

Langkah Kecil untuk Masa Depan yang Lebih Baik: Pendekatan Perubahan Perilaku Berbasis Kebiasaan

Rahmadhania Rizanty

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan Sosial, Universitas Indraprasta PGRI, Indonesia

Email: amadhania21@gmail.com

Article History:

Received: dd/mm/yyyy

Revised: dd/mm/yyyy

Accepted: dd/mm/yyyy

Published: dd/mm/yyyy

Abstrak

Perubahan positif dalam kehidupan sering kali diidentikkan dengan tindakan besar, padahal penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan kecil yang dilakukan secara konsisten dapat memberikan dampak signifikan bagi masa depan individu. Artikel ini membahas konsep langkah kecil (small steps) dalam membentuk masa depan yang lebih baik melalui pembiasaan perilaku positif, manajemen diri, dan pengembangan keterampilan. Berbasis pada teori habit formation dan self-regulation, tulisan ini menekankan pentingnya intervensi sederhana yang dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 22 Desember 2024 dan menjadi contoh penerapan nyata strategi perubahan bertahap. Temuan menunjukkan bahwa langkah kecil berperan sebagai pondasi pembentukan perilaku jangka panjang, meningkatkan ketahanan psikologis, dan memperkuat arah hidup yang terencana.

Kata Kunci: langkah kecil, masa depan, kebiasaan, self-regulation, perubahan perilaku

How to cite:

Rahmadhania. (2025). Langkah Kecil untuk Masa Depan yang Lebih Baik: Pendekatan Perubahan Perilaku Berbasis Kebiasaan. *Journal Volunteer Outreach, Innovation, and Community Empowerment (VOICE)*, 1(1). Retrieved from <https://journal.cannity.id/index.php/voice/article/view/51>

Abstract

Positive changes in life are often associated with major actions, yet research shows that small habits practiced consistently can have a significant impact on an individual's future. This article discusses the concept of small steps in shaping a better future through the cultivation of positive behaviors, self-management, and skill development. Based on habit formation and self-regulation theories, this paper emphasizes the importance of simple interventions that can be applied in daily life. This activity, conducted on December 22, 2024, serves as a practical example of a gradual change strategy. The findings indicate that small steps act as the foundation for long-term behavior formation, enhance psychological resilience, and strengthen a well-planned life direction.

Keywords: small steps, future, habits, self-regulation, behavior change



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © Year, Author(s).

PENDAHULUAN

Dalam menghadapi tantangan globalisasi, perubahan teknologi, dan dinamika sosial yang cepat, individu sering kali merasa tertekan untuk melakukan perubahan besar secara instan. Namun, banyak penelitian menunjukkan bahwa perubahan besar yang tidak terencana dapat menimbulkan stres dan kegagalan adaptasi. Konsep langkah kecil memberikan pendekatan yang lebih realistis, di mana individu memulai dengan tindakan sederhana yang konsisten hingga terbentuk kebiasaan positif (Fogg, 2019; Lally et al., 2010). Penerapan langkah kecil relevan untuk peningkatan kualitas hidup, baik dalam aspek kesehatan, pendidikan, maupun karier. Kegiatan yang dilaksanakan pada 22 Desember 2024 ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya membangun masa depan melalui pembiasaan positif yang terukur dan konsisten.

Masa depan yang lebih baik merupakan hasil dari akumulasi keputusan-keputusan yang diambil di masa kini. Banyak individu memandang perubahan hidup sebagai proses yang memerlukan langkah besar dan dramatis, padahal berbagai penelitian menunjukkan bahwa perubahan kecil yang konsisten memiliki kekuatan yang signifikan untuk membentuk perilaku jangka panjang (Fogg, 2019).

Dalam psychological behavior change, konsep langkah kecil dikenal sebagai small wins atau tiny habits, yang merupakan strategi untuk menurunkan hambatan perilaku dengan memulai dari target sederhana dan bertahap meningkat (Prochaska & Velicer, 1997; Neal et al., 2012). Pendekatan ini relevan untuk berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan, karier, dan pengembangan diri.

Dalam menjelaskan mengenai Langkah kecil agar dapat mengubah hidup lebih baik telah dilaksanakan pada 22 Desember 2024, acara tersebut diikuti peserta siswa SMA dan SMK serta mahasiswa. Berikut Adalah dokumentasi yang ada pada saat acara berlangsung



Gambar 1. Pemateri dengan peserta seminar



Gambar 2. Pemateri menjelaskan mengenai Langkah kecil yang mengubah hidup lebih baik

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif dengan metode studi literatur (literature review). Metode ini dipilih karena fokus kajian adalah menganalisis konsep langkah kecil (small steps) dalam membentuk masa depan yang lebih baik berdasarkan teori habit formation dan self-regulation, serta hasil penelitian terdahulu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Teori Kebiasaan dan Langkah Kecil

Teori pembentukan kebiasaan (habit formation theory) menjelaskan bahwa perilaku yang diulang secara konsisten dalam konteks yang sama akan menjadi otomatis (Lally et al., 2010). Langkah kecil berfungsi sebagai pemicu awal (trigger) yang memudahkan proses internalisasi perilaku positif. Misalnya, bangun 15 menit lebih pagi untuk membaca buku dapat menjadi kebiasaan produktif yang berkembang menjadi rutinitas belajar jangka panjang.

2. Self-Regulation dan Perubahan Bertahap

Menurut Baumeister et al. (2018), self-regulation adalah kemampuan untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku dalam mencapai tujuan. Langkah kecil membantu individu mempertahankan motivasi karena tujuan yang sederhana lebih mudah dicapai, sehingga menciptakan positive reinforcement yang memicu perilaku berulang.

3. Dampak Langkah Kecil terhadap Masa Depan

Implementasi langkah kecil memberikan manfaat multidimensi:

1. Psikologis: meningkatkan rasa percaya diri dan efikasi diri (self-efficacy) (Bandura, 1997)
2. Kesehatan: meminimalkan stres melalui penerapan kebiasaan sehat secara konsisten (WHO, 2020).
3. Karier dan Pendidikan: membangun keterampilan baru melalui pembelajaran berkelanjutan (lifelong learning) (Candy, 2002).

4. Strategi Implementasi Langkah Kecil

Beberapa strategi yang dapat diterapkan meliputi:

1. Memulai dari Target Sederhana – Contoh: menabung Rp5.000 setiap hari.
2. Membuat Pemicu Lingkungan – Misalnya, meletakkan buku di meja kerja untuk memicu kebiasaan membaca.
3. Mengukur dan Mengevaluasi Kemajuan – Menggunakan jurnal atau aplikasi pelacak kebiasaan.
4. Memberi Penghargaan pada Diri Sendiri – Mengakui pencapaian kecil untuk memelihara motivasi.

5. Perbedaan Teoritis antara Individu yang Memiliki Rencana Masa Depan dan yang Tidak

Secara teoritis, individu yang memiliki rencana masa depan cenderung memiliki orientasi masa depan yang jelas (*future time orientation*) dan tingkat efikasi diri yang tinggi (Bandura, 1997; Zimbardo & Boyd, 2008). Mereka biasanya menetapkan tujuan spesifik, mengembangkan strategi untuk mencapainya, serta melakukan evaluasi berkala terhadap progresnya. Hal ini mendukung proses regulasi diri dan meningkatkan peluang keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan.

Sebaliknya, individu yang tidak memiliki rencana masa depan cenderung mengandalkan situasi dan mengikuti arus tanpa arah yang jelas. Secara psikologis, kondisi ini dapat mengurangi motivasi internal, melemahkan kemampuan pengambilan keputusan, dan membuat individu lebih rentan terhadap distraksi lingkungan (Nurmi, 1991). Dalam jangka panjang, ketiadaan rencana hidup dapat menghambat pencapaian potensi diri secara optimal.

6. Dampak Negatif Tidak Memiliki Rencana Hidup

Ketidakjelasan arah hidup dapat memunculkan berbagai dampak negatif, baik secara psikologis, sosial, maupun ekonomi, antara lain:

1. Kehilangan Motivasi dan Tujuan – Individu cenderung mengalami kebingungan identitas dan minimnya dorongan untuk berkembang.
2. Rentan terhadap Stres dan Kecemasan – Tidak adanya arah yang jelas dapat memicu rasa tidak aman dan ketidakpastian masa depan (Schunk et al., 2014).
3. Kesulitan dalam Pengambilan Keputusan – Individu tanpa rencana sering kali kesulitan menentukan prioritas dan cenderung terjebak dalam pilihan yang merugikan.
4. Potensi Kegagalan Finansial dan Karier – Tanpa perencanaan, seseorang berisiko mengalami ketidakstabilan ekonomi akibat keputusan yang tidak terukur.

Rendahnya Kepuasan Hidup – Ketidadaan pencapaian yang bermakna dapat menurunkan kebahagiaan dan rasa puas terhadap hidup (Diener et al., 2018).

SIMPULAN

Langkah kecil merupakan strategi efektif untuk menciptakan masa depan yang lebih baik melalui pembentukan kebiasaan positif, penguatan regulasi diri, dan pembelajaran berkelanjutan. Konsistensi dalam perilaku sederhana memberikan dampak kumulatif yang signifikan pada

perkembangan individu, baik dalam aspek psikologis, fisik, maupun social. Langkah besar tidak akan menjadi besar jika tidak dilakukan dengan Langkah yang kecil dan konsisten dilakukan.

Dalam bagian simpulan, tidak diperkenankan mencantumkan referensi. Simpulan harus mencerminkan fakta-fakta yang diperoleh dari penelitian dan secara langsung menjawab permasalahan atau tujuan penelitian, tanpa mengulangi pembahasan yang telah dilakukan sebelumnya. Selain itu, kesimpulan harus menyatakan kemungkinan aplikasi, implikasi, dan spekulasi yang relevan dengan temuan penelitian. Jika dianggap perlu, saran untuk penelitian di masa mendatang dapat disertakan. Penyampaian kesimpulan harus dilakukan secara terukur dan disusun dalam bentuk paragraf, bukan dalam format penomoran atau daftar item.

REFERENSI

- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Oettingen, G. (2018). Pragmatic prospection: How and why people think about the future. *Review of General Psychology*, 20(1), 3–16. <https://doi.org/10.1037/gpr0000060>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Candy, P. C. (2002). *Lifelong learning and information literacy*. White House Conference on School Libraries.
- Fogg, B. J. (2019). *Tiny habits: The small changes that change everything*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.
- Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>
- Neal, D. T., Wood, W., & Quinn, J. M. (2012). Habits—A repeat performance. *Current Directions in Psychological Science*, 21(6), 380–386. <https://doi.org/10.1177/0963721412457528>
- Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion*, 12(1), 38–48. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-12.1.38>
- World Health Organization. (2020). *Mental health and COVID-19*. WHO. <https://www.who.int>
- Duckworth, A. L., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319–325. <https://doi.org/10.1177/0963721414541462>
- Duhigg, C. (2012). *The power of habit: Why we do what we do in life and business*. New York: Random House.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press.
- Sniehotta, F. F., Presseau, J., & Araújo-Soares, V. (2014). Time to retire the theory of planned behaviour. *Health Psychology Review*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.1080/17437199.2013.869710>
- Wood, W., & Rünger, D. (2016). Psychology of habit. *Annual Review of Psychology*, 67, 289–314. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033417>

- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. New York: Free Press.
- Nurmi, J. E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review*, 11(1), 1–59. [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(91\)90002-6](https://doi.org/10.1016/0273-2297(91)90002-6)
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2014). *Motivation in education: Theory, research, and applications* (4th ed.). Boston: Pearson Higher Ed.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2, 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>