

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Definisi Pemimpin dan Kepemimpinan

Pemimpin memiliki tanggung jawab besar, karena merupakan inti dalam sebuah organisasi, sehingga kemampuan dan kecakapannya dalam mempengaruhi orang lain merupakan hal krusial. Pemimpin adalah seseorang yang memiliki kemampuan atau kompetensi dan memiliki kuasa untuk mencapai visinya, mampu membuat perubahan positif melalui pemanfaatan sumber daya yang tersedia dengan kepercayaan orang lain yang sudah ia bangun.<sup>1</sup> Pemimpin adalah sosok yang menetapkan tujuan, menginspirasi, serta memandu orang lain dalam bertindak.<sup>2</sup> Dengan ini dapat disimpulkan bahwa pemimpin merupakan seseorang yang dipercayakan untuk menentukan arah tujuan yang ingin dicapai dan dinilai memiliki kapabilitas untuk mengarahkan anggotanya ke arah yang lebih baik.

Kepemimpinan tidak lepas dari karakter dan perilaku seseorang dalam mengambil keputusan, sosok pemimpin dan bagaimana gaya kepemimpinannya merupakan dua faktor utama yang harus diperhatikan dengan seksama, setiap individu memiliki cara dan penerapan yang berbeda-beda. Definisi kepemimpinan itu sendiri merupakan sebuah proses dalam

---

<sup>1</sup> Terasa Duha, Sabarani Waruwu, dan Lestan Iman Zebua, "Pemimpin yang Berintegritas, dan Bertanggung Jawab" 1, no. 1 (2024): 59.

<sup>2</sup> Hj. Mu'ah. dkk., *kepemimpinan* (Depok: Rajawali Pers, 2019), 15.

mempengaruhi, memotivasi, mengarahkan sehingga orang lain mau memberikan dirinya untuk berkontribusi dalam suatu kegiatan dan untuk mencapai tujuan utama organisasi.<sup>3</sup> Definisi yang serupa juga diungkapkan oleh Charles J. Keating, menurutnya kepemimpinan adalah proses dalam mempengaruhi orang atau sekelompok orang melalui cara-cara tertentu untuk mencapai tujuan bersama-sama.<sup>4</sup>

Kepemimpinan adalah proses yang kompleks yang dijalankan oleh seorang pemimpin dalam mempengaruhi orang-orang yang menjadi bawahannya dan melaksanakan untuk mencapai visi dan misi serta tugas, membawa organisasi menjadi lebih maju dan bersatu.<sup>5</sup> Dengan demikian kepemimpinan dapat dijelaskan sebagai serangkaian proses yang mencakup berbagai cara atau solusi untuk dapat mempengaruhi seorang atau kelompok dengan tujuan yang sama agar kemudian mau mengambil bagian dalam suatu kegiatan atau tugas untuk mencapai tujuan tersebut.

## **B. Self-Leadership (Kepemimpinan Diri/Pribadi)**

Menjadi pemimpin berarti harus memiliki kualitas motivasi, karakter, dan kemampuan yang memadai. Setiap individu merupakan seorang pemimpin, baik untuk orang lain atau untuk dirinya sendiri, karenanya

---

<sup>3</sup> Budi Sunarso, *Teori Kepemimpinan* (Yogyakarta: CV. Madani Berkah Abadi, 2023), 11.

<sup>4</sup> Charles J. Keating, *Kepemimpinan: Teori dan Pengembangan* (Yogyakarta: Kanisius, 1987), 9.

<sup>5</sup> Sulthon Syahril, "Teori-Teori Kepemimpinan," *RI'AYAH: Jurnal Sosial dan Kegamaan* 4, no. 2 (Desember 2019): 209.

pemimpin harus berjuang untuk meningkatkan kualitas dirinya. Inilah yang kemudian disebut kepemimpinan diri dan manajemen diri, mampu memimpin diri memberikan dasar kepada seseorang untuk menjadi pemimpin bagi orang lain.<sup>6</sup>

Kepemimpinan bermula dari tingkat individu dan meningkat keorganisasi atau masyarakat, sampai ke tingkat yang lebih luas.<sup>7</sup> Ini menekankan bahwa seorang pemimpin perlu belajar memimpin dari tingkat yang lebih kecil, yaitu dirinya sendiri. Kepemimpinan berakar dari penguasaan diri dan tanggung jawab terhadap dirinya sendiri.

Kepemimpinan pribadi adalah kemampuan seseorang dalam memimpin dirinya sendiri, membuat keputusan, dan pertanggung jawaban terhadap apa yang dilakukan untuk dirinya.<sup>8</sup> Setiap keputusan dan tanggung jawab terhadap diri seseorang menunjukkan kemampuan dan kualitasnya sebagai seorang pemimpin. Karena itu kemampuan ini sangat penting untuk memunculkan potensi-potensi yang ada dalam diri seseorang.

Berdasarkan pengertian kepemimpinan diri di atas maka dapat kita ketahui bahwa perilaku dan karakter seseorang menentukan bagaimana gambaran seseorang dalam memimpin dirinya. Oleh karena itu perilaku yang

---

<sup>6</sup> Antoni ludfi Arifin dkk., *Kepemimpinan Cendekia* (Gramedia Pustaka Utama, 2020), 139.

<sup>7</sup> Febrianty, Muhammad, dan I. Gede Eko Putra Sri Sentanu, *Kepemimpinan: Bukan Sekedar Menjadi Pemimpin* (Tasikmalaya: UPPM universitas malahayati, 2023), 2.

<sup>8</sup> Ibid.

harus kita munculkan sebagai seorang pemimpin adalah perilaku yang positif, termasuk juga pemikirannya harus dominan ke arah yang positif. Adapun perspektif seseorang yang lebih memfokuskan pikirannya terhadap sesuatu secara terus menerus yang dominan positif adalah yang disebut dengan positivitas. Positivitas ini memiliki peran untuk menghadapi masalah-masalah tidak menyenangkan terhadap hal-hal yang ada disekitar kita seperti terhadap diri sendiri, rekan kerja, pekerjaan, perusahaan, masalah, dan masa depan.<sup>9</sup>

Terdapat 3 peran utama yang diharapkan mampu dicapai oleh seseorang dengan kepemimpinan diri yang baik:<sup>10</sup>

1. *Negativity Isolator*, yaitu kemampuan dalam menekan dan menghambat keburukan atau hal-hal negatif agar tidak menjadi kebiasaan dan karakter diri.
2. *Negativity to Postivity Converter*, yaitu seorang yang memiliki kemampuan dalam mengubah hal-hal yang buruk menjadi bermanfaat untuk kemajuan dirinya.
3. *Positivity Conductor*, yaitu seorang yang menghadirkan perubahan ke dalam lingkungannya, menjadikan sekitarnya menjadi lebih baik dan

---

<sup>9</sup> Nopriadi Saputra dan Harry Sutanto, *Memimpin Organisasi Bisnis: Mulai dari Kepemimpinan Diri Sampai Kepemimpinan Korporasi* (Surabaya: Scopindo Media Pustaka, 2021), 52–53.

<sup>10</sup> *Ibid.*, 58–60.

berkembang. Menjadi inspirasi bagi orang lain, sehingga lambat laun orang-orang mulai terpengaruh untuk melakukan hal-hal positif juga.

Selain peran kepemimpinan pribadi, terdapat juga dimensi-dimensi yang menjadi komponen-komponen penting yang perlu kita ketahui, yaitu sebagai berikut:<sup>11</sup>

#### 1. Strategi Perilaku

Strategi perilaku bertujuan untuk memudahkan diri memunculkan perilaku yang dibutuhkan, digunakan untuk mendorong perilaku positif untuk mencapai tujuan, serta menekan atau menghambat perilaku negatif yang mengarah pada kegagalan. Adapun prosesnya antara lain sebagai berikut:<sup>12</sup>

- a. Observasi Diri, adalah suatu proses di mana seseorang berusaha mengenal dan menyadari perilaku dirinya. Seseorang perlu mengumpulkan informasi mengenai dirinya seakurat mungkin, seperti informasi mengenai apa perilakunya, kapan dan mengapa perilaku itu dilakukan, kemudian memutuskan untuk mengubah, meningkatkan, atau menghilangkan perilaku tersebut.

---

<sup>11</sup> Adelia Khrisna Putri, Subandi, dan Kwartarini Wahyu Yuniarti, *Isu-Isu Kontemporer dalam Psikologi di Indonesia* (Yogyakarta: UGM PRESS, 2021), 294–297.

<sup>12</sup> *Ibid.*, 294–295.

- b. Penetapan tujuan diri. Menetapkan tujuan diri mengharuskan seseorang untuk menghadapi tantangan, hal ini bertujuan untuk meningkatkan performa diri.
- c. Menghadiahi diri, bertujuan untuk memotivasi diri agar mampu menghadapi tantangan hidup. Selain itu menghadiahi diri dapat menguatkan perilaku yang diharapkan dapat tercapai.
- d. Koreksi diri (Umpan balik), ini bertujuan untuk membentuk perilaku yang diinginkan. Introspeksi diri dengan berfokus pada aspek-aspek positif terhadap kegagalan, ini bertujuan agar tidak menimbulkan perilaku mengkritik diri atau menghukum diri yang pada akhirnya melahirkan rasa bersalah.
- e. Menandari diri. Ini dapat dilakukan dengan membuat tanda-tanda yang mengarah pada perilaku positif, seperti daftar aktifitas, catatan-catatan, dan menghilangkan tanda-tanda yang mengarah pada perilaku-perilaku negatif.

## 2. Strategi Imbalan Alamiah

Strategi imbalan alamiah merupakan proses membentuk motivasi dan menambahkan situasi menyenangkan pada kegiatan yang harus dilakukan. Hal ini akan menimbulkan motivasi ketika melakukan tugas dan perilaku yang diperlukan sehingga meningkatkan performa individu, ini terjadi karena kegiatan yang dilakukan akan terasa menyenangkan karena memusatkan perhatian pada apa yang disukai ketika melakukan

suatu kegiatan atau tugas. Strategi imbalan akan menimbulkan peningkatan perasaan kompeten, kontrol terhadap diri, dan dorongan yang kuat. Strategi ini dapat dilakukan dengan melakukan dua hal berikut:<sup>13</sup>

- a. Memasukkan hal-hal yang lebih menyenangkan dan disukai kedalam tugas atau aktivitas. Ini bisa dilakukan dengan membuat lingkungan kerjanya menjadi lebih menyenangkan dengan menambahkan tanda-tanda pribadi yang meningkatkan perasaan senang.
- b. Mengubah persepsi terhadap tugas dan aktivitas yang dilakukan dengan memusatkan perhatian pada hal-hal yang menyenangkan dari tugas atau aktivitas tersebut. Selain itu juga bisa dengan mengubah elemen-elemen yang menyenangkan tugas dan aktivitas yang dilakukan.

### 3. Strategi Pemikiran Konstruktif

Yaitu suatu proses pembentukan pola pikir positif yang produktif dan usaha untuk meningkatkan performa. Strategi berfikir konstruktif dilakukan dengan mengubah keyakinan yang tidak sesuai yang mengarah pada hal-hal negatif seperti pemikiran yang dapat menimbulkan depresi, dan pemikiran yang tidak efektif. Hal ini dapat dilakukan melalui tiga cara berikut:<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup> Ibid., 296.

<sup>14</sup> Ibid., 296–297.

- a. Imajinasi mental, yaitu dengan memvisualisasikan kesuksesan adalah proses latihan mental seorang yang sukses sebelum hal tersebut benar-benar terjadi. Seseorang perlu berlatih sebelum hal tersebut terjadi, latihan ini merupakan pelatihan berulang, atau pengulangan informasi dalam pikiran.
- b. Mengenali dan mengganti asumsi negatif. Cara ini memungkinkan seseorang agar dapat meminimalkan pola pikir yang tidak sesuai dan meningkatkan proses berfikir efektif.
- c. Dialog internal dengan diri, dapat dilakukan dengan membangun pembicaraan yang memotivasi diri, dan pembicaraan yang rasional dengan diri. Proses ini juga dibantu melalui kedua aspek di atas agar dapat mengurangi pemikiran negatif.

### **C. Atomic Habits**

*Atomic habits* adalah sebuah prinsip penting yang dipopulerkan oleh James Clear dalam membentuk kebiasaan-kebiasaan baik atau untuk menghilangkan kebiasaan buruk. Kebiasaan sendiri merupakan perilaku yang terjadi begitu saja dan terus berulang, dimana setiap orang pasti memiliki kebiasaan tertentu, menurut James kebiasaan adalah serangkaian aktivitas kecil yang dilakukan secara otomatis yang kemudian menghasilkan

serangkaian kegiatan lainnya.<sup>15</sup> Proses perbaikan diri menjadi lebih baik setiap hari merupakan tujuan utama dalam prinsip ini.

Kebiasaan itu dapat membentuk identitas orang yang melakukannya dalam setiap kehidupannya, *Atomic Habits* terdiri dari kebiasaan-kebiasaan kecil yang menyatu dalam sebuah sistem yang lebih besar, seperti atom yang membentuk molekul.<sup>16</sup> Kebiasaan ini akan membawa pada perubahan penting dalam kehidupan pribadi seseorang agar menjadi versi terbaik dirinya. Penerapannya sangat penting hingga mampu membawa perubahan besar dalam hidup, sebagai bentuk pengembangan diri agar mampu belajar dan mengelola aspek-aspek kehidupannya. James clear mengungkapkan 4 kaidah dalam membentuk kebiasaan diantaranya yaitu:<sup>17</sup>

#### 1. Menjadikannya Terlihat

Kebiasaan biasanya akan terjadi begitu saja diluar kesadaran kita, hal ini menyebabkan sering kali, kita tidak menyadari tindakan yang kita ambil, kebiasaan berjalan dengan sendirinya atau tubuh kita secara otomatis melakukannya. Jika kebiasaan itu merupakan kebiasaan yang tidak baik atau buruk maka akan menjadi tantangan bagi kita untuk dapat mengubah atau memperbaiki kebiasaan tersebut. Cara agar kita dapat menyadari kebiasaan dengan baik adalah dengan menunjuk dan

---

<sup>15</sup> James Clear, *Atomic Habits: Perubahan Kecil yang memberikan hasil luar biasa* (Jakarta: Gramedia pustaka utama, 2019), 51.

<sup>16</sup> Ibid., 35.

<sup>17</sup> Ibid., 63–243.

mengumumkannya, hal ini bertujuan untuk membuat kita sadar dengan apa yang kita lakukan dan akan membantu kita meminimalisir kesalahan.

Oleh karena itu James memberikan kita sebuah cara untuk mengatasi hal ini dengan membuat kartu skor untuk kebiasaan (*habits scorecard*) sebuah bentuk latihan sederhana untuk dapat lebih sadar dengan kebiasaan atau perilaku kita. *Habits scorecard* dapat dilakukan dengan menuliskan berbagai kebiasaan yang kita lakukan lalu mengelompokkannya kedalam tiga kategori yaitu; kebiasaan buruk ditandai dengan tanda “-”, jika itu kebiasaan yang baik gunakan tanda “+”, dan jika itu kebiasaan yang netral gunakan tanda “=”.

Kita seringkali ingin melakukan sesuatu tetapi tidak benar-benar melakukannya, hal ini diakibatkan karena kita sebenarnya tidak menyatakannya dengan jelas kapan dan dimana kita akan melakukannya. Oleh karena itu James menyusun salah satu cara untuk dapat merencanakan apa yang akan dilakukan yang kemudian ia sebut niat implementasi, sederhananya dapat kita buat seperti berikut: “Aku akan melakukan (kata kerja/kegiatan yang akan dilakukan) pada (waktu) di (lokasi)”, cara ini memudahkan kita untuk dapat langsung melakukannya tanpa harus kembali menentukan apa yang akan dilakukan. Selanjutnya kita bisa melakukan tahap selanjutnya yaitu menumpuk kebiasaan sekarang dengan kebiasaan yang baru, hal ini bertujuan untuk memudahkan kita memulai kebiasaan baru yang ingin kita lakukan, hal ini

akan membantu dalam membuat petunjuk yang mudah diterima karena kebiasaan lama menjadi tanda bahwa kebiasaan baru akan dilakukan.

Selanjutnya dalam membentuk kebiasaan petunjuk merupakan hal yang sangat penting, kita akan cenderung melakukan sesuatu apabila kita melihatnya langsung. Oleh karena itu lingkungan memiliki pengaruh yang signifikan dengan apa yang kita lakukan, maka dari itu kita perlu membuat lingkungan kita menonjolkan petunjuk-petunjuk tertentu yang sekiranya merupakan kebiasaan yang baik. Perlu diperhatikan bahwa interaksi kita dengan lingkungan merupakan bagian penting dari terciptanya kebiasaan, sejalan dengan mengubah lingkungan kita perlu mengubah interaksi kita dengan benda-benda disekitar, jadi berlatih merupakan cara terbaik untuk mengubah interaksi kita.

Melalui penjelasan di atas maka dengan melakukan hal sebaliknya itu berarti kita menghilangkan kebiasaan, perlu kita pahami bahwa kebiasaan buruk bukan hal yang dapat kita lupakan, oleh karena itu kita perlu membuatnya tidak terlihat. Lebih baik untuk tidak menghabiskan waktu dalam situasi yang menggoda untuk melakukan kebiasaan buruk selain itu mengurangi petunjuk dapat memiliki peran yang sangat besar untuk menghilangkan kebiasaan buruk, karena kendali diri tidak cukup efektif untuk diterapkan dalam jangka waktu panjang.

## 2. Menjadikannya Menarik

Hukum kedua menciptakan kebiasaan adalah menjadikannya menarik, semakin menarik suatu hal semakin besar peluang menjadikannya kebiasaan. Kita perlu menjadika kebiasaan itu tidak dapat ditolak, untuk menjadikan kebiasaan menarik maka gairah sangat penting. Kebiasaan merupakan lingkaran umpan balik yang digerakkan oleh dopamin yang membuat kita bergairah untuk melakukan sesuatu secara terus menerus. Dopamine juga mampu menggerakkan kita ketika berniat untuk mengantisipasi sesuatu, seperti ketika seseorang bermain judi, pada dasarnya mereka mempertaruhkan uang mereka tetapi mereka tidak tau akan menang atau kalah.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membuat kebiasaan menjadi lebih menarik adalah dengan membuat paket godaan. Paket godaan adalah suatu cara yang dilakukan dengan menggabungkan keinginan dengan hal yang harus dilakukan atau dibutuhkan, ini seperti kita melakukan hal-hal yang kita sukai sambil mengerjakan tugas-tugas penting yang harus diselesaikan. Jika kita menggunakan paket godaan dan pembentukan kebiasaan dapat dilakukan dengan menuliskannya sebagai berikut:

- a. Setelah (kebiasaan sekarang), aku akan (kebiasaan yang diperlukan).
- b. Setelah (kebiasaan yang aku perlukan), aku akan (kebiasaan yang aku inginkan)

Seperti yang telah kita singgung sebelumnya lingkungan memiliki pengaruh yang besar dalam menciptakan kebiasaan, ini juga termasuk dengan lingkungan sosial kita. Jika dalam lingkungan tertentu suatu kebiasaan dianggap biasa atau penting maka kita akan melakukan kebiasaan yang serupa, oleh karena itu dengan bergabung kedalam suatu komunitas tertentu dimana kebiasaan yang kita butuhkan dapat bertumbuh akan sangat membantu dan efektif.

Kita juga cenderung mengikuti kebiasaan dari orang-orang yang akrab dengan kita, orang banyak, dan orang yang memiliki status atau kekuasaan. Kebiasaan akan terbentuk dengan efektif apabila kita bergabung dengan kultur tempat dimana perilaku kita dianggap normal dan kita sudah memiliki sesuatu yang dimiliki juga oleh sesama anggota kelompok. Selain dengan hal tersebut perilaku dan kebiasaan akan terasa menarik apabila perilaku itu dapat diterima dan disetujui, dihormati, dan dipuji oleh orang lain, jadi lingkungan sosial memiliki peranan yang besar.

Jika untuk memulai kebiasaan baru perlu membuatnya menarik agar kita tidak berhenti melakukannya, maka sebaliknya jika ingin menghilangkan kebiasaan buruk kita perlu membuatnya tidak menarik, ini karena kita melakukan kebiasaan tertentu untuk memenuhi keinginan terdalam kita atau kebutuhan terdalam kita, perasaan dan emosi membuat kita menentukan apa yang akan dilakukan. Oleh karena itu untuk mengubah kebiasaan buruk kita perlu untuk mengubah cara pandang kita

mengenai kebiasaan buruk tersebut, kaitkan dengan perasaan negative jika kita melakukan kebiasaan buruk, dan fokuslah pada manfaat jika kita menghindari kebiasaan buruk tersebut sehingga kebiasaan buruk akan terasa tidak menarik apabila dilakukan.

### 3. Menjadikannya Mudah

Menjadikannya mudah, merupakan kaidah ke tiga yang menjelaskan bahwa dalam membentuk suatu kebiasaan yang penting itu bukanlah apakah yang kita lakukan sudah sempurna tetapi yang penting adalah kita melakukannya. Bukan merencanakan tetapi memulai latihan, jika kita merencanakan sesuatu kita cenderung menganggap bahwa kita telah melakukan suatu kemajuan namun pada kenyataannya kita tidak melakukan apapun, oleh karena itu kita perlu memberikan tindakan yang nyata untuk mewujudkannya.

Pengulangan adalah point utama dalam pembentukan kebiasaan, mengulang kebiasaan tersebut, semakin banyak kita mengulang kebiasaan maka semakin kelihatan perkembangan yang diharapkan akan muncul, tidak terlalu penting berapa lama kebiasaan itu dilakukan tetapi yang penting adalah kita melakukannya untuk mendapatkan kemajuan, jadi berapa banyak pengulangan yang kita lakukan adalah yang terpenting meskipun itu membutuhkan waktu yang lama.

Ketika melakukan aksi kita memerlukan energi untuk melakukannya, oleh karena itu ketika mencoba kebiasaan baik kita

cenderung termotivasi di awal akan tetapi di waktu lainnya kita akan kehilangan motivasi untuk melakukannya karena besar energi yang dilakukan. Maka dari itu mengurangi rintangan atau halangan yang diperlukan untuk melakukan kebiasaan yang baik adalah salah satu cara yang efektif untuk memulai kebiasaan baru. Lakukan perubahan-perubahan sederhana yang dapat mempermudah kita melakukan kebiasaan yang dibutuhkan, menyiapkan lingkungan yang mempermudah kita melakukan kebiasaan tersebut. Sebaliknya jika ingin menghilangkan kebiasaan buruk maka kita perlu menciptakan hambatan dan halangan untuk melakukan kebiasaan buruk tersebut agar sulit dilakukan.

Melakukan sesuatu dimulai dengan langkah yang lebih singkat, ketika kita melakukan sesuatu kita cenderung akan melanjutkan apa yang telah kita mulai setelah beberapa menit. Kebiasaan dapat diselesaikan dalam waktu sebentar atau beberapa detik, akan tetapi efeknya bisa mempengaruhi perilaku kita selanjutnya selama beberapa menit atau jam. Memulai kebiasaan bisa dengan menerapkan aturan dua menit, kita memulainya dengan melakukan hal paling mudah selama dua menit awal, ini akan mendorong kita untuk melanjutkan kegiatan yang akan dilakukan. Semakin sering kita memulainya semakin besar peluang kita akan melanjutkan dan menyelesaikannya.

Memulai kebiasaan baik cenderung sulit karena kita sering menunda dan merasa sesuatu terlalu berat untuk dilakukan. Menjaga komitmen diperlukan agar kita benar-benar mau melakukan kegiatan yang kita butuhkan, alat penjaga komitmen diharapkan dapat memecahkan masalah seperti ini, alat penjaga komitmen adalah suatu cara atau strategi untuk mengurangi distraksi dari hal-hal yang dapat mengganggu anda melakukan kebiasaan yang dibutuhkan dan juga mencegah adanya penyimpangan saat melakukan kebiasaan yang dibutuhkan. Kita juga dapat menggunakan teknologi sebagai alat penjaga komitmen agar menjamin kita untuk melakukan perilaku yang benar.

#### 4. Menjadikannya Memuaskan

Kita akan mengulang suatu kegiatan apabila itu memuaskan untuk kita karena alasan bahwa itu menyenangkan dan untung jika kita lakukan, akan tetapi kita juga akan lebih mudah menerima jika kita merasakan kepuasan itu secara langsung dari pada kepuasan tertunda, agar kebiasaan dapat melekat dan membuat kita mengulangnya adalah dengan merasakan perasaan sukses atau memuaskan secara langsung bahkan jika itu berupa kesuksesan kecil.

Kepuasan bisa didapatkan dengan mengetahui bahwa kita telah melakukan kemajuan setiap harinya dengan melihat suatu ukuran jelas dalam bentuk kuantitas selain itu kepuasan ini bersifat langsung sehingga

sangat membantu dalam meningkatkan keinginan kita untuk melakukan pengulangan.

Memantau kebiasaan memiliki manfaat yang jelas yaitu; pemantau kebiasaan itu terlihat karena kita bisa menulis atau membuat runtutan hari sehingga kegiatan mudah terpantau, pemantau kebiasaan itu menarik karena ini menunjukkan bukti visual bahwa kita telah berjuang dan membuat kita termotivasi untuk terus mengulanginya tiap hari, pemantau kebiasaan itu memuaskan karena ini membantu kita untuk tetap berfokus dengan proses dan bukan hasil serta terasa memuaskan karena kita berhasil melakukannya.

Meskipun demikian proses runtutan kebiasaan akan ada kemungkinan untuk putus dan tidak terlaksana baik sengaja atau pun tidak, akan tetapi lebih baik untuk tidak memutuskan runtutan selama dua hari berturut-turut, dan jika itu terjadi segera lah kembali ke kebiasaan kita.

Berbeda dengan kebiasaan baik, kebiasaan buruk memiliki dampak negatif terhadap kita, namun kita lebih menyukainya karena membarikan ganjaran langsung yang memuaskan. Oleh karena itu menghilangkan kebiasaan buruk dilakukan dengan memberikan ganjaran yang tidak memuaskan atau mengecewakan secara langsung akibat dari melakukan tindakan tersebut. Salah satu tindakan yang bisa dilakukan adalah dengan menetapkan kontrak hukuman apabila telah melakukan kebiasaan buruk,

biarkan seseorang mengawasi kita agar kita merasakan malu jikalau kita berbuat salah, dengan adanya orang lain yang mengawasi kita maka kita akan lebih termotivasi untuk mempertahankan diri.

Lingkungan memiliki peranan yang penting dalam membangun kebiasaan, sebagaimana telah diuraikan di atas bahwa lingkungan memiliki pengaruh dalam membangun kebiasaan kita, sejalan dengan ini Jeffrey mengungkapkan bahwa lingkungan memiliki peran krusial dalam membentuk kebiasaan.<sup>18</sup> Oleh karena itu dalam membentuk kebiasaan perlu kita perhatikan kondisi lingkungan yang baik dan dapat menyokong pembentukan kebiasaan kita, ini juga termasuk interaksi kita dengan sesama manusia dan semua hal di sekeliling kita.

#### **D. Keselarasan Atomic Habits dalam Self-Leadership**

##### **a. Strategi Perilaku**

Dimensi kepemimpinan diri yang pertama yaitu strategi perilaku, yang dapat terkait secara langsung terhadap teori *atomic habits*. Kita dapat melihat beberapa proses strategi perilaku yang memiliki hubungan dengan kaidah-kaidah *atomic habits* diantaranya dapat dijelaskan sebagai berikut:<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Jeffrey S. Nevid, *Psikologi: Konsep dan Aplikasi* (Bandung: Nusa Media, 2018), 947.

<sup>19</sup> Putri, Subandi, dan Yuniarti, *Isu-Isu Kontemporer dalam Psikologi di Indonesia*, 294–295.

## 1) Observasi diri

Proses observasi diri merupakan proses awal yang melibatkan pengenalan terhadap diri sendiri. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa kita perlu menyadari kebiasaan-kebiasaan yang kita lakukan terlebih dahulu untuk dapat mengelola kebiasaan tersebut. Konsep *atomic habits* yang berhubungan langsung dengan hal ini adalah kaidah menjadikannya terlihat, di mana konsep ini menekankan kita untuk dapat menyadari kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan.<sup>20</sup>

Melalui kaidah tersebut mahasiswa dapat membuat *habits scorecard* untuk melakukan observasi diri, mahasiswa menulis perilaku-perilaku yang dilakukan setiap harinya lalu menentukan dan mengelompokkan kebiasaan-kebiasaan tersebut kedalam tiga bentuk kebiasaan, yaitu ; kebiasaan netral, kebiasaan positif dan kebiasaan negatif, dan memberikan simbol pada kebiasaan tersebut (=, -, +).<sup>21</sup> Bentuk ini merupakan bentuk sederhana dari strategi observasi diri, individu dapat mengetahui mana perilaku yang perlu dihilangkan dan mana yang perlu dikembangkan, tentunya dalam hal ini perilaku negatif lah yang perlu dihilangkan dan perilaku positif adalah perilaku yang perlu dikembangkan.

---

<sup>20</sup> Clear, *Atomic Habits*, 69–71.

<sup>21</sup> *Ibid.*, 71–77.

Selain itu mahasiswa juga dapat memberikan informasi tambahan yang diperlukan, seperti mengapa dan kapan perilaku itu dilakukan sehingga proses ini membantu memberikan gambaran jelas mengenai perilaku dan menentukan bagaimana tindakan yang harus diputuskan. Sedangkan untuk kebiasaan baik mahasiswa perlu menyertakan secara jelas apa yang dibutuhkan untuk mengembangkan kebiasaan positif, ini berarti individu perlu menyatakan secara jelas apa yang akan dilakukan, kapan dan di mana perilaku itu akan dilakukan.<sup>22</sup>

Berdasarkan hal tersebut, maka dalam kasus mahasiswa prodi KEPKRI, kebiasaan seperti menggunakan gawai dalam waktu lama merupakan kebiasaan negatif, dan kebiasaan positif bisa berarti mengerjakan tugas kuliahnya. Sehingga mahasiswa dapat fokus pada proses mengurangi penggunaan gawai dalam waktu lama yang menyatakan secara jelas berapa lama penggunaannya, dan menetapkan secara jelas kapan dan di mana akan melakukan tugas perkuliahannya sehingga benar-benar dilakukan.

## 2) Penetapan tujuan diri

Tujuan merupakan salah satu bagian dalam membentuk perilaku, tujuan menjadi suatu alat petunjuk arah bagi seseorang untuk memulai sesuatu. Akan tetapi dalam konsep *atomic habits* sasaran bukanlah hal

---

<sup>22</sup> Ibid., 80–81.

yang menjadi fokus utamanya, dalam hal ini sasaran hanya merupakan petunjuk dalam mencapai sesuatu. Sehingga teori *atomic habits* lebih menekankan pada sistem yang dibangun, oleh karena itu setelah menentukan tujuan segera membuat rencana dan berfokuslah untuk melakukan hal tersebut dari pada berfokus pada mencapai tujuan.<sup>23</sup>

Hal ini dimaksudkan agar individu dapat segera melakukan apa yang diperlukan dari pada hanya sekedar berangan-angan semata. Metode ini dimaksudkan agar kebiasaan dan perilaku yang dinilai baik dapat terus berlanjut tanpa perlu memikirkan apakah tujuan telah tercapai atau belum, sehingga motivasi tetap terjaga. Mahasiswa hanya perlu menetapkan tujuan awal dan kemudian menciptakan strategi sendiri untuk mencapai tujuan tersebut dan berfokus untuk melakukan strategi tersebut.

### 3) Menghadiahi diri

Konsep menghadiahi diri sejalan dengan kaidah ke empat *atomic habits* yaitu menjadikannya memuaskan. Ini berarti setelah melakukan atau mengerjakan kebiasaan atau tugas yang sulit perlu adanya penghargaan terhadap diri sendiri.<sup>24</sup> Hal ini dapat dilakukan dengan membuat atau mencatat progres yang dibuat dan memuji diri sendiri dengan pencapaian yang telah diperoleh. Progres dan pencapaian memberikan perasaan

---

<sup>23</sup> Ibid., 28.

<sup>24</sup> Ibid., 204–245.

sukses atau memuaskan karena menyadari kekutan diri sendiri sehingga menimbulkan perasaan percaya diri.

#### 4) Koreksi diri

Proses koreksi diri berfokus pada aspek positif dari suatu kegagalan, ini sejalan dengan teori *atomic habits* yang mengungkapkan bahwa tidak ada yang benar-benar berhasil sepenuhnya hanya karena sudah melakukannya.<sup>25</sup> Kegagalan dalam membentuk pribadi dan kebiasaan akan sering terjadi, namun hal yang pasti untuk tidak menyerah dan terus berusaha melanjutkannya hingga sampai pada titik dimana hasil yang diinginkan dapat diperoleh.

#### 5) Menandai diri

Proses menandai diri juga sejalan dengan teori *atomic habits* terutama pada kaidah pertama menjadikannya terlihat. Kaidah ini menjelaskan bahwa tanda pada lingkungan sering kali menimbulkan munculnya kebiasaan tertentu, hal ini karena adanya dorongan visual yang membuat seseorang dapat terpancing untuk melakukan suatu kebiasaan atau perilaku tertentu.<sup>26</sup>

Oleh karena itu untuk membentuk perilaku maka diperlukan tanda pada lingkungan yang mengarahkan pada perilaku atau kebiasaan positif. Jika perlu mengerjakan tugas perkuliahan dan pekerjaan lainnya

---

<sup>25</sup> Ibid., 226–228.

<sup>26</sup> Ibid., 93–95.

buatlah tanda seperti catatan pada dinding kamar, atau tanda langsung berupa alat yang digunakan untuk mengerjakan tugas tersebut (misalnya laptop yang digunakan untuk mengerjakan jurnal, atau buku tulis untuk menulis sesuatu).

b. Strategi Imbalan Alamiah

Dimensi kedua dalam kepemimpinan diri adalah strategi imbalan alamiah, dimana ini dapat dikaitkan langsung dengan kaidah kedua dalam *atomic* habits yaitu menjadikannya menarik. Kedua hal ini saling terhubung satu dengan yang lainnya, keduanya bertujuan agar kegiatan dan kebiasaan yang perlu dilakukan dapat berjalan dengan lebih menyenangkan dan tidak terhindarkan.

Melalui imbalan alamiah dapat dilakukan dengan proses mencampurkan hal menyenangkan dengan tugas yang perlu dilakukan, sama halnya dengan itu kaidah menjadikannya menarik dilakukan dengan membuat paket godaan.<sup>27</sup> Sehingga pada konteks permasalahan mahasiswa kepri dapat dengan menyusun paket godaan sebagai berikut:

- 1) Setelah kebiasaan sekarang (contoh : mencuci muka setelah bangun), aku akan melakukan kebiasaan yang diperlukan (contoh : bersiap untuk olahraga/membaca buku)

---

<sup>27</sup> Ibid., 124–127.

- 2) Setelah melakukan kebiasaan yang diperlukan (olahraga/membaca buku) aku akan melakukan kebiasaan yang diinginkan (mendengarkan musik faforit/makan makanan favorit)

Melihat hal tersebut, pada konteks mahasiswa prodi kepemimpinan kristen, ini bisa berarti dengan menggabungkan tugas-tugas yang sulit dengan kegiatan yang menyenangkan. Contohnya setelah mengerjakan tugas saya akan menonton film favorit saya.

Ketika melakukan kebiasaan baik tentu tujuan utamanya untuk memperoleh manfaat dari kebiasaan tersebut. Oleh karena itu dalam membentuk kebiasaan tersebut pikirkan manfaat yang akan kamu peroleh karena melakukannya. Jika dilihat dari konteks mahasiswa maka dapat dicontohkan sebagai berikut “saya mengerjakan tugas hari ini agar saya tidak perlu mengerjakan tugas secara terburu-buru”.

c. Strategi Pemikiran Konstruktif

Dimensi ketiga dari kepemimpinan diri adalah strategi pemikiran konstruksi, mengurangi pemikiran yang negatif dan menggantinya dengan pemikiran positif yang sifatnya membangun. Aspek ini memang tidak secara langsung dapat dihubungkan dengan *atomic habits* akan tetapi 3 poin dari strategi ini dapat diterapkan dengan menggunakan penerapan kaidah-kaidah *atomic habits*. Poin yang dimaksud adalah imajinasi mental, menggali dan

mengganti asumsi negatif, dan dialog internal dengan diri.<sup>28</sup> Dengan menerapkan kaidah-kaidah *atomic habits* dalam penerapannya akan membantu mahasiswa mengasah kemampuannya setiap hari dan berkembang seiring waktu.

## E. Kepemimpinan dalam Alkitab

Alkitab sendiri juga banyak berbicara mengenai kepemimpinan dan pemimpin. Ada berbagai tokoh-tokoh penting dalam Alkitab yang menggambarkan seorang pemimpin yang sangat di kagumi.

Kepemimpinan yang alkitabiah disebut sebagai Kepemimpinan Kristen, yaitu seorang hamba yang dipanggil oleh Allah dengan tujuan utamanya adalah untuk menunaikan tugas yang dipercayakan kepadanya sesuai dengan kehendak Allah dengan mengadaptasi karakter Kristus dalam melaksanakan tugasnya.<sup>29</sup> Sehingga dapat dikatakan bahwa kepemimpinan yang Alkitabiah adalah kepemimpinan yang didasarkan pada karakter kristus dalam pelaksanaan tugas dan pemenuhan tanggung jawab, seorang pemimpin yang dipilih langsung oleh Allah.

Adapun kepemimpinan Kristen dapat kita lihat dari berbagai model kepemimpinan, dalam penelitian yang dilakukan oleh Anthony D'Souza yang dikutip oleh Y. Gunawan menuliskan beberapa model kepemimpinan Kristen

---

<sup>28</sup> Putri, Subandi, dan Yuniarti, *Isu-Isu Kontemporer dalam Psikologi di Indonesia*, 296–297.

<sup>29</sup> S Sunarto, "Kepemimpinan Menurut Alkitab dan Penerapannya dalam Kepemimpinan Lembaga Kristen," *Te Deum: Jurnal Teologi dan Pengembangan Pelayanan* 5, no. 1 (Desember 28, 2015): 99–100.

diantaranya pemimpin sebagai pelayan, sebagai pengurus dan sebagai gembala. Pemimpin juga harus dibarengi dengan kualitas seorang pemimpin yaitu; visi yang jelas, kepercayaan, karakter, keyakinan, komitmen, dan keberanian.<sup>30</sup>

Yesus telah menunjukkan diri-Nya sebagai gambaran pemimpin Kristen, kesiapannya dalam memegang tanggung jawab besar yang Ia pikul, kemampuannya dalam menunjukkan dirinya sebagai seorang yang berintegritas dan memperlihatkan kepedulian mendalam terhadap individu yang kesulitan, menunjukkan bahwa Dia adalah pemimpin yang luar biasa yang memberikan dirinya sepenuh hati untuk setiap manusia.

---

<sup>30</sup> Y. Gunawan, *Kepemimpinan Kristiani: Melayani Sepenuh Hati* (Yogyakarta: PT Kanisius, 2019), 42–56.