum pertama (petunjuk) menjadikannya terlihat, hukum kedua (gairah) menjadikannya menarik, hukum ketiga (tanggapan) menjadikannya mudah, dan hukum keempat (ganjaran) menjadikannya memuaskan. Implementasi metode *Atomic Habits* dalam membina karakter religius siswa sekolah dasar dapat dilakukan dengan menentukan tujuan yang ingin dicapai dengan spesifik, merancang sistem untuk mencapai tujuan, menerapkan metode *Atomic Habits*, serta melakukan evaluasi dan koreksi.

Berdasarkan penelitian tersebut, peneliti mempunyai beberapa saran untuk peneliti selanjutnya, yaitu: 1) Memperbanyak literasi dari berbagai sumber. 2) Memahami lebih dalam mengenai teorinya agar menghasilkan

implementasi yang maksimal. 3) Menerapkan metodenya secara langsung dengan melibatkan pihak sekolah, guru dan orang tua.

AR-RIAYAH: *Jurnal Pendidikan Dasar.*

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah Safei, K. M. (2022). Kesarasan Diri Qurani Melalui Metode Atomic Habits Dalam Membangun Karakter Spiritual. *ZAD Al-Mufassirin: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 240-259.

Achmad Dahlan Muchtar, A. S. (2019). Pendidikan Karakter Menurut Kemendikbud (Telaah Pemikiran atas Kemendikbud). *Edumaspul: Jurnal Pendidikan.*

Ahsanulhaq, M. (2019). Membentuk Karakter Religius Peserta Didik Melalui Metode Pembiasaan. *Jurnal Prakarsa Pedagogia*, 21-33.

Clear, J. (2018). *Atomic Habits: PERUBAHAN KECIL YANG MEMBERIKAN HASIL LUAR BIASA*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Duhlg, C. (2013). *The Power of Habit*. Jakarta: Gramedia.

Fauzia, M. (2022). *KemenPPPA: 797 Anak Jadi Korban Kekerasan Seksual Sepanjang Januari 2022*. kompas.com.

Ifnaldi Nurmal, S. S. (2021). Penanaman Karakter Religius Melalui Metode Pembiasaan.

Iksan, A. (2019). *Ditegur Merokok di Dalam Kelas, Siswa SMP Malah Menantang Guru Berkelahi*. 2019: sindonews.com.

Ima Maisaroh, S. M. (2021). MENGEMBANGKAN PENDIDIKAN KARAKTER DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DI SD ISLAM TIRTAYASA KOTA SERANG. *Jurnal Pendidikan Karakter "JAWARA" (JPKJ)*.

Isman, A. N. (2022). *Pendidikan Karakter Menurun Disebut Jadi Penyebab Deretan Kasus Pelajar*. Makassar: sindonews.com.

Jelpa Periantalo, N. E. (t.thn.). KONSTRUKSI ALAT UKUR KARAKTER RELIGIUS SISWA SEKOLAH DASAR. *PSYCHO IDEA*, 2018.

Laelatul Arofah, S. A. (2021). Skala Karakter Religius Sebagai Alat Ukur Karakter Religius Bagi Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal PINUS: Jurnal Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 16-28.

Mubin, M. S. (2020). PENDIDIKAN KARAKTER MENURUT IBNU MISKAWAIH DAN IMPLEMENTASINYA TERHADAP PEMBELAJARAN MASA PANDEMI. *Reforma:*

*Jurnal Pendidikan dan
Pembelajaran.*

Mutoharoh, Y. K. (2016). PENGARUH KETERIMAAN APLIKASI PENDAFTARAN ONLINE TERHADAP JUMLAH PENDAFTAR DI SEKOLAH DASAR NEGERI JAKARTA. *PARADIGMA*.

Nurmalasari, N. (2014). MEMAHAMI STUDI DOKUMEN DALAM PENELITIAN KUALITATIF. *Wacana*.

Safei, A. (2022). Membangun Karakter Spiritual Melalui Metode Atomic Habits Dalam Perspektif Al-Quran. *Diss. Institut PTIQ Jakarta*.

Sofyan, T. (2015). *PENDIDIKAN KARAKTER: Peluang Dalam Mmbangun Karakter Bangsa*. Jember: IAIN Jember Press.

Wahyuni, A. (2021). *PENDIDIKAN KARAKTER: Membentuk Pribadi Positif dan Unggul di Sekolah*. Sidoarjo: UMSIDA PRESS.

Widiarsa. (2019). KAJIAN PUSTAKA (LITERATURE REVIEW) SEBAGAI LAYANAN INTIM PUSTAKAWAN BERDASARKAN KEPAKARAN DAN MINAT PEMUSTAKA. *Media Informasi*.