

Analisis Teori 4 Kaidah Atomic Habits Karya James Clear Sebagai Alternatif Model Penanaman Pendidikan Karakter di Tingkat SMA

Galang Dwi Aprilian¹, Fathi Hidayah¹, Jon Iskandar Bahari¹

¹ Universitas Islam Ibrahimy Banyuwangi, Banyuwangi, Indonesia

Received: 23/04/2026	Revised: 31/05/2026	Accepted: 30/06/2026
Abstract	This study examines the persistent challenge of inconsistent character development in high school students, which leads to a "self-control separation" where positive behaviors diminish outside the school environment, contributing to social issues such as brawls and substance abuse. Existing literature on James Clear's Atomic Habits primarily focuses on internal discipline or younger age groups, leaving a significant gap in its application as a preventive behavioral shield against peer pressure for adolescents. Therefore, this research aims to reconstruct a new conceptual framework of the Atomic Habits model, specifically adapted as a proactive self-control mechanism for high school students to navigate peer pressure in non-formal settings. Employing a qualitative approach with a systematic literature review and conceptual analysis, the study primarily analyzes Clear's Atomic Habits alongside relevant scientific articles and character pedagogy. Data analysis followed a thematic approach, involving comprehensive reading, systematic coding, and thematic connection to build a new conceptual model. Through an in-depth analysis of the primary source text of Atomic Habits by James Clear, the research reveals a reconstructed framework that shifts the focus from internal habit formation to an external, preventive behavioral shield. This model emphasizes the deconstruction of macro-character values into daily micro-habits, supported by choice architecture, enabling students to consciously design their environment and apply the four laws of behavior change (Make It Obvious, Make It Attractive, Make It Easy, Make It Satisfying) to resist peer pressure. This reconstructed framework offers a novel perspective on character education, empowering students with agency and self-control against external influences, thereby enriching the theoretical understanding of Atomic Habits in adolescent social resilience and providing practical guidance for educational interventions.	
Keywords	Atomic Habits; Character Education; Peer Pressure; Self-Control; High School Students	
Corresponding Author: Galang Dwi Aprilian Universitas Islam Ibrahimy Banyuwangi, Banyuwangi, Indonesia; apriliandwi92@gmail.com		

1. PENDAHULUAN

Banyak sekolah gagal membentuk karakter siswa secara konsisten karena program yang diterapkan cenderung bersifat normatif dan formalitas. Data menunjukkan bahwa banyak kasus sosial seperti tawuran, pencurian, bahkan narkoba yang notabene dilakukan oleh pelajar (Victoria 2025).



Data dari Kepolisian menunjukkan bahwa aksi tawuran dan pembawaan senjata tajam oleh pelajar justru sering terjadi pada sore atau malam hari (di luar jam sekolah) (Yuyun 2025). Hal ini membuktikan adanya pemisahan kontrol diri ketika siswa berada di bawah pengawasan guru dibandingkan saat berada di ruang publik. Fenomena ini mengindikasikan adanya ketidakselarasan antara teori dan praktik pendidikan karakter yang cenderung bersifat normatif dibandingkan dengan implementasi yang adaptif dan berkelanjutan di lingkungan nyata (Al Wahfiyah dan Pamungkas 2023). Kesenjangan ini menjadi lebih krusial mengingat pendidikan karakter memerlukan intervensi dan habituasi yang berkelanjutan dan terintegrasi, bukan sekadar respons sporadis terhadap masalah perilaku (Faiz dan Soleh 2021).

Fenomena “Pemisahan Kontrol Diri” ini menggarisbawahi kebutuhan mendesak akan pendekatan pendidikan karakter yang tidak hanya berfokus pada kepatuhan normatif di lingkungan sekolah, tetapi juga memberdayakan siswa dengan mekanisme kendali diri yang adaptif dan berkelanjutan di luar jam pelajaran. Kesenjangan antara teori dan praktik pendidikan karakter yang cenderung bersifat reaktif terhadap masalah perilaku, menuntut sebuah kerangka kerja yang proaktif dalam membentuk kebiasaan positif dan membangun resiliensi. Dalam konteks inilah, konsep *Atomic Habits* karya James Clear menawarkan sebuah solusi inovatif. Dengan fokus pada pembentukan kebiasaan kecil (*micro-habits*) yang secara bertahap membangun identitas diri yang kuat dan didukung oleh rekayasa lingkungan (*choice architecture*), *Atomic Habits* menyediakan landasan teoretis dan praktis untuk mentransformasi kontrol diri siswa. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk menekan perilaku menyimpang, tetapi juga untuk membekali siswa SMA/SMK dengan “Perisai Perilaku” yang mandiri, memungkinkan mereka menghadapi tekanan teman sebaya dan membuat pilihan positif secara konsisten di berbagai lingkungan.

Penelitian terdahulu telah menunjukkan relevansi kuat kerangka kerja *Atomic Habits* dalam konteks pendidikan karakter. Penelitian Fahmi & Hidayah (2025), Aulia & Robiansyah (2023), dan Asbari (2025) cenderung berfokus pada pengembangan karakter internal, disiplin diri dalam konteks umum, atau aplikasi pada kelompok usia yang lebih muda (misalnya, siswa sekolah dasar). Belum ada rekonstruksi kerangka konseptual *Atomic Habits* yang secara spesifik dirancang dan diadaptasi untuk mengatasi tantangan unik yang dihadapi oleh siswa tingkat SMA/SMK, terutama di luar lingkungan sekolah formal dalam menghadapi tekanan teman sebaya (*peer pressure*). Pendekatan yang ada belum secara eksplisit memposisikan *Atomic Habits* sebagai “Perisai Perilaku” atau mekanisme kendali diri preventif terhadap pengaruh eksternal yang merugikan.

Berdasarkan paparan latar belakang dan kajian literatur di atas, penelitian ini mengajukan asumsi sementara bahwa model penanaman karakter berbasis Empat Kaidah *Atomic Habits* karya James Clear dapat menjadi alternatif yang efektif dan adaptif untuk mengatasi fenomena pemisahan kontrol diri

pada siswa SMA/SMK. Melalui dekonstruksi nilai-nilai karakter makro menjadi tindakan mikro harian (*micro-habits*) yang berfokus pada perubahan identitas serta didukung oleh rekayasa lingkungan (*choice architecture*) yang tepat, diduga kuat akan terjadi peningkatan konsistensi dan internalisasi karakter mandiri pada siswa (Zubaedi 2015). Sebagai dampaknya, perilaku baik yang terbentuk tidak lagi sekadar menjadi formalitas administratif di lingkungan sekolah, melainkan mampu mentransformasi kontrol diri siswa secara berkelanjutan sebagai perisai preventif dalam menghadapi tekanan teman sebaya (*peer pressure*) dan menekan angka perilaku menyimpang di ruang publik saat berada di luar jam sekolah formal (Wahyunianto 2020).

2. METODE

Penelitian ini dirancang sebagai penelitian kualitatif dengan pendekatan studi pustaka sistematis (*systematic literature review*) dan analisis konseptual. Desain ini dipilih untuk memungkinkan eksplorasi mendalam, pemetaan, dan sintesis terhadap konsep-konsep teoretis dari teori Atomic Habits serta penerapannya dalam konteks pendidikan karakter di sekolah menengah tanpa melibatkan intervensi langsung di lapangan. Subjek dalam penelitian ini merupakan entitas konseptual yang menjadi fokus analisis utama, mengingat sifat penelitian yang berbasis studi pustaka. Subjek material penelitian adalah teori perubahan perilaku dalam buku Atomic Habits karya James Clear, sedangkan subjek formalnya adalah rekonstruksi nilai-nilai karakter makro menjadi tindakan mikro (*micro-habits*) sebagai instrumen kendali diri preventif bagi pelajar tingkat SMA/SMK. Fokus analisis diarahkan pada bagaimana kaidah-kaidah kebiasaan tersebut dapat diadaptasi untuk menghadapi tekanan teman sebaya (*peer pressure*) di luar lingkungan sekolah formal. Penelitian dilakukan melalui tinjauan komprehensif terhadap sumber-sumber primer dan sekunder yang relevan. Sumber data primer utama adalah buku Atomic Habits karya James Clear (2019), sementara sumber sekunder terdiri dari artikel ilmiah, buku referensi, serta pedagogi karakter yang diterbitkan dalam beberapa tahun terakhir.

Penelitian ini dilaksanakan melalui prosedur tinjauan pustaka sistematis yang terbagi ke dalam beberapa tahapan terstruktur. Tahap awal dimulai dengan identifikasi fokus penelitian dan penetapan kriteria inklusi terhadap literatur primer (karya James Clear) serta literatur sekunder yang relevan. Data yang terkumpul kemudian dievaluasi secara ketat guna memastikan relevansinya dengan konteks SMA/SMK.

Analisis data dilakukan secara sistematis mengikuti metode analisis tematik menurut Braun dan Clarke (2006) melalui tiga langkah utama: (1) pengenalan data secara menyeluruh, (2) pengodean data berdasarkan prinsip *Atomic Habits* dan pendidikan karakter untuk menyusun tema kunci seperti desain lingkungan dan motivasi diri, serta (3) sintesis antartema untuk merekonstruksi model konseptual baru.

Untuk menjamin keabsahan dan reliabilitas, penelitian ini menerapkan standar evaluasi tinjauan

pustaka kualitatif yang mengacu pada rekomendasi Synder (2019). Hal ini diwujudkan melalui transparansi seleksi sumber data, diskusi mendalam bersama rekan sejawat (*peer debriefing*) guna meminimalkan bias subjektivitas, serta penyusunan alur analisis yang terdokumentasi (*audit trail*) agar seluruh penarikan kesimpulan dapat ditelusuri kembali validitasnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Teori 4 Kaidah Atomic Habits

Model Atomic Habits yang direkonstruksi dalam penelitian ini bergeser dari fokus tradisional pada pembentukan kebiasaan internal atau disiplin umum menjadi instrumen kendali diri (*self-control*) yang proaktif terhadap pengaruh eksternal. Inti dari rekonstruksi ini adalah keyakinan James Clear bahwa:

“Perubahan perilaku yang sejati adalah perubahan identitas. Anda mungkin memulai suatu kebiasaan karena motivasi, tapi satu-satunya penyebab yang membuat Anda bertahan adalah karena kebiasaan itu merupakan bagian dari identitas Anda.” (Clear 2018).

Berdasarkan argumen tersebut, penelitian ini memposisikan pembentukan micro-habits bukan sekadar rutinitas, melainkan upaya bertahap untuk membangun resiliensi perilaku siswa SMA melalui perubahan identitas. Dekonstruksi nilai-nilai karakter menjadi tindakan mikro harian yang didukung oleh rekayasa lingkungan (*choice architecture*) diharapkan dapat menciptakan konsistensi antara pemahaman teoretis dan praksis di lapangan (Pratama 2019). Hal ini sejalan dengan argumen Clear bahwa:

“Lingkungan sama seperti tangan tak terlihat yang membentuk perilaku manusia” (Clear 2018).

Dengan demikian, pendekatan ini memungkinkan siswa untuk secara sadar merancang lingkungan mereka agar mendukung kebiasaan positif dan secara aktif menghambat isyarat negatif yang dipicu oleh peer pressure. Secara sistematis, penerapan empat kaidah perubahan perilaku James Clear dalam konteks pencegahan peer pressure dirangkum dalam tabel berikut:

Tabel 1. Empat Kaidah Atomic Habits dalam Pencegahan Peer Pressure

Kaidah Atomic Habits	Konsep Penerapan dalam Pencegahan Peer Pressure	Dasar Teoretis (Atomic Habits)
Menjadikannya Terlihat (<i>Make It Obvious</i>)	Membuat pilihan perilaku positif dan konsekuensi perilaku negatif menjadi jelas dan mudah diakses kesadaran siswa.	<i>“Proses pengubahan perilaku selalu dimulai dengan kesadaran”</i> (Clear 2018)
Menjadikannya Menarik (<i>Make It Attractive</i>)	Mengasosiasikan penolakan terhadap peer pressure dengan hadiah sosial positif dan bergabung dengan kelompok pendukung.	<i>“Bergabung dengan kultur tempat perilaku yang Anda inginkan dianggap perilaku yang normal.”</i> (Clear 2018).

Menjadikannya Mudah (<i>Make It Easy</i>)	Melatih respons cepat dan sederhana untuk menolak <i>peer pressure</i> serta mengurangi gesekan terhadap perilaku positif.	"Perilaku manusia mengikuti hukum upaya sekecil-kecilnya" (Clear 2018).
Menjadikannya Memuaskan (<i>Make It Satisfying</i>)	Menciptakan kepuasan melalui pelacakan dan keberhasilan, penghargaan diri.	"Hal yang mendatangkan ganjaran cenderung diulang" (Clear 2018).

Model Penanaman Pendidikan Karakter di tingkat SMA

A. Menjadikannya Terlihat (*Make It Obvious*)

Dalam kerangka kerja Atomic Habits, langkah pertama dalam mengubah perilaku bukanlah kemauan keras, melainkan kesadaran. James Clear menegaskan bahwa:

"Proses pengubahan perilaku selalu dimulai dengan kesadaran, Anda perlu menyadari kebiasaan-kebiasaan Anda sebelum dapat mengubahnya" (Clear 2018).

Pernyataan ini menjadi landasan krusial dalam pencegahan *peer pressure*. Seringkali, siswa SMA terjebak dalam perilaku negatif bukan karena niat buruk, melainkan karena mereka tidak sadar akan "isyarat" (cues) yang memicu perilaku tersebut. Oleh karena itu, kaidah pertama ini bertujuan untuk membuat pilihan perilaku positif dan konsekuensi dari perilaku negatif menjadi sangat jelas dan mudah diakses oleh kesadaran siswa melalui strategi berikut:

1) Visualisasi Komitmen dan Perubahan Identitas

Clear menyatakan bahwa cara paling efektif untuk mempertahankan kebiasaan adalah dengan mengubah identitas:

"Makin bangga Anda terhadap aspek tertentu dalam identitas Anda, makin termotivasilah Anda untuk Mempertahankan kebiasaan-kebiasaan yang terkait dengannya" (Clear 2018).

Dalam konteks ini, siswa didorong untuk membuat "kartu identitas" atau "deklarasi nilai" pribadi. Misalnya, pernyataan "Saya adalah orang yang berintegritas" berfungsi sebagai pengingat identitas yang ingin dipertahankan. Kartu ini ditempatkan di lokasi yang sering terlihat (dompet atau layar ponsel) untuk memastikan bahwa identitas tersebut tetap "terlihat" saat siswa menghadapi situasi sosial yang menekan, sehingga mereka mampu melakukan regulasi diri secara mandiri (Asbari 2025).

2) Rekayasa Lingkungan (Environment Design)

Kaidah *Make It Obvious* sangat bergantung pada desain lingkungan. Clear berargumen bahwa:

"Lingkungan sama seperti tangan tak terlihat yang membentuk perilaku manusia" (Clear 2018).

Bukan hanya sekolah, keluarga juga dapat membantu menciptakan lingkungan yang kaya akan pemicu positif. Misalnya, penggunaan poster motivasi atau diskusi rutin tentang skenario *peer pressure* dapat berfungsi sebagai pemicu visual. Dengan merancang lingkungan yang menonjolkan isyarat

positif, sekolah atau keluarga membantu siswa untuk tetap berada pada jalur karakter yang diinginkan tanpa harus terus-menerus mengandalkan motivasi internal yang fluktuatif.

3) Identifikasi Situasi Berisiko melalui Implementation Intentions

Untuk memperjelas pilihan perilaku, siswa perlu memiliki rencana spesifik. Clear menyarankan penggunaan *implementation intentions*:

"Banyak orang berpikir mereka kurang termotivasi, padahal sesungguhnya mereka kurang jelas... Cara paling sederhana untuk menerapkan strategi ini pada kebiasaan Anda adalah melengkapi kalimat berikut: Aku akan [KATA KERJA] pada [WAKTU] di [LOKASI]." (Clear 2018).

Melalui lokakarya, siswa diajarkan untuk mengidentifikasi situasi berisiko dan merancang respons spesifik, misalnya: "Jika teman mengajak saya mencoba narkoba di taman setelah sekolah, maka saya akan langsung menolak dan pamit pulang." Dengan merumuskan niat implementasi ini, pilihan untuk menolak menjadi lebih "terlihat" dan otomatis dalam kesadaran siswa, mengurangi beban mental saat menghadapi tekanan nyata di lapangan.

Menjadikannya Menarik (*Make It Attractive*)

Kaidah kedua dalam perubahan perilaku berkaitan dengan dopamin dan motivasi. James Clear menjelaskan bahwa:

"Makin menarik suatu kesempatan, makin besar peluangnya untuk menjadi kebiasaan." (Clear 2018).

Dalam konteks remaja, tantangan terbesarnya adalah perilaku negatif seringkali terlihat lebih "menarik" karena menjanjikan penerimaan sosial. Oleh karena itu, strategi penanaman karakter harus mampu menggeser daya tarik tersebut agar menolak *peer pressure* menjadi pilihan yang lebih memikat melalui pendekatan berikut:

1) Penumpukan Kebiasaan (Habit Stacking) dan Hadiah Sosial

Clear menyarankan penggunaan *temptation bundling* atau mengaitkan tindakan yang perlu dilakukan dengan tindakan yang ingin dilakukan. Ia menyatakan:

"Anda lebih mungkin merasa suatu perilaku menarik bila dapat melakukannya sambil melakukan sesuatu yang Anda sukai." (Clear 2018).

Dalam pencegahan *peer pressure*, siswa dapat mengasosiasikan tindakan sulit (menolak ajakan negatif) dengan hadiah sosial yang positif. Misalnya, setelah berhasil melewati situasi sulit, siswa didorong untuk langsung berbagi cerita dengan mentor atau orang tua yang memberikan validasi. Pengakuan sosial ini berfungsi sebagai hadiah yang membuat perilaku menolak tersebut terasa "menarik" dan membanggakan.

2) Bergabung dengan Kelompok yang Mendukung Identitas (The Power of Social Norms)

Salah satu poin paling relevan dari Clear untuk penelitian ini adalah pengaruh kelompok. Ia menegaskan:

"Kita menyerap kualitas-kualitas dan kebiasaan-kebiasaan orang di sekitar kita. Satu hal paling efektif yang dapat dilakukan untuk membangun kebiasaan yang lebih baik adalah bergabung dengan kultur tempat perilaku yang Anda inginkan dianggap perilaku yang normal." (Clear 2018).

Ini adalah inti dari solusi terhadap *peer pressure*. Siswa SMA/SMK harus didorong untuk bergabung dengan komunitas (seperti OSIS, klub olahraga, atau kelompok hobi positif) di mana karakter mulia adalah norma kelompok. Ketika perilaku positif dihargai oleh teman sebaya dalam kelompok tersebut, maka menjaga integritas menjadi jauh lebih menarik karena hal itu memberikan rasa memiliki (*sense of belonging*) yang kuat (Utami dan Usiono 2023).

3) Mengubah Pola Pikir (Reframing) terhadap Perilaku Berisiko.

Untuk mengurangi daya tarik perilaku negatif, Clear menyarankan teknik *reframing*:

"Anda dapat menjadikan kebiasaan sulit lebih menarik jika berhasil mengaitkan kebiasaan itu dengan pengalaman positif... Membingkai ulang kebiasaan dengan lebih berfokus pada manfaat ketimbang kerugian adalah cara yang cepat dan mudah untuk memprogram ulang pikiran dan menjadikan kebiasaan terkesan lebih menarik." (Clear 2018).

Alih-alih hanya menakut-nakuti siswa dengan hukuman, edukasi karakter harus membantu siswa melihat bahwa menolak *peer pressure* adalah bentuk kebebasan dan kendali diri yang keren. Dengan mengasosiasikan perilaku berisiko dengan "kehilangan kendali diri" atau "kerugian masa depan", daya tarik semu dari perilaku tersebut akan berkurang, digantikan oleh rasa bangga atas kemandirian pribadi.

Menjadikannya Mudah (*Make It Easy*)

Kaidah ketiga dalam pembentukan kebiasaan berfokus pada efisiensi energi dalam pengambilan keputusan. James Clear menjelaskan prinsip dasarnya:

"Perilaku manusia mengikuti hukum upaya sekecil-kecilnya. Kita secara alami akan condong ke opsi yang menuntut kerja paling sedikit." (Clear 2018).

Dalam situasi *peer pressure*, siswa seringkali merasa terbebani secara kognitif untuk menolak karena takut akan konflik atau merasa canggung. Oleh karena itu, strategi penanaman karakter harus bertujuan membuat tindakan menolak atau memilih perilaku positif menjadi opsi yang paling mudah dilakukan melalui langkah-langkah berikut:

1) Aturan Dua Menit yang Diadaptasi (*The Two-Minute Rule*).

James Clear memperkenalkan konsep:

"Ketika Anda memulai kebiasaan baru, kebiasaan itu harus dapat dilakukan dalam kurang dari dua menit."

(Clear 2018).

Dalam konteks ini, aturan tersebut diadaptasi menjadi "respons dua detik." Siswa dilatih untuk memiliki respons otomatis yang sangat sederhana (misalnya, "Gak dulu, makasih" atau "Saya ada janji lain") yang dapat diucapkan tanpa perlu berpikir panjang. Latihan peran (*role-playing*) membantu menginternalisasi respons ini sehingga menjadi kebiasaan otomatis yang minim usaha mental, memungkinkan mekanisme pertahanan diri aktif secara neurobiologis sebelum situasi yang menekan semakin intens (Asman, Suyadi, dan Huda 2021).

2) Mengurangi Gesekan (Reduce Friction).

Clear menekankan pentingnya mengurangi hambatan:

"Gagasan pokoknya adalah menciptakan lingkungan tempat melakukan hal yang benar menjadi semudah mungkin." (Clear 2018).

Lingkungan sekolah dan keluarga dapat mengurangi "gesekan" terhadap perilaku positif dengan menyediakan jalur komunikasi yang mudah dengan konselor atau memastikan siswa memiliki akses instan ke kegiatan ekstrakurikuler yang positif setelah sekolah. Semakin sedikit hambatan untuk memilih jalur yang benar, semakin besar kemungkinan siswa untuk tetap konsisten pada karakter mereka.

3) Desain Lingkungan (Environment Design) untuk Kendali Diri

Salah satu strategi kunci Clear adalah:

"Menyiapkan lingkungan Anda agar aksi yang mendatang lebih mudah." (Clear 2018).

Hal ini melibatkan pengaturan lingkungan fisik dan sosial agar pilihan yang benar menjadi pilihan yang paling mudah diambil secara pasif. Contohnya adalah dengan menghindari lokasi berkumpulnya kelompok berisiko atau memiliki rencana transportasi pulang yang sudah disiapkan sebelumnya. Dengan merancang lingkungan sedemikian rupa, siswa tidak perlu terus-menerus mengandalkan kemauan keras (*willpower*), melainkan dipandu oleh desain lingkungan yang telah mereka buat sendiri untuk tetap aman dari pengaruh negatif.

Menjadikannya Memuaskan (*Make It Satisfying*)

Kaidah keempat adalah hukum yang menentukan apakah sebuah perilaku akan diulangi di masa depan. James Clear merumuskan *The Cardinal Rule of Behavior Change*:

"Hal yang mendatangkan ganjaran cenderung diulang. Hal yang mendatangkan hukuman cenderung dihindari" (Clear 2018).

Dalam kasus menolak *peer pressure*, siswa sering kali justru mendapatkan "hukuman" segera berupa ejekan atau dikucilkan oleh teman. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan sistem kepuasan buatan agar perilaku positif tetap bertahan melalui strategi berikut:

1) Pelacakan Kebiasaan (Habit Tracking) dan Penghargaan Diri

James Clear sangat merekomendasikan penggunaan pelacak kebiasaan karena:

"Pemantau kebiasaan efektif karena memperbesar manfaat hukum perubahan perilaku berkali-kali lipat. Mantra ini secara serentak menjadikan suatu perilaku nyata, menarik, dan memuaskan" (Clear 2018).

Siswa dapat menggunakan jurnal atau aplikasi sederhana untuk mencatat setiap keberhasilan mereka dalam menjaga integritas. Melihat visualisasi kemajuan atau "rantai" keberhasilan yang tidak terputus memberikan kepuasan instan dan rasa pencapaian. Penghargaan diri yang sederhana berfungsi sebagai penguat positif yang membuat disiplin diri terasa lebih ringan.

2) Dampak Jangka Panjang yang Dikonkretkan dan Penguatan Identitas

Meskipun hasil dari perilaku baik sering kali baru terasa di masa depan, Clear menyarankan agar kita memberikan kepuasan pada diri sendiri di masa kini. Ia menyatakan:

"...untuk ganjaran tersirat ...Anda tidak terlalu mencemasakan perburuan ganjaran sekunder... Identitas menjadi penguat ulang." (Clear 2018).

Melalui diskusi yang mendalam, siswa dibantu untuk mengonkretkan bagaimana pilihan sulit hari ini adalah bukti nyata dari identitas baru mereka sebagai pribadi yang tangguh. Ketika siswa merasa bahwa menolak ajakan negatif adalah sebuah "kemenangan" bagi jati diri mereka, tindakan tersebut berubah dari beban kewajiban menjadi langkah krusial yang bermakna bagi masa depan mereka (Ramadhani et al. 2025).

Rekonstruksi kerangka Atomic Habits ini secara khusus menempatkan penekanan pada pengembangan agensi siswa dalam menghadapi tantangan eksternal. Hal ini sejalan dengan prinsip utama James Clear bahwa:

"Anda mencapai level sasaran. Anda jatuh di level sistem" (Clear 2018).

Dalam konteks penelitian ini, "sistem" yang dimaksud adalah mekanisme kendali diri yang dibangun melalui empat kaidah perubahan perilaku. Dengan memahami dan menerapkan kaidah-kaidah ini secara sadar, siswa SMA/SMK tidak hanya membangun disiplin internal, tetapi juga mengembangkan "perisai" perilaku yang kuat untuk menavigasi kompleksitas lingkungan sosial di luar sekolah. Pendekatan ini menggeser paradigma pendidikan karakter dari sekadar kepatuhan normatif menjadi pemberdayaan individu untuk kendali diri proaktif, di mana fokus utamanya adalah:

"Berfokus pada sistem keseluruhan, bukan sasaran tunggal" (Clear 2018).

Secara teoretis, rekonstruksi ini memperkaya literatur Atomic Habits dengan menyediakan model aplikasi yang lebih spesifik dan preventif dalam konteks pendidikan karakter remaja. Ini mengisi celah

penelitian yang sebelumnya berfokus pada aplikasi umum atau internal. Secara praktis, model ini menawarkan panduan konkret bagi institusi pendidikan, guru, dan orang tua untuk merancang intervensi yang lebih efektif dalam membekali siswa SMA/SMK dengan keterampilan kendali diri yang esensial untuk menghadapi *peer pressure* dan mencegah perilaku menyimpang di ruang publik. Model ini juga mendorong pengembangan kurikulum yang lebih adaptif dan relevan dengan tantangan sosial kontemporer yang dihadapi remaja. Implementasi model ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif, di mana siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan akademis, tetapi juga mengembangkan kemandirian karakter yang kuat dan berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil merekonstruksi kerangka konseptual Atomic Habits karya James Clear, menggeser fokusnya dari pembentukan kebiasaan internal menjadi instrumen kendali diri proaktif yang berfungsi sebagai perisai perilaku preventif terhadap pengaruh eksternal, khususnya tekanan teman sebaya pada pelajar SMA/SMK. Model yang dikembangkan menekankan dekonstruksi nilai-nilai karakter makro menjadi micro-habits harian yang berpusat pada perubahan identitas, didukung oleh rekayasa lingkungan (*choice architecture*). Adaptasi empat kaidah Atomic Habits—Menjadikannya Terlihat, Menarik, Mudah, dan Memuaskan—terbukti relevan untuk membekali siswa dengan strategi konkret dalam mengidentifikasi pemicu, membangun respons positif, serta memperkuat perilaku resisten terhadap pengaruh negatif. Secara teoritis, rekonstruksi ini mengisi celah literatur dengan menyediakan aplikasi Atomic Habits yang lebih spesifik dan preventif dalam konteks resiliensi sosial remaja. Secara praktis, model ini menawarkan panduan yang jelas bagi institusi pendidikan, guru, dan orang tua untuk merancang intervensi pendidikan karakter yang lebih efektif, memberdayakan siswa SMA/SMK dengan keterampilan kontrol diri esensial untuk menavigasi kompleksitas lingkungan sosial di luar sekolah dan mencegah perilaku menyimpang. Dengan demikian, pendidikan karakter tidak lagi sekadar kepatuhan normatif, melainkan pemberdayaan individu untuk kendali diri proaktif yang berkelanjutan.

REFERENSI

- Asbari, Raihan Arsyad Firdausy. 2025. "Membangun Karakter Dan Disiplin Diri Melalui Kebiasaan Kecil: Review Kritis Buku Atomic Habits Bagi Pelajar Indonesia." *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan* 3 (3): 51–57. doi:10.70508/literaksi.v3i02.833.
- Asman, Asman, Suyadi Suyadi, and Miftachul Huda. 2021. "Character Education as Brain Education: Spiritual Neuroscience Studies in Islamic Education." *Jurnal Tarbiyatuna* 12 (2): 77–86.

- Aulia, Fadhila Nurul, and Firman Robiansyah. 2023. "Implementasi Metode Atomic Habits Dalam Membina Karakter Religius Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Review Pendidikan Dasar: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian* 9 (3): 175–82.
- Braun, Virginia, and Victoria Clarke. 2006. "Using Thematic Analysis in Psychology." *Qualitative Research in Psychology* 3 (2). Taylor & Francis: 77–101.
- Clear, James. 2018. *Atomic Habits: Perubahan Kecil Yang Memberikan Hasil Luar Biasa*. Edited by Gramedia pustaka utama. Translated by Alex Tri Kantjono Widodo. 2025th ed. PT Gramedia pustaka utama.
- Fahmi, Riza Amar, and Fathi Hidayah. 2025. "DESIGNING A CHARACTER EDUCATION DEVELOPMENT BASED ON ATOMIC HABIT BY JAMES CLEAR." In *International Conference on Humanity Education and Society (ICHES)*. Vol. 4.
- Faiz, Aiman, and Bukhori Soleh. 2021. "Implementasi Pendidikan Karakter Berbasis Kearifan Lokal." *JINoP (Jurnal Inovasi Pembelajaran)* 7 (1): 68–77.
- Pratama, Dian Arif Noor. 2019. "Tantangan Karakter Di Era Revolusi Industri 4.0 Dalam Membentuk Kepribadian Muslim." *Al-Tanzim: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 3 (1): 198–226.
- Snyder, Hannah. 2019. "Literature Review as a Research Methodology: An Overview and Guidelines." *Journal of Business Research* 104. Elsevier: 333–39.
- Utami, Putri, and Usiono Usiono. 2023. "Pembiasaan Phbs Dalam Pembentukan Karakter Disiplin: Systematic Literature Review." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 4 (4): 4805–13.
- Victoria, Agatha Olivia. 2025. "BNN: Pelajar Kelompok Remaja Berpotensi Besar Salahgunakan Narkoba." *ANTARA*. April 16. <https://www.antaranews.com/berita/4775797/bnn-pelajar-kelompok-remaja-berpotensi-besar-salahgunakan-narkoba>.
- Wahfiyah, Inayah Al, and Joko Pamungkas. 2023. "Membentuk Karakter Anak Usia Dini: Integrasi Segitiga Cinta Maiyah Dalam Inovasi Kurikulum." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7 (6): 7214–30.
- Wahyunianto, Suprpto. 2020. *Impelentasi Pembiasaan Diri Dan Pendidikan Karakter (Sebagai Pengantar)*. Deepublish.
- Yuyun, Yuni Isawandari. 2025. "Waspada Tawuran Remaja: Polda Lampung Imbau Orang Tua Tingkatkan Pengawasan." *Tribrataneews.Lampung.Polri.Go.Id*. January 27. <https://tribrataneews.lampung.polri.go.id/detail-post/patroli-gabungan-cegah-tawuran-polda-lampung-ingatkan-peran-orang-tua>.
- Zubaedi, M Ag. 2015. *Desain Pendidikan Karakter*. Prenada Media.

