



## KARYA ILMIAH SMA KOLESE DE BRITTO



### DAMPAK TEORI ATOMIC HABITS DALAM MENGUBAH PERILAKU MENJAGA KENYAMANAN BELAJAR KELAS XI DI SMA KOLESE DE BRITTO

Joshua Alexander Kurniadi <sup>a,1\*</sup>, Jason William Sanyoto <sup>b,2</sup>, Nicholas Gerard Rante <sup>c,3</sup>

Paulina Rian Kunthi Kusumadewi, S.Pd.

SMA Kolese De Britto, Yogyakarta, Indonesia

17839@student.debritto.sch.id\*;17969@student.debritto.sch.id\*;17975@student.debritto.sch.id\*;

\*korespondensi penulis email 17839@student.debritto.sch.id

#### Informasi artikel

**Kata kunci:**  
Atomic Habits  
kebiasaan belajar  
kenyamanan belajar  
perubahan perilaku  
kebersihan lingkungan belajar

#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan teori Atomic Habits dalam mengubah perilaku siswa SMA Kolese De Britto Yogyakarta untuk menjaga lingkungan kenyamanan belajar. Menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, penelitian ini melibatkan tiga siswa kelas XI sebagai subjek yang mewakili populasi penelitian. Metode yang digunakan menggabungkan dua prinsip utama dari Atomic Habits, yaitu Make It Easy, Make It Satisfying, Make It Obvious, dan Make It Attractive, untuk membangun kebiasaan baik secara konsisten.

#### Keywords:

Atomic Habits  
learning habits  
learning comfort  
behavior change  
cleanliness in the learning  
environment

#### ABSTRACT

*This study aims to evaluate the effectiveness of applying the Atomic Habits theory in changing the behavior of students at SMA Kolese De Britto Yogyakarta in maintaining a clean learning environment to enhance learning comfort. Using a descriptive quantitative approach, this study involves three grade XI students as subjects representing the research population. The method incorporates two main principles of Atomic Habits: Make It Easy, Make It Satisfying, Make It Obvious, and Make It Attractive, to consistently build good habits.*

© 2025 (Joshua Alexander Kurniadi, Jason William Sanyoto, Nicolas Gerard Rante). All Right Reserved

#### Pendahuluan

Pendidikan merupakan aspek penting dalam membentuk karakter dan masa depan generasi muda. Sekolah, sebagai tempat pendidikan, memegang peran krusial dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Namun, kenyamanan belajar di SMA Kolese De Britto mulai terabaikan, meskipun siswa diberikan kebebasan dalam memilih. Menurut Bronfenbrenner, lingkungan yang mendukung akan meningkatkan keberhasilan aktivitas belajar. Lingkungan yang nyaman memungkinkan siswa fokus, memahami materi, dan berpartisipasi aktif dalam pembelajaran.

Kenyamanan belajar dapat terwujud apabila lingkungan yang bersih dan teratur terus dijaga. Namun, kebersihan di sekolah sering diabaikan, dengan banyaknya sampah yang tidak dibuang dengan benar, seperti plastik, kotak makanan, dan botol minuman. Sampah tersebut menimbulkan ketidaknyamanan, bahkan bau busuk jika tidak segera dibersihkan. Hal ini menjadi masalah serius yang mengganggu proses belajar siswa.

Teori Self-Determination (Deci & Ryan, 1985) menyatakan bahwa lingkungan yang bersih tercipta apabila individu memiliki motivasi

internal untuk menjaga kebersihan (autonomi), pengetahuan dan kemampuan untuk melakukannya (kompetensi), serta dukungan komunitas (relasi). Dalam konteks kebersihan sekolah, kolaborasi dan tanggung jawab bersama diperlukan untuk menciptakan budaya bersih yang mendukung kenyamanan belajar.

Penelitian ini bertujuan mengatasi masalah kebersihan dan meningkatkan kesadaran siswa menggunakan teori Atomic Habits. Diharapkan teori ini mampu mengubah kebiasaan buruk dalam membuang sampah, menciptakan kelas bebas sampah, dan lingkungan belajar yang lebih nyaman. Lingkungan bersih yang terbentuk dari kebiasaan baik dapat mendukung prestasi dan kesejahteraan siswa secara menyeluruh.

## Kajian Literatur

### 2.1 . Teori *Atomic Habits*

Teori *Atomic Habits* yang diambil dari buku *Atomic Habits* yang dibuat atau dikembangkan oleh James Clear berfokus pada pembentukan kebiasaan-kebiasaan kecil yang dilakukan secara konsisten dan bagaimana kebiasaan tersebut dapat membawa perubahan besar dalam hidup seseorang. Istilah "*atomic*" dalam buku ini merujuk pada hal-hal kecil yang memiliki dampak besar, layaknya atom yang membentuk dunia kita.

Teori ini memiliki empat hukum utama atau teori utama dalam pembentukan kebiasaan:

#### *Make it obvious*

Teori ini mengatakan bahwa dengan memperjelas apa yang ingin kita capai, salah satu penerapannya :

- Menggunakan pancingan dengan menyambungkan dengan suatu aktivitas (contoh, setelah aku makan lalu aku akan membuang sampahnya)

#### *Make it attractive*

Teori ini berputar tentang cara membuat suatu kebiasaan menarik untuk dilakukan (kata lain, sekalian), salah satu penerapannya :

- Menggabungkan apa yang perlu dilakukan dengan apa yang ingin dilakukan (contoh, aku ingin bermain bersama teman di kelas sebelah maka aku akan sekalian membuang sampah)

#### *Make it easy*

Teori ini berkaitan dengan cara membuat suatu kebiasaan mudah untuk dilakukan agar tidak membebankan, salah satu penerapannya :

- Dekatkan tujuan dengan dimana kamu berada (contoh, taruh tempat sampah lebih dekat dengan tempat menikmati makanan tersebut)

#### *Make it satisfying*

Teori ini mengatakan untuk membuat suatu kebiasaan menyenangkan untuk dilakukan agar otak terprogram untuk ingin melakukannya terus-menerus, salah satu penerapannya :

- Memberikan self-reward (bisa berupa uang, benda, pujian, dll.)

### 2.2. Teori Ekologi Sosial

Teori ekologi sosial menjelaskan bahwa lingkungan sekitar sangat mempengaruhi individu (Bronfenbrenner, 1994), termasuk dalam konteks belajar. Lingkungan yang bersih dan nyaman dapat meningkatkan kenyamanan serta kemajuan seseorang dalam belajar. Kenyamanan belajar juga terkait dengan pengaruh faktor lingkungan fisik dan sosial terhadap motivasi dan performa siswa.

### 2.3. Teori Perubahan Perilaku

Selain teori-teori di atas, terdapat berbagai teori perubahan perilaku yang relevan dalam konteks penelitian ini:

Teori Belajar (*Learning Theory*), khususnya Operant Conditioning, yang menjelaskan bahwa perilaku ditentukan oleh konsekuensi yang mengikuti. Konsekuensi positif meningkatkan kemungkinan perilaku akan diulangi, sedangkan konsekuensi negatif mengurangi kemungkinannya.

*Theory of Affect*, yang menekankan penggunaan media visual dalam promosi untuk mempengaruhi perilaku (Leonita & Jalinus, 2018). Ketika individu terpapar visual yang menarik, seperti kampanye kebersihan dengan gambar yang memancing respons emosional, hal ini dapat mendorong perubahan kognitif dan perilaku.

*Theory of Social Cognition* menjelaskan bahwa persepsi individu terhadap realitas

merupakan fungsi utama dalam membentuk perilaku. Faktor sosial dan budaya berperan dalam mempengaruhi cara seseorang memandang kebiasaan, namun persepsi inilah yang secara langsung memediasi perilaku individu (Conner & Norman, 2015).

*Stage of Change Theory*, bagian dari *Transtheoretical Model*, menguraikan bahwa perubahan perilaku melalui beberapa tahapan, mulai dari *precontemplation* (belum ada niat untuk berubah) hingga *termination* (perubahan sempurna dan kekambuhan nol persen). Teori ini juga memisahkan motivasi menjadi *autonomous* (didorong oleh minat intrinsik) dan *controlled* (didorong oleh faktor eksternal) (Glanz, 2015).

#### 2.4. Teori *Self-Determination*

*Self-Determination Theory* oleh Deci dan Ryan (1985) menjelaskan bahwa motivasi manusia bergantung pada terpenuhinya tiga kebutuhan dasar: otonomi (kemampuan memilih dan mengendalikan tindakan sendiri), kompetensi (keyakinan pada kemampuan untuk menyelesaikan tugas), dan keterhubungan (merasa terhubung secara positif dengan orang lain). SDT membedakan motivasi intrinsik (dorongan dari dalam diri) dan ekstrinsik (dorongan dari faktor luar) serta menekankan pentingnya lingkungan yang mendukung kebutuhan ini untuk mendorong pertumbuhan, kesejahteraan, dan motivasi optimal.

#### 2.5. Relevansi Teori dengan Penelitian

Teori-teori ini, yaitu Teori *Atomic Habits*, Ekologi Sosial, *Self-Determination Theory*, dan Teori Pembelajaran, sangat relevan dalam menjelaskan bagaimana menjaga kebersihan di lingkungan sekolah. Teori *Atomic Habits* dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana kebiasaan kecil, yang dilakukan secara konsisten, mampu menciptakan perubahan signifikan dalam hal kebersihan. Sementara itu, Ekologi Sosial menekankan pentingnya interaksi sosial

#### Metode

Pendekatan yang digunakan dalam melakukan penelitian ini bersifat kualitatif deskriptif. Peneliti memilih pendekatan kualitatif deskriptif untuk memudahkan peneliti dalam melakukan observasi dan mengambil data. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif

diharapkan peneliti dapat melakukan analisis yang mendalam terkait observasi yang dilakukan, serta deskriptif agar peneliti dapat mendeskripsikan dan menjabarkan hasil penelitian dengan detail dan lengkap.

#### Hasil dan pembahasan

Berdasarkan teori, peneliti menawarkan empat jenis metode yang dapat subjek pilih dua dari antaranya yaitu *make it obvious*, *make it easy*, *make it attractive*, *make it satisfying*. Dengan dasar teori bahwa antara metode yang satu dan yang lain saling mendukung subjek dalam membangun kebiasaan baik maka subjek dibebaskan untuk memilih dua dari empat metode tersebut. Maka dari itu berikut pilihan tiap subjek serta beberapa arahan yang diberikan peneliti untuk membantu mengarahkan subjek kepada metode yang dipilihnya menurut tabel di bawah ini :

No	Nama	Metode	Keterangan
1	Vincentcius Sas Xavero	<i>Make it obvious</i> + <i>Make it easy</i>	<p><i>Make it obvious</i>: Subjek konsisten mengingat ingat untuk membawa sampah miliknya dan membuang sampah pada tempat sampah yang berada di jalan yang akan subjek lewati.</p> <p><i>Make it easy</i>: Ketika tidak ada sampah di sekitar, subjek akan membawa sampah miliknya di kantong celananya, supaya subjek dapat membuang sampah pada tempat sampah yang berada di jalan yang akan subjek lewati.</p>
2	Yohanes Baptista Raka Majesta Maheswara	<i>Make it attractive</i> + <i>Make it satisfying</i>	<p><i>Make it attractive</i> : Peneliti memperbolehkan agar subjek dapat menggunakan uang sebanyak ... untuk setiap ... : Rp. 500 = 2 foto; Rp. 1000 = 4 foto; Rp. 1500 = 5 foto</p> <p><i>Make it satisfying</i> : Subjek mengingat ingat jika belum membuang sampah dan memfoto kan sebelum membuangnya.</p>
3	Akwilla Marvel Setiawan	<i>Make it easy</i> + <i>Make it satisfying</i>	<p><i>Make it easy</i> : Ketika pergantian pelajaran, istirahat, dan pulang sekolah subjek mengingat untuk membuang sampah di sekitarnya.</p>

			Make it satisfying : Subjek dapat menggunakan uang sebesar Rp. 100.000,00 jika mau melakukan percobaan selama tiga minggu dengan maksimal
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabel 1. Tabel Pilihan Metode dan Arah Penelitian

Setelah diobservasi selama tiga minggu, subjek kembali diwawancara kembali mengenai beberapa hal terkait dampak yang disebabkan oleh penerapan metode metode yang telah mereka pilih. Berikut adalah pertanyaan, rubrik penilaian, serta skor yang didapatkan oleh masing masing metode :

Kriteria	Skor	Metode Penelitian
Kejelasan tujuan akan kesadaran menjaga kenyamanan belajar		Make it obvious + Make it easy
Apabila dapat menjelaskan tujuan dengan sangat jelas dan spesifik	4 (Sangat baik)	3(Baik)
Apabila dapat menjelaskan tujuan dengan jelas, namun kurang	3 (Baik)	
Apabila dapat menyebutkan tujuan, namun tidak menjelaskan	2 (Kurang)	
Apabila tidak dapat menemukan tujuan	1 (Sangat Kurang)	
Ketertarikan meningkatkan habit baik yang mau dibangun dari hal menarik		
Sangat Cepat(<= 1 minggu), secara konsisten	4 (Sangat baik)	2(Kurang)
Cepat(1-2 minggu), secara konsisten	3 (Baik)	
Lama(2-3 minggu), secara tidak konsisten	2 (Kurang)	
Tidak sama sekali/lama sekali(>3 minggu), secara tidak konsisten	1 (Sangat Kurang)	
Manfaat penerapan teori atomic habits bagi subjek penelitian.		
Sangat membantu, subjek merasa bahwa 1 dari 2 metode yang diberikan mempermudah dalam membangun kebiasaan	4 (Sangat baik)	4 (Sangat baik)
Membantu, subjek merasa bahwa 1 dari 2 metode yang diberikan mempermudah dalam membangun kebiasaan	3 (Baik)	
Tidak membantu, subjek merasa bahwa 2 dari 2 metode yang diberikan tidak mempermudah sama sekali dalam membangun kebiasaan	2 (Kurang)	
Menghambat, subjek merasa bahwa metode yang diberikan malah menghambat dalam membangun kebiasaan	1 (Sangat Kurang)	
Bukti dan konsistensi Pelaksanaan		

Ada bukti dan konsisten(>=5 bukti per minggu)	4 (Sangat baik)	2(Kurang)
Ada bukti,tetapi ada sedikit kekurangan(4-3 bukti per minggu)	3 (Baik)	
Ada bukti,tetapi tidak konsisten(2-1 bukti per minggu)	2 (Kurang)	
Tidak ada bukti dan tidak konsisten(<=1 bukti per minggu)	1 (Sangat Kurang)	

Tabel 2. Tabel Dampak Teori Vincentius

Subjek Vincentius menunjukkan pemahaman awal terhadap tujuan penelitian, yakni menjaga kenyamanan belajar dengan mengurangi sampah di kelas, meskipun belum spesifik dan membutuhkan pendampingan untuk langkah konkret. Melalui metode *Make It Obvious*, ia diarahkan untuk selalu membawa dan membuang sampah di tempat yang sesuai, sementara metode *Make It Easy* diterapkan dengan memintanya menyimpan sampah di kantong celana agar lebih praktis. Observasi menunjukkan peningkatan kesadaran Vincentius terhadap kebersihan, namun konsistensi pelaksanaan masih rendah, dengan bukti pelaksanaan hanya 2-3 kali per minggu. Meskipun demikian, ia merasa lebih nyaman belajar di lingkungan bersih dan menyadari pentingnya kebersihan, dengan skor tinggi pada kategori manfaat penerapan teori, meskipun kebiasaan ini belum sepenuhnya terbentuk.

Kriteria	Skor	Metode Penelitian
Kejelasan tujuan akan kesadaran menjaga kenyamanan belajar		Make it attractive + Make it satisfying
Apabila dapat menjelaskan tujuan dengan sangat jelas dan spesifik	4 (Sangat baik)	4(Sangat Baik)
Apabila dapat menjelaskan tujuan dengan jelas, namun kurang	3 (Baik)	
Apabila dapat menyebutkan tujuan, namun tidak menjelaskan	2 (Kurang)	
Apabila tidak dapat menemukan tujuan	1 (Sangat Kurang)	
Ketertarikan meningkatkan habit baik yang mau dibangun dari hal menarik		
Sangat Cepat(<= 1 minggu), secara konsisten	4 (Sangat baik)	4(Sangat Baik)
Cepat(1-2 minggu), secara konsisten	3 (Baik)	
Lama(2-3 minggu), secara tidak konsisten	2 (Kurang)	
Tidak sama sekali/lama sekali(>3 minggu), secara tidak konsisten	1 (Sangat Kurang)	

Manfaat penerapan teori atomic habits bagi subjek penelitian.		
Sangat membantu, subjek merasa bahwa 1 dari 2 metode yang diberikan mempermudah dalam membangun kebiasaan	4 (Sangat baik)	3 (baik)
Membantu, subjek merasa bahwa 1 dari 2 metode yang diberikan mempermudah dalam membangun kebiasaan	3 (Baik)	
Tidak membantu, subjek merasa bahwa 2 dari 2 metode yang diberikan tidak mempermudah sama sekali dalam membangun kebiasaan	2 (Kurang)	
Menghambat, subjek merasa bahwa metode yang diberikan malah menghambat dalam membangun kebiasaan	1 (Sangat Kurang)	
Bukti dan konsistensi Pelaksanaan		
Ada bukti dan konsisten(>=5 bukti per minggu)	4 (Sangat baik)	4(Sangat Baik)
Ada bukti,tetapi ada sedikit kekurangan(4-3 bukti per minggu)	3 (Baik)	
Ada bukti,tetapi tidak konsisten(2-1 bukti per minggu)	2 (Kurang)	
Tidak ada bukti dan tidak konsisten(<=1 bukti per minggu)	1 (Sangat Kurang)	

Tabel 3. Tabel Dampak Teori Yohanes

Pada wawancara awal, subjek Yohanes menunjukkan pemahaman yang jelas dan spesifik terhadap tujuan observasi, yaitu menjaga kenyamanan belajar di kelas SMA Kolese De Britto, sesuai prinsip *Make It Obvious*, sehingga memperoleh nilai 4 pada kriteria tersebut. Untuk membangun kebiasaan, metode *Make It Attractive* diterapkan dengan memberikan insentif berupa hadiah uang jika Yohanes membuang sampah saat jam istirahat, yang berhasil mendorongnya membangun kebiasaan secara konsisten, juga dengan skor 4. Meskipun metode *Make It Attractive* dan *Make It Satisfying* terbukti efektif, beberapa faktor eksternal turut membantu, sehingga Yohanes memperoleh nilai 3 untuk dampak metode terhadap konsistensi. Berdasarkan pencatatan selama 15 hari, Yohanes hanya absen membuang sampah dua kali tanpa pola berturut-turut, menjadikannya konsisten dan memperoleh nilai 4.

Kriteria	Skor	Metode Penelitian
Kejelasan tujuan akan kesadaran menjaga kenyamanan belajar		Make it easy + Make it satisfying
Apabila dapat menjelaskan tujuan dengan sangat jelas dan spesifik	4 (Sangat baik)	3(Baik)
Apabila dapat menjelaskan tujuan dengan jelas, namun kurang	3 (Baik)	
Apabila dapat menyebutkan tujuan, namun tidak menjelaskan	2 (Kurang)	

3(Baik)

Apabila tidak dapat menemukan tujuan	1 (Sangat Kurang)	3(Baik)
Ketertarikan meningkatkan habit baik yang mau dibangun dari hal menarik		
Sangat Cepat(<= 1 minggu), secara konsisten	4 (Sangat baik)	
Cepat(1-2 minggu), secara konsisten	3 (Baik)	
Lama(2-3 minggu), secara tidak konsisten	2 (Kurang)	
Tidak sama sekali/lama sekali(>3 minggu), secara tidak konsisten	1 (Sangat Kurang)	
Manfaat penerapan teori atomic habits bagi subjek penelitian.		
Sangat membantu, subjek merasa bahwa 1 dari 2 metode yang diberikan mempermudah dalam membangun kebiasaan	4 (Sangat baik)	3(Baik)
Membantu, subjek merasa bahwa 1 dari 2 metode yang diberikan mempermudah dalam membangun kebiasaan	3 (Baik)	
Tidak membantu, subjek merasa bahwa 2 dari 2 metode yang diberikan tidak mempermudah sama sekali dalam membangun kebiasaan	2 (Kurang)	
Menghambat, subjek merasa bahwa metode yang diberikan malah menghambat dalam membangun kebiasaan	1 (Sangat Kurang)	
Bukti dan konsistensi Pelaksanaan		
Ada bukti dan konsisten(>=5 bukti per minggu)	4 (Sangat baik)	3(Baik)
Ada bukti,tetapi ada sedikit kekurangan(4-3 bukti per minggu)	3 (Baik)	
Ada bukti,tetapi tidak konsisten(2-1 bukti per minggu)	2 (Kurang)	
Tidak ada bukti dan tidak konsisten(<=1 bukti per minggu)	1 (Sangat Kurang)	

Tabel 4. Tabel Dampak Teori Akwilla

Dari wawancara awal, subjek Akwilla memperoleh skor 3 poin karena dapat menjelaskan tujuan menjaga kenyamanan belajar dengan cukup baik, meskipun belum spesifik dan masih memerlukan arahan lebih lanjut. Dalam membangun kebiasaan, teori *Make It Satisfying* diterapkan dengan memberikan reward berupa uang, yang berhasil memotivasi Akwilla meningkatkan kebiasaan tersebut secara cepat, sehingga kembali memperoleh skor 3. Manfaat penerapan teori *Make It Easy* dan *Make It Satisfying* juga dinilai efektif, membantu Akwilla konsisten membuang sampah setiap pergantian pelajaran, meskipun masih ada kekurangan pada tiga hari yang kosong, sehingga total konsistensi habit-nya juga diberi skor 3.

Sebagai alat untuk mengukur hasil dari observasi yang dilakukan, sudah dibuat sejumlah pertanyaan pertanyaan yang kemudian diberikan

kepada subjek. Pertanyaan pertanyaan tersebut sudah diatur sedemikian rupa agar menyesuaikan metode metode yang dipilih oleh subjek agar lebih memudahkan proses analisisnya. Berikut pertanyaan pertanyaan tersebut serta beberapa keterangan yang ada :

Subjek : Vincentius Sas Xavero/XI-8/31  
Metode : *Make It Obvious + Make It Easy*

Pertanyaan	Ya	Tidak	Keterangan
Apakah menurut anda dengan membuang sampah anda dapat membantu menanggulangi masalah terkait kenyamanan belajar di SMA Kolese De Britto?	v	-	
Manfaat apa yang anda terima sebagai subjek penelitian?	-	-	Mengurangi rasa malas yang ada untuk membuang sampah dan menambah kesadaran akan kebersihan yang ada disekitarnya karena sadar akan sampah yang ada dapat menciptakan suasana belajar yang tidak nyaman
Setelah melakukan metode yang diberikan apakah anda merasa lebih nyaman belajar di SMA Kolese De Britto?	v	-	Merasa lebih nyaman dengan mengurangnya sampah yang tertinggal di area kelas
Apakah anda menjadis lebih sadar akan adanya sampah di area kelas?	v	-	
Apakah anda menyadari adanya sampah tersebut mengganggu kenyamanan belajar di kelas?	v	-	
Apakah sebelum melakukan observasi anda sering merasa malas membuang sampah?	v	-	
Apakah menurut anda menjadi semakin mudah untuk membuang sampah dengan arahan peneliti?	v	-	
Bagaimana perasaan anda ketika berhasil membuang sampah?	-	-	Merasa senang dan puas karena bisa meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan sekitar dan kenyamanan lingkungan
Apakah anda merasa termotivasi untuk kembali membuang sampah kembali setelah mendapatkan arahan peneliti?	v	-	
Setelah waktu observasi selesai apakah anda secara otomatis tetap membuang sampah dengan konsisten secara tidak sadar?	v	-	
Bagaimana perasaan dominan anda?	-	-	Senang dan puas

Tabel 5. Tabel Hasil Wawancara Vincentius

Pertanyaan	Ya	Tidak	Keterangan
Apakah menurut anda dengan membuang sampah anda dapat membantu menanggulangi masalah terkait kenyamanan belajar di SMA Kolese De Britto?	v	-	
Manfaat apa yang anda terima	-	-	Mendapat reward dan merasa

Pertanyaan	Ya	Tidak	Keterangan
sebagai subjek penelitian?			lebih semangat lagi
Setelah melakukan metode yang diberikan apakah anda merasa lebih nyaman belajar di SMA Kolese De Britto?	v	-	Karena terasa lebih jarang melihat sampah di sekitar meja/tempat belajar.
Apakah menurut anda membuang sampah itu kegiatan yang menarik?	-	v	
Apakah anda semakin sering membuang sampah setelah diberikan arahan peneliti?	v	-	
Bagaimana perasaan anda ketika berhasil membuang sampah?	-	-	Puas karena berhasil menyingkirkan distraksi, karena menurut saya sampah mengganggu
Apakah anda merasa termotivasi untuk kembali membuang sampah kembali setelah mendapatkan arahan peneliti?	v	-	
Setelah waktu observasi selesai apakah anda secara otomatis tetap membuang sampah dengan konsisten secara tidak sadar?	v	-	
Bagaimana perasaan dominan anda?	-	-	Senang, lega

Tabel 6. Tabel Hasil Wawancara Yohanes

Pertanyaan	Ya	Tidak	Keterangan
Apakah menurut anda dengan membuang sampah anda dapat membantu menanggulangi masalah terkait kenyamanan belajar di SMA Kolese De Britto?	v	-	
Manfaat apa yang anda terima sebagai subjek penelitian?	-	-	Mengurangi rasa malas yang ada untuk membuang sampah dan menambah kesadaran akan kebersihan yang ada disekitarnya karena sadar akan sampah yang ada dapat menciptakan suasana belajar yang tidak nyaman
Setelah melakukan metode yang diberikan apakah anda merasa lebih nyaman belajar di SMA Kolese De Britto?	v	-	Merasa lebih nyaman dengan mengurangnya sampah yang tertinggal di area kelas
Apakah sebelum melakukan observasi anda sering merasa malas membuang sampah?	v	-	
Apakah menurut anda menjadi semakin mudah untuk membuang sampah dengan arahan peneliti?	v	-	
Bagaimana perasaan anda ketika berhasil membuang sampah?	-	-	Merasa senang dan puas karena bisa meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan sekitar dan kenyamanan lingkungan
Apakah anda merasa termotivasi untuk kembali membuang sampah kembali setelah mendapatkan arahan peneliti?	v	-	
Setelah waktu observasi selesai apakah anda secara otomatis tetap membuang sampah dengan konsisten secara tidak sadar?	v	-	
Bagaimana perasaan dominan anda?	-	-	Senang

Tabel 7. Tabel Hasil Wawancara Akwilla

Subjek : Vincentcius Sas Xavero/XI-8/31  
Metode : *Make It Obvious* + *Make It Easy*

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
14	15	16	17	18	19	20
BELUM DIMULAI			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	-	-
21	22	23	24	25	26	27
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-	-
28	29	30	31	1	2	3
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-	-
4	5	6	7	8	9	10
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	OBSERVASI SELESAI		

Tabel 8. Tabel Konsistensi Vincentius

Secara keseluruhan, subjek menunjukkan tingkat konsistensi yang rendah dalam menjalankan kebiasaan pada 3 minggu penelitian dikarenakan subjek tidak berhasil menjalankan kebiasaannya setiap hari.

Subjek : Yohanes Baptista Raka Majesta Maheswara/XI-4/34  
Metode : *Make It Attractive* + *Make It Satisfying*

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
14	15	16	17	18	19	20
BELUM DIMULAI			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	-	-
21	22	23	24	25	26	27
<input checked="" type="checkbox"/>	-	-				
28	29	30	31	1	2	3
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	-	-
4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	OBSERVASI SELESAI		

Tabel 9. Tabel Konsistensi Yohanes

Secara keseluruhan, subjek menunjukkan tingkat konsistensi yang tinggi dalam menjalankan kebiasaan pada hari sekolah (Senin–Jumat). Namun, ada kelalaian yang terjadi pada minggu ketiga dan keempat, di mana kebiasaan tidak dilakukan. Hal ini perlu dievaluasi lebih lanjut untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakkonsistenan tersebut. Sementara itu, metode *Make It Easy* dan *Make It Satisfying* tampak efektif dalam membantu subjek menjaga kebiasaan pada hari-hari yang dijadwalkan.

Subjek : Akwilla Marvel Setiawan/XI-8/01  
Metode : *Make It Easy* + *Make It Satisfying*

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
14	15	16	17	18	19	20
BELUM DIMULAI			<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-	-
21	22	23	24	25	26	27
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-	-
28	29	30	31	1	2	3
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-	-
4	5	6	7	8	9	10

Tabel 8. Tabel Konsistensi Akwilla

Secara keseluruhan, subjek menunjukkan tingkat konsistensi yang tinggi dalam menjalankan kebiasaan pada hari kerja. Namun, ada kendala yang terlihat pada hari Jumat, di mana kebiasaan tidak dilakukan. Hal tersebut dapat terjadi karena keadaan sampah yang menghilang membuat urgensi tersebut hilang sesuai dengan teori Self Determination.

Make It Obvious + Make It Easy (Subjek : Vincentcius Sas Xavero/XI-8/31)

Penggabungan ini bertujuan untuk mempermudah identifikasi kebiasaan baru dan mengurangi hambatan dalam penerapannya. Prinsip *Make It Obvious* berfungsi membuat kebiasaan terlihat jelas, sedangkan *Make It Easy* memastikan prosesnya sederhana dan tidak memerlukan usaha besar.

Penerapan metode penelitian *Make It Obvious* adalah dengan konsisten mengingatkan subjek untuk membawa sampah miliknya dan membuang sampah pada tempat sampah yang berada di jalan yang akan subjek lewati. Lalu, penerapan metode penelitian *Make It Easy* adalah dengan meminta subjek membawa sampah miliknya di kantong celananya, sehingga mempermudah subjek untuk membuang sampah pada tempat sampah tersebut. Kedua hal ini bertujuan agar kebiasaan membuang sampah pada tempatnya dapat dilakukan secara teratur dan menjadi bagian dari rutinitas harian subjek.

Selama tiga minggu kebiasaan diterapkan dengan tingkat konsistensi yang cukup rendah, Subjek gagal untuk menjaga *habits* miliknya yang ditunjukkan mulai dari tanggal 23-28 dan 31-1, Subjek tidak mengirimkan bukti pelaksanaan *habits* miliknya. Hal ini disebabkan oleh keadaan dimana tidak adanya sampah yang mengurangi urgensi dari perilaku tersebut, serta ukuran sampah yang dimiliki subjek lebih besar dari ukuran kantong celana yang dimilikinya sehingga subjek kesulitan untuk menerapkan *habits* miliknya.

Setelah melakukan penelitian selama tiga minggu, subjek merasa bahwa kebiasaan ini membuat subjek merasa lebih nyaman dengan mengurangnya sampah yang tertinggal di area kelas, khususnya di meja miliknya. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini meningkatkan kenyamanan belajar.

Make It Attractive + Make It Satisfying (Subjek : Yohanes Baptista Raka Majesta Maheswara/XI-4/34)

Kombinasi ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi melalui daya tarik emosional dan memberikan penghargaan langsung setelah kebiasaan dilakukan. Prinsip *Make It Attractive* membuat kebiasaan lebih menarik, sementara *Make It Satisfying* memberikan rasa puas yang mendorong pengulangan. Penerapan metode penelitian *Make It Attractive* adalah dengan menawarkan *reward* yaitu uang pra-observasi untuk memantik ketertarikan subjek, lalu penerapan metode penelitian *Make It Satisfying* adalah dengan memberikan subjek pujian gratifikasi serta *reward* secara berkala. Kedua hal ini bertujuan agar subjek tetap melakukan secara konsisten.

Make It Easy + Make It Satisfying (Subjek : Akwilla Marvel Setiawan/XI-8/01)

Penggabungan ini berfokus pada penyederhanaan proses kebiasaan serta memberikan penghargaan langsung untuk menciptakan rasa pencapaian. Prinsip *Make It Easy* memastikan kebiasaan tidak memberatkan, sedangkan *Make It Satisfying* memberikan motivasi tambahan melalui penguatan positif. Penerapan metode penelitian *Make It Easy* adalah dengan langsung membuang sampah ketika setelah selesai digunakan, khususnya pergantian sesi atau istirahat, lalu penerapan metode penelitian *Make It Satisfying* adalah dengan *self reward* berupa penggunaan uang pada akhir penelitian. Kedua hal ini bertujuan untuk mendorong subjek agar lebih disiplin dalam menjaga kebersihan dan menciptakan kebiasaan yang positif secara berkelanjutan.

Selama tiga minggu, kebiasaan diterapkan dengan tingkat konsistensi yang cukup baik, meskipun terdapat kebolongan (tidak melaksanakan kebiasaan) selama tiga hari setiap hari Jumat pada tiap minggunya. Hal ini disebabkan oleh keadaan dimana tidak ada sampah yang mengurangi urgensi dari perilaku tersebut. Respon terhadap hal ini yaitu mengubah dari membuang sampah menjadi merapikan meja kelas agar kebiasaan tetap dapat berlanjut. Setelah melakukan penelitian selama tiga minggu, subjek merasa bahwa kebiasaan ini

membuat subjek merasa lebih nyaman dengan mengurangnya sampah yang tertinggal di area kelas. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini meningkatkan kenyamanan belajar.

Subjek : Vincentcius Sas Xavero/XI-8/31

Metode : *Make It Obvious* + *Make It Easy*

Penggabungan metode ini memberikan dampak. Subyek merasakan dampak positif berupa kemudahan dalam membiasakan diri untuk tidak membuang sampah sembarangan, serta peningkatan kesadaran terhadap pentingnya kebiasaan tersebut. Sesuai dengan prinsip *make it obvious*, kebiasaan ini menjadi lebih jelas dilakukan karena subjek mengingat dengan jelas sampah yang ada di kantong celananya mengganggu dan harus dibuang pada tempatnya. Selain itu, prinsip *make it easy* membuat kegiatan menahan diri untuk tidak membuang sampah sembarangan menjadi lebih mudah dilakukan karena subjek tidak merasa terpaksa untuk harus membuang sampah saat itu juga.

Meskipun subyek tidak menunjukkan konsistensi yang baik dalam membangun kebiasaan membuang sampah selama penelitian, hal ini dapat dihubungkan dengan konsep *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 1985), yang menjelaskan bahwa motivasi intrinsik dapat menurun jika individu merasa bahwa kebiasaan yang dilakukan tidak relevan atau tidak mendesak pada saat tertentu. Dalam kasus ini, ketiadaan sampah dan ukuran sampah yang ada mengurangi urgensi perilaku tersebut.

Subjek : Yohanes Baptista Raka Majesta Maheswara/XI-4/34

Metode : *Make It Attractive* + *Make It Satisfying*

Setelah dijelaskan secara singkat, subjek Yohanes dapat menjelaskan ulang tujuan dari apa yang dia lakukan, yaitu untuk mengurangi polusi penglihatan, polusi udara guna membuat ruang belajar, terkhususnya tempat belajar atau meja lebih nyaman. Hal itu sudah menjadi dasar bagi subjek untuk dapat melihat dan menyadari arah dan tujuan dari penelitian ini kedepannya.

Secara cepat subjek dapat konsisten membuang sampah sisa konsumsinya dengan langsung (setelah dikonsumsi) serta mendokumentasikannya terlebih dahulu. Subjek dalam kebebasannya memilih dua dari empat alternatif teori dari *Atomic Habits*, ternyata sangat membantu subjek dalam membuang sampah setelah mengonsumsi, hal ini dapat

dilihat dari subjek yang konsisten membuang sampah setelah diberikan pujian dan juga sedikit bonus berupa material.

Subjek : Akwilla Marvel Setiawan/XI-8/01  
Metode : *Make It Easy + Make It Satisfying*

Penggabungan metode ini memberikan dampak yang seimbang antara kemudahan dan kepuasan dalam menjalankan kebiasaan. Subyek merasakan dampak positif berupa kemudahan dalam membiasakan diri untuk membuang sampah pada tempatnya serta peningkatan kesadaran terhadap pentingnya kebiasaan tersebut. Sesuai dengan prinsip *make it easy*, kebiasaan ini menjadi lebih mudah dilakukan karena langkah-langkahnya telah disederhanakan dan terintegrasi dalam rutinitas harian. Selain itu, prinsip *make it satisfying* melalui self reward berupa uang memberikan motivasi tambahan bagi subyek. Uang tersebut digunakan sebagai uang jajan saat makan di luar, sehingga memberikan insentif langsung yang memperkuat kebiasaan.

Meskipun subyek menunjukkan konsistensi dalam membangun kebiasaan membuang sampah selama penelitian, terdapat pengecualian setiap hari Jumat, di mana subjek tidak memberikan foto atau bukti. Hal ini dapat dihubungkan dengan konsep toleransi terhadap *missing once* dalam *Atomic Habits*, dimana sesekali absen dalam melakukan kebiasaan tidak merusak pola kebiasaan jika segera dilanjutkan. Analisis ini juga dapat dihubungkan dengan *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 1985), yang menjelaskan bahwa motivasi intrinsik dapat menurun jika individu merasa bahwa kebiasaan yang dilakukan tidak relevan atau tidak mendesak pada saat tertentu. Dalam kasus ini, ketiadaan sampah untuk dibuang mungkin mengurangi urgensi perilaku tersebut, sehingga memunculkan rasa malas.

### Simpulan

Penerapan teori Atomic Habits di SMA Kolese De Britto berhasil meningkatkan kenyamanan belajar siswa melalui pembentukan kebiasaan membuang sampah pada tempatnya. Dengan mengacu pada dua dari empat metode Atomic Habits karya James Clear, kebiasaan kecil seperti membawa langsung membuang sampah setelah makan berhasil diimplementasikan. Proses ini dimulai dengan cue berupa tempat sampah yang mudah diakses, diikuti craving untuk menjaga kebersihan, yang

akhirnya menghasilkan tindakan otomatis membuang sampah. Langkah-langkah kecil dan konsisten ini menciptakan lingkungan belajar yang lebih bersih, nyaman, dan bebas sampah, sekaligus menanamkan rasa tanggung jawab pribadi.

Dampak penerapan teori Atomic Habits terhadap kenyamanan belajar siswa di SMA Kolese De Britto menunjukkan hasil yang positif. Siswa menjadi lebih sadar akan pentingnya kebersihan dan konsisten membangun kebiasaan membuang sampah secara langsung, bahkan setelah observasi tiga minggu berakhir. Motivasi intrinsik, seperti perasaan puas atas lingkungan yang bersih, serta self-reward material, berkontribusi besar terhadap keberhasilan metode ini. Meskipun terdapat tantangan seperti rasa malas atau hilangnya motivasi karena minimnya sampah di sekitar, teori Two-Day Rule membantu siswa untuk menjaga konsistensi. Meski durasi penerapan belum optimal (belum mencapai 66 hari), penelitian ini menunjukkan bahwa teori Atomic Habits mampu memberikan dampak positif terhadap kenyamanan belajar dan kebersihan lingkungan sekolah.

### Ucapan terima kasih

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya sehingga karya ilmiah ini dapat terselesaikan. Kami mengucapkan terima kasih kepada Bapak FX. Catur Supatmono, S.Pd., M.Pd., selaku Kepala SMA Kolese De Britto, Ibu Paulina Rian Kunthi Kusumadewi, S.Pd. selaku guru pembimbing, serta seluruh staf pengajar dan teman-teman yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan inspirasi selama proses penyusunan karya ini. Kritik dan saran sangat kami harapkan untuk penyempurnaan karya ini. Terima kasih.

### Referensi

1. Clear, J. (2018). *Atomic habits: An easy & proven way to build good habits & break bad ones*. Avery.
2. Bronfenbrenner, U. (1994). Model ekologi perkembangan manusia. Dalam T. Husen & T. N. Postlethwaite (Ed.), *The international encyclopedia of education* (Edisi ke-2, hlm. 1643–1647). Elsevier.

3. Conner, M., & Norman, P. (2015). Predicting and changing health behaviour: Research and practice with social cognition models (Edisi ke-3). McGraw-Hill Education.
4. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Springer Science & Business Media.
5. Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). Health behavior: Theory, research, and practice (Edisi ke-5). Jossey-Bass Wiley.
6. Oktavilantika, D. M., Suzana, D., & Damhuri, T. A. (2023). Promosi kesehatan dan model teori perubahan perilaku kesehatan.
7. Rizky, A. R., Akmal, G. M., Prawati, G. I., Rizki, I. K., Algifari, M. A., & Mutaqin, Z. (2021). Meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kebersamaan melalui program kemasyarakatan di Babakan Rongga. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
8. Ambarsari, L. (2015). Kenyamanan belajar siswa di kelas IV SD Negeri se-Kecamatan Pakualaman tahun ajaran 2014/2015 [Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta]. Repositori Universitas Negeri Yogyakarta.
9. Firdausi, F. T. (n.d.). Pengaruh kenyamanan belajar terhadap motivasi belajar mahasiswa di perpustakaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya [Skripsi, Universitas Negeri Surabaya]. Repositori Universitas Negeri Surabaya.

