

## **Habit Literacy sebagai Strategi Penguatan Karakter dan Produktivitas di Era Distraksi Digital**

Ihya Ulumudin<sup>1\*</sup>, Masduki Asbari<sup>2</sup>, Khusnul Aulia<sup>3</sup>, Dwiki Ramadani<sup>4</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

<sup>3</sup>Universitas Peradaban, Indonesia

<sup>4</sup>Universitas jendral achmad yani, Indonesia

\*Corresponding author: [ihyaulumudin291@gmail.com](mailto:ihyaulumudin291@gmail.com)

**Abstrak** - Kebiasaan adalah dasar perilaku yang membentuk sifat dan efisiensi individu, terutama pada kalangan muda yang sedang mengalami proses perkembangan identitas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meneliti dampak kebiasaan yang konstruktif dan destruktif terhadap sifat dan efisiensi generasi muda dengan merujuk pada karya Sabrina Ara berjudul *Is It Bad or Good Habits* (2022). Di era maraknya penggunaan platform media sosial, kebiasaan digital seperti *scrolling* tanpa henti, menonton secara berkelanjutan, serta melakukan beberapa tugas sekaligus menjadi isu yang berpengaruh besar terhadap cara berpikir dan akhlak generasi muda. Dengan pendekatan kualitatif serta metode kajian pustaka, penelitian ini menggabungkan pandangan Sabrina Ara dengan teori-teori dari psikologi perilaku, pendidikan karakter, dan filsafat tindakan. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan tidak bisa dibilang sepenuhnya positif atau negatif, tetapi tergantung pada konteks, tujuan, serta efeknya terhadap perkembangan pribadi sehingga pendidikan karakter harus mengintegrasikan literasi kebiasaan sebagai upaya dalam mencetak generasi yang kuat dan produktif.

**Kata kunci:** generasi muda, karakter, kebiasaan, pendidikan karakter, produktivitas.

**Abstract** - Habits are the foundational behaviors that shape the personality and efficiency of individuals, particularly among the youth undergoing the identity development process. The objective of this article is to examine the impact of constructive and destructive habits on the traits and efficiency of the younger generation, with reference to Sabrina Ara's work titled *Is It Bad or Good Habits* (2022). In an era marked by pervasive social media use, digital habits such as endless scrolling, binge-watching, and multitasking have become significant issues influencing the thought processes and morals of young individuals. Utilizing a qualitative approach and literature review methodology, this article synthesizes Ara's insights with theories from behavioral psychology, character education, and the philosophy of action. The research findings indicate that habits cannot be classified as entirely positive or negative; rather, their implications depend on the context, purpose, and effects on personal development. Therefore, character education must integrate habit literacy as an effort to mold a strong and productive generation.

**Keywords:** habits, character, productivity, youth, character education.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

### **PENDAHULUAN**

Kebiasaan merupakan aspek fundamental dalam pembentukan karakter dan produktivitas individu, terutama pada masa remaja dan dewasa awal (Budiadnyana, 2024; Febriyani et al., 2024; Novitasari & Asbari, 2024). Generasi muda berada dalam fase transisi yang rentan terhadap pengaruh lingkungan, media digital, dan tekanan sosial (Alfikriyah & Suwandi, 2024; Asbari, 2024; Nurhayati et al., 2024). Dalam konteks ini, kebiasaan baik dan buruk tidak hanya berdampak pada perilaku sehari-hari, tetapi juga pada arah hidup dan pencapaian jangka panjang. Buku *Is It Bad or Good Habits* karya Sabrina Ara (2022) menawarkan perspektif reflektif mengenai bagaimana kebiasaan terbentuk dan dikategorikan. Sabrina Ara menekankan bahwa penilaian terhadap kebiasaan harus mempertimbangkan konteks, niat, dan dampaknya terhadap perkembangan diri.

Kebiasaan baik umumnya dikaitkan dengan disiplin, tanggung jawab, dan efisiensi, sedangkan kebiasaan buruk sering diasosiasikan dengan penundaan, kemalasan, dan perilaku destruktif. Namun, dikotomi ini tidak selalu mencerminkan kompleksitas psikologis dan sosial dari perilaku manusia (Tingre, 2025). Sabrina Ara mengajak pembaca untuk melihat kebiasaan sebagai proses yang dinamis dan dapat berubah melalui kesadaran serta latihan. Dalam pendidikan karakter, pendekatan ini membuka ruang bagi pemahaman yang lebih empatik dan kontekstual terhadap perilaku generasi muda. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji ulang definisi kebiasaan baik dan buruk dalam kerangka ilmiah dan praktis (Marwan et al., 2025).

Generasi muda saat ini hidup dalam era digital yang penuh distraksi dan tekanan sosial (Alfikriyah & Suwandi, 2024; Asbari et al., 2024; Putra et al., 2024). Kebiasaan seperti menggulir media sosial secara berlebihan atau menunda pekerjaan sering kali dianggap negatif, meskipun dalam konteks tertentu dapat berfungsi sebagai sarana relaksasi atau refleksi (Abiddin et al., 2024). Buku *Bad or Good Habbits* ini memberikan contoh konkret mengenai bagaimana kebiasaan yang tampak negatif dapat menjadi sumber kreativitas atau pemulihan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menyintesis gagasan Sabrina Ara dengan teori-teori psikologi dan pendidikan karakter, serta mengevaluasi relevansinya dalam membentuk generasi yang produktif dan berkarakter. Dengan pendekatan konseptual, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi pendidikan dan intervensi perilaku yang lebih manusiawi dan efektif.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengaplikasikan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan kualitatif dipahami sebagai jenis penelitian di mana peneliti mengambil peran sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan data (Rühlmann, 2023). Hasil dari penelitian kualitatif adalah data deskriptif, yang berbentuk tulisan, ucapan, dan perilaku subjek yang diamati. Penelitian ini bertujuan untuk menyajikan gambaran yang kompleks dan menyeluruh mengenai berbagai fenomena manusia, yang kemudian disajikan dalam format kata-kata atau narasi (Alt-Hessenbruch, 2022). Lebih lanjut, karena penelitian ini fokus meneliti objek alamiah, dengan peneliti sebagai instrumen kunci, serta menggunakan analisis data yang bersifat induktif dan berorientasi pada penemuan makna (bukan generalisasi), maka dapat disimpulkan bahwa penelitian kualitatif berlandaskan pada *postpositivisme* (Furidha, 2024).

Sumber utama yang dianalisis adalah buku *Is It Bad or Good Habbits* karya Sabrina Ara (2022), yang dikaji secara tematik dan konseptual. Literatur pendukung berasal dari jurnal psikologi, pendidikan karakter, dan filsafat perilaku yang relevan. Analisis dilakukan dengan mengidentifikasi tema-tema utama dalam buku dan menghubungkannya dengan teori ilmiah yang telah mapan. Tujuan dari metode ini adalah menghasilkan sintesis teoritik yang dapat memperkaya pemahaman tentang kebiasaan dalam konteks pendidikan dan pengembangan diri generasi muda.

## HASIL DAN PEMBAHASAN



Judul : *Is It Bad or Good Habbits*  
Penerbit : Syalmahat Publishing  
Tahun Terbit : 2022  
Jumlah Halaman : v+ 134 hlm.: 14 x20 cm

Sabrina Ara menyoroti bahwa kebiasaan tidak bersifat mutlak baik atau buruk, melainkan bergantung pada niat, konteks, dan dampaknya terhadap individu. Misalnya, kebiasaan menyendiri

dapat dianggap negatif secara sosial, tetapi dalam kondisi tertentu menjadi sarana refleksi dan pemulihan psikologis. Perspektif ini sejalan dengan teori *self-determination* dari Ryan dan Deci (2000), yang menekankan pentingnya otonomi dan motivasi intrinsik dalam perilaku manusia. (Gardner, B., 2015) Menekankan bahwa kebiasaan terbentuk melalui pengulangan dan penguatan, yang dapat dimodifikasi melalui kesadaran dan latihan. Hal ini membuka peluang bagi pendidikan karakter yang lebih fleksibel dan personal.

Dalam konteks produktivitas, penulis menunjukkan bahwa kebiasaan kecil seperti mencatat ide, bangun pagi, atau membaca rutin dapat berdampak besar dalam jangka panjang. Kebiasaan ini membentuk struktur mental yang mendukung fokus, ketekunan, dan efisiensi kerja. Teori *grit* dari Duckworth (2016) mendukung pandangan ini dengan menekankan pentingnya kebiasaan dalam membentuk ketahanan dan semangat jangka panjang. Ara juga mengkritisi budaya perfeksionisme yang sering kali menghambat pembentukan kebiasaan sehat. Penulis menyarankan pendekatan bertahap dan realistis dalam membangun kebiasaan produktif.

Generasi muda sering kali terjebak dalam kebiasaan yang dipengaruhi oleh tekanan sosial dan algoritma digital. Ara mengajak pembaca untuk menyadari bahwa kebiasaan yang terbentuk dari luar diri perlu dikaji ulang secara kritis. Dalam hal ini, pendidikan karakter harus mengajarkan literasi kebiasaan, yaitu kemampuan untuk mengenali, mengevaluasi, dan mengubah kebiasaan secara sadar. Teori *habit loop* dari Duhigg (2012) relevan untuk memahami mekanisme ini. Sabrina Ara menyarankan penggunaan jurnal pribadi dan refleksi harian sebagai alat untuk membentuk kebiasaan yang selaras dengan nilai dan tujuan hidup.

Sabrina Ara juga menekankan pentingnya lingkungan dalam membentuk dan mempertahankan kebiasaan. Lingkungan yang mendukung, seperti komunitas belajar atau ruang kerja yang terstruktur, dapat memperkuat kebiasaan baik. Sebaliknya, lingkungan yang penuh distraksi dan tekanan dapat memperkuat kebiasaan buruk. Dalam pendidikan, hal ini menunjukkan perlunya desain lingkungan belajar yang mendukung pembentukan karakter dan produktivitas. Ara menyarankan kolaborasi antara guru, orang tua, dan teman sebaya dalam membentuk ekosistem kebiasaan yang sehat.

## **Kelebihan dan Kekurangan Buku**

### ***Kelebihan***

Buku *Is It Bad or Good Habits* memiliki sejumlah kelebihan yang patut diapresiasi. Salah satunya adalah gaya penulisan yang reflektif dan komunikatif, sehingga mudah dipahami oleh pembaca dari berbagai latar belakang, termasuk generasi muda. Penulis buku ini juga berhasil mengangkat isu kebiasaan dari sudut pandang yang tidak menghakimi, membuka ruang diskusi yang lebih inklusif dan kontekstual mengenai perilaku baik maupun buruk. Selain itu, buku ini memberikan kontribusi akademis dengan menyajikan analisis kebiasaan melalui pendekatan interdisipliner yang menghubungkan aspek psikologi, sosiologi, dan pendidikan. Dengan demikian, karya ini dapat dipandang sebagai referensi ilmiah yang relevan dalam memahami dinamika kebiasaan manusia serta implikasinya terhadap perkembangan generasi muda secara komprehensif.

### ***Kekurangan***

Meskipun buku *Is It Bad or Good Habits* memiliki sejumlah kelebihan, terdapat pula kekurangan yang perlu dicermati secara akademik. Kekurangan utama terletak pada minimnya rujukan ilmiah eksplisit yang dapat memperkuat argumen mengenai pengaruh kebiasaan baik dan buruk pada generasi muda. Beberapa contoh yang digunakan masih bersifat anekdot dan belum didukung oleh data empiris yang kuat, sehingga validitas analisisnya kurang optimal bagi pembaca akademik. Hal ini menimbulkan kebutuhan bagi peneliti atau pembaca kritis untuk melakukan triangulasi dengan sumber lain agar memperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Dengan demikian, meskipun buku ini bermanfaat sebagai pemantik diskusi, Teapi buku ini belum sepenuhnya memenuhi standar akademis dalam menjelaskan dinamika kebiasaan generasi muda secara empiris.

## **KESIMPULAN**

Kebiasaan memainkan peran sentral dalam pembentukan karakter dan produktivitas generasi muda. Buku *Is It Bad or Good Habits* karya Sabrina Ara memberikan perspektif yang reflektif dan kontekstual mengenai bagaimana kebiasaan terbentuk, dinilai, dan diubah. Ara menekankan bahwa kebiasaan tidak dapat diklasifikasikan secara mutlak, melainkan harus dipahami dalam konteks niat, dampak, dan proses pembentukannya. Kajian ini menunjukkan bahwa pendekatan ilmiah terhadap

kebiasaan dapat memperkaya pendidikan karakter dan strategi pengembangan diri. Dengan memahami mekanisme kebiasaan, generasi muda dapat membentuk pola hidup yang lebih sehat, produktif, dan bermakna.

Implikasi dari kajian ini sangat relevan bagi dunia pendidikan, psikologi, dan pengembangan sumber daya manusia. Pendidikan karakter perlu mengintegrasikan literasi kebiasaan sebagai bagian dari kurikulum dan praktik pembelajaran. Intervensi perilaku harus mempertimbangkan konteks sosial, motivasi intrinsik, dan dukungan lingkungan dalam membentuk kebiasaan yang positif. Buku Ara memberikan kontribusi penting dalam membangun paradigma baru tentang kebiasaan sebagai proses yang dinamis dan transformatif. Dengan pendekatan yang reflektif dan berbasis teori, kebiasaan dapat menjadi alat untuk membentuk generasi muda yang berkarakter, tangguh, dan produktif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abiddin, N. R. Z., Maidin, A., & Hamzah, M. (2024). Assessing Youth Dependency on Social Media: An Analytical Study. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*. <https://doi.org/10.47772/ijriss.2024.8100281>
- Alfikriyah, A., & Suwandi, A. G. (2024). Bagaimana jika Standar Kecantikan tidak ada? *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis*, 1(02), 15–17.
- Alt-Hessenbruch, M. (2022). Data Presentation in Qualitative Research: The Outcomes of the Pattern of Ideas with the Raw Data. *International Journal of Qualitative Research*. <https://doi.org/10.47540/ijqr.v1i3.448>
- Ara, S. (2022). *Is it bad or good habits* (Cetakan ke-3). Syalmahat Publishing
- Asbari, M. (2024). Madrasah Diniyah Takmiliah: Pilar Pendidikan Karakter di Indonesia. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis*, 1(02), 10–14.
- Asbari, M., & Novitasari, D. (2024). Pengaruh Pikiran Dominan terhadap Self-Management: Studi Kualitatif Berdasarkan Konsep Jeff Keller dalam “Attitude is Everything.” *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 02(02), 162–168. <https://literaksi.ayasophia.org/index.php/jmp/article/view/743/180>
- Asbari, M., Novitasari, D., Monoarfa, M., & Wardoyo, S. (2024). Strategic Team Management for Improved Engineering Performance: A Collaborative Perspective. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis*, 1(01), 43–55.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Budiadnyana, G. N. (2024). Strategi Sukses Inovasi: Kepercayaan Interpersonal dan Berbagi Pengetahuan di Lingkungan Pendidikan. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis*, 1(01), 1–8.
- Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner.
- Duhigg, C. (2012). *The power of habit: Why we do what we do in life and business*. Random House.
- Febriyani, I., Gultom, R., Azzahra, A., & Asbari, M. (2024). Why Passion is Not Enough: Mengikuti Passion atau Diikuti Passion? *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis*, 1(02), 1–4.
- Furidha, B. W. (2024). Comprehension of the descriptive qualitative research method: a critical assessment of the literature. *Acitya Wisesa*. <https://doi.org/10.56943/jmr.v2i4.443>
- Gardner, B. (2015). A review and analysis of the use of 'habit' in understanding, predicting and influencing health-related behaviour. *Health Psychology Review*, 9(3), 277–299. <https://doi.org/10.1080/17437199.2014.898084>
- Marwan, M., Hasbullah, B., Rahayu, I., Wakhudin, W., & Saputra, D. G. (2025). The Role of Character Education in Building Ethics and Morality among Students in the Digital Age. *International Journal of Educational Research Excellence*. <https://doi.org/10.55299/ijere.v4i1.1224>
- Novitasari, D., & Asbari, M. (2024). Peran Dukungan Organisasi dalam Meningkatkan Kinerja Dosen di Perguruan Tinggi Swasta. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis*, 1(01), 9–22.
- Nurhayati, W., Asbari, D. A. F., & Asbari, R. A. F. (2024). Strategi Inovatif Penguatan Profil Pelajar Pancasila melalui Kegiatan Pramuka: Studi Kasus di Aya Sophia Islamic School. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis*, 1(01), 23–28.
- Putra, M. L., Hertaliando, A. W., Hermawan, D. P., Resi, D. T. P., Pratama, R. A., & Asbari, M. (2024). Menggali Koneksi: Dialog Antar Generasi dalam Memahami Milenial. *Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Akuntansi Dan Bisnis*, 1(02), 5–9.
- Rühlmann, L. (2023). Research Design and Methodology. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-43152-5\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-658-43152-5_5)

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Tingre, M. (2025). Transforming Habits: Evidence-Based Strategies for Sustainable Change. *International Journal For Multidisciplinary Research*.  
<https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i03.45408>