

TEORI HABIT PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN PENDIDIKAN ISLAM

¹M. Miftah Arief, ²Dina Hermina, ³Nuril Huda

¹Institut Agama Islam Darussalam Martapura, ² Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, ³ Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Email: [1miftaharief@iai-darussalam.co.id](mailto:miftaharief@iai-darussalam.co.id), [2dinahermina@uin-antasari.ac.id](mailto:dinahermina@uin-antasari.ac.id),
[3nurilhuda@uin-antasari.ac.id](mailto:nurilhuda@uin-antasari.ac.id)

Abstract

Habit are the result of automatic cognitive processes, developed through extensive repetition, well-learned and do not require conscious effort. The habit according to Islamic education is an effective method or way to instill religious values. Habit is a series of repeated actions by a person for the same thing and takes place without a thought process. Habit, when associated with learning, is oriented and can be understood as a series of behaviors that are carried out consistently/repeatedly by students in their learning activities. Almost all education assesses the learning success of students in terms of value indicators alone, if the student's score is high then the teaching and learning process is considered successful. This is basically contrary to intelligence theory and Bloom's Taxonomy theory, the concept of three hierarchical models used to classify children's educational development objectively. The need for understanding the concept of habit is very necessary to straighten out the problems that assume that the success of education is seen from the value of the subject. If learning is oriented to the concept of habit, then in the learning and learning process there is no term coercion or pressure, as well as learning outcomes of course not only seen in the aspect of value, but balance with behavior after learning will also be an indicator of success in education. This type of research is library research which is based on literature studies, extracting and collecting data using documentation techniques that are oriented towards various studies and relevant theories so that later information data is collected regarding. Building good habits is a fundamental problem for human life because our behavior is strongly influenced by our habits. Routine/ Consistent/ Istiqomah, are the behavior patterns we repeat most often, literally etched into our neural pathways. Through repetition and practice, it is possible to form (and maintain) new habits in which new response mechanisms are formed. A good way to start forming new habits is to keep them easy and simple.

Keywords: Habit Theory, Psychological Perspective, Islamic Education

Abstrak

Habit adalah hasil dari proses kognitif otomatis, yang dikembangkan melalui pengulangan yang ekstensif, dipelajari dengan baik sehingga tidak memerlukan usaha sadar. Adapun habit menurut pendidikan Islam merupakan salah satu metode atau cara yang efektif untuk menanamkan nilai-nilai keagamaan. Habit adalah serangkaian tindakan yang diulang-ulang oleh seseorang untuk hal yang sama dan berlangsung tanpa proses berpikir. Habit bila dikaitkan dengan belajar maka berorientasi dan dapat dipahami sebagai rangkaian perilaku yang dilakukan secara konsisten/berulang-ulang oleh siswa dalam kegiatan belajarnya. Hampir seluruh pendidikan menilai keberhasilan belajar pesertadidik dilihat dari indikator nilai saja, apabila nilai pesertadidik tinggi maka dianggap proses belajar mengajar berhasil. Hal inilah pada dasarnya bertolak belakang

dengan teori kecerdasan dan teori Taksonomi Bloom, konsep tentang tiga model hierarki yang digunakan untuk mengklasifikasikan perkembangan pendidikan anak secara objektif. Perlunya pemahaman konsep habit ini sangat diperlukan untuk meluruskan permasalahan yang beranggapan bahwa keberhasilan pendidikan dilihat dari nilai mata pelajaran. Apabila belajar berorientasi pada konsep habit maka dalam proses belajar dan pembelajaran tidak ada istilah pemaksaan atau tekanan, begitu juga dengan hasil belajar tentu tidak hanya dilihat pada aspek nilai saja, namun keseimbangan dengan perilaku setelah belajar juga akan menjadi salah satu indikator keberhasilan dalam pendidikan. Jenis penelitian ini library research yang didasarkan pada studi literature, penggalian dan pengumpulan data menggunakan teknik dokumentasi yang berorientasi berbagai penelitian dan teori-teori yang relevan sehingga nantinya terkumpul data informasi berkenaan dengan. Membangun kebiasaan yang baik adalah masalah mendasar bagi kehidupan manusia karena perilaku kita sangat dipengaruhi oleh kebiasaan kita. Rutin/ Konsisten/ Istiqomah, adalah pola perilaku yang paling sering kita ulangi, secara harfiah terukir di jalur saraf kita. Melalui pengulangan dan latihan, dimungkinkan untuk membentuk (dan memelihara) kebiasaan baru di mana mekanisme respons baru terbentuk. Cara yang baik untuk mulai membentuk kebiasaan baru adalah dengan membuatnya tetap mudah dan sederhana.

Kata Kunci: Teori Habit, Perspektif Psikologi, Pendidikan Islam

A. Pendahuluan

Pakar pendidikan dan peneliti sangat merespon dalam hal menumbuhkan *habit* positif pada anak (Chen, Chan, Wong, Looi, Liao, Cheng, Wong, Mason, So, Murthy, et al., 2020). *Habit* adalah suatu rutinitas perilaku yang diulang-ulang secara teratur dan cenderung terjadi tanpa disadari. Dari sudut pandang psikolog, *habit* dipahami sebagai cara berpikir, keinginan, atau perasaan yang kurang lebih tetap yang diperoleh melalui pengulangan pengalaman mental sebelumnya. (Andrews, 1903). *Habit* adalah hasil dari proses kognitif otomatis, yang dikembangkan melalui pengulangan yang ekstensif, dipelajari dengan baik sehingga tidak memerlukan usaha sadar (Aarts et al., 1997). Dalam 25 tahun terakhir banyak kemajuan telah dibuat dalam menjelaskan dan memprediksi inisiasi dari perilaku manusia seperti yang dibahas pada model sikap atau perilaku (Aarts et al., 1997). Adapun *habit* menurut pendidikan Islam merupakan salah satu metode atau cara yang efektif untuk menanamkan nilai-nilai keagamaan. Siswa dilatih dan dibiasakan untuk melakukannya aktifitas positif setiap hari (Angdreani et al., 2020). Kebiasaan yang dilakukan setiap hari serta diulang-ulang senantiasa akan tertanam dan diingat oleh peserta didik sehingga mudah untuk melakukannya tanpa harus diperingatkan.

Habit adalah serangkaian tindakan yang diulang-ulang oleh seseorang untuk hal yang sama dan berlangsung tanpa proses berpikir (Siagian, 2015). *Habit* bila dikaitkan dengan belajar maka berorientasi dan dapat dipahami sebagai rangkaian perilaku yang dilakukan secara konsisten/berulang-ulang oleh siswa dalam kegiatan belajarnya. Dengan kata lain, *habit* belajar adalah perilaku siswa yang ditunjukkan secara berulang-ulang tanpa berpikir ulang dalam kegiatan belajar yang mereka lakukan. Istilah belajar mengacu pada

kegiatan dan peran siswa dalam menerima suatu pelajaran atau pembelajaran, yang berarti suatu kegiatan yang bertujuan untuk memperoleh pengetahuan atau keterampilan tentang suatu pekerjaan yang dapat dicapai melalui proses berpikir atau dengan latihan.

Habit pada dasarnya dapat memicu minat seseorang, membina kreativitas individu, dan menanamkan kebiasaan belajar sepanjang hayat (Roschelle & Burke, 2019). Pendidikan secara konsep adalah mengubah individu yang belajar. Hampir seluruh pendidikan di Indonesia bahkan "di Asia" (Roschelle & Burke, 2019) menilai keberhasilan belajar pesertadidik dilihat dari indikator nilai saja, apabila nilai pesertadidik tinggi maka dianggap proses belajar mengajar berhasil. Hal inilah pada dasarnya bertolak belakang dengan teori kecerdasan dan teori Taksonomi Bloom, konsep tentang tiga model hierarki yang digunakan untuk mengklasifikasikan perkembangan pendidikan anak secara objektif (Utari et al., 2011), dikenal dengan aspek kognitif, afektif dan psikomotorik (Haryadi & Aripin, 2015). Begitu juga bila dipandang dengan teori kecerdasan IQ, EQ dan SQ apabila keberhasilan pendidikan hanya pada ranah kognitif saja artinya indikatornya adalah pada sisi pengetahuannya saja. Namun pada dasarnya hasil dan tujuan pendidikan seharusnya dilihat dari keberhasilan membentuk tiga kecerdasan tersebut.

Perlunya pemahaman konsep *habit* ini sangat diperlukan untuk meluruskan permasalahan yang beranggapan bahwa keberhasilan pendidikan dilihat dari nilai mata pelajaran. Konsep *habit* persepektif psikologi dapat disebut (*The Cognitive Perspective*) telah memberikan indikasi bahwa "*habit* merupakan alternatif yang bisa digunakan untuk memahami perilaku seseorang" (Mustafa, 2011). *Habit* dalam Cambridge Dictionary diartikan "*Something that you do often and regularly, sometimes without knowing that you are doing it*" (Wibowo, 2020). Dengan demikian apabila belajar berorientasi pada konsep *habit* maka dalam proses belajar dan pembelajaran tidak ada istilah pemaksaan atau tekanan, begitu juga dengan hasil belajar tentu tidak hanya dilihat pada aspek nilai saja, namun keseimbangan dengan perilaku setelah belajar juga akan menjadi salah satu indikator keberhasilan dalam pendidikan.

Selain itu pengkajian *habit* pada tulisan ini akan dikolaborasi dengan *habit* dalam pandangan pendidikan Islam sehingga nantinya diharapkan ditemukan beberapa konsep yang mungkin saling berkaitan atau malah sebaliknya diantara keduanya. Selain itu tujuan tulisan ini ingin menyikapi persoalan pendidikan yang kita hadapi pada kerisis paradigma yang berorientasi pada pola pikir atau pola kerja (Suardi, 2018). Berorientasi pada hal ini maka, penekanan keseimbangan kemampuan kognitif dan psikomotor yang berarti bahwa proses pendidikan harus lebih menitikberatkan terhadap pembentukan dan kesadaran anak didik disamping transfer ilmu dan keahlian. Sehingga lahirlah persepsi tugas lembaga pendidikan tidak hanya membuat manusia yang mempunyai akal pikiran yang tinggi dengan sekumpulan ilmu pengetahuan tetapi juga memiliki tugas menjadi manusia yang cakap dan berkepribadian.

Pendekatan yang digunakan dalam penulisan ini menggunakan kualitatif analisis kritis, Teknik penelitian menggunakan pendekatan naturalistik untuk mencari dan menemukan pengertian atau pemahaman tentang fenomena dalam suatu latar belakang yang berkonteks khusus, tujuannya adalah memahami

suatu fenomena dalam konteks khusus. Sedangkan jenis penelitian ini *library research* yang didasarkan pada studi literature. Penggalan dan pengumpulan data menggunakan teknik dokumentasi yang berorientasi berbagai penelitian dan teori-teori yang relevan sehingga nantinya terkumpul data informasi berkenaan dengan variabel.

B. Pembahasan

1. Habit

Habit atau bisa disebut kebiasaan dalam beberapa penelitian baik itu dalam penyelesaian tugas akhir dalam pendidikan tinggi sampai pada jurnal atau artikel hampir semua selalu dikaitkan dan tersandingkan dalam aspek karakter, apalagi bila ditinjau dalam dunia pendidikan baik itu formal atau non formal, konteks kebiasaan ini disebut sebagai satu metode dalam memperbaiki karakter peserta didik. Persepsi ini apakah salah? Menjawab pertanyaan seperti ini secara sederhana tentu benar, namun jauh dari asumsi tersebut hemat penulis dari beberapa repressi yang sudah dijelajahi, pada dasarnya *habit* adalah satu point utama dalam diri setiap individu manusia dalam bertindak dikehidupan sehari-hari. Tidak hanya aspek manusia saja ternyata *habit* juga dimiliki oleh setiap makhluk yang bernyawa.

Pusat Bahasa Depdiknas mengartikan *habit/ habituasi* dalam bentuk *Nomina* (kata benda) sebagai “pembiasaan pada, dengan, atau untuk sesuatu; penyesuaian supaya menjadi terbiasa (terlatih). (Indonesia & Ketiga, 2008). *Habit* adalah proses penciptaan situasi dan kondisi (*persistence life situation*) yang memungkinkan individu pelaku *habit* dimana saja membiasakan diri untuk berperilaku sesuai nilai dan telah menjadi karakter dirinya, karena telah diinternalisasi dan dipersonifikasi melalui proses intervensi (Samani & Hariyanto, 2011). Sejarah abstrak kata *Habit* (John L. Casti, 1994) secara etimologis berasal dari bahasa Latin *habitude* (dari *habere*) pada abad pertengahan *habit* menggambarkan keadaan sebenarnya pada konteks memiliki atau memagang sesuatu “*quality, interest, or property*) to mark the formal fact of tenere (to hold) or possidere (to possess) an exclusive right.” (Casti, 1994).

Dalam pengantar buku *A History of Habit from Aristotle to Bourdieu* menegaskan bahwa *habit* berorientasi dan didistribusi lebih didalam hati, karena dapat dideteksi tidak hanya dalam pikiran manusia, tetapi juga dalam perilaku hewan non manusia, dinamika populasi, pola pertumbuhan tanaman, dan kecenderungan sistem. (Sparrow, 2013) Keterangan ini memiliki makna bahwa kajian *habit* memiliki aspek yang luas dan menarik perhatian dari berbagai ranah pemikiran, untuk itu akan dibahas dengan lugas terkait *habit* dari berbagai ranah pemikiran serta para pemikir-pemikir sesuai dengan keahlian mereka masing-masing.

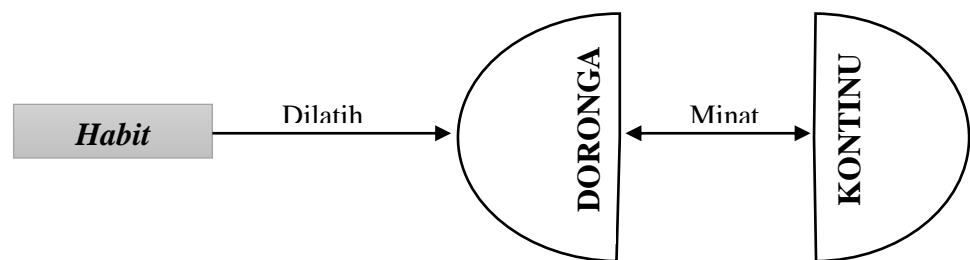
Habituasi atau pembiasaan adalah sesuatu yang sengaja dilakukan secara berulang-ulang agar sesuatu itu menjadi kebiasaan (Gunawan, 2012) namun sengaja disini dimaksud bisa tanpa disadari si pelaku bahwa itu adalah sebuah tindakan yang sudah menjadi darah daging karena sudah sering dilakukan. Potensi dasar yang ada pada diri seseorang khususnya anak merupakan potensi alam yang dibawa oleh anak sejak lahir atau bisa dikatakan potensi bawaan. Jadi, potensi dasar harus selalu diarahkan agar tujuan dalam mendidik anak dapat

tercapai dengan baik. Orang tua didorong untuk mengajarkan anak-anak mereka kebiasaan yang baik, juga dikenal sebagai menanamkan kebiasaan baik pada anak-anak (Arief, 2002).

Habit adalah proses pembentukan kebiasaan-kebiasaan baru atau perbaikan kebiasaan-kebiasaan yang telah ada. *Habit* dapat dilatih dengan perintah, suri tauladan, dan pengalaman khusus serta dapat juga menggunakan *punishment* dan *reward*, namun *punishment* yang dimaksud disini bukan bersifat menyakiti fisik bahkan fisikis anak begitu juga *reward* bukan yang mengakibatkan diri anak menjadi tinggi hati. Lebih tepatnya kebiasaan baru bersifat positif dalam arti selaras dengan kebutuhan ruang dan waktu. Apalagi makna yang benar dan positif selaras dengan norma dan nilai moral yang berlaku, baik agama maupun adat dan budaya.

Terumuskannya indikator tujuan dari *habit* yakni untuk melatih serta membiasakan anak secara konsisten dan kontinyu dengan sebuah tujuan, sehingga benar-benar tertanam pada diri anak dan akhirnya menjadi kebiasaan yang sulit ditinggalkan di kemudian hari. Inilah yang diharapkan dari pembentukan kebiasaan-kebiasaan yang baik akan terbentuk karakter yang baik pula pada diri anak. Karena karakter terkait erat hubungannya dengan kebiasaan yang sering dilakukan oleh anak. Selain karakter tentunya hal ini juga berpengaruh pada seluruh aspek kepribadian anak nantinya. Pada intinya jika anak terlatih dengan pola *habit* maka akan menjadikan kehidupan anak mudah dalam memecahkan masalah yang dihadapinya dalam berbagai aspek.

Konsep *habit* dapat dfinisiakan "*habits are built through interestdriven creation activities undertaken as daily learning routines*" (Chen, Chan, Wong, Looi, Liao, Cheng, Wong, Mason, So, & Murthy, 2020). Lebih sederhananya dapat dipetakan pada gambar berikut:



Gambar 1: Konsep *Habit*

Gambar 1 di atas dapat dijelaskan bahwa *habit* akan muncul dengan sebab adanya latihan terlebih dahulu yang berorientasi pada berbagai aktivitas kegiatan, selanjutnya dalam melakukan aktivitas tersebut tentu tidak dapat terpisah dengan sebuah dorongan. Dorongan akan menumbuhkan minat, dengan demikian jelas sudah terlihat bahwa aktivitas yang didasari dengan dorongan maka akan memperkuat minat sehingga menyebabkan aktivitas tersebut dilakukan tidak hanya seklai saja, akan tetapi aktivitas tersebut dilakukan secara terus menerus atau kontoniu.

2. *Habit* Perspektif Psikologi

Habit menurut pandangan psikologi berlaku untuk perilaku, harus didefinisikan sebagai proses di mana stimulus secara otomatis menghasilkan menuju tindakan, berdasarkan stimulus respon yang dipelajari (Gardner, 2015). *Habit* terbentuk melalui enam tahapan yaitu befikir, perekaman, pengulangan, penyimpanan, pengulangan, dan kebiasaan. (Harahap, 2020), *Habit* pola untuk melakukan tanggapan terhadap situasi tertentu yang dipelajari oleh seorang individu dan yang dilakukannya secara berulang untuk hal yang sama. Artinya, kebiasaan adalah hal yang sama yang dipelajari oleh seseorang dan dilakukan secara berulang-ulang

Edward Lee Thorndike yang terkenal dengan teori *Connectionism* atau biasanya disebut *Trial and Error Learning* yaitu belajar terjadi akibat adanya asosiasi antara stimulus dengan respon, stimulus akan memberi kesan pada panca indra, sedangkan respon akan mendorong seseorang untuk bertindak (Surur, 2021). Stimulus adalah segala sesuatu yang dapat menimbulkan kegiatan belajar yang dapat ditangkap oleh panca indra. Menurut teori belajar behavioristik, aspek utama belajar adalah adanya rangsangan dan tanggapan. Stimulus diberikan sebagai dorongan untuk peserta didik untuk melakukan hal-hal tertentu yang telah direncanakan oleh guru. Intinya meningkatkan prestasi dan bentuk karakter ini nantinya akan menjadi tolak ukur kualitas pembelajaran.

Ciri *Trial and Error Learning* ada tiga diantaranya; (1) *There are motives to drive activity*; (2) *There are various responses to the situation*, (3) *There is the elimination of failed or incorrect responses*; and (3) *There are progress reactions to achieve goals* (Surur, 2021). Dapat disimpulkan bahwa dalam belajar harus ada motivasi untuk mendorong aktivitas belajar, selanjutnya ada berbagai reaksi terhadap situasi saat belajar, kemudian terjadi penghapusan kondisi disaat mengalami gagal dan terakhir munculnya reaksi kemajuan untuk mencapai tujuan.

Thorndike mengadakan eksperimen terhadap seekor kucing, melalui hasil eksperimen inilah dia dapat menyusun tiga hukum, salah satu diantaranya adalah hukum latihan (*the law of exercise*), selanjutnya hukum ini dibagi dua yaitu hukum penggunaan (*the law of use*), dan hukum bukan penggunaan (*the law of diuse*). Hukum penggunaan maksudnya, apabila latihan dilakukan secara berulang-ulang, maka hubungan antara stimulus dan respon akan semakin kuat, sebaliknya hukum bukan penggunaan adalah apabila latihan dihentikan (tidak digunakan) maka hubungan antara stimulus dan respon akan semakin melemah pula.

Tokoh lain yang mengembangkan teori *habit* ini adalah Ivan Pavlov, ia terkenal dengan teorinya *Classical Conditioning* (*habituation* klasik). Berdasarkan eksperimennya dengan menggunakan pengkondisian klasik tersebut, diperoleh kesimpulan berkenaan dengan beberapa cara perubahan tingkah laku, yang dapat di gunakan dalam proses pembelajaran antara lain: Penguasaan, generalisasi, diskriminasi, penghapusan. *Classical conditioning* atau pengkondisian klasik adalah jenis pembelajaran dimana siswa belajar mengasosiasikan atau mengasosiasikan rangsangan. Teori ini lebih menekankan pada pendidikan atau belajar secara terus menerus dan konsisten. Dalam pembelajaran, teori ini berperan dalam membentuk refleks-refleks sehingga

menjadi kebiasaan yang dikuasai siswa. Artinya, suatu pelajaran harus mampu menghasilkan stimulus dan respon yang dapat diamati serta mampu membantu siswa menguasai pelajaran.

Konsep *habituaasi* ini dikenal dengan keterkaitan conditioned stimulus (CS), unconditioned stimulus (UCS), conditioned response (CS), dan unconditioned response (UCR). CS adalah rangsangan yang mampu mendatangkan respon yang dipelajari, sedangkan respon yang dipelajari itu sendiri disebut CR. Adapun UCS berarti rangsangan yang menimbulkan respon yang tidak dipelajari, dan respon yang tidak dipelajari itu disebut UCR (Walgito, 2004). Keterangan ini dapat ditarik simpulan sederhana bahwa perilaku itu dapat dibentuk melalui kondisioning atau kebiasaan, sesuatu yang sudah terbentuk dari kegiatan dan perlakuan yang dilakukan secara terus menerus tersebut terjadi karena ada kondisioning dengan mengaitkan adanya stimulus dengan respon.

Konsep-konsep dalam teori behaviorisme perspektif psikologi ini pada akhirnya berkesimpulan:

1. Obyek psikologi adalah tingkah laku;
2. Semua tingkah laku disebabkan reflek; dan
3. Pembentukan tingkah laku dari kebiasaan (*habituation*).

Teori Skinner *Operant Conditioning* bisa disebut penyempurna teori yang digadangkan oleh Pavlov *Classical Conditioning*, menurut Skinner (Sumadi Suryabrata, 2013) pembentukan tingkah laku dengan beberapa cara diantaranya:

1. Adanya *reinforcer* (penguat) "hadiah" dalam membentuk tingkah laku;
2. Adanya komponen-komponen kecil yang disusun sehingga berurutan menuju terbentuknya tingkah laku;
3. Hal-hal kecil yang dilakukan secara runtut sebagai *reinforcer*;

Melakukan pembentukan tingkah-laku, dengan menggunakan urutan komponen-komponen yang telah tersusun itu. Kalau komponen pertama telah dilakukan maka hadiahnya diberikan; hal ini akan mengakibatkan komponen itu makin cenderung untuk sering dilakukan. Kalau ini sudah terbentuk, dilakukan komponen kedua yang diberi hadiah (komponen pertama tidak lagi memerlukan hadiah); demikian berulang-ulang, sampai komponen kedua terbentuk. Setelah itu dilanjutkan dengan komponen ketiga, keempat dan selanjutnya, sampai seluruh tingkah-laku yang diharapkan terbentuk.

Analogi sederhana untuk merumuskan *habit* pada ranah pengkondisian, ketika kita memandang lampu berwarna hijau pertama kali, maka yang pertama terlihat adalah warna yang muncul terlihat dengan jelas namun lama kelamaan akan memudar dan menjenuhkan, sama halnya dengan mengkonsumsi obat ada kemungkinan pengonsumsi pertama memang berdampak baik bagi tubuh namun jika hal ini diulang-ulang ada kemungkinan dosis obat tersebut tidak mempan lagi dengan tubuh kita untuk penyembuhan satu penyakit. Bila dikaitkan dengan teori maka fenomena seperti ini dapat dijelaskan dengan istilah prinsip-prinsip dalam sebuah proses, pengadaptasian terhadap sebuah rangsangan yang berkepanjangan yang disebabkan oleh "*opponent-process*" yang menentang dan menetralkan efek langsung dari rangsangan (Schull, 1979). Secara keseluruhan *habit* yang dimaksudkan Pavlov dalam eksperimennya tersebut menjelaskan bahwa mekanisme memorial pada hewan yang dikondisikan, memori yang tersusun sejak lama terputus dengan memori baru

yang seolah-olah dipaksakan secara konsisten. Sehingga pengkondisian tersebut menjadi suatu yang melakat dalam aktivitas seterusnya. Dari sudut pandang psikolog, *habit* dipahami sebagai cara berpikir, keinginan, atau perasaan tetap yang diperoleh melalui pengulangan, pengalaman mental sebelumnya (Andrews, 1903). Kebiasaan adalah hasil dari proses kognitif otomatis (Ronis et al., 1989), yang dikembangkan melalui pengulangan yang ekstensif, dipelajari dengan baik sehingga tidak memerlukan usaha sadar. (Pratkanis et al., 2014).

Seiring dengan bukti yang muncul dari *habit* merespons dalam studi perilaku yang berorientasi pada kajian psikologi kognitif, kajian psikologi memiliki pemahaman bahwa anak dapat merubah *habit* pada dekade waktu yang terorganisir baik dan konsisten dilakukan untuk mengubah perilaku yang boleh dikatakan negatif. Dalam hal merubah perilaku ini disebabkan adanya motivasi untuk melakukannya. (Verplanken, 2018). Motivasi yang dimaksud bisa berupa hadiah ataupun hukuman untuk menunjang tercapainya *habit*.

3. *Habit* Perspektif Pendidikan Islam

Pembiasaan adalah sesuatu yang sengaja dilakukan secara berulang-ulang agar sesuatu itu dapat menjadi kebiasaan. Metode pembiasaan (*habituation*) ini berintikan pengalaman, karena yang membiasakan itu adalah sesuatu yang bisa dipraktikkan. Inti dari kebiasaan adalah pengulangan (Ahsanulhaq, 2019) *Habit* menempatkan seseorang sebagai sesuatu yang istimewa, dapat menghemat energi, karena akan menjadi kebiasaan yang melekat dan spontan, sehingga kegiatan tersebut dapat dilakukan dalam pekerjaan apapun. Oleh karena itu, cara ini sangat efektif dalam mengembangkan kepribadian.

Mengenai metode pengajaran dalam pendidikan Islam, dapat dikatakan bahwa kebiasaan adalah sarana yang dapat dilakukan untuk membiasakan peserta didik agar berpikir, bertindak, dan bertindak sesuai dengan tuntunan ajaran Islam. Melalui kebiasaan, siswa dengan ingatan yang kuat dan kondisi kepribadian yang belum matang mudah termakan oleh kebiasaan yang mereka kembangkan setiap hari. Oleh karena itu, sebagai langkah awal dari proses pendidikan, pelatihan kebiasaan merupakan cara yang efektif untuk menanamkan nilai-nilai moral dalam jiwa siswa. Nilai-nilai yang tertanam dalam dirinya kemudian akan terwujud dalam kehidupannya sejak ia mulai memasuki masa remaja dan dewasa.

Metode pembiasaan adalah metode mendidik dan mengajar melalui kebiasaan yang dilakukan secara bertahap dan dalam hal ini termasuk cara merubah kebiasaan negatif. Kebiasaan secara operasional, merupakan upaya membekali peserta didik melalui kegiatan bimbingan dan pengawasan, pengajaran dan pelatihan pendidikan agama Islam sebagai cara untuk memiliki hati nurani yang bersih dan akhlak yang baik, sehingga mereka taat menunaikan kewajiban dan perintah Allah SWT serta terhadap sesama. Manusia tercermin dalam tingkah laku yang berorientasi pada perkataan, perbuatan, sikap, pikiran, perasaan, perbuatan dan terkoneksi nilai-nilai agama Islam. (Apandi, 2020).

Dalam pendidikan Islam menurut Al-Ghazali memiliki dua metode yang pertama metode pembentukan kebiasaan dan metode *tazkiyatul nafs*. Metode kebiasaan menekankan penggunaannya dalam pendidikan moral dan

perkembangan mental anak (Kurnanto, 2011). Metode kebiasaan adalah membentuk kebiasaan baik dan meninggalkan kebiasaan buruk melalui bimbingan, latihan, dan kerja keras. Semua etika keagamaan tidak mungkin meresap dalam jiwa sebelum jiwa membiasakan diri dengan kebiasaan baik dan menjauhi kebiasaan buruk, sebelum rajin bertingkah laku terpuji dan takut bertingkah laku tercela.

Pembiasaan merupakan salah satu metode pendidikan Islam yang sangat penting bagi anak, karena dengan pembiasaan inilah akhirnya suatu aktifitas akan menjadi milik anak di kemudian hari (Rahim & Setiawan, 2019). Al-Qur'an mengubah kebiasaan menjadi teknik atau metode pendidikan. Kemudian ia mengubah semua kualitas baik menjadi kebiasaan, sehingga jiwa dapat menyelesaikan kebiasaan itu tanpa terlalu banyak usaha, tanpa banyak usaha, dan tanpa banyak kesulitan.

C. Hasil

Teori behaviorisme suatu aliran dalam psikologi pendidikan yang lebih menekankan keberadaan manusia dalam pendidikan sebagai makhluk yang memiliki aktivitas dalam bentuk perilaku lahiriyah yang dapat diamati. Yang terpenting dalam belajar menurut kedua perspektif tersebut adalah adanya latihan-latihan yang terjadi secara *continue* (terus-menerus). Hemat penulis *habit* yang sudah mendarah daging menjadi tabi'at yang melekat pada diri akan sangat berpengaruh pada aspek pemikiran, aspek jiwa maupun pengelolaan diri, aspek cara bersosial, dan aspek keyakinan "keimanan". Sederhananya pemikiran; terkait kedewasaana dalam pengambilan keputusan, jiwa dan pengelolaan diri; mempunyai prinsip hidup dan mampu mengontrol diri, bersosial; mampu membawa diri keberbagai macam lingkungan dimana berada, dan keyakinan; ketakwaan terhadap kepercayaan yang diantut.

Belajar mengacu pada perubahan yang relatif permanen dalam pengetahuan atau perilaku yang merupakan hasil dari pengalaman, belajar mengacu pada proses dimana peserta didik mengubah perilaku mereka setelah mereka mendapatkan informasi atau pengalaman. Belajar terjadi sebagai hasil tanggapan terhadap *peristiwa eksternal*.

Inti pembiasaan ialah pengulangan, jika orangtua setiap masuk rumah mengucapkan salam, itu telah dapat diartikan sebagai usaha membiasakan. Apabila anak masuk rumah tidak mengucapkan salam, maka orangtua mengingatkan agar masuk ruangan hendaklah mengucapkan salam, ini merupakan salah satu cara membiasakan. Kadang-kadang ada kritik terhadap pendidikan dengan pembiasaan karena cara ini tidak mendidik peserta didik untuk menyadari dengan analisis apa yang dilakukannya. Kelakuannya berlaku secara otomatis tanpa ia mengetahui buruk baiknya. Namun demikian, metode pembentukan kebiasaan tetap sangat baik untuk digunakan karena yang akrab sering kali benar, jangan sampai anak kita terbiasa atau berperilaku buruk. Hal ini harus dilakukan oleh guru karena perilaku guru yang berulang-ulang, meskipun dilakukan dengan cara yang main-main, akan mempengaruhi siswa untuk terbiasa dengan perilaku tersebut.

Habit apabila disandingkan dengan proses belajar mengajar merupakan salah satu metode pembelajaran yang mempunyai pengaruh besar dalam

prosesnya. Dalam proses belajar mengajar siswa memiliki kepekaan yang berbeda-beda ada yang aktif dan ada yang pasif. Oleh karena itu, diperlukan beberapa stimulus untuk memunculkan respon siswa terhadap pembelajaran. Untuk mendorong respons ini, guru harus sepenuhnya memahami kecenderungan siswa atau keadaan psikologis siswa. Selain itu, guru juga perlu kreatif dalam mengontrol kondisi kelas, agar guru dapat memberikan rangsangan yang tepat dan memunculkan respon yang tepat kepada siswa.

Al-Qur'an memposisikan *habit* sebagai metode mendidik manusia yang berlangsung secara bertahap, *habit* sebagai teknik pendidikan yang dilakukan dengan menjadikan kebiasaan yang baik, yang kemudian dapat dilakukan tanpa banyak usaha sebagai teknik pendidikan dilakukan dengan menjadikan kebiasaan kebajikan yang baik, yang kemudian dapat dilakukan tanpa banyak usaha, tidak butuh banyak usaha dan tidak mendapat kesulitan. Dengan kata lain *habit* hendaknya disertai dengan usaha membangkitkan kesadaran, sebab dengan pelaksanaan yang dilakukan dengan setius pada aspek *habit* diharapkan dapat melaksanakan segala kebaikan dengan mudah tanpa terasa susah atau berat hati.

Penanaman sesuatu yang baik memang tidak mudah dan kadang-kadang memerlukan waktu yang lama, tetapi sesuatu yang sudah menjadi kebiasaan sukar pula mengubahnya, maka penting sekali pada awal kehidupan siswa ditanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik, Pembiasaan pada pendidikan anak sangatlah penting. Khususnya dalam pembentukan pribadi dan akhlak. Pembiasaan agama akan memasukkan unsur-unsur positif pada perkembangan anak. Semakin banyak pengalaman agama yang didapat anak melalui *habit*, maka semakin banyak pula unsur agama dalam pribadinya, dan semakin mudahlah ia memahami ajaran agama.

Habitiasi perspektif Islam bertujuan untuk membentuk manusia yang memiliki kepribadian yang saleh dan mempunyai kebiasaan diri untuk melakukan tindakan kejujuran, amanah, kedermawanan, pemaaf, tawadhu', sabar, dan sebagainya yang berlandaskan sifat-sifat mulia yang tentu harus dimiliki oleh insan yang bertakwa. Sedangkan yang dimaksud kebiasaan itu sendiri adalah cara-cara bertindak yang persistent uniform, dan hampir-hampir otomatis. Upaya pendidikan dalam menjadikan manusia sebagai pribadi muslim yang utuh tidak hanya sebatas mengajarkan apa yang harus dilakukan dan apa yang harus ditinggalkan dalam satu waktu, tempat, dan keadaan saja, tetapi yang dinamakan pendidikan adalah upaya membiasakan manusia untuk selalu mengamalkan apa yang diajarkan dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagaimana telah dijelaskan bahwa *habit* adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara terus menerus untuk mencapai suatu hasil yang diinginkan dalam pendidikan. *Habit* dianggap sebagai salah satu cara mendidik paling efektif untuk mencapai tujuan pembelajaran, karena melalui *habit* peserta didik cenderung berpikir, bersikap dan bertindak sesuai dengan norma-norma yang berlaku. Menerapkan *habit* sangat efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran terutama bagi siswa SD dan SMP atau sederajat, karena anak pada usia ini memiliki daya ingat dan pola pikir yang sangat kuat, kepribadiannya masih belum matang, sehingga mudah terpengaruh oleh *habit* yang mereka dilakukan sehari-hari.

Hemat penulis dari berbagai aspek penjelasan dan berbagai reprints yang dituangkan pada tulisan ini terkait *habit* yang sudah dijelaskan panjang lebar pada poin pembahasan sebelumnya dan penulis menyimpulkan secara keseluruhan bahwa, membangun kebiasaan yang baik adalah masalah mendasar bagi kehidupan manusia karena perilaku kita sangat dipengaruhi oleh kebiasaan kita. Rutin/ Konsisten/ Istiqomah, adalah pola perilaku yang paling sering kita ulangi, secara harfiah terukir di jalur saraf kita. Melalui pengulangan dan latihan, dimungkinkan untuk membentuk (dan memelihara) kebiasaan baru di mana mekanisme respons baru terbentuk. Cara yang baik untuk mulai membentuk kebiasaan baru adalah dengan membuatnya tetap mudah dan sederhana.

D. Simpulan

Habit atau pembiasaan adalah sesuatu yang sengaja dilakukan secara berulang-ulang agar sesuatu itu menjadi kebiasaan. *Habit* adalah proses pembentukan kebiasaan-kebiasaan baru atau perbaikan kebiasaan-kebiasaan yang telah ada. *Habit* dapat dilatih dengan perintah, suri tauladan, dan pengalaman khusus serta dapat juga menggunakan *punishment* dan *reward*. Perilaku itu dapat dibentuk melalui kondisioning atau kebiasaan, sesuatu yang sudah terbentuk dari kegiatan dan perlakuan yang dilakukan secara terus menerus tersebut terjadi karena ada kondisioning dengan mengaitkan adanya stimulus dengan respon. Pembiasaan merupakan salah satu metode pendidikan Islam yang sangat penting bagi anak, karena dengan pembiasaan inilah akhirnya suatu aktifitas akan menjadi milik anak di kemudian hari. *Habit* apabila disandingkan dengan proses belajar mengajar merupakan salah satu metode pembelajaran yang mempunyai pengaruh besar dalam prosesnya. Al-Qur'an memosisikan *habit* sebagai metode mendidik manusia yang berlangsung secara bertahap, *habit* sebagai teknik pendidikan yang dilakukan dengan menjadikan kebiasaan yang baik, yang kemudian dapat dilakukan tanpa banyak usaha sebagai teknik pendidikan.

Daftar Pustaka

- Aarts, H., Paulussen, T., & Schaalma, H. (1997). Physical exercise habit: On the conceptualization and formation of habitual health behaviours. *Health Education Research*, 12(3), 363-374. <https://doi.org/10.1093/her/12.3.363>
- Ahsanulkhaq, M. (2019). *Membentuk Karakter Religius Peserta Didik Melalui Metode Pembiasaan*. 2(1), 13.
- Andrews, B. R. (1903). Habit. *The American Journal of Psychology*, 14(2), 121-149.
- Angdreani, V., Warsah, I., & Karolina, A. (2020). Implementasi Metode Pembiasaan: Upaya Penanaman Nilai-Nilai Islami Siswa SDN 08 Rejang Lebong. *At-Ta'lim : Media Informasi Pendidikan Islam*, 19(1), 1-21.
- Apandi, S. (2020). MANAJEMEN PROGRAM PEMBINAAN AGAMA ISLAM DALAM MENINGKATKAN PEMBIASAAN IBADAH BAGI PURNABAKTI. 3(1), 22.

- Arief, A. (2002). *Pengantar Ilmu dan Metodologi Pendidikan Islam*. Ciputat Pers.
- Casti, J. L. (1994). *Complexification: Explaining a paradoxical world through the science of surprise*. New York, NY: HarperCollins. <http://archive.org/details/complexification00cast>
- Chen, W., Chan, T. W., Wong, L. H., Looi, C. K., Liao, C. C., Cheng, H. N., Wong, S. L., Mason, J., So, H.-J., & Murthy, S. (2020). IDC Theory: Habit and the habit loop. *Research and Practice in Technology Enhanced Learning*, 15, 1-19.
- Chen, W., Chan, T. W., Wong, L. H., Looi, C. K., Liao, C. C. Y., Cheng, H. N. H., Wong, S. L., Mason, J., So, H.-J., Murthy, S., Gu, X., & Pi, Z. (2020). IDC theory: Habit and the habit loop. *Research and Practice in Technology Enhanced Learning*, 15(1), 10. <https://doi.org/10.1186/s41039-020-00127-7>
- Gardner, B. (2015). Defining and measuring the habit impulse: Response to commentaries. *Health Psychology Review*, 9(3), 318-322.
- Gunawan, H. (2012). *Pendidikan Karakter Konsep dan Implikasinya*. Alfabeta.
- Harahap, S. R. (2020). Konseling: Kebiasaan Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid-19. *AL-IRSYAD*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v10i1.7639>
- Haryadi, T., & Aripin, A. (2015). Melatih Kecerdasan Kognitif, Afektif, dan Psikomotorik Anak Sekolah Dasar Melalui Perancangan Game Simulasi "Warungku." *ANDHARUPA: Jurnal Desain Komunikasi Visual & Multimedia*, 1(02), 122-133. <https://doi.org/10.33633/andharupa.v1i02.963>
- Indonesia, K. B. B., & Ketiga, E. (2008). *Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional*. Jakarta.
- Kurnanto, M. E. (2011). PENDIDIKAN DALAM PEMIKIRAN AL-GHAZALI. *Journal Of Islamic Studies*, 1, 16.
- Mustafa, H. (2011). Perilaku manusia dalam perspektif psikologi sosial. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 7(2).
- Pratkanis, A. R., Breckler, S. J., & Greenwald, A. G. (2014). *Attitude Structure and Function*. Psychology Press.
- Rahim, A., & Setiawan, A. (2019). Implementasi Nilai-nilai Karakter Islam Berbasis Pembiasaan Siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri Kota Batu. *SYAMIL: Jurnal Pendidikan Agama Islam (Journal of Islamic Education)*, 7(1), 49-70. <https://doi.org/10.21093/sy.v7i1.1715>

- Ronis, D. L., Yates, J. F., & Kirscht, J. P. (1989). Attitudes, decisions, and habits as determinants of repeated behavior. *Attitude Structure and Function*, 213, 39.
- Roschelle, J., & Burke, Q. (2019). Commentary on Interest-Driven Creator theory: A US perspective on fostering interest, creativity, and habit in school. *Research and Practice in Technology Enhanced Learning*, 14(1), 1-8.
- Samani, M., & Hariyanto. (2011). *Konsep Dan Model Pendidikan Karakter*. PT Remaja Rosdakarya.
- Schull, J. (1979). A Conditioned Opponent Theory of Pavlovian Conditioning and Habituation. In *Psychology of Learning and Motivation* (Vol. 13, pp. 57-90). Elsevier. [https://doi.org/10.1016/S0079-7421\(08\)60081-X](https://doi.org/10.1016/S0079-7421(08)60081-X)
- Siagian, R. E. F. (2015). Pengaruh Minat dan Kebiasaan Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.30998/formatif.v2i2.93>
- Sparrow, T. (Ed.). (2013). *A history of habit from Aristotle to Bourdieu*. Lexington Books.
- Suardi, M. (2018). *Belajar & pembelajaran*. Deepublish.
- Surur, A. M. (2021). Thorndike's Theory for Improving Madrasah Teacher's Creative Thinking and Publication. *International Conference on Engineering, Technology and Social Science (ICONETOS 2020)*, 828-839.
- Utari, R., Madya, W., & Pusdiklat, K. (2011). Taksonomi Bloom. *Jurnal: Pusdiklat KNPk*, 1-7.
- Verplanken, B. (Ed.). (2018). *The Psychology of Habit: Theory, Mechanisms, Change, and Contexts*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-97529-0>
- Walgito, B. (2004). *Pengantar Psikologi Umum*. Andi Offset.
- Wibowo, T. H. (2020). Kajian Teori Breaking Bad Habit Sebagai Solusi Memutus Kebiasaan Negatif Siswa Dalam Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2), 191-208. <https://doi.org/10.37286/ojs.v6i2.83>