

REVIEW BUKU

Is It Bad or Good Habits

Bagaimana Rutinitas dan Kebiasaan
Dapat Memengaruhi Kehidupan



KENALI
DIRI



UBAH
KEBIASAAN



BANGUN
LINGKUNGAN
POSITIF

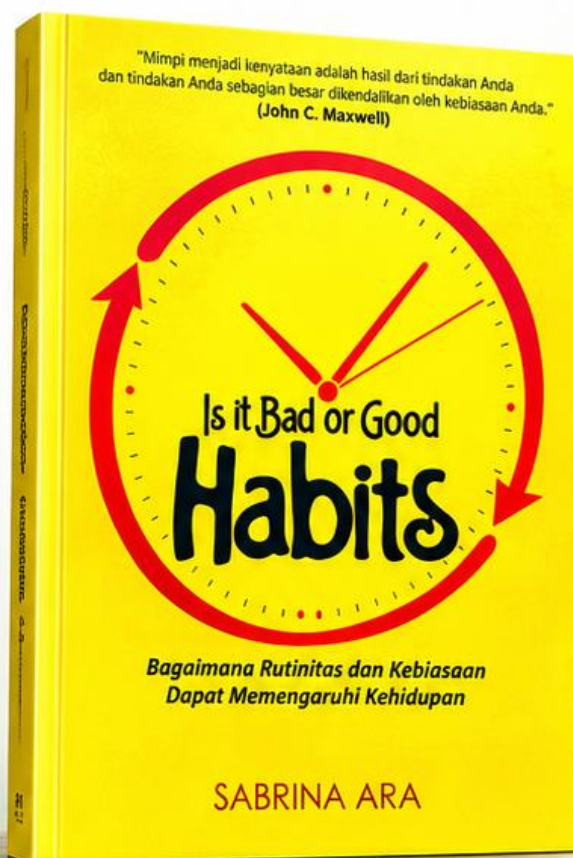


KELOLA
STRES



CAPAI
KEHIDUPAN
LEBIH BAIK

Membaca
Menginspirasi
Berpikir
Bertindak
Menjadi Lebih Baik



“

“Mimpi menjadi kenyataan adalah hasil dari tindakan Anda dan tindakan Anda sebagian besar dikendalikan oleh kebiasaan Anda.”

— John C. Maxwell —



OLEH
SABRINA ARA

REVIEW BUKU

IS IT BAD OR GOOD HABITS

Bagaimana Rutinitas dan Kebiasaan Dapat Memengaruhi Kehidupan

Penulis:

Sabrina Ara

Oleh:

BIASWORO ADISUYANTO AKA

Widyaiswara Ahli Utama

**BADAN PENGEMBANGAN SUMBER DAYA MANUSIA
PROVINSI JAWA TIMUR
TAHUN 2026**

1. IDENTITAS BUKU

Judul	Is It Bad or Good Habits
Subjudul	Bagaimana Rutinitas dan Kebiasaan Dapat Memengaruhi Kehidupan
Penulis	Sabrina Ara
Penerbit	Syalmahat Publishing, Semarang
Edisi yang tercatat	Cetakan kedua; cetakan pertama 2021 (data katalog Perpustakaan Jakarta)
Tebal buku	vi + 134 halaman
Ukuran	14 × 20 cm
ISBN	978-623-97672-3-5
Kategori	Motivasi / Psikologi / Pengembangan Diri

Catatan edisi: Informasi tahun/cetakan dapat berbeda pada edisi yang beredar. Review ini menggunakan data katalog perpustakaan dan beberapa ulasan publik sebagai verifikasi bibliografis.

2. GAMBARAN UMUM BUKU

Is It Bad or Good Habits merupakan buku pengembangan diri yang mengajak pembaca melihat kembali rutinitas dan kebiasaan sehari-hari. Gagasan utamanya adalah bahwa kehidupan tidak hanya dibentuk oleh cita-cita besar, tetapi juga oleh tindakan kecil yang dilakukan berulang-ulang.

Buku ini menggunakan pendekatan reflektif dan praktis. Pembaca diarahkan untuk mengenali diri, mengidentifikasi kebiasaan yang merugikan maupun yang mendukung tujuan, memahami pemicu kebiasaan, kemudian melakukan perubahan secara bertahap.

Pertanyaan kunci yang dibangun buku ini bukan semata-mata 'Apakah kebiasaan saya baik atau buruk?', melainkan 'Apakah kebiasaan ini membantu saya bergerak menuju kehidupan yang saya inginkan?'

"Mimpi menjadi kenyataan adalah hasil dari tindakan Anda, dan tindakan Anda sebagian besar dikendalikan oleh kebiasaan Anda."

— John C. Maxwell, sebagaimana tercantum pada sampul buku

3. SINOPSIS / RINGKASAN ISI

Buku berangkat dari sebuah metafora perjalanan: seseorang dapat merasa telah berjalan jauh, tetapi bila terus menggunakan pola yang sama, ia dapat kembali pada hasil yang sama. Dalam konteks kehidupan, pola tersebut dapat berupa kebiasaan yang dilakukan berulang-ulang.

Penulis kemudian membawa pembaca memahami perbedaan antara rutinitas dan kebiasaan, mengenali diri, membedakan kebiasaan yang mendukung dan menghambat, memahami mengapa kebiasaan buruk mudah diulang, bergerak keluar dari zona nyaman, serta mempertahankan kebiasaan baik.

Salah satu konsep yang dibahas adalah lingkaran kebiasaan—sinyal (cue), rutinitas (routine), dan penghargaan (reward). Dengan mengenali pemicu dan hasil yang dicari, seseorang dapat mencari pengganti perilaku yang lebih konstruktif tanpa sekadar mengandalkan kemauan.

4. STRUKTUR DAN PEMBAHASAN UTAMA

Bab 1 — Mengenal Diri

Pembaca diajak mengamati pola pikir dan aktivitas sehari-hari. Bagian ini mengenalkan konsep cue–routine–reward sebagai cara memahami bagaimana suatu kebiasaan terbentuk dan berulang. Intinya, perubahan dimulai dari kesadaran.

Bab 2 — Bad Habit or Good Habit?

Pembaca diajak mengevaluasi kebiasaan yang selama ini dilakukan. Kebiasaan tidak cukup dinilai dari label, tetapi perlu dilihat dari konteks, tujuan, dan dampaknya terhadap kehidupan.

Bab 3 — Zona Nyaman

Bagian ini membahas kenyamanan yang dapat membuat seseorang berhenti berkembang. Keluar dari zona nyaman dipandang sebagai proses bertahap yang membutuhkan tujuan dan keberanian mencoba hal baru.

Bab 4 — Bergerak / Change Your Habit

Perubahan membutuhkan tindakan. Gagasan pentingnya adalah bergerak langkah demi langkah, membangun kebiasaan baru secara realistis, dan memberi waktu bagi proses tersebut untuk menjadi pola yang lebih stabil.

Bab 5 — Energi Orang Lain / Lingkungan

Kebiasaan seseorang dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Dukungan orang lain dapat memperkuat perubahan, sedangkan lingkungan yang tidak mendukung dapat membuat pola lama lebih mudah muncul kembali.

Bab 6 — Mempertahankan Kebiasaan Baik

Buku mengaitkan kebiasaan buruk dengan stres yang tidak terkelola. Karena itu, mempertahankan kebiasaan baik juga membutuhkan kemampuan mengelola stres, mengenali pemicu, mencari solusi, beristirahat, dan menjalankan aktivitas positif.

Bab 7 — Orang-Orang Sukses dengan Kebiasaannya

Bagian penutup menghadirkan kisah tokoh-tokoh yang digunakan sebagai ilustrasi bahwa pencapaian besar berkaitan dengan ketekunan, pola pikir, belajar, dan kebiasaan yang dilakukan secara konsisten.

5. KONSEP-KONSEP KUNCI

KONSEP	MAKNA PRAKTIS
Kebiasaan	Perilaku yang dilakukan berulang sehingga cenderung menjadi otomatis atau mudah dilakukan tanpa banyak pertimbangan.
Rutinitas	Pola aktivitas yang dilakukan secara teratur dan berurutan. Rutinitas dapat menjadi lingkungan pembentuk kebiasaan.
Habit Loop	Pola cue → routine → reward. Memahami pemicu dan hasil yang dicari membantu seseorang merancang pengganti perilaku yang lebih baik.
Kesadaran diri	Kemampuan mengamati apa yang dilakukan, mengapa melakukannya, dan apa dampaknya.
Zona nyaman	Kondisi yang terasa aman dan familiar; bermanfaat untuk stabilitas, tetapi dapat menjadi penghambat jika membuat seseorang berhenti belajar dan berubah.
Perubahan bertahap	Perubahan tidak harus dimulai dengan target besar. Langkah kecil yang realistis dan konsisten lebih mudah dipertahankan.
Lingkungan	Orang dan situasi di sekitar dapat memperkuat atau melemahkan kebiasaan.
Manajemen stres	Kemampuan mengelola tekanan agar seseorang tidak kembali pada pola perilaku yang merugikan.

6. ANALISIS / BEDAH BUKU

6.1. Kebiasaan sebagai Pengarah Kehidupan

Kekuatan utama gagasan buku terletak pada cara melihat kebiasaan sebagai proses kumulatif. Satu tindakan mungkin tampak kecil, tetapi pengulangan tindakan dapat menghasilkan pola. Pola tersebut pada akhirnya memengaruhi produktivitas, kesehatan, hubungan, kompetensi, dan pencapaian tujuan.

6.2. Mengapa Kebiasaan Buruk Sulit Dihentikan?

Buku mengarahkan pembaca untuk tidak berhenti pada pertanyaan 'mengapa saya malas?' atau 'mengapa saya selalu menunda?'. Pertanyaan yang lebih produktif adalah: apa pemicunya, kebutuhan apa yang sedang dicari, dan penghargaan apa yang membuat perilaku tersebut terus diulang?

6.3. Perubahan Tidak Cukup dengan Niat

Niat adalah awal, tetapi perubahan membutuhkan desain perilaku. Jika seseorang ingin membaca lebih banyak, misalnya, ia perlu menentukan waktu, tempat, jumlah halaman yang realistis, dan mengurangi gangguan. Dengan demikian, tujuan diterjemahkan menjadi perilaku yang dapat diamati.

6.4. Konsistensi Lebih Penting daripada Ledakan Motivasi

Buku mengarah pada gagasan bahwa perubahan yang bertahan memerlukan pengulangan. Motivasi dapat naik turun, sedangkan rutinitas yang dirancang dengan baik membantu perilaku tetap dilakukan ketika motivasi sedang rendah.

6.5. Lingkungan sebagai Penguat

Perubahan pribadi tidak berlangsung di ruang hampa. Teman kerja, keluarga, komunitas, budaya organisasi, serta desain ruang dan teknologi dapat menjadi pemicu perilaku. Karena itu, mengubah lingkungan dapat menjadi bagian dari strategi mengubah kebiasaan.

7. APLIKASI PRAKTIS: DARI KEBIASAAN LAMA KE KEBIASAAN BARU

Gunakan tabel berikut sebagai lembar refleksi pribadi:

Kebiasaan Lama	Pemicu (Cue)	Reward yang Dicari	Pengganti yang Lebih Baik	Ukuran Keberhasilan
Menunda pekerjaan	Tugas terasa sulit	Rasa nyaman sementara	Mulai 10 menit	Tugas mulai dikerjakan
Terlalu sering membuka media sosial	Bosan / jeda kerja	Hiburan cepat	Jalan 5 menit / minum air	Waktu layar berkurang

Tidak membaca	Lelah setelah kerja	Istirahat pasif	Baca 5–10 halaman	Membaca setiap hari
Sering terlambat	Persiapan terlalu mepet	Menghindari rasa terburu-buru	Siapkan kebutuhan malam sebelumnya	Datang sesuai waktu

8. RELEVANSI BAGI ASN

Buku ini relevan untuk pengembangan profesional ASN karena kompetensi dan budaya kerja tidak hanya dibangun melalui pelatihan formal, tetapi juga melalui kebiasaan kerja sehari-hari.

NILAI BERAKHLAK	CONTOH KEBIASAAN KERJA
Berorientasi Pelayanan	Membiasakan mendengar kebutuhan pengguna layanan dan menindaklanjutinya.
Akuntabel	Membiasakan menyelesaikan tugas, mendokumentasikan pekerjaan, dan bertanggung jawab atas hasil.
Kompeten	Membiasakan belajar, membaca, berbagi pengetahuan, dan mengevaluasi pekerjaan.
Harmonis	Membiasakan menghargai perbedaan dan menjaga komunikasi yang sehat.
Loyal	Membiasakan menjaga komitmen terhadap tugas, organisasi, dan kepentingan negara.
Adaptif	Membiasakan mencoba cara baru, memanfaatkan teknologi, dan belajar dari perubahan.
Kolaboratif	Membiasakan berbagi informasi, membangun jejaring, dan menyelesaikan masalah bersama.

Inti aplikasinya: nilai organisasi akan lebih kuat apabila diterjemahkan menjadi kebiasaan yang terlihat dalam perilaku kerja sehari-hari.

9. RELEVANSI BAGI KEPEMIMPINAN

Bagi pemimpin, kebiasaan pribadi dapat menjadi pesan budaya yang lebih kuat daripada instruksi tertulis. Pemimpin yang terbiasa tepat waktu, mendengar, membaca data, memberi

umpan balik, belajar, dan menghargai orang lain sedang menunjukkan standar perilaku yang dapat ditiru oleh tim.

- Pemimpin membangun budaya melalui perilaku yang berulang.
- Kebiasaan rapat yang tepat waktu dapat membangun disiplin organisasi.
- Kebiasaan membaca data sebelum mengambil keputusan dapat memperkuat evidence-based management.
- Kebiasaan memberi apresiasi dapat memperkuat perilaku positif.
- Kebiasaan melakukan evaluasi dapat mendorong pembelajaran organisasi.

10. KELEBIHAN DAN CATATAN KRITIS

10.1. Kelebihan

- Bahasa relatif ringan dan mudah dipahami.
- Topiknya dekat dengan kehidupan sehari-hari.
- Mengajak pembaca melakukan introspeksi, bukan sekadar menerima teori.
- Memuat contoh dan latihan/refleksi yang dapat digunakan untuk mulai berubah.
- Tema kebiasaan dapat diterapkan pada pelajar, pekerja, pemimpin, maupun ASN.

10.2. Catatan / Keterbatasan

- Sebagian pembahasan bersifat motivasional sehingga pembaca yang mencari kajian psikologi akademik yang mendalam perlu membaca sumber ilmiah tambahan.
- Beberapa ulasan pembaca mencatat adanya perpindahan topik yang terasa kurang mulus pada bagian tertentu.
- Konsep perubahan kebiasaan dapat diperkuat lagi dengan data penelitian dan contoh penerapan yang lebih beragam.

Catatan kritis tersebut tidak meniadakan nilai praktis buku. Buku lebih tepat diposisikan sebagai bahan refleksi dan pengantar pengembangan diri daripada sebagai buku teks akademik tentang psikologi kebiasaan.

11. PERTANYAAN REFLEKSI PEMBACA

- 1) Kebiasaan apa yang paling sering saya lakukan setiap hari?
- 2) Kebiasaan mana yang membantu saya mencapai tujuan?
- 3) Kebiasaan mana yang justru menghambat?
- 4) Apa pemicu utama kebiasaan tersebut?
- 5) Reward atau rasa nyaman apa yang sebenarnya saya cari?
- 6) Apakah saya sedang berada dalam zona nyaman yang menghambat perkembangan?
- 7) Kebiasaan kecil apa yang paling realistis untuk saya mulai minggu ini?
- 8) Siapa atau lingkungan apa yang dapat mendukung perubahan saya?

- 9) Bagaimana saya akan mengukur konsistensi kebiasaan baru?
- 10) Jika saya mempertahankan kebiasaan hari ini selama lima tahun, kehidupan seperti apa yang mungkin terbentuk?

12. RENCANA AKSI 7 HARI

Hari	Kebiasaan yang Dipilih	Tindakan Kecil	Catatan
Hari 1			
Hari 2			
Hari 3			
Hari 4			
Hari 5			
Hari 6			
Hari 7			

13. KESIMPULAN REVIEW

Is It Bad or Good Habits karya Sabrina Ara mengajak pembaca memahami bahwa perubahan hidup dapat dimulai dari sesuatu yang sangat dekat: kebiasaan sehari-hari. Buku ini menekankan pentingnya mengenali diri, memahami pola kebiasaan, menemukan pemicu, bergerak secara bertahap, memanfaatkan lingkungan yang mendukung, mengelola stres, dan mempertahankan kebiasaan positif.

Kekuatan utama buku bukan pada teori yang sangat kompleks, melainkan pada kemampuannya mengubah persoalan yang abstrak—'saya ingin berubah'—menjadi pertanyaan yang lebih konkret: 'kebiasaan apa yang harus saya lakukan secara konsisten?'

Impian menentukan arah, tetapi kebiasaan menentukan perjalanan.

Pesan untuk ASN: Profesionalisme tidak dibangun hanya melalui pelatihan dan aturan, tetapi melalui kebiasaan kerja yang dilakukan secara konsisten.

14. CATATAN SUMBER VERIFIKASI

Katalog JAKLITERA / Perpustakaan Jakarta — data bibliografis buku dan deskripsi isi.

UPA Perpustakaan Universitas Lampung — ulasan yang menguraikan tujuh bab dan konsep cue-routine-reward.

Gramedia — deskripsi resmi produk buku yang menjelaskan gagasan tentang kebiasaan, rutinitas, dan perubahan tujuan.

Ufuk Literasi — ulasan buku yang membahas pendekatan reflektif, kelebihan, dan keterbatasan buku.