



INTEGRASI TEORI ATOMIC HABITS DENGAN KONSEP ISTIQOMAH DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER DISIPLIN SISWA

Elsabila Millaty Latiefah¹, Sitti Chadidjah²

Universitas Muhammadiyah Bandung^{1,2}

elsabilatiefah@gmail.com¹, sittihadidjah2019@gmail.com²

Abstract

Krisis karakter disiplin di kalangan siswa merupakan tantangan multidimensi yang menuntut pendekatan holistik, memadukan psikologi perilaku kontemporer dengan fondasi spiritual keislaman. Riset ini bertujuan mensintesis kerangka teoretis *Atomic Habits* karya James Clear yang menekankan perbaikan inkremental melalui empat kaidah (penanda, hasrat, respons, dan ganjaran) dengan konsep *Istiqomah* dari khazanah akhlak dan tasawuf Islam, guna merumuskan model konseptual pembentukan karakter disiplin siswa. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan pendekatan analisis isi kualitatif terhadap sumber primer, meliputi karya Clear (2018), *Riyadush Shalihin* An-Nawawi, *Syarh Hadits al-Istiqomah* Ibnu Rajab, serta literatur pendidikan karakter. Hasil sintesis mengungkapkan keselarasan substansial: hukum pertama dan kedua *Atomic Habits* (memperjelas penanda dan mengikat hasrat) berkorespondensi dengan prinsip *tajrid al-niyyah* dan *mujahadah* dalam *Istiqomah*, sedangkan hukum ketiga dan keempat (menyederhanakan respons dan mengukuhkan ganjaran) beresonansi dengan adab *muraqabah* dan pencarian *ridha* Ilahi sebagai penguat intrinsik. Titik temu teoretis ini menghadirkan konstruk "*Tazkiyah Mikro*", yaitu proses penyucian jiwa secara bertahap melalui konsistensi amal kecil yang terakumulasi sebagai *habitus* disiplin berbasis nilai transenden. Temuan menawarkan kerangka integratif aplikatif yang menjembatani determinisme spiritual dan mekanisme perubahan perilaku, sekaligus memperkaya pedagogi pendidikan karakter di sekolah Islam maupun umum.

Kata Kunci: *Atomic Habits, Istiqomah, Karakter Disiplin, Pendidikan Karakter Islam, Studi Kepustakaan*

Abstract

The crisis of disciplinary character among students constitutes a multidimensional challenge requiring a holistic approach that synthesizes contemporary behavioral psychology with Islamic spiritual foundations. This research aims to synthesize the theoretical framework of James Clear's Atomic Habits emphasizing incremental improvement through four laws (cue, craving, response, and reward) with the concept of Istiqomah from Islamic moral and Sufi traditions, in order to formulate a conceptual model for cultivating student disciplinary character. Employing a qualitative library research method with content analysis, primary sources including Clear (2018), An-Nawawi's Riyadush Shalihin, Ibn Rajab's Sharh Hadith al-Istiqomah, and character education literature were examined. The synthesis reveals substantial alignment: the first and second laws of Atomic Habits (making cues obvious and making craving attractive) correspond to the principles of tajrid al-niyyah and mujahadah within Istiqomah, whereas the third and fourth laws (making response easy and making reward satisfying) resonate with the ethos of muraqabah and the pursuit of divine pleasure as an intrinsic reinforcer. This theoretical convergence produces the construct of "Micro Tazkiyah" a gradual soul purification through consistent small deeds that accumulate into a disciplined habitus rooted in transcendent values. The findings offer an applicable integrative framework that bridges spiritual determinism and behavioral change mechanisms, thereby enriching the pedagogy of character education in both Islamic and general schools.

Keywords: *Atomic Habits, Istiqomah, Disciplinary Character, Islamic Character Education, Library Research*

PENDAHULUAN

Lanskap pendidikan kontemporer tengah dihadapkan pada problematika mendasar yang bersifat paradoks: melimpahnya akses terhadap pengetahuan dan teknologi justru berbanding terbalik dengan rendahnya ketahanan mental dan konsistensi perilaku positif di kalangan siswa. Fenomena *academic burnout*, *learned helplessness*, serta kecenderungan *instant gratification* telah mengikis kapasitas siswa untuk mempertahankan kebiasaan disiplin dalam rentang waktu yang berkelanjutan (Santrock, 2019). Gejala ini termanifestasi secara nyata dalam dua domain fundamental kehidupan siswa: pertama, inkonsistensi dalam ritme belajar mandiri yang ditandai dengan siklus *procrastination* kronis; kedua, labilitas dalam menjalankan rutinitas ibadah personal seperti salat fardhu berjamaah, tilawah Al-Qur'an harian, maupun amalan sunnah *rawatib*. Kedua domain tersebut sejatinya memerlukan mekanisme psikologis yang identik, yakni kapasitas untuk menunda gratifikasi dan mempertahankan tindakan bernilai meskipun tanpa pengawasan eksternal yang ketat. Realitas empiris ini mengindikasikan adanya kesenjangan serius antara pengetahuan normatif tentang pentingnya disiplin dengan kapabilitas aktual untuk mewujudkannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga diperlukan intervensi teoretis yang mampu menjembatani kognisi dan aksi melalui pendekatan yang aplikatif sekaligus bermakna secara spiritual.

Di tengah krisis konsistensi tersebut, pendekatan *Atomic Habits* yang dikembangkan oleh James Clear (2018) telah memperoleh resonansi global yang signifikan, khususnya di kalangan generasi muda yang menghargai pendekatan berbasis bukti, sistematis, dan bebas dari nuansa dogmatis. Kerangka kerja ini mendekonstruksi perubahan perilaku ke dalam unit-unit mikroskopis melalui empat kaidah fundamental: menjadikan penanda kebiasaan tampak jelas (*make it obvious*), mengikatkan hasrat terhadap kebiasaan tersebut (*make it attractive*), menyederhanakan respons agar mudah dieksekusi (*make it easy*), dan memberikan ganjaran yang memuaskan (*make it satisfying*) (Clear, 2018). Prinsip perbaikan satu persen setiap hari yang diusung Clear menawarkan narasi yang sangat logis dan membebaskan individu dari beban ekspektasi perubahan revolusioner yang seringkali justru kontraproduktif. Namun demikian, dominasi kerangka behavioral-kognitif dalam pendekatan ini mengandung kerentanan epistemologis yang perlu dicermati secara kritis: seluruh mekanisme perubahan bertumpu pada rekayasa lingkungan dan manipulasi umpan balik yang bersifat eksternal dan duniawi. Pertanyaan mendasar yang kemudian mengemuka adalah apa yang terjadi ketika *cue* atau *reward* eksternal tersebut tidak lagi tersedia, atau ketika godaan yang berlawanan memiliki daya tarik yang jauh lebih kuat? Ketiadaan fondasi spiritual yang kokoh berpotensi menjadikan kebiasaan yang terbentuk bersifat transaksional, rapuh, dan mudah terdegradasi ketika insentif material tidak lagi memadai (Lickona, 2022).

Beranjak dari keterbatasan tersebut, maka upaya integrasi dengan nilai-nilai spiritual yang bersumber dari tradisi keislaman menjadi suatu keniscayaan teoretis yang urgen untuk dielaborasi. Dalam khazanah pendidikan karakter Islam, konsep *Istiqomah* menempati posisi sentral sebagai puncak dari seluruh rangkaian *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa). Imam An-Nawawi (2013) dalam syarah *Riyadush Shalihin* mendefinisikan *Istiqomah* sebagai komitmen yang teguh untuk senantiasa menapaki jalan ketaatan kepada Allah secara berkesinambungan, suatu kondisi mental dan spiritual yang jauh melampaui sekadar pembentukan kebiasaan mekanistik. Ibnu Rajab Al-Hanbali (2008) secara lebih eksplisit menekankan bahwa *Istiqomah* mencakup keteguhan hati (*tsabat*) dan konsistensi dalam amal salih hingga akhir hayat, yang bersumber dari energi transenden berupa kecintaan kepada Allah (*mahabbah*) dan rasa takut akan penyimpangan dari ridha-Nya (*khasyyah*). Perspektif ini mengungkapkan dimensi terdalam yang absen dalam pendekatan behavioral sekuler, yaitu orientasi spiritual yang menjadikan disiplin bukan semata-mata sebagai instrumen pencapaian target duniawi, melainkan sebagai manifestasi dari relasi hamba dengan Sang Khaliq. Dengan demikian, *Istiqomah* menyediakan fondasi motivasional intrinsik yang tidak bergantung pada variabel eksternal yang fluktuatif, sekaligus menanamkan makna vertikal yang membuat konsistensi perilaku menjadi bernilai ibadah.

Argumentasi mengenai perlunya sintesis antara *Atomic Habits* dan *Istiqomah* menemukan justifikasinya pada tataran ontologis pendidikan Islam yang memandang manusia sebagai entitas

integral yang terdiri dari dimensi jasad, akal, dan ruh (Al-Ghazali, 2015). Dalam kerangka ini, pembentukan karakter disiplin siswa tidak dapat direduksi menjadi sekadar problem modifikasi perilaku yang cukup diselesaikan dengan teknik pengondisian stimulus-respons. Menyitir kritik Syed Muhammad Naquib Al-Attas (2001) terhadap sekularisasi ilmu, pendekatan behavioral murni yang memisahkan nilai-nilai transenden dari proses pendidikan hanya akan menghasilkan individu yang mahir secara teknis namun mengalami disorientasi moral dan spiritual. Oleh karena itu, integrasi *Atomic Habits* dengan *Istiqomah* bertujuan untuk mengonstruksi model pembentukan karakter yang mampu mensinergikan efisiensi mekanisme perubahan perilaku ala Clear dengan kedalaman motivasi spiritual ala tradisi *tarbiyah ruhiyah*. Melalui sintesis ini, kebiasaan-kebiasaan kecil yang dibangun secara konsisten tidak hanya akan membentuk siswa yang disiplin secara teknis, tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai *ihsan* yang membuat mereka tetap teguh menjalankan kebiasaan baik meskipun dalam situasi yang tidak mendukung, karena kesadaran akan *muraqabatullah* telah tertanam dalam struktur kepribadiannya.

Berdasarkan uraian di atas, riset kepustakaan ini menempati posisi strategis dalam mengisi kesenjangan literatur (*research gap*) antara pendekatan psikologi perilaku kontemporer dan pendidikan karakter Islam yang masih cenderung terfragmentasi. Selama ini, kajian tentang *Atomic Habits* di Indonesia lebih banyak didiskusikan dalam forum pengembangan diri (*self-help*) dan manajemen produktivitas, sementara *Istiqomah* didiskusikan secara terpisah dalam majelis-majelis spiritual tanpa terhubung dengan temuan-temuan mutakhir psikologi. Riset ini berupaya untuk membangun jembatan dialogis antara kedua tradisi tersebut, guna menghasilkan kerangka konseptual yang koheren, aplikatif, dan bernuansa ilmiah-religius. Dengan merujuk pada pemikiran Clear (2018), An-Nawawi (2013), Ibnu Rajab (2008), dan Al-Ghazali (2015), studi ini tidak hanya akan mengonfirmasi titik-titik kompatibilitas antara kedua pendekatan, tetapi juga mengidentifikasi kontribusi unik masing-masing yang saling melengkapi dalam membentuk karakter disiplin siswa yang tangguh secara psikologis dan mendalam secara spiritual.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (*library research*), yaitu suatu metode penelitian yang bertumpu pada penelaahan kritis dan mendalam terhadap sumber-sumber literatur yang relevan untuk menjawab permasalahan teoretis tanpa memerlukan pengumpulan data empiris di lapangan (Zed, 2014). Pemilihan metode ini didasarkan pada karakteristik objek kajian yang bersifat konseptual-filosofis, yakni integrasi dua konstruk teoretis dari disiplin ilmu yang berbeda psikologi perilaku (*Atomic Habits*) dan pendidikan karakter Islam (*Istiqomah*) yang mensyaratkan eksplorasi, komparasi, dan sintesis gagasan secara holistik. Studi kepustakaan memungkinkan peneliti untuk menelusuri akar pemikiran kedua konsep tersebut dari sumber-sumber otoritatif, menganalisis titik temu dan divergensi di antara keduanya, serta mengonstruksi kerangka konseptual baru yang koheren dan aplikatif bagi konteks pembentukan karakter disiplin siswa. Lebih jauh, pendekatan ini dipandang tepat karena sifat penelitian yang tidak bertujuan menguji hipotesis kausal, melainkan membangun proposisi teoretis melalui proses abstraksi dan sintesis dari khazanah keilmuan yang telah mapan (Sugiyono, 2021).

Sumber data dalam penelitian ini diklasifikasikan ke dalam dua kategori, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer merupakan rujukan utama yang secara langsung membahas dan menjadi representasi otoritatif dari masing-masing konstruk teoretis yang dikaji. Untuk konstruk *Atomic Habits*, sumber primer yang digunakan adalah karya monumental James Clear yang berjudul *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones* (edisi 2018), yang di dalamnya terpapar secara sistematis kerangka empat kaidah perubahan perilaku beserta elaborasi filosofi perbaikan satu persen setiap hari. Sementara itu, untuk konstruk *Istiqomah*, sumber primer yang dirujuk meliputi karya-karya klasik dalam khazanah akhlak dan tasawuf Islam, antara lain: *Riyadush Shalihin* karya Imam An-Nawawi (w. 676 H) khususnya pada bab *Al-Istiqomah*, kitab *Jami' al-'Ulum wa al-Hikam* karya Ibnu Rajab Al-Hanbali (w. 795 H) yang memuat syarah mendalam terhadap hadis-hadis tentang *Istiqomah*, serta *Ihya' 'Ulumuddin* karya Imam Al-Ghazali (w. 505 H) yang mengupas dimensi spiritual dari konsistensi

dalam ketaatan sebagai bagian dari *tazkiyatun nafs*. Sumber-sumber primer ini dipilih karena otoritas keilmuannya yang telah teruji selama berabad-abad dalam tradisi intelektual Islam, serta relevansinya yang langsung dengan fokus kajian.

Sumber data sekunder dalam penelitian ini berupa literatur pendukung yang memperkaya, mempertajam, dan mengontekstualisasikan analisis terhadap kedua konstruk utama. Sumber sekunder tersebut meliputi: (1) artikel-artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional bereputasi yang mengkaji implementasi *Atomic Habits* dalam konteks pendidikan dan pembentukan karakter, (2) penelitian-penelitian mutakhir tentang pendidikan karakter Islam, kedisiplinan siswa, dan internalisasi nilai-nilai spiritual dalam perilaku belajar, (3) buku-buku teks psikologi pendidikan dan teori perkembangan moral yang relevan, serta (4) literatur pendamping dalam kajian tasawuf dan akhlak yang memberikan konteks lebih luas terhadap konsep *Istiqomah*. Sebagai contoh representatif, tentang peran *muraqabah* dalam pengembangan disiplin diri peserta didik, menjadi sumber sekunder yang memperkuat argumentasi integratif dalam riset ini. Dengan mengombinasikan sumber primer klasik dan sumber sekunder kontemporer, penelitian ini berupaya membangun jembatan dialogis antara warisan intelektual Islam dan temuan mutakhir psikologi perilaku.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi (*content analysis*) yang diintegrasikan dengan komparasi-sintesis teoretis. Analisis isi dilakukan melalui serangkaian tahapan sistematis: pertama, identifikasi dan kategorisasi tema-tema sentral dalam *Atomic Habits* yang meliputi empat kaidah perubahan perilaku beserta sub-komponennya (penanda, hasrat, respons, ganjaran) serta prinsip perbaikan inkremental. Kedua, identifikasi dan kategorisasi tema-tema pokok dalam konsep *Istiqomah* yang mencakup dimensi niat (*tajrid al-niyyah*), kesungguhan (*mujahadah*), keteguhan hati (*tsabat*), pengawasan diri (*muraqabah*), dan orientasi ridha Ilahi. Ketiga, analisis terhadap teori-teori pendidikan karakter dan kedisiplinan siswa yang menjadi jembatan kontekstualisasi kedua konstruk. Setelah kategorisasi tema selesai dilakukan, tahapan berikutnya adalah komparasi teoretis yang bertujuan untuk mengidentifikasi titik temu (*common ground*), keselarasan konseptual, serta perbedaan substantif antara *Atomic Habits* dan *Istiqomah*. Proses komparasi ini mengungkap bahwa keempat hukum *Atomic Habits* memiliki resonansi yang signifikan dengan prinsip-prinsip *Istiqomah* yang diuraikan oleh An-Nawawi (2013) dan Ibnu Rajab (2008), meskipun dengan landasan epistemologis yang berbeda behavioral-kognitif pada satu sisi dan spiritual-transendental pada sisi lainnya.

Puncak dari proses analisis adalah sintesis teoretis, yaitu upaya mengonstruksi kerangka konseptual baru yang merupakan hasil integrasi kedua konstruk. Sintesis ini tidak hanya bersifat eklektik yang sekadar menempatkan dua teori secara berdampingan, melainkan bersifat dialektis yang mempertemukan tesis *Atomic Habits* dengan antitesis spiritual *Istiqomah* untuk menghasilkan kerangka baru yang lebih komprehensif. Dalam proses ini, pendekatan Clear (2018) yang menekankan rekayasa lingkungan dan umpan balik positif diperkaya dengan dimensi *muraqabah* dan *ihtisab* dari tradisi *Istiqomah*, sehingga menghasilkan konstruk yang peneliti sebut sebagai *Tazkiyah Mikro*. Kerangka ini menawarkan model pembentukan karakter disiplin yang bekerja pada dua lapis kesadaran: lapis permukaan berupa mekanisme behavioral yang terukur dan sistematis, serta lapis kedalaman berupa motivasi spiritual yang menjaga keberlanjutan kebiasaan baik dalam spektrum yang lebih luas dan jangka waktu yang lebih panjang. Validitas hasil sintesis dijaga melalui triangulasi sumber, yaitu dengan memeriksa konsistensi temuan di antara berbagai sumber primer dan sekunder, serta melalui diskusi kritis yang menghubungkan proposisi teoretis yang dibangun dengan konteks empiris pendidikan karakter di sekolah (Moleong, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum membedah lebih jauh mengenai model kedisiplinan siswa, riset ini berpijak pada dua landasan teoretis utama yang berasal dari tradisi keilmuan yang berbeda namun saling melengkapi. Dari sudut pandang psikologi perilaku pengembangan diri, James Clear (2018) melalui teori *Atomic Habits* menawarkan pendekatan yang sistematis dan berbasis bukti. Ia merumuskan bahwa perubahan perilaku yang transformatif bukanlah hasil dari lompatan besar, melainkan dari akumulasi perbaikan kecil (inkremental) sebesar satu persen setiap hari yang dilakukan secara konsisten. Untuk

mengoperasionalkan gagasan ini, Clear mengusulkan empat kaidah perubahan perilaku, yaitu menjadikan penanda tampak jelas (*make it obvious*), mengikat hasrat agar menarik (*make it attractive*), menyederhanakan respons agar mudah (*make it easy*), dan memberikan ganjaran yang memuaskan (*make it satisfying*).

Di sisi lain, dari perspektif khazanah spiritual Islam, pembentukan karakter tidak dapat direduksi menjadi sekadar modifikasi perilaku fisik, melainkan harus berakar pada penyucian jiwa. Abu Hamid Al-Ghazali (w. 505 H) memandang manusia sebagai entitas integral yang mencakup jasad, akal, dan ruh (Al-Ghazali, 2015). Ia menempatkan *tazkiyatun nafs* sebagai inti dari perbaikan diri, di mana upaya menghiasi diri dengan kebiasaan/akhlak terpuji (*tahalli*) harus dijaga terus-menerus melalui kesadaran *muraqabah* (pengawasan Allah) agar jiwa tidak terjerumus kembali pada sifat tercela. Fondasi batiniah ini dikukuhkan lebih lanjut oleh Imam An-Nawawi (w. 676 H) melalui konsep *Istiqomah*. Dalam karyanya, *Riyadush Shalihin*, An-Nawawi (2013) mendefinisikan *Istiqomah* sebagai komitmen yang teguh untuk senantiasa menapaki jalan ketaatan kepada Allah secara berkesinambungan, yang mencakup keselarasan utuh antara perkataan, perbuatan, dan keyakinan hati. Pertemuan antara efisiensi teknis *Atomic Habits* dan kedalaman makna *Istiqomah* inilah yang menjadi titik tolak analisis pada pembahasan berikut.

1. Anatomi Perubahan Perilaku dan Kedisiplinan dalam Teori Atomic Habits

Filosofi fundamental yang menopang keseluruhan kerangka *Atomic Habits* bertumpu pada premis bahwa perubahan yang bertahan lama dan transformatif bukanlah produk dari lompatan revolusioner, melainkan akumulasi dari perbaikan-perbaikan kecil yang dilakukan secara konsisten dalam rentang waktu yang panjang. James Clear (2018) merumuskan prinsip ini dalam formula matematis yang menggugah: peningkatan sebesar satu persen setiap hari akan menghasilkan perbaikan hampir 37 kali lipat dalam setahun, sebaliknya kemunduran satu persen per hari akan mengikis kemampuan hingga mendekati nol. Prinsip ini mendekonstruksi ilusi populer tentang "kesuksesan instan" yang kerap mendominasi narasi motivasional di kalangan siswa, dan menggantinya dengan paradigma *continuous incremental growth* yang justru lebih realistis serta berdaya tahan tinggi terhadap fluktuasi semangat jangka pendek. Dalam konteks pendidikan, filosofi ini memiliki implikasi yang sangat relevan: pembentukan karakter disiplin siswa tidak perlu dimulai dengan target ambisius yang justru berpotensi menimbulkan resistensi psikologis, melainkan cukup dengan menetapkan unit-unit kebiasaan mikroskopis yang mudah dilaksanakan namun terstruktur secara kumulatif. Sistem yang berfokus pada proses kecil ini, menurut Clear (2018), menggeser orientasi dari pengejaran hasil (*outcome-based*) menuju pembentukan identitas (*identity-based*), di mana siswa tidak lagi sekadar "ingin mendapat nilai baik" tetapi mulai meyakini "saya adalah seorang pembelajar yang disiplin."

Untuk mengoperasionalkan filosofi perbaikan inkremental tersebut, Clear (2018) mengajukan empat kaidah perubahan perilaku yang membentuk suatu siklus neuro-psikologis: penanda (*cue*), hasrat (*craving*), respons (*response*), dan ganjaran (*reward*). Kaidah pertama, *menjadikan kebiasaan terlihat* (*make it obvious*), bertumpu pada prinsip bahwa otak manusia merupakan mesin prediktif yang secara konstan memindai lingkungan untuk mengidentifikasi pola dan memicu perilaku otomatis. Dalam konteks kedisiplinan belajar siswa, implementasi kaidah ini dapat dilakukan melalui strategi *implementation intention* dan *habit stacking*. *Implementation intention* adalah pernyataan spesifik yang mengaitkan waktu dan lokasi tertentu dengan tindakan yang diinginkan, seperti: "Saya akan membuka buku pelajaran matematika di meja belajar setiap pukul 16.00 setelah salat Asar." Sementara *habit stacking* mengaitkan kebiasaan baru dengan kebiasaan yang sudah mapan, misalnya: "Setelah menyalakan lampu belajar, saya akan langsung menuliskan tiga target belajar hari ini." Kedua teknik ini memanfaatkan kekuatan penanda yang jelas untuk meminimalkan ambiguitas dan mengeliminasi kebutuhan akan pengambilan keputusan sadar yang boros energi kognitif (Clear, 2018). Lebih jauh, mendesain ulang lingkungan fisik belajar seperti menempatkan buku teks di posisi sentral meja dan menyimpan gawai dalam mode senyap di laci berfungsi untuk memperbesar visibilitas penanda positif dan sekaligus menyembunyikan penanda yang mengundang distraksi. Dengan demikian, disiplin belajar tidak lagi semata-mata bergantung pada kekuatan kemauan

(*willpower*) yang terbatas, tetapi dikelola oleh arsitektur lingkungan yang secara otomatis mengarahkan perilaku ke jalur yang produktif.

Kaidah kedua, *menjadikan kebiasaan menarik (make it attractive)*, mendasari diri pada mekanisme neurobiologis pelepasan dopamin yang tidak hanya meningkat saat individu menikmati ganjaran, tetapi juga saat mengantisipasi datangnya ganjaran tersebut (Clear, 2018). Prinsip ini membongkar asumsi keliru bahwa disiplin identik dengan penderitaan dan pengorbanan; sebaliknya, pendekatan *Atomic Habits* menegaskan perlunya mengikatkan kebiasaan yang perlu dilakukan dengan sesuatu yang sudah dinantikan oleh otak. Strategi *temptation bundling* memasang tindakan yang ingin dilakukan dengan tindakan yang perlu dilakukan menjadi sangat aplikatif bagi siswa. Sebagai ilustrasi, seorang siswa yang gemar mendengarkan podcast tertentu dapat menetapkan aturan pribadi bahwa ia hanya akan mendengarkan episode terbaru podcast tersebut selama sesi mencatat ulang materi pelajaran. Dalam skala yang lebih luas, lingkungan sosial memiliki daya tarik yang sangat kuat melalui mekanisme *social norms*: ketika seorang siswa bergabung dengan kelompok belajar yang para anggotanya memiliki etos akademik tinggi, perilaku disiplin akan tertular melalui proses konformitas positif. Clear (2018) menekankan bahwa "suku" atau komunitas tempat seseorang bernaung seringkali menjadi determinan yang lebih kuat ketimbang motivasi individual. Oleh karena itu, sekolah dapat menginisiasi pembentukan "lingkaran kebiasaan" (*habit circles*) di antara siswa dengan minat dan tujuan akademik serupa, yang berfungsi sebagai katalisator sosial dalam memperkuat daya tarik perilaku disiplin. Konteks sosial ini mentransformasikan tindakan belajar dari kewajiban yang memberatkan menjadi aktivitas yang memiliki nilai afiliatif dan identitas kolektif.

Kaidah ketiga, *menjadikan kebiasaan mudah (make it easy)*, berakar pada hukum usaha terkecil (*law of least effort*) yang mendikte bahwa manusia secara alamiah akan cenderung memilih opsi yang memerlukan energi paling sedikit (Clear, 2018). Alih-alih melawan kecenderungan fundamental ini dengan heroisme pengorbanan, Clear menawarkan pendekatan strategis dengan mereduksi friksi (*friction*) yang menghambat kebiasaan positif dan secara sengaja meningkatkan friksi bagi kebiasaan negatif. Dalam konteks kedisiplinan belajar siswa, prinsip reduksi friksi ini dapat diimplementasikan melalui teknik *two-minute rule*: setiap kebiasaan baru harus dapat dimulai dalam waktu kurang dari dua menit. Versi dua menit dari "belajar satu bab buku teks" adalah "membuka buku teks dan membaca paragraf pertama"; versi dua menit dari "mengerjakan latihan soal" adalah "menuliskan nomor satu dan membaca soalnya". Strategi ini secara psikologis menetralkan mekanisme pertahanan prokrastinasi yang seringkali dipicu oleh persepsi beban tugas yang berlebihan. Sekali gerbang tindakan telah dibuka, momentum psikologis akan membawa siswa melampaui batas dua menit tersebut secara natural. Sebaliknya, kebiasaan buruk seperti bermain gim atau membuka media sosial selama jam belajar dapat dipersulit dengan menciptakan friksi tambahan: menghapus pintasan aplikasi dari layar utama, menyimpan konsol permainan di tempat yang tidak terjangkau, atau menggunakan aplikasi pemblokir situs pada jam-jam tertentu. Pendekatan ini mendorong desain sistem yang bekerja selaras dengan kecenderungan alamiah otak, alih-alih menghabiskan energi psikis untuk melawannya.

Kaidah keempat, *menjadikan kebiasaan memuaskan (make it satisfying)*, bertumpu pada hukum dasar pengondisian operan yang menyatakan bahwa perilaku yang segera diberi ganjaran akan cenderung diulangi, sedangkan perilaku yang segera diberi konsekuensi negatif akan dihindari (Clear, 2018). Otak manusia, khususnya pada fase perkembangan remaja yang menjadi peserta didik di jenjang menengah, memiliki bias evolusioner untuk memprioritaskan ganjaran segera (*immediate reward*) ketimbang ganjaran tertunda (*delayed reward*). Inilah yang menjelaskan mengapa siswa seringkali gagal mempertahankan disiplin belajar: manfaat belajar yang berupa pemahaman mendalam atau nilai ujian yang baik baru akan dirasakan berminggu-minggu atau bahkan berbulan-bulan kemudian, sementara kesenangan dari menonton video hiburan bersifat instan. Solusi yang ditawarkan oleh Clear adalah menciptakan ganjaran jangka pendek yang artifisial namun efektif untuk menjembatani kesenjangan waktu ini. Strategi seperti *habit tracking* mencoret kalender setiap kali sesi belajar berhasil diselesaikan memberikan sinyal visual kemajuan yang memuaskan secara psikologis. Efek "jangan putus rantai" (*don't break the chain*) menciptakan insentif tambahan untuk mempertahankan konsistensi. Sekolah dapat mengadopsi mekanisme ini dalam bentuk jurnal

kebiasaan siswa atau sistem poin kumulatif yang diberi apresiasi secara berkala. Lebih lanjut, Clear (2018) menekankan pentingnya *habit contract* dan *accountability partner*: siswa menetapkan komitmen belajar tertentu di hadapan teman sejawat, dan kegagalan menunaikannya akan menimbulkan "rasa sakit" sosial berupa kehilangan kredibilitas suatu ganjaran negatif yang sangat efektif mengingat manusia adalah makhluk sosial yang sangat peduli terhadap reputasi. Integrasi keempat kaidah ini membentuk suatu ekosistem perubahan perilaku yang komprehensif, di mana disiplin belajar tidak lagi dipahami sebagai perjuangan heroik melawan diri sendiri, melainkan sebagai hasil dari desain sistem yang secara elegan mengelola penanda, hasrat, respons, dan ganjaran di lingkungan sekolah dan rumah.

2. Konsep Istiqomah sebagai Fondasi Spiritual Pembentukan Karakter

Filosofi Jika *Atomic Habits* menawarkan kerangka teknis yang memadai untuk merekayasa perilaku disiplin melalui mekanisme neuro-psikologis, maka khazanah pendidikan karakter Islam memperkenalkan *Istiqomah* sebagai fondasi spiritual yang memberikan kedalaman makna dan daya tahan vertikal terhadap seluruh bangunan kebiasaan tersebut. *Istiqomah* bukan sekadar sinonim dari konsistensi atau ketekunan dalam pengertian behavioral, melainkan suatu kondisi mental dan spiritual yang melibatkan keteguhan hati (*thabat*), kesinambungan amal, dan orientasi yang lurus menuju ridha Ilahi (Al-Ghazali, 2015). Dalam konteks pembentukan karakter disiplin siswa, konsep ini berfungsi sebagai sistem imunitas psikologis yang melindungi kebiasaan baik dari erosi waktu, godaan hawa nafsu, dan fenomena *futur* (kejenuhan spiritual) yang kerap menghinggapi para penempuh jalan kebaikan. Tanpa kehadiran fondasi spiritual seperti *Istiqomah*, kedisiplinan yang dibentuk melalui rekayasa lingkungan dan insentif eksternal berisiko menjadi entitas yang rapuh, mudah goyah ketika *cue* dan *reward* berubah atau sirna. Oleh karena itu, pendalaman terhadap hakikat *Istiqomah* dalam kerangka ulama klasik menjadi sangat krusial guna menyempurnakan model integratif yang tengah dibangun.

Secara etimologis, term *istiqomah* berasal dari akar kata *qa-ma-ma* yang bermakna berdiri tegak, lurus, dan mantap (Al-Jurjani, 2004). Makna ini mengindikasikan postur spiritual yang kokoh, tidak mudah diombang-ambingkan oleh arus eksternal. Dalam terminologi para ulama, definisi *Istiqomah* dieksplorasi secara mendalam dan multidimensi. Imam An-Nawawi (2013) dalam *Riyadush Shalihin* mengartikan *Istiqomah* sebagai komitmen untuk senantiasa berada di atas jalan ketaatan kepada Allah secara terus-menerus, mencakup keselarasan antara perkataan, perbuatan, dan keyakinan hati. Ibnu Rajab Al-Hanbali (2008) dalam syarahnya terhadap hadis “*Qul amantu billah tsumma istaqim*” (HR. Muslim) memberikan elaborasi yang lebih komprehensif: *Istiqomah* adalah menempuh jalan yang lurus (*shirath al-mustaqim*) dengan penuh kesetiaan, tanpa berbelok ke kanan (ekstremitas berlebihan) maupun ke kiri (kelalaian), dan mencakup seluruh aspek ketaatan baik yang bersifat lahiriah seperti amal anggota badan, maupun yang bersifat batiniah seperti pelurusan niat dan pemurnian hati dari riya'. Al-Ghazali (2015) menempatkan *Istiqomah* dalam kerangka *tazkiyatun nafs* sebagai tahapan *tahalli* (penghiasan diri dengan akhlak terpuji) yang harus dijaga secara konstan agar jiwa tidak kembali pada kondisi *takhalli* (pengosongan dari sifat tercela). Dengan demikian, *Istiqomah* dalam literatur Islam bukan hanya berbicara tentang *habit persistence*, tetapi juga tentang *moral integrity* yang terikat erat dengan kesadaran transenden.

Dalam kapasitasnya sebagai sistem ketahanan mental dan spiritual, *Istiqomah* menyediakan mekanisme resiliensi yang unik dan melampaui sekadar pengondisian psikologis. Ketika seorang siswa mengalami *futur* kondisi menurunnya semangat, kejenuhan, atau kemalasan yang lazim menyerang para pelajar pendekatan sekuler umumnya hanya mengandalkan manipulasi motivasi ekstrinsik atau pengubahan strategi belajar. *Istiqomah*, sebaliknya, mengajarkan bahwa fluktuasi semangat adalah bagian dari fitrah manusia, dan solusinya terletak pada pengaktifan kembali kesadaran akan *muraqabah* (pengawasan Allah). Ibnu Rajab (2008) menekankan bahwa hakikat *Istiqomah* tidak menuntut kesempurnaan tanpa cela karena hal itu di luar kapasitas manusia melainkan menuntut kesinambungan amal meskipun sedikit, serta kesegeraan untuk kembali kepada jalan lurus setelah tergelincir. Prinsip ini paralel dengan sabda Nabi Muhammad SAW: “*Saddidu wa qaribu*” (berlakulah lurus dan mendekatlah kepada kesempurnaan), serta “*Ahabb al-a'mal ila Allah*

adwamuha wa in qalla” amal yang paling dicintai Allah adalah yang paling kontinu meskipun sedikit (An-Nawawi, 2013). Konsep ini menawarkan paradigma resiliensi yang membebaskan siswa dari jerat perfeksionisme yang seringkali memicu kecemasan dan justru berujung pada penghentian total kebiasaan baik. Siswa yang memahami esensi *Istiqomah* akan tetap melanjutkan kebiasaan belajarnya meskipun dengan intensitas yang lebih rendah saat masa *futur*, karena ia meyakini bahwa nilai amal terletak pada kontinuitasnya di hadapan Allah, bukan pada volume sesaat yang kemudian terputus.

Lebih jauh, *Istiqomah* memberikan imunitas terhadap godaan untuk melanggar aturan dengan menginternalisasi mekanisme *khasyyah* (rasa takut akan kemurkaan Allah) dan *mahabbah* (rasa cinta kepada Allah) sebagai benteng pertahanan ganda. Al-Ghazali (2015) menjelaskan bahwa jiwa yang telah mencapai maqam *muraqabah* akan senantiasa merasakan kehadiran Allah dalam setiap gerak-geriknya, sehingga pengawasan internal ini jauh lebih efektif dibandingkan pengawasan eksternal yang bersifat temporer. Ketika seorang siswa berada dalam situasi tanpa kehadiran guru atau orang tua misalnya saat belajar mandiri di rumah atau menggunakan internet tanpa pengawasan godaan untuk melanggar disiplin, seperti membuka media sosial saat seharusnya fokus belajar, akan dihadapi bukan hanya dengan kalkulasi konsekuensi duniawi (takut tertangkap atau ketinggalan materi), melainkan dengan pertanyaan spiritual: “Apakah tindakan ini berkenan di hadapan Allah?” Kesadaran *muraqabah* inilah yang menjadikan karakter disiplin yang dibangun memiliki integritas autentik, tidak berubah baik di hadapan publik maupun dalam kesendirian. Inilah dimensi resiliensi spiritual yang tidak dapat direduksi ke dalam mekanisme stimulus-respons dalam *Atomic Habits*. Clear (2018) memang menyarankan *accountability partner* dan *habit contract* sebagai pengikat komitmen, namun efektivitas kedua teknik tersebut masih bergantung pada kehadiran pihak eksternal. *Istiqomah*, melalui *muraqabah*, mentransformasikan Allah SWT sebagai *accountability partner* tertinggi yang senantiasa hadir dan tidak pernah lalai.

Puncak dari keunggulan *Istiqomah* sebagai fondasi pembentukan karakter adalah kapasitasnya dalam memberikan nilai transendental atau dimensi ibadah pada setiap tindakan disiplin yang dilakukan. Dalam pandangan dunia Islam, seluruh aktivitas seorang Muslim termasuk aktivitas belajar yang bersifat profan dapat bertransformasi menjadi amal salih yang bernilai pahala apabila dilandasi oleh niat yang benar (*tajrid al-niyyah*) dan dilakukan dalam koridor syariat (An-Nawawi, 2013). Ketika seorang siswa menunaikan rutinitas belajar dengan niat *thalab al-‘ilm* (menuntut ilmu) sebagai bentuk ketaatan kepada Allah, maka setiap halaman yang dibaca, setiap soal yang dikerjakan, dan setiap menit kesungguhan yang dijalani bukan hanya investasi intelektual, melainkan juga deposito spiritual yang akan diperhitungkan di akhirat. Konsep *ihhtisab* mengharapkan pahala dari Allah memberikan sumber motivasi intrinsik yang tak terbatas dan tidak bergantung pada hasil ujian atau pengakuan sosial (Ibnu Rajab, 2008). Bahkan jika seorang siswa telah belajar dengan sungguh-sungguh namun hasil akademiknya tidak sesuai harapan, ia tetap merasakan kepuasan batin karena meyakini bahwa usahanya telah tercatat sebagai amal kebaikan di sisi Allah. Orientasi transendental ini secara fundamental mengubah kualitas psikologis dari tindakan disiplin: dari yang semula transaksional dan rawan kekecewaan, menjadi pengabdian yang tulus dan tahan terhadap hasil yang tidak memuaskan. Dengan demikian, *Istiqomah* melengkapi kerangka *Atomic Habits* dengan menyediakan lapisan makna terdalam yang mentransformasikan kebiasaan dari sekadar *automatic behavior* menjadi *conscious worship*. Sintesis kedua perspektif ini memungkinkan terbentuknya karakter disiplin yang tidak hanya kokoh secara teknis, tetapi juga kaya secara spiritual, menjawab tantangan dunia yang serba cepat dan materialistik dengan ketenangan jiwa yang berakar pada keyakinan transenden.

3. Sintesis Integratif Teori Atomic Habits dan Istiqomah dalam Pendidikan Karakter Siswa

Upaya mempertemukan *Atomic Habits* dan *Istiqomah* bukanlah sekadar kerja taksonomis yang menempatkan dua konsep secara berdampingan dalam satu wacana, melainkan sebuah proyek sintesis dialektis yang bertujuan melahirkan kerangka konseptual baru yang lebih komprehensif. Pertemuan ini menemukan signifikansinya ketika kedua pendekatan diposisikan secara fungsional: *Atomic Habits* menyediakan perangkat teknis (*technical toolkit*) yang presisi untuk merencanakan pembentukan

kebiasaan, sementara *Istiqomah* menyediakan fondasi spiritual (*spiritual anchorage*) yang menjamin keberlanjutan dan kebermaknaan kebiasaan tersebut dalam spektrum yang lebih luas. Clear (2018) sendiri mengakui bahwa mekanisme empat kaidahnya bersifat *content-neutral*; ia dapat digunakan untuk membangun kebiasaan baik maupun buruk, bergantung pada tujuan yang ditetapkan penggunaannya. Di sinilah urgensi *Istiqomah* sebagai kompas moral dan spiritual yang memastikan bahwa sistem *Atomic Habits* diarahkan pada tujuan yang selaras dengan nilai-nilai transenden, bukan sekadar pada akumulasi pencapaian material yang bersifat sementara. Sintesis kedua konsep ini menghasilkan suatu model pembentukan karakter disiplin yang bekerja pada dua lapis kesadaran sekaligus: lapis permukaan yang mengelola perilaku melalui desain lingkungan dan manipulasi ganjaran, serta lapis kedalaman yang mengakar pada kesadaran ilahiah sebagai sumber energi tak terbatas. Konstruk yang lahir dari sintesis ini yang secara terminologis dapat disebut sebagai *Tazkiyah Mikro* mendefinisikan ulang pembentukan kebiasaan sebagai proses penyucian jiwa secara bertahap (*tazkiyatun nafs*) melalui akumulasi amal-amal kecil yang dilakukan secara konsisten dengan orientasi *ihtisab*.

Untuk memahami bagaimana strategi praktis James Clear menjadi instrumen bagi pencapaian *Istiqomah*, perlu dilakukan pemetaan integratif terhadap keempat kaidah perubahan perilaku ke dalam kerangka spiritual Islam. Kaidah pertama, *menjadikan kebiasaan terlihat* (*make it obvious*), menemukan titik temunya dengan prinsip *mujahadah* dan *tajrid al-niyyah* dalam tradisi tasawuf. *Implementation intention* dan *habit stacking* yang diusulkan Clear (2018) bukan semata-mata teknik kognitif untuk mengingat jadwal, melainkan manifestasi lahiriah dari kesungguhan hati untuk menepati komitmen spiritual. Ketika seorang siswa secara sadar menuliskan niat: “Saya akan membaca Al-Qur’an lima menit setiap selesai salat Maghrib di sudut kamar yang tenang,” maka kalimat tersebut adalah operasionalisasi dari *tajrid al-niyyah* pemurnian dan penegasan niat yang dalam literatur tasawuf menjadi prasyarat diterimanya suatu amal (Al-Ghazali, 2015). Lebih jauh, desain lingkungan yang disarankan Clear seperti meletakkan mushaf di atas sajadah atau menempatkan buku pelajaran di meja belajar adalah bentuk dari *sadd al-dzara’i* (menutup pintu-pintu keburukan) dan *fath abwab al-khair* (membuka pintu-pintu kebaikan) yang diajarkan dalam fikih dan tasawuf. Lingkungan yang didesain untuk memperbesar visibilitas penanda kebiasaan baik dan menyembunyikan penanda kebiasaan buruk adalah representasi fisik dari doa yang dipanjatkan kepada Allah agar dimudahkan dalam menempuh jalan ketaatan. Dengan demikian, teknik *environment design* bukan lagi sekadar rekayasa psikologis yang bersifat mekanistik, tetapi menjadi bagian dari ikhtiar spiritual yang disertai dengan tawakal kepada Allah setelah usaha maksimal dikerahkan.

Kaidah kedua, *menjadikan kebiasaan menarik* (*make it attractive*), mengalami transformasi signifikan ketika diintegrasikan dengan konsep *mahabbah* (cinta kepada Allah) dan *shuhbah* (pergaulan dengan orang-orang saleh). Clear (2018) menekankan bahwa daya tarik suatu kebiasaan sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan antisipasi terhadap ganjaran yang menyenangkan. Dalam kerangka *Tazkiyah Mikro*, teknik *temptation bundling* memasang kebiasaan yang perlu dilakukan dengan sesuatu yang dinikmati dapat diarahkan tidak hanya menuju kesenangan duniawi, tetapi juga menuju pengalaman spiritual yang memuaskan. Sebagai contoh, sesi belajar mandiri yang berat dapat dipasangkan dengan mendengarkan murattal Al-Qur’an sebagai latar suara yang menenangkan, atau diselingi dengan momen-momen singkat *tadharru’* (doa personal) yang memberikan jeda reflektif. Antisipasi terhadap ketenangan batin yang muncul dari kedekatan dengan Allah ini lama-kelamaan akan menjadi *craving* yang melampaui keinginan akan ganjaran material. Adapun strategi *social norms* Clear menemukan padanannya yang sangat kuat dalam konsep *shuhbah* yang ditekankan oleh para ulama sebagai faktor krusial dalam menjaga *Istiqomah* (Ibnu Rajab, 2008). Pembentukan “lingkaran kebiasaan” atau “geng *Istiqomah*” di kalangan siswa, di mana setiap anggota saling mengingatkan dan memotivasi untuk konsisten dalam belajar dan beribadah, adalah perwujudan dari hadis Nabi tentang perumpamaan teman yang saleh bagaikan penjual minyak wangi. Daya tarik kebiasaan baik tidak lagi hanya bertumpu pada mekanisme konformitas sosial yang bersifat permukaan, melainkan pada

energi *ukhuwah* dan *tawashi bil haqq* (saling menasihati dalam kebenaran) yang memiliki dimensi spiritual mendalam.

Kaidah ketiga, *menjadikan kebiasaan mudah (make it easy)*, adalah area di mana *Atomic Habits* memberikan kontribusi paling konkret dalam mengatasi salah satu hambatan terbesar dalam mencapai *Istiqomah*, yaitu *futur* atau kejenuhan spiritual. Prinsip *two-minute rule* Clear (2018) memulai kebiasaan baru dengan versi yang sangat ringan sehingga hampir tidak memerlukan usaha beresonansi sempurna dengan prinsip *tadarruj* (bertahap) dalam syariat Islam. Para ulama menegaskan bahwa syariat diturunkan secara bertahap, dan Nabi Muhammad SAW senantiasa menganjurkan umatnya untuk mengerjakan amal sesuai dengan kapasitas mereka (An-Nawawi, 2013). Perintah “*saddidu wa qaribu*” (berlakulah lurus dan mendekatlah kepada kesempurnaan) serta “*akallifu min al-‘amal ma tuthiqun*” (beramallah sesuai dengan kemampuan kalian) menunjukkan bahwa Islam sangat memahami realitas kelemahan manusia (*i’tiraf bi al-‘ajz*) dan tidak membebani mereka melampaui batas kemampuan. Dalam konteks ini, strategi Clear untuk mereduksi friksi menjadi instrumen yang sangat efektif bagi siswa untuk memulai dan mempertahankan *Istiqomah*. Target tilawah satu juz per hari yang seringkali memberatkan dapat dipecah menjadi “membuka mushaf dan membaca satu ayat” sebagai langkah awal; target belajar dua jam tanpa henti dapat dimulai dengan “membuka buku dan membaca paragraf pertama.” Sekali momentum tindakan telah diambil, keberkahan waktu dan pertolongan Allah (*barakah* dan *ma’unah*) seringkali akan membawa siswa melampaui batas minimal tersebut. Strategi ini mengubah persepsi tentang *Istiqomah*: dari kewajiban berat yang mengintimidasi, menjadi langkah-langkah kecil yang mudah diakses dan dikelola, sehingga rasa putus asa dan keinginan untuk menyerah dapat diminimalisir secara signifikan.

Kaidah keempat, *menjadikan kebiasaan memuaskan (make it satisfying)*, merupakan titik integrasi paling krusial sekaligus paling transformatif karena berhubungan langsung dengan sumber motivasi dan orientasi tindakan. Clear (2018) mengakui bahwa otak manusia memiliki bias terhadap ganjaran segera (*immediate reward*), dan solusi yang ia tawarkan bersifat fungsional: menciptakan ganjaran jangka pendek yang menjembatani kesenjangan menuju ganjaran jangka panjang. Namun, *Istiqomah* membawa dimensi baru ke dalam mekanisme ini dengan memperkenalkan ganjaran spiritual yang bersifat segera sekaligus transenden. Konsep *ihṭisab* mengharapkan pahala dari Allah dan kesadaran akan *muraqabah* merasa diawasi oleh Allah mentransformasikan pengalaman menjalankan kebiasaan baik menjadi pengalaman yang secara inheren memuaskan. Ketika seorang siswa menunaikan sesi belajar dengan niat *thalab al-‘ilm* karena Allah, dan di akhir sesi ia melakukan refleksi singkat (*muḥasabah*) seraya berkata dalam hati, “Alhamdulillah, ya Allah, aku telah menunaikan komitmenku kepada-Mu,” maka momen tersebut menghasilkan ketenangan batin (*sakinah*) dan perasaan intimasi dengan Allah (*uns*) yang tidak dapat disamakan dengan ganjaran materi apa pun. Inilah *spiritual immediate reward* yang menjembatani tindakan dengan harapan pahala akhirat. Dalam kerangka *Tazkiyah Mikro*, teknik *habit tracking* ala Clear tidak sekadar menjadi alat pencatat kemajuan (*progress tracker*), tetapi bertransformasi menjadi *muḥasabah yaumiyyah* jurnal evaluasi diri harian yang tidak hanya mencatat “apakah kebiasaan sudah dilakukan,” tetapi juga merefleksikan “bagaimana kualitas kehadiran hati saat melakukannya, dan apakah niat telah lurus hanya kepada Allah.” Kegagalan untuk memenuhi target bukan hanya “rantai yang terputus” (*don’t break the chain*) yang mengecewakan secara psikologis, melainkan kehilangan kesempatan beramal saleh yang disayangkan di hadapan Allah, yang justru memicu *taubat* dan semangat baru untuk memulai lagi, bukan tenggelam dalam rasa bersalah yang melumpuhkan.

Konstruk ini hadir sebagai solusi yang mendefinisikan ulang praktik pembentukan kebiasaan disiplin siswa. Alih-alih sekadar melakukan rekayasa perilaku yang mekanistik, *Tazkiyah Mikro* memosisikan kedisiplinan sebagai proses penyucian jiwa secara bertahap melalui akumulasi amal-amal kecil yang berkesinambungan. Melalui pendekatan ini, setiap tindakan disiplin yang dilakukan oleh siswa memiliki dimensi ganda, yakni terukur secara teknis dari sudut pandang psikologi perilaku, sekaligus bernilai ibadah yang mendalam secara vertikal.

Secara operasional, kerangka ini meleburkan empat kaidah dasar modifikasi perilaku ke dalam prinsip-prinsip spiritual *Istiqomah*. Pada tahap awal, kaidah memperjelas penanda (*make it obvious*) diwujudkan melalui *tajrid al-niyyah* (pemurnian niat) dan *mujahadah* (kesungguhan). Penataan jadwal dan lingkungan belajar, seperti menyingkirkan gawai dan menyiapkan buku, tidak lagi dilihat sebatas trik kognitif, melainkan sebagai ikhtiar sadar untuk menjemput taufik Allah dan menutup pintu keburukan (*sadd al-dzara'i*). Selanjutnya, kaidah mengikat hasrat (*make it attractive*) ditransformasikan melalui energi *mahabbah* (cinta) dan *shuhbah* (pergaulan yang saleh). Daya tarik kedisiplinan tidak lagi dibangun di atas dasar konformitas sosial semata, melainkan dibentuk melalui komunitas belajar di sekolah yang diikat oleh semangat saling menasihati dalam kebenaran (*tawashi bil haqq*), sehingga kebiasaan positif dapat menular secara bermakna.

Untuk menjaga konsistensi tersebut, hambatan berupa rasa malas ekstrem atau kejenuhan (*futur*) diatasi dengan kaidah menyederhanakan respons (*make it easy*). Strategi ini beresonansi kuat dengan prinsip *tadarruj* (bertahap). Penerapan aturan memecah tugas besar menjadi tindakan berskala mikro menjadi solusi konkret yang membebaskan siswa dari beban perfeksionisme. Hal ini sejalan dengan nilai Islam yang sangat menghargai amal kecil namun berkesinambungan. Puncaknya, kaidah mengukuhkan ganjaran (*make it satisfying*) dimaknai ulang melalui konsep *ihtisab* dan *muraqabah*. Ketergantungan siswa pada ganjaran instan duniawi, seperti nilai ujian atau pujian guru, digantikan oleh kepuasan batin (*sakinah*) sebagai ganjaran spiritual seketika. Daftar rutinitas harian pun berubah fungsi menjadi instrumen *muhasabah yaumiyyah* (evaluasi diri harian) di mana kepuasan tertinggi didapat dari kesadaran bahwa Allah menyaksikan ketekunan mereka.

Penerapan kerangka Tazkiyah Mikro ini pada akhirnya akan melahirkan dampak yang transformatif bagi karakter siswa. Siswa akan memiliki sistem imunitas ganda yang merekayasa lingkungan fisik mereka agar minim hambatan, sekaligus membentengi jiwa mereka dengan kedekatan kepada Allah. Hal ini membentuk integritas yang autentik, di mana kedisiplinan tetap terjaga utuh meskipun tanpa pengawasan langsung dari pendidik maupun orang tua. Lebih jauh lagi, siswa menjadi lebih tangguh dalam menghadapi fluktuasi hasil akademik, karena orientasi mereka telah bergeser dari sekadar mengejar hasil akhir menjadi keyakinan bahwa setiap proses belajar yang dijalani dengan sungguh-sungguh adalah bentuk pengabdian dan ibadah.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini secara komprehensif menghasilkan sebuah sintesis integratif yang mempertemukan psikologi perilaku kontemporer dari teori *Atomic Habits* karya James Clear dengan fondasi spiritual pendidikan karakter Islam, yaitu *Istiqomah*. Sintesis dialektis ini melahirkan sebuah kerangka konseptual baru yang disebut sebagai "Tazkiyah Mikro". Melalui kerangka ini, kedisiplinan siswa tidak lagi direduksi sebagai sekadar modifikasi perilaku yang bersifat mekanistik dan digerakkan oleh insentif duniawi, melainkan didefinisikan ulang sebagai proses penyucian jiwa secara bertahap melalui akumulasi amal-amal kecil yang berkesinambungan. Pemetaan teoretis dalam riset ini membuktikan adanya keselarasan yang presisi antara keempat kaidah *Atomic Habits* dengan khazanah tasawuf. Kaidah memperjelas penanda (*make it obvious*) berkorespondensi erat dengan prinsip *tajrid al-niyyah* dan *mujahadah*; kaidah mengikat hasrat (*make it attractive*) bertransformasi menjadi energi *mahabbah* dan *shuhbah*; kaidah menyederhanakan respons (*make it easy*) beresonansi dengan kelonggaran syariat dalam prinsip *tadarruj*; dan kaidah mengukuhkan ganjaran (*make it satisfying*) dimaknai ulang melalui kesadaran *ihtisab* dan *muraqabah*. Integrasi ini membekali karakter disiplin siswa dengan sistem imunitas ganda, di mana perilaku direkayasa secara sistematis dari luar melalui desain lingkungan, namun diikat dengan sangat kuat dari dalam melalui kesadaran transendental. Hasil akhirnya adalah terbentuknya integritas kedisiplinan yang autentik, tahan terhadap kejenuhan (*futur*), dan tidak mudah runtuh meskipun tanpa adanya pengawasan langsung maupun ganjaran instan dari luar.

Sebagai implikasi praktis dari temuan konseptual tersebut, lembaga pendidikan dan para pendidik direkomendasikan untuk melakukan perubahan paradigma dalam implementasi pendidikan karakter. Pendidik perlu menggeser tuntutan kedisiplinan yang selama ini cenderung revolusioner dan hanya berorientasi pada hasil akhir (*outcome-based*) menuju pada pembiasaan berskala mikro yang lebih

menghargai proses (*process-based*). Sekolah dapat mewujudkan kerangka Tazkiyah Mikro ini melalui program-program terukur, di mana peran guru bertransformasi dari sekadar pengawas (*supervisor*) menjadi pembimbing spiritual (*murabbi*). Selain itu, sangat disarankan bagi institusi pendidikan untuk memfasilitasi terbentuknya kelompok-kelompok kecil di antara siswa guna membangun lingkungan pergaulan yang saleh (*shuhbah*) yang diikat oleh semangat saling menasihati dalam kebenaran (*tawashi bil haqq*).

Pada tataran akademis, mengingat rumusan ini masih berwujud model konseptual yang berbasis pada studi kepustakaan, terbuka ruang yang sangat luas bagi eksplorasi lanjutan. Para peneliti selanjutnya sangat disarankan untuk membawa gagasan Tazkiyah Mikro ini ke ranah penelitian lapangan. Pelaksanaan uji empiris, baik melalui pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) maupun riset kuasi-eksperimen, akan sangat bermakna untuk mengukur efektivitas model ini secara nyata. Pengujian tersebut diharapkan dapat memberikan bukti kuantitatif maupun kualitatif mengenai sejauh mana sintesis integratif ini mampu meminimalisasi prokrastinasi akademik dan meningkatkan konsistensi rutinitas ibadah harian siswa di berbagai jenjang pendidikan.

REFERENSI

- Al-Attas, S. M. N. (2001). *Prolegomena to the metaphysics of Islam: An exposition of the fundamental elements of the worldview of Islam*. ISTAC.
- Al-Ghazali, A. H. (2015). *Ihya' 'ulumuddin: Jalan menuju kesempurnaan spiritual* (Terj. Jilid 1–3). Pustaka Al-Kautsar.
- Al-Jurjani, A. M. (2004). *Kitab at-ta'rifat: Ensiklopedi istilah dalam Al-Qur'an dan Hadits*. Darul Fikr.
- An-Nawawi, Y. S. (2013). *Syarah Riyadush Shalihin* (Terj. Jilid 1–3). Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Clear, J. (2018). *Atomic habits: An easy & proven way to build good habits & break bad ones*. Avery.
- Ibnu Rajab Al-Hanbali, A. R. (2008). *Syarah hadits al-Istiqaamah: Kajian mendalam tentang konsistensi dalam Islam* (Terj.). Darul Falah.
- Lickona, T. (2022). *Character matters: How to help our children develop good judgment, integrity, and other essential virtues* (Rev. ed.). Touchstone.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi). Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kualitatif: Untuk penelitian yang bersifat eksploratif, interpretif, interaktif, dan konstruktif* (Edisi 4). Alfabeta.
- Zed, M. (2014). *Metode penelitian kepustakaan* (Edisi 3). Yayasan Pustaka Obor Indonesia.