

Transformasi Kehidupan Melalui Perubahan Kebiasaan Perspektif Daniel 1 Konteks Keberagaman Kultural

Rakhmad Widodo Dwi Sasono¹
yeremiawidodo.yw@gmail.com

Samuel Herman²
samuelherman.ps@gmail.com

Abstract

This article explores life transformation through habit transformation, focusing on Daniel's perspective in facing cultural diversity. By examining the impact of sin on humanity and the coercion faced by displaced nations, Daniel serves as an illustration that negative experiences can be the best teachers for behavioral change. The article underscores that changing habits requires effective efforts, especially within the framework of cultural diversity. Consistency, patience, and awareness of the adverse consequences of habits are key to successfully shaping a resilient character. By presenting novel ideas on life transformation, the article provides a unique perspective on Daniel's journey in confronting cultural diversity.

Keywords: cultural diversity; habit change; life transformation

Abstrak

Artikel ini membahas perubahan kehidupan melalui transformasi kebiasaan dengan memfokuskan pada sudut pandang Daniel dalam menghadapi keberagaman kultural. Dengan memeriksa dampak dosa pada manusia dan pemaksaan terhadap bangsa yang terbuang, Daniel menjadi ilustrasi bahwa pengalaman negatif dapat menjadi guru terbaik untuk mengubah perilaku. Artikel ini menekankan bahwa perubahan kebiasaan memerlukan upaya yang efektif, terutama dalam kerangka keberagaman kultural. Konsistensi, kesabaran, dan kesadaran akan konsekuensi buruk dari kebiasaan menjadi kunci sukses dalam membentuk karakter yang tangguh. Dengan menyajikan ide-ide baru tentang transformasi kehidupan, artikel ini memberikan perspektif unik dari perjalanan Daniel dalam menghadapi keberagaman kultural.

Kata-kata kunci: keberagaman kultural; perubahan kebiasaan; transformasi kehidupan

PENDAHULUAN

Allah menciptakan manusia menyerupai dan sebanding dengan-Nya dalam kemuliaan-Nya. Namun, dampak jatuhnya manusia dalam dosa menyebabkan keserupaan tersebut merusak keintiannya. Manusia, meskipun hidup dengan beragam kelebihan dan

¹ Sekolah Tinggi Teologi Kharisma Bandung

² Sekolah Tinggi Teologi Kharisma Bandung

kekurangan, tetap mengalami proses pertumbuhan yang berkelanjutan. Setiap individu mengalami perjalanan kehidupan yang unik, dipengaruhi oleh lingkungan, situasi, dan kondisi yang sedang dihadapi.

Kehidupan suatu bangsa yang mengalami pengasingan adalah suatu perjalanan yang penuh tantangan. Intervensi dari bangsa yang berkuasa menjadi faktor yang mempengaruhi pengaturan pola hidup bangsa yang terjajah, dengan tujuan untuk memanfaatkannya sebesar-besarnya demi kepentingan penguasa. Hal ini terwujud dalam upaya penghapusan adat budaya, kebiasaan, dan tradisi yang tidak sejalan dengan kebijakan penguasa, serta melalui pemaksaan terhadap pola hidup yang dikehendaki oleh bangsa penguasa. Bahkan, bangsa seperti Israel yang mengalami pengasingan turut menghadapi tekanan serupa, di mana kebiasaan bangsa Israel dihapuskan melalui pemaksaan dalam berbagai aspek kehidupan.

Daniel, sebagai individu yang diasingkan dan menetap di kota Babel, tetap mempertahankan kebiasaan dari negeri Yehuda, tidak terpengaruh oleh lingkungan baru. Pengalaman hidupnya menjadi guru yang efektif untuk mengubah perilaku negatif menuju perilaku yang lebih positif. Kesadaran atas dampak destruktif dari kebiasaan buruk memudahkan seseorang untuk mengubah pola hidupnya. Setiap individu memiliki aspirasi untuk mencapai kehidupan yang lebih baik di masa depan. Meskipun kebahagiaan dan kesuksesan merupakan harapan umum, sering kali harapan ini terhambat oleh penderitaan akibat kebiasaan buruk yang dilakukan.

Kebiasaan yang sering dianggap sepele sebenarnya memiliki dampak yang signifikan dalam kehidupan, karena mampu membentuk mental seseorang. Kebiasaan dapat diartikan sebagai tindakan rutin yang dilakukan secara berulang-ulang sebagai tanggapan terhadap situasi tertentu, yang merupakan suatu pola yang diperoleh dan dipelajari oleh individu. Meskipun terlihat sebagai aktivitas yang umum dan biasa, kebiasaan memiliki potensi untuk memengaruhi perkembangan mental dan respons seseorang terhadap berbagai situasi.³

Kebiasaan yang positif pada akhirnya dapat membimbing seseorang menuju pencapaian kesuksesan yang besar dalam bidangnya, sementara sebaliknya, kebiasaan buruk yang tertanam sejak masa kecil dapat merusak kehidupan individu. Bahkan, dampaknya bisa meluas hingga mempengaruhi lingkungan keluarga, masyarakat, dan bahkan kehidupan bernegara.

Kebiasaan buruk, dengan variasi latar belakang dan konsekuensi yang dihasilkannya, memiliki dampak yang merugikan, baik secara individu maupun kelompok. Meskipun

³ James Clear, *Atomic Habits : An Easy And Proven Way to Build Good Habits And Break Bad One Tiny Change, Remarkable Result* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2018).

umumnya tidak diinginkan, mengubah kebiasaan buruk sering kali menjadi tantangan yang sulit karena berbagai alasan yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi sangat relevan, terutama karena Alkitab secara tegas menolak kebiasaan buruk. Oleh karena itu, penulis merumuskan permasalahan mengenai bagaimana mengubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan baik, serta peran kebiasaan dalam membentuk karakter.

Berdasarkan eksposisi sebelumnya, perhatian terhadap kebiasaan menjadi suatu aspek yang menarik untuk diselidiki lebih lanjut. Oleh karena itu, tujuan penulis adalah untuk memahami faktor-faktor latar belakang yang mendorong munculnya kebiasaan buruk dan dampak yang timbul, serta bagaimana mengubah kebiasaan tersebut menjadi kebiasaan yang positif, sejalan dengan karakter kuat yang dimiliki oleh tokoh seperti Daniel dan rekan-rekannya. Dalam konteks ini, penulis merumuskan permasalahan mengenai latar belakang individu yang menjadi pendorong terhadap kebiasaan buruk, dan strategi mengubahnya menjadi kebiasaan yang positif guna membentuk karakter yang kuat.

Tujuan penelitian ini melibatkan jawaban terhadap permasalahan yang diajukan, dengan harapan memperoleh pemahaman yang mendalam untuk meninggalkan kebiasaan buruk dan mengadopsi perilaku yang lebih baik. Selain itu, penulis memiliki tujuan fungsional, yaitu agar individu yang beriman memahami bahwa kebiasaan buruk tidak sesuai sebagai *habit* yang positif, serta tujuan praktis untuk menekankan bahwa karakter yang tangguh hanya dapat terbentuk melalui komitmen yang kuat dan pembiasaan terhadap kebiasaan baik. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang dampak kebiasaan buruk dan memberikan dukungan bagi individu yang sedang berusaha mengubah kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari, serta menjadi sumber referensi untuk penelitian selanjutnya.

METODE

Penulis menerapkan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*) dalam rangka penyusunan karya ini. Informasi diperoleh melalui pengumpulan data dari berbagai sumber, termasuk buku-buku terkait kebiasaan baik dalam kehidupan individu dan masyarakat, jurnal yang membahas kebiasaan, serta tulisan ilmiah lainnya. Penulis kemudian mengorganisir data tersebut menjadi kalimat-kalimat yang dapat dipahami dengan mudah oleh pembaca, dengan harapan kontribusi tulisan ini dapat signifikan dalam membentuk kebiasaan yang positif.

Kebiasaan yang menjadi fokus penelitian diambil dari beragam sumber untuk mendapatkan solusi yang komprehensif, melibatkan perbandingan antara buku dan jurnal

yang memiliki kesamaan masalah, kejadian, dan latar belakang yang mendasarinya. Hasil penelitian, termasuk temuan dari kitab Daniel 1 dalam Alkitab, diolah dengan cermat, dibandingkan satu sama lain, dan akhirnya membentuk keterkaitan antarperistiwa.

Penulis menjadikan Alkitab sebagai landasan utama dalam membentuk kebiasaan, menjadikan setiap permasalahan yang sesuai dengan ajaran Alkitab sebagai acuan. Seluruh data yang terhimpun dari berbagai sumber direduksi, dipelajari, dan dibandingkan untuk menghasilkan sebuah karya tulis ilmiah yang dapat menjawab realitas yang tengah terjadi pada kebiasaan sebagai pembentukan karakter. Harapannya, karya tulis ini dapat menjadi panduan bagi berbagai kalangan pembaca, termasuk akademisi, pendeta, pelayan Tuhan, bahkan jemaat yang mendambakan terbentuknya kebiasaan baik yang berdampak pada karakter yang kuat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebiasaan

Kebiasaan adalah suatu istilah yang mencirikan tindakan atau kegiatan yang telah dilakukan secara berulang, menjadi suatu hal yang umum, lazim, dan wajar dalam kehidupan sehari-hari. Istilah ini merujuk pada praktik atau adat yang telah menjadi bagian tak terpisahkan dari rutinitas harian, menjadi suatu yang sudah umum dilakukan seperti yang telah menjadi kebiasaan. Kebiasaan, dalam konteks ini, adalah sebuah frasa benda yang menggambarkan sesuatu yang dilakukan secara reguler dan menjadi adat yang menjadi bagian integral dari aktivitas sehari-hari.⁴

Kebiasaan merupakan serangkaian perilaku atau rutinitas yang dijalankan secara teratur, sering kali berlangsung otomatis, dan dimulai dari tindakan-tindakan kecil yang, pada akhirnya, dapat menghasilkan dampak yang signifikan. Perilaku manusia memiliki kecenderungan untuk berubah-ubah, tergantung pada situasi, waktu, dan detik demi detik. Meskipun perubahan sebanyak 1% mungkin tidak terasa signifikan pada awalnya, namun memiliki makna besar terutama dalam jangka panjang. Sebaliknya, kemunduran yang kecil dapat berkembang menjadi hal yang merugikan bahkan sangat merugikan dari tahun ke tahun. Oleh karena itu, penting untuk mempertahankan dan bahkan meningkatkan awal kesuksesan agar dapat berkembang menjadi prestasi yang lebih besar di masa depan.

⁴ Risa Agustin, *Kebiasaan* (Surabaya: Serba Jaya, n.d.).

Kemunduran yang kecil tidak boleh diabaikan, karena dapat berpotensi menyebabkan kegagalan total.⁵

Kebiasaan juga merupakan hasil dari perilaku yang telah dipelajari. Secara intrinsik, kebiasaan memiliki potensi untuk memberikan manfaat dan keuntungan. Kebiasaan dapat dianggap sebagai bagian dari proses pembelajaran yang melibatkan aktivitas-aktivitas yang mendukung dan menjadi faktor kunci dalam mencapai kesuksesan hidup. Kegagalan dalam meraih pencapaian dalam proses belajar dapat membahayakan keberlangsungan kebiasaan yang baik, berpotensi mengakibatkan kerusakan pada masa depan individu.⁶

Nebukadnezar, penguasa Babel, merupakan seorang pemimpin yang mempraktikkan pemujaan berhala. Menyadari potensi besar yang dimiliki oleh bangsa Yehuda dan dampaknya terhadap kekuatan politiknya, ia mengambil langkah strategis dengan membawa pemuda-pemuda Yehuda yang memiliki keunggulan dan bakat di antara generasi orang Yahudi. Tujuan Nebukadnezar adalah untuk mengurangi kekuatan nasionalisme Israel yang dapat menjadi ancaman terhadap kedudukannya sebagai penguasa. Oleh karena itu, ia berupaya mengubah karakter dan kebiasaan orang Yahudi dengan mengenalkan budaya Babel sebagai upaya mengubah aspek-aspek keseharian yang telah menjadi kebiasaan orang Yahudi.

Daniel, yang berarti "Allah adalah hakimku," mengalami perubahan nama menjadi Beltsazar, yang memiliki arti "Bel, dewa tertinggi Babel, melindungi hidupnya." Hananya, yang berarti "Tuhan menunjukkan kasih karunia," diubah menjadi Sadrakh, yang merujuk kepada "Hamba Aku," yang merupakan dewa bulan. Misael, yang memiliki makna "Siapa yang setara dengan Allah?" diganti menjadi Mesakh, yang berarti "Bayangan pangeran" atau "Siapa ini?". Sementara itu, Azarya yang berarti "Tuhan menolong" diubah menjadi Abednego, yang bermakna "Hamba Nego," merujuk pada dewa hikmat atau bintang fajar. Meskipun Beltsazar, Sadrakh, Mesakh, dan Abednego menerima nama baru yang berkaitan dengan dewa-dewa Babel, tetapi Beltsazar, Sadrakh, Mesakh, dan Abednego dengan tegas memutuskan untuk tetap setia kepada Allah tunggal dan benar.

Situasi moral di Babel sepenuhnya didominasi oleh praktik penyembahan berhala, yang berlawanan dengan prinsip-prinsip yang dianut oleh Daniel dan rekannya. Beltsazar, Sadrakh, Mesakh, dan Abednego tetap teguh pada hukum dan nilai-nilai kebenaran yang

⁵ Clear, *Atomic Habits: An Easy And Proven Way to Build Good Habits And Break Bad One Tiny Change, Remarkable Result*.

⁶ Roida Eva Flora Siagian, "Pengaruh Minat Dan Kebiasaan Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Matematika," *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA* 2, no. 2 (2015).

berasal dari Allah. Makanan dan anggur yang disajikan kepada Beltsazar, Sadrakh, Mesakh, dan Abednego sama dengan yang diberikan kepada raja, kemungkinan telah dipersembahkan kepada berhala. Mengonsumsi makanan tersebut dianggap sebagai pelanggaran terhadap hukum Allah, sementara meminum anggur dianggap dapat merusak pikiran karena efek memabukkan yang dimilikinya.

Keputusan Daniel untuk tidak melibatkan dirinya dalam mengonsumsi makanan yang umumnya dipersembahkan kepada raja dapat diartikan sebagai tindakan menantang perintah raja, yang berisiko mengakibatkan hukuman mati. Kasihnya kepada Allah dan ketaatan terhadap hukum-Nya telah menjadi pilar yang kokoh dalam dirinya sejak masa kecil, mendorongnya untuk melayani Tuhan dengan sepenuh hati. Kebiasaan ini diterapkan setiap hari, membentuk karakternya dengan penuh kasih kepada Allah. Sebaliknya, bagi individu yang tidak memiliki kebiasaan ini sejak kecil dan belum menjadikannya suatu ketetapan yang teguh, keputusan untuk tetap setia kepada Allah dan firman-Nya dengan berani akan menemui kesulitan dalam menolak godaan dosa atau menghindari penyesuaian diri dengan norma-norma dunia.

Ujian selama sepuluh hari akan menjadi bukti nyata dari komitmen yang diberikan kepada Tuhan oleh Daniel dan rekan-rekannya. Daniel, Sadrakh, Mesakh, dan Abednego menunjukkan keteguhan hati dengan berdiri teguh di hadapan raja dalam keadaan sehat dan tanpa rasa takut. Kesetiaan Beltsazar, Sadrakh, Mesakh, dan Abednego kepada Tuhan tercermin, dan melalui kebijaksanaan serta pengetahuan yang ditunjukkan, dengan memberikan kesaksian tentang kekuatan Allah.

Berani Mengambil Sikap yang Benar

Daniel dan kawan-kawannya dengan berani menolak untuk menikmati fasilitas mewah yang disediakan, memilih hidup dalam kebenaran. Meskipun situasi dan kondisi memungkinkan untuk patuh terhadap perintah raja, Daniel dengan berani memilih untuk tidak tunduk kepada kehendak raja demi ketaatan kepada Allah. Keyakinan ini diyakini akan membawa perlindungan dan hikmat dari Tuhan untuk keselamatan.

Daniel menunjukkan ketidakompromian terhadap segala hal yang dapat menyebabkannya melanggar perintah Tuhan. Ketaatannya kepada Tuhan lebih diutamakan daripada ketaatan kepada manusia. Kekuatan tekad seperti yang dimiliki oleh Daniel dan kawannya merupakan hasil dari pendidikan yang diterima dari orang tua, yang menanamkan nilai-nilai ketakutan kepada Allah melalui kebiasaan kecil, seperti melakukan pekerjaan dengan integritas dan dedikasi penuh. Setiap tindakan dianggap sebagai pelayanan kepada

Allah. Dengan demikian, ketika dihadapkan pada masalah, sebagai suku yang menjadi minoritas, namun tetap memiliki keberanian untuk menetapkan sikap hidup dan bersaksi tentang kebenaran.

Keteguhan hati yang menjadi contoh dari karakter Daniel dan keempat temannya tidak muncul secara instan, melainkan melalui suatu proses yang melibatkan pembentukan kebiasaan sehari-hari. Kebiasaan yang dibangun dalam kaitannya dengan hubungan kepada Tuhan, sesama, dan diri sendiri memainkan peran penting. Ini melibatkan kebiasaan berdoa, kebiasaan bergantung kepada Tuhan, kebiasaan bangun pagi, dan kebiasaan belajar. Menerapkan disiplin yang ketat untuk menjauhkan diri dari kemalasan serta memiliki kepercayaan diri yang kuat, yang didasarkan pada kepercayaan kepada Tuhan sebagai Allah. Kebiasaan, dalam konteks ini, merujuk pada kegiatan atau tindakan yang dilakukan secara otomatis, berulang-ulang, teratur, dan rutin tanpa melibatkan proses pemikiran, sehingga menjadi suatu kebiasaan yang terlatih dan terbentuk.⁷

Anatomi dan Makna Mendalam Kebiasaan dalam Kehidupan Individu

Habit adalah rangkaian tindakan yang diulang-ulang oleh seseorang tanpa melibatkan proses berpikir atau disadari. Ini dapat diartikan sebagai suatu cara berpikir, kehendak, atau perasaan yang berulang secara tetap.⁸ Kebiasaan, yang juga disebut sebagai "*habit*," mencerminkan karakter, posisi, pangkat, atau fungsi tertentu. Ini merupakan pola perilaku yang terbentuk melalui pengulangan yang sering dilakukan, mencerminkan karakter saat ini.⁹ Asal kata "kebiasaan" berasal dari kata "biasa," yang merujuk pada sesuatu yang dilakukan secara rutin atau pola tanggapan terhadap situasi tertentu yang dipelajari oleh individu dan diulang-ulang untuk hal yang sama.¹⁰

Habit adalah hasil dari daya cipta individu yang terbentuk oleh situasi dan kondisi kehidupan yang memungkinkannya, kapan pun dan di mana pun, untuk membiasakan diri berperilaku sesuai dengan nilai-nilai yang diterima dan telah menjadi bagian dari

⁷ Masje Wurarah, https://www.google.co.id/books/edition/Implikasi_Prior_Knowledge_Persepsi_Siswa/KlatEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0#:~:text=Implikasi%20Prior%20Knowledge,di%20Kota%20Manado (Yogyakarta: Bintang Semesta Alam, 2022).

⁸ Benjamin R Andrews, "Habit," *The American Journal of Psychology* 14, no. 2 (1903): 121–149.

⁹ M Miftah Arief, Dina Hermina, and Nuril Huda, "Teori Habit Perspektif Psikologi Dan Pendidikan Islam," *Ri'ayah: Jurnal Sosial Dan Keagamaan* 7, no. 01 (2022): 62–74.

¹⁰ Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi Republik Indonesia Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, *Kebiasaan* (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2016), <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/kebiasaan>.

karakternya. Hal ini terjadi melalui internalisasi dan personifikasi nilai-nilai tersebut melalui proses intervensi.¹¹

Kebiasaan (*habit*) adalah hasil dari tindakan moral yang muncul karena sering dilakukannya suatu kebiasaan. Karakter yang positif dimiliki oleh orang-orang yang melakukan tindakan dengan sepenuh hati, dengan ketulusan, keberanian, kasih yang tulus, kerelaan untuk memberi, murah hati, dan kejujuran. Oleh karena itu, individu yang menunjukkan perilaku yang baik adalah individu yang memiliki kebiasaan yang positif.¹²

Perjanjian Baru menggunakan kata Yunani "*manthano*," yang berarti "belajar" atau "menjadi kebiasaan." Pada sisi lain, Perjanjian Lama menggunakan kata Ibrani "derek," yang diterjemahkan sebagai "tara" atau "jalan," yang merujuk pada "kebiasaan atau perilaku yang rutin dilakukan." Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan adalah perilaku yang dilakukan oleh individu atau kelompok secara berulang-ulang atau otomatis tanpa memerlukan pemikiran yang mendalam tentang suatu kegiatan.¹³

Kecenderungan Dasar

Kecenderungan adalah dorongan alamiah yang mendorong individu untuk melakukan tindakan tertentu dalam kondisi tertentu. Jika kecenderungan sikap negatif tidak dapat dikontrol, maka cenderung berkembang menjadi kebiasaan, bahkan dapat berpotensi menjadi kecanduan yang memiliki dampak serius terhadap kesejahteraan jiwa.¹⁴

Sejumlah dorongan melibatkan impuls, yang merupakan keinginan yang muncul secara tiba-tiba dan spontan tanpa pertimbangan, cenderung untuk bertindak tergesa-gesa. Kebiasaan, di sisi lain, adalah pola perilaku yang dilakukan secara berulang-ulang tanpa perlu proses pemikiran. Dorongan dapat berupa respons atau tanggapan terhadap suatu kejadian. Obsesi merupakan hasrat atau dorongan yang menimbulkan kegelisahan dan berkelanjutan terhadap ide atau objek yang tidak wajar. Paksaan, dalam konteks ini, adalah dorongan atau hasrat yang muncul secara tiba-tiba, tidak dapat ditahan, dan tidak masuk akal untuk menahan keinginan tersebut. Kecanduan, pada gilirannya, mencerminkan ketergantungan yang kuat dan kompulsif terhadap objek, kegiatan, atau perasaan, yang dapat menyebabkan masalah serius dalam kehidupan.¹⁵

¹¹ & Hariyanto. Samani, M., *Konsep Dan Model Pendidikan Karakter* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011).

¹² Ajat Sudrajat, "Mengapa Pendidikan Karakter?," *Jurnal Pendidikan Karakter* 1, no. 1 (2011).

¹³ June Hunt, *Pastoral Konseling Alkitabiah 2: Kebenaran Alkitab Menjawab Masalah Anda* (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2015).

¹⁴ Hunt.

¹⁵ *Pastoral Konseling Alkitabiah 2: Kebenaran Alkitab Menjawab Masalah Anda*, June Hunt (Yogyakarta: Andi Offset, 2015).

Kebiasaan memiliki potensi untuk bersifat destruktif dan merugikan. Perilaku manusia sering kali mengalami fluktuasi dari situasi ke situasi, dari saat ke saat, bahkan dari detik ke detik. Meskipun perubahan sekecil 1% mungkin tidak terasa atau terlihat, namun memiliki dampak signifikan, terutama dalam jangka panjang. Sebaliknya, kemunduran yang dimulai dari hal kecil dapat berkembang menjadi sesuatu yang buruk, bahkan sangat merugikan dari tahun ke tahun. Oleh karena itu, penting untuk mempertahankan dan bahkan meningkatkan kemenangan awal agar dapat tumbuh lebih besar dalam beberapa tahun mendatang. Jangan mengabaikan kemunduran yang kecil, karena dapat berujung pada kebangkrutan total.

Kebiasaan Buruk

Kebiasaan buruk adalah pola perilaku manusia yang dilakukan tanpa melibatkan proses berpikir. Kebiasaan buruk muncul karena adanya penilaian negatif terhadap pengalaman, seperti kurangnya motivasi dalam belajar, bekerja, berpikir, bersosialisasi, dan berolahraga. Kebiasaan ini dipicu oleh rasa enggan dalam melakukan aktivitas atau kurangnya kemauan untuk terlibat dalam berbagai kegiatan. Pengertian tentang kebiasaan buruk dapat disebabkan oleh persepsi yang keliru.

Ciri Kebiasaan Buruk

Ciri-ciri individu yang memiliki kebiasaan buruk termasuk kurangnya penghargaan terhadap waktu, di mana mereka mungkin merasa bahwa waktu masih banyak, padahal hal ini hanya menjadi alasan untuk menunda pekerjaan. Kesadaran akan pentingnya menghargai waktu dan pemahaman bahwa waktu tidak menunggu dapat menjadi langkah awal untuk mengubah kebiasaan buruk tersebut. Selain itu, ciri lainnya adalah kecenderungan untuk membatasi diri dan menjadi anti sosial, merasa nyaman dengan kesendirian, dan enggan bersosialisasi karena takut dengan perubahan.

Selanjutnya, individu yang memiliki kebiasaan buruk juga cenderung takut berisiko dan enggan mengambil peluang baru karena khawatir akan konsekuensinya. Apatitis atau sikap pesimis terhadap kehidupan juga dapat menjadi ciri, di mana individu tersebut cenderung melihat segala sesuatu dengan pandangan negatif dan tidak yakin bahwa usaha mereka dapat berhasil.¹⁶ Selain itu, kecenderungan untuk menunda pekerjaan dengan banyak

¹⁶ Asti Musman, *Terapi Praktis Mengubah Kebiasaan Buruk: Berubahlah Sekarang Karena Waktu Tidak Akan Menunggu Anda* (Anak Hebat Indonesia, 2021).

alasan, seperti rasa malas, juga menjadi karakteristik yang melekat pada individu dengan kebiasaan buruk.¹⁷

Tidak memiliki keputusan yang total dan kurangnya komitmen sepenuh hati dalam melakukan perubahan juga dapat menjadi ciri khas individu dengan kebiasaan buruk. Akhirnya, sulitnya untuk bersosialisasi menjadi tantangan lain, di mana individu tersebut mungkin menghadapi kesulitan dalam menjalin hubungan dengan orang lain.

Faktor Penyebab Kebiasaan Buruk

Faktor penyebab kebiasaan buruk melibatkan sejumlah elemen yang dapat mempengaruhi individu. Stres, sebagai contoh, sering kali menjadi pemicu kebiasaan buruk karena individu merespons stres dan kebosanan dengan mengadopsi kebiasaan yang merugikan.¹⁸ Selain itu, ketidakyakinkan dan fokus terlalu berat pada masalah yang dihadapi juga dapat menjadi faktor penyebab kebiasaan buruk.

Tingkat perfeksionisme, yang mendorong individu untuk selalu mencari kesempurnaan, dapat menjadi pemicu kebiasaan buruk karena tekanan yang dihasilkan dari keinginan untuk terlihat sempurna. Kurangnya motivasi dan kemampuan untuk mengembangkan diri juga merupakan faktor penyebab kebiasaan buruk. Individu yang tidak memiliki motivasi atau tidak menyadari potensi diri akan kesulitan dalam melakukan perubahan.¹⁹

Selanjutnya, ketidakmampuan untuk keluar dari zona nyaman dan kurangnya disiplin dalam menjalani gaya hidup tertentu juga dapat memicu kebiasaan buruk.²⁰ Berpikiran negatif dan emosi yang tidak terkendali dapat memainkan peran penting dalam pembentukan kebiasaan buruk.²¹ Faktor keturunan juga turut berkontribusi, di mana kebiasaan dapat diturunkan dari generasi ke generasi.²²

Sementara kebiasaan buruk memiliki faktor penyebab yang mencakup aspek-aspek tersebut, kebiasaan baik di sisi lain, mencerminkan karakter Allah dan dapat memperkuat karakter seseorang.²³ Oleh karena itu, penting untuk menyadari bahwa kebiasaan baik

¹⁷ Abdul Saman, "Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan)," *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling* 3, no. 2 (2017): 55–62.

¹⁸ Musman, *Terapi Praktis Mengubah Kebiasaan Buruk: Berubahlah Sekarang Karena Waktu Tidak Akan Menunggu Anda*.

¹⁹ Musman: 26.

²⁰ Musman: 21.

²¹ Musman: 25.

²² Agung Suharyanto, "Pendidikan Dan Proses Pembudayaan Dalam Keluarga," *JUPIIS: Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial* 7, no. 2 (2015): 162–165.

²³ Clear, *Atomic Habits: An Easy And Proven Way to Build Good Habits And Break Bad One Tiny Change, Remarkable Result*.

merupakan pilihan yang dapat membentuk pola perilaku dan membawa dampak positif dalam kehidupan individu.

Kebiasaan buruk dapat menghambat kemajuan dalam kehidupan dan merugikan proses mencapai tujuan serta aspirasi yang lebih baik di masa depan, seperti merealisasikan cita-cita dan harapan yang lebih baik. Meskipun kebiasaan tersebut memberikan kepuasan kepada pelakunya, kesadaran akan konsekuensi yang timbul mendorong individu untuk menginginkan perubahan. Namun, mengubah kebiasaan yang telah tertanam dalam diri dengan otomatis tidaklah secepat membalikkan telapak tangan; perlu adanya upaya dan perjuangan yang konsisten.²⁴

Kebiasaan merupakan tindakan yang dilakukan oleh manusia sebagai respons terhadap suatu kejadian tanpa melibatkan proses berpikir yang mendalam. Hal ini juga mencakup respons orang lain atau pola perilaku yang menjadi reaksi terhadap berbagai situasi dalam kehidupan sehari-hari. Penting untuk dicatat bahwa tidak semua perilaku yang termasuk dalam kategori kebiasaan bersifat positif, karena ada kebiasaan yang bersifat negatif dan dapat berdampak pada kehidupan seseorang, baik pada saat ini maupun di masa depan.²⁵

Perubahan Kehidupan

Perubahan kebiasaan menuju kehidupan yang lebih baik sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan, baik di tingkat masyarakat maupun individu, sehingga dapat menjadi norma sosial baru dan kebiasaan individu yang terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan yang lama, seperti sikap malas, egois, orientasi pada kemenangan sendiri, dan sikap apatis, perlu ditinggalkan karena dapat menghambat produktivitas seseorang. Kebudayaan merupakan hasil dari interaksi yang berkelanjutan dalam kehidupan bersama. Setiap individu sebagai bagian dari masyarakat senantiasa mengalami perubahan, yang merupakan bagian dari dinamika kebudayaan, yaitu perubahan yang terjadi dalam gelombang naik turun dalam jangka waktu tertentu. Hal ini juga dikenal sebagai dinamika kebudayaan. Proses perkembangan, kreativitas, dan tingkat peradaban budaya dalam kehidupan bersama mencerminkan kemajuan peradaban masyarakat tersebut. Perbedaan mendasar manusia sebagai makhluk tertinggi terletak pada akal budi dan pikiran, yang memberikan manusia

²⁴ Musman, *Terapi Praktis Mengubah Kebiasaan Buruk: Berubahlah Sekarang Karena Waktu Tidak Akan Menunggu Anda*.

²⁵ Yoga Febrianto, *Berdamai Dengan Kebiasaan Buruk* (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2018).

kemampuan untuk menciptakan sesuatu yang bermanfaat untuk mendukung kelangsungan hidupnya.²⁶

Individu menunjukkan berbagai respons dan reaksi terhadap perubahan dengan mengekspresikan berbagai perasaan, seperti kesedihan, kecemasan, ketakutan, kegembiraan, kekhawatiran, atau kemarahan. Beberapa dapat tetap tenang atau mempertahankan rasa percaya diri. Perubahan dalam sikap dan perilaku masyarakat mengharuskan adanya perjuangan dalam bentuk adaptasi atau penyesuaian diri. Anggota masyarakat harus siap untuk beradaptasi dengan perubahan dalam lingkungan hidup, pola pikir, dan tindakan yang dijalankan, sehingga dapat menjaga keseimbangan dan harmoni dalam kehidupan bersama.²⁷

Mengadopsi pola pikir positif memiliki potensi untuk mengubah kebiasaan buruk menjadi baik. Proses ini melibatkan mengidentifikasi dan menggantikan pikiran, kata-kata, dan gambaran yang salah dengan pemikiran yang benar, terutama dengan memandang segala sesuatu dari sudut pandang positif. Berpikir positif ini menekankan pada kepercayaan diri, kedamaian, kebahagiaan, kegembiraan, keberhasilan, dan situasi yang mendukung menuju kesuksesan. Dengan mengarahkan pikiran pada aspek-aspek positif, seseorang akan termotivasi untuk menghasilkan pemikiran dan gambaran yang positif pula. Hal ini dapat memicu semangat untuk berpikir realistis dan optimis, yang pada akhirnya mendorong terwujudnya gambaran yang positif menjadi kenyataan. Sebagai manusia yang normal, berpikir dianggap sebagai kegiatan yang esensial. Berpikir positif memiliki manfaat tidak hanya untuk mendukung keputusan dan tindakan yang baik bagi diri sendiri, tetapi juga bagi orang lain dan kehidupan dalam masyarakat.²⁸

Berpikir positif memiliki kekuatan untuk mengurangi stres, memberikan dorongan untuk menemukan solusi terbaik, dan memahami nilai-nilai dasar berpikir dengan benar. Optimisme adalah kunci untuk melihat setiap permasalahan sebagai peluang perbaikan menuju masa depan yang lebih baik. Seorang individu yang optimis mengubah kelemahan menjadi kekuatan dan tetap yakin pada masa depan meskipun situasi saat ini tidak menguntungkan.²⁹ Kesiapan untuk membantu sesama adalah hasil dari kesadaran akan makhluk sosial, di mana setiap kesuksesan juga dipengaruhi oleh dukungan dan bantuan orang lain. Keuletan, ketekunan, dan ketekunan adalah ciri dari individu yang memiliki

²⁶ H Muhammad Bahar Akkase Teng, "Filsafat Kebudayaan Dan Sastra (dalam Perspektif Sejarah)," *Jurnal Ilmu Budaya*, 2017.

²⁷ Nihayatur Rohmah, "Adaptasi Kebiasaan Baru Di Masa Pandemi Covid-19," *Al-MIKRAJ: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 1, no. 2 (2021): 78–90.

²⁸ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif* (Penerbit Zaman, 2013).

²⁹ Fatiku Shofia, "Optimisme Masa Depan Narapidana" (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2009).

kebiasaan baik, menjauhkan diri dari kemalasan yang dapat merugikan. Menghargai ciptaan Tuhan tercermin dalam menghargai diri sendiri dan menjaga keindahan alam sebagai bentuk penghargaan terhadap ciptaan-Nya. Memelihara persahabatan dan saling mendukung dalam kesulitan merupakan prinsip kerja sama yang lebih baik daripada menjatuhkan orang lain. Bersandar sepenuhnya pada kekuatan Allah adalah sikap pasrah yang mengakui keterbatasan manusia dan keyakinan bahwa ada kekuatan yang mengatur segalanya, yaitu Allah.

KESIMPULAN

Tidak ada metode yang tunggal untuk membentuk kebiasaan yang lebih baik, namun pendekatan yang efektif dapat melibatkan strategi cerdas untuk mengubah suatu kebiasaan ke arah yang lebih positif. Peningkatan dalam berbagai bidang seperti kesehatan, keuangan, produktivitas, dan hubungan memerlukan perubahan ke arah yang diinginkan.

Meskipun kebiasaan buruk memberikan kenyamanan, dampak negatifnya dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Oleh karena itu, penting untuk menghilangkan kebiasaan buruk dan menggantinya dengan kebiasaan baik. Pembentukan karakter yang kuat memerlukan proses perjuangan yang melibatkan upaya, waktu, tenaga, dan pikiran. Kesabaran dan ketekunan juga merupakan aspek penting dalam perubahan kebiasaan.

Menyadari bahwa kebiasaan buruk berdampak negatif memberikan motivasi dan keyakinan untuk mengubah perilaku. Keputusan untuk meninggalkan kebiasaan buruk harus konsisten, dengan tekad untuk tetap berusaha meninggalkan kebiasaan lama yang merugikan. Membuat perubahan dari hal-hal kecil yang konsisten lebih baik daripada memiliki keinginan besar yang tidak pernah diwujudkan. Meskipun mungkin mengalami kegagalan, tetapi tekad untuk terus berusaha dan kesabaran tanpa batas akan membawa perubahan sesuai dengan yang diinginkan.

REFERENSI

- Agustin, Risa. *Kebiasaan*. Surabaya: Serba Jaya, n.d.
- Anda, Pastoral Konseling Alkitabiah 2: Kebenaran Alkitab Menjawab Masalah. *June Hunt*. Yogyakarta: Andi Offset, 2015.
- Andrews, Benjamin R. "Habit." *The American Journal of Psychology* 14, no. 2 (1903): 121–49.
- Arief, M Miftah, Dina Hermina, and Nuril Huda. "Teori Habit Perspektif Psikologi Dan Pendidikan Islam." *Ri'ayah: Jurnal Sosial Dan Keagamaan* 7, no. 01 (2022): 62–74.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi Republik Indonesia. *Kebiasaan*. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2016. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/kebiasaan>.

- Clear, James. *Atomic Habits : An Easy And Proven Way to Build Good Habits And Break Bad One Tiny Change, Remarkable Result*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2018.
- Elfiky, Ibrahim. *Terapi Berpikir Positif*. Penerbit Zaman, 2013.
- Febrianto, Yoga. *Berdamai Dengan Kebiasaan Buruk*. Yogyakarta: Psikologi Corner, 2018.
- Hunt, June. *Pastoral Konseling Alkitabiah 2: Kebenaran Alkitab Menjawab Masalah Anda*. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2015.
- Musman, Asti. *Terapi Praktis Mengubah Kebiasaan Buruk: Berubahlah Sekarang Karena Waktu Tidak Akan Menunggu Anda*. Anak Hebat Indonesia, 2021.
- Rohmah, Nihayatur. "Adaptasi Kebiasaan Baru Di Masa Pandemi Covid-19." *Al-MIKRAJ: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 1, no. 2 (2021): 78–90.
- Saman, Abdul. "Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan)." *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling* 3, no. 2 (2017): 55–62.
- Samani, M., & Hariyanto. *Konsep Dan Model Pendidikan Karakter*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011.
- Shofia, Fatiku. "Optimisme Masa Depan Narapidana." Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2009.
- Siagian, Roida Eva Flora. "Pengaruh Minat Dan Kebiasaan Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Matematika." *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA* 2, no. 2 (2015).
- Sudrajat, Ajat. "Mengapa Pendidikan Karakter?" *Jurnal Pendidikan Karakter* 1, no. 1 (2011).
- Suharyanto, Agung. "Pendidikan Dan Proses Pembudayaan Dalam Keluarga." *JUPIIS: Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial* 7, no. 2 (2015): 162–65.
- Teng, H Muhammad Bahar Akkase. "Filsafat Kebudayaan Dan Sastra (dalam Perspektif Sejarah)." *Jurnal Ilmu Budaya*, 2017.
- Wurarah, Masje.
https://www.google.co.id/books/edition/Implikasi_Prior_Knowledge_Persepsi_Siswa/KlatEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0#:~:text=Implikasi%20Prior%20Knowledge,d%20Kota%20Manado). Yogyakarta: Bintang Semesta Alam, 2022.