

**VIBOOK: 30-DAYS-CHALLENGE BOOK BERBASIS KONSEP ATOMIC HABITS
UNTUK MENINGKATKAN KOSAKATA BAHASA INGGRIS SISWA**

***VIBOOK: A 30-DAY CHALLENGE BOOK BASED ON THE ATOMIC HABITS
CONCEPT TO IMPROVE STUDENTS' ENGLISH VOCABULARY***

**La Sunra^{1*}, Amra Ariyani², Suci Amalia³, Mansyur⁴, Rifqah⁵, Nurul Ihsaniah⁶,
Muhammad Adnan Prasetyo⁷, Ilham Farid Abdillah⁸**

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Universitas Negeri Makassar

e-mail: la.sunra@unm.ac.id¹, amra.ariyani@unm.ac.id², suci.amaliah@unm.ac.id³,
mansyur.fbs@unm.ac.id⁴, rifqahyusran@gmail.com⁵, ihsaniahn@gmail.com⁶,
marsplay260404@gmail.com⁷, ilhamfaridabdillah@gmail.com⁸

*Penulis Korespondensi: E-mail: la.sunra@unm.ac.id

Abstrak: Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menumbuhkan kebiasaan belajar kosakata bahasa Inggris secara mandiri di kalangan siswa MTs Aisyiyah Sungguminasa melalui pengembangan dan implementasi Vocabulary Improvement Book (VIBOOK), sebuah buku tantangan 30 hari yang dirancang dengan pendekatan pembiasaan berbasis teori Atomic Habits oleh James Clear. Kegiatan ini dilakukan selama tiga hari uji coba dengan tiga strategi utama: identity-based habit, set a clear time and place, dan use visual cues. Metode yang digunakan adalah Participatory Action Research (PAR), yang melibatkan siswa dan guru dalam seluruh proses perencanaan hingga pelaksanaan. Refleksi harian peserta dianalisis secara tematik untuk mengevaluasi efektivitas strategi pembiasaan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan habit-forming dapat meningkatkan motivasi dan kesadaran siswa dalam belajar kosakata secara konsisten. VIBOOK berpotensi menjadi media pembelajaran yang relevan, aplikatif, dan mampu mendorong budaya belajar mandiri dalam konteks sekolah dengan keterbatasan fasilitas.

Kata kunci: Atomic Habits, Pembiasaan Belajar, Pengembangan Kosakata, VIBOOK.

Abstract: This community service program aims to cultivate the habit of independent English vocabulary learning among students of MTs Aisyiyah Sungguminasa through the development and implementation of the Vocabulary Improvement Book (VIBOOK)—a 30-day challenge book designed with a habit-forming approach based on James Clear's Atomic Habits theory. The trial was conducted over three days using three main strategies: identity-based habit, setting a clear time and place, and using visual cues. The method employed was Participatory Action Research (PAR), involving students and teachers in every stage from planning to implementation. Daily student reflections were analyzed thematically to evaluate the effectiveness of the habit-building strategies. The results indicate that this approach successfully increased students' motivation and awareness in consistently learning vocabulary. VIBOOK has a potential to be a relevant, applicable, and practical learning tool that encourages self-directed learning in schools with limited facilities.

Keywords: Atomic Habits, Habit-forming, Learning Habits, VIBOOK, Vocabulary Development.

Article History:

Received	Revised	Published
30 April 2025	10 Mei 2025	15 Mei 2025

Pendahuluan

MTs Aisyiyah Sungguminasa merupakan sekolah menengah pertama berbasis Islam yang berlokasi di Jl. Balla Lompoe No. 26, Kecamatan Somba Opu, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan. Sekolah ini menjadi tempat belajar bagi siswa-siswi yang sebagian besar berasal dari keluarga dengan latar belakang ekonomi menengah ke bawah. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal, ditemukan bahwa para siswa, khususnya anggota English Club, memiliki minat terhadap bahasa Inggris namun masih menghadapi kendala serius dalam penguasaan kosakata. Keterbatasan ini tidak hanya menjadi hambatan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran secara maksimal, tetapi juga menurunkan rasa percaya diri siswa dalam menggunakan bahasa Inggris.

Masalah utama yang diidentifikasi adalah lemahnya kebiasaan belajar mandiri, khususnya dalam memperkaya kosakata. Kegiatan belajar siswa sebagian besar hanya terbatas di lingkungan sekolah karena minimnya fasilitas pendukung dan dorongan belajar dari rumah. Beberapa siswa bahkan mengaku sangat jarang atau hampir tidak pernah belajar bahasa Inggris secara mandiri di rumah. Padahal, penguasaan kosakata merupakan fondasi penting dalam mengembangkan keterampilan berbahasa Inggris secara menyeluruh.

Siswa yang memiliki motivasi cenderung akan berusaha mencari solusi atas kesulitan belajar mereka, termasuk dalam hal penguasaan kosakata. Sebaliknya, siswa yang tidak termotivasi menunjukkan keengganan dalam mempelajari kosakata bahasa Inggris (Grogan et al. dalam Tineh, 2023). Motivasi belajar siswa memang berpengaruh positif terhadap pencapaian pembelajaran kosakata, meskipun tidak secara langsung memprediksi seluruh hasil belajar mereka (Li dalam Dan et al., 2024). Oleh karena itu, dibutuhkan strategi pembelajaran yang mampu menumbuhkan motivasi sekaligus membentuk kebiasaan belajar yang konsisten dan menyenangkan.

Sebagai solusi atas permasalahan tersebut, kami menawarkan program pengabdian masyarakat melalui pengembangan dan implementasi Vocabulary Improvement Book (VIBOOK), yakni buku tantangan selama 30 hari yang dirancang untuk memperkaya kosakata bahasa Inggris siswa secara bertahap dan mandiri. VIBOOK dibuat dengan pendekatan yang terinspirasi dari konsep Atomic Habits karya James Clear, yaitu menumbuhkan kebiasaan melalui langkah-langkah kecil yang dilakukan secara konsisten. Dengan VIBOOK, siswa didorong untuk melakukan aktivitas harian yang sederhana namun bermakna, termasuk latihan kosakata, refleksi diri, dan pencatatan progres belajar. Pendekatan ini bertujuan tidak hanya untuk meningkatkan penguasaan kosakata, tetapi juga untuk membentuk rutinitas belajar yang berkelanjutan.

Solusi yang ditawarkan relevan dengan kondisi aktual dan kebutuhan strategis mitra. MTs Aisyiyah Sungguminasa memiliki English Club yang aktif serta guru pendamping yang antusias terhadap inovasi media pembelajaran. Selain itu, antusiasme siswa terhadap kegiatan berbasis tantangan atau jurnal harian menjadi peluang yang sangat baik untuk menanamkan kebiasaan belajar baru melalui pendekatan yang lebih kreatif dan menyenangkan.

Melalui program ini, diharapkan akan terjadi perubahan sosial dalam bentuk peningkatan kapasitas belajar siswa, tumbuhnya budaya belajar mandiri, serta meningkatnya motivasi dan kepercayaan diri siswa dalam mempelajari bahasa Inggris. VIBOOK diharapkan menjadi produk pembelajaran yang aplikatif, berkelanjutan, dan dapat menjadi model pembelajaran kosakata yang sederhana namun berdampak besar dalam konteks sekolah dengan keterbatasan fasilitas. Dengan demikian, program ini tidak hanya menjawab kebutuhan mendesak mitra, tetapi juga menjadi kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas pembelajaran bahasa Inggris di lingkungan pendidikan yang kurang terfasilitasi.

Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pembelajaran berbasis pembiasaan (habit-forming learning). Pendekatan ini terinspirasi dari prinsip-prinsip pembentukan kebiasaan positif dalam belajar oleh James Clear, yang kami fokuskan pada upaya pengembangan keterampilan kosakata bahasa Inggris. Terdapat 30 hari tantangan yang kami sediakan di dalam VIBOOK, namun uji coba pelaksanaan program hanya dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan setiap harinya berfokus pada strategi pembiasaan yang berbeda: Day 1 – Identity-based Habit, Day 2 – Set a Clear Time and Place, dan Day 3 – Use Visual Cues. Peserta melakukan refleksi tertulis setiap hari untuk mengevaluasi efektivitas strategi tersebut. Refleksi ini menjadi data utama dalam menganalisis keberhasilan program.

1. Partisipan dan Lokasi Pengabdian

Partisipan dalam program ini adalah siswa-siswa anggota English Club MTs Aisyiyah Sungguminasa, sebuah madrasah tsanawiyah yang terletak di Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan. Seluruh kegiatan pengabdian dilaksanakan langsung di lingkungan sekolah dengan melibatkan guru pembina sebagai mitra utama dan fasilitator kegiatan.

2. Keterlibatan Mitra dan Proses Perencanaan Aksi

Program ini dirancang melalui proses kolaboratif antara tim pelaksana dan mitra, yaitu guru pembina serta siswa English Club. Sejak awal, mitra terlibat dalam proses identifikasi masalah, penyusunan konsep kegiatan, hingga pelaksanaan di lapangan. Proses perencanaan dilakukan melalui diskusi kelompok terarah, observasi langsung selama kegiatan English Club, dan wawancara informal dengan siswa.

3. Strategi Riset yang Digunakan

Program ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis Participatory Action Research (PAR). Pendekatan ini dipilih agar tim pelaksana dapat memahami persoalan siswa secara kontekstual dan merancang solusi aplikatif yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Fokus utamanya adalah pemberdayaan siswa melalui keterlibatan aktif dan refleksi terhadap proses belajar yang dijalani.

4. Tahapan Kegiatan Pengabdian

Pelaksanaan program terdiri atas beberapa tahap utama berikut:

• Persiapan

Pada tahap awal, tim fasilitator menyusun panduan kegiatan pembiasaan belajar kosakata berbasis VIBOOK, sebuah buku aktivitas yang dirancang untuk membentuk kebiasaan belajar bahasa Inggris secara konsisten. Setelah VIBOOK selesai disusun, buku tersebut dibagikan kepada peserta beserta penjelasan tentang tujuan kegiatan dan cara menggunakannya. Peserta juga diberi briefing mengenai konsep habit-forming dan tiga strategi utama yang akan dijalankan selama tiga hari ke depan.

• Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut dengan fokus berbeda setiap harinya. Pada hari pertama, peserta menjalankan strategi identity-based habit dengan membentuk identitas positif terhadap diri mereka, khususnya dalam konteks pembelajaran bahasa Inggris. Hari kedua difokuskan pada strategi set a clear time and place, yaitu peserta menentukan waktu dan tempat belajar yang tetap dan mendukung. Sedangkan hari ketiga menggunakan strategi use visual cues, yaitu peserta menggunakan alat bantu visual seperti sticky note bertuliskan “study” atau meletakkan VIBOOK di tempat yang mudah terlihat untuk memicu kebiasaan belajar.

• Refleksi dan Dokumentasi

Setelah menjalankan strategi harian, peserta diminta untuk menuliskan refleksi pada lembar yang tersedia di dalam VIBOOK. Refleksi ini memuat pengalaman belajar mereka, hal

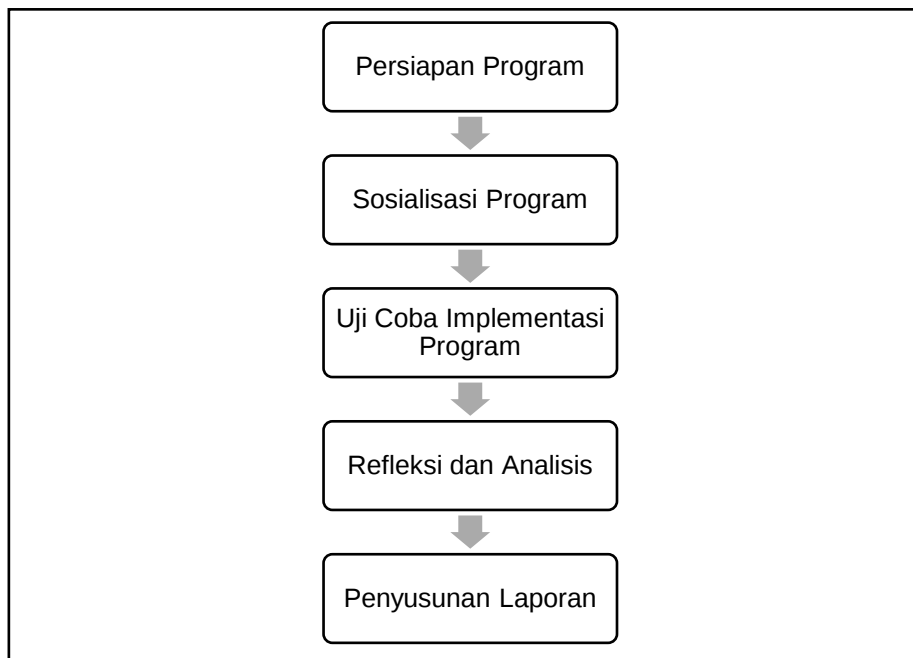
yang dirasakan, serta efektivitas strategi yang dijalankan. Selain itu, dokumentasi berupa foto atau catatan aktivitas juga dikumpulkan sebagai bahan evaluasi dan bukti kegiatan.

5. Analisis Data dan Penyusunan Laporan

Tahap akhir dari kegiatan adalah menganalisis refleksi peserta untuk mengetahui efektivitas dari masing-masing strategi pembiasaan yang diterapkan. Refleksi dianalisis secara tematik untuk menemukan pola keberhasilan maupun tantangan yang dihadapi peserta. Hasil analisis ini kemudian disusun dalam bentuk laporan yang memuat hasil kegiatan dan pembahasan secara sistematis.

6. Flowchart Proses Pelaksanaan Program

Berikut ini adalah alur tahapan pelaksanaan kegiatan program VIBOOK Challenge:



Gambar 1 Alur Tahapan Pelaksanaan Program

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pembelajaran selama tiga hari ini difokuskan pada pengembangan kebiasaan belajar kosakata bahasa Inggris melalui pendekatan pembiasaan (habit-forming). Setiap hari memiliki fokus berbeda, yaitu: Day 1 – Identity-based Habit, Day 2 – Set a Clear Time and Place, dan Day 3 – Use Visual Cues. Refleksi peserta memberikan gambaran tentang efektivitas strategi pembelajaran yang digunakan.

• Day 1 – Identity-based Habit

Peserta mencoba mengidentifikasi ingin menjadi pribadi seperti apa yang mereka inginkan, khususnya dalam konteks pembelajaran bahasa Inggris. Beberapa partisipan menunjukkan pola yang sama, yaitu ingin menjadi pribadi yang lancar berbahasa Inggris sehingga suatu saat ia akan mendapatkan pekerjaan dengan mudah. Ini menunjukkan pemahaman bahwa kemampuan bahasa Inggris dapat membuka peluang kerja di masa depan, dan pembelajaran hari itu membantu membentuk orientasi jangka panjang. Di sisi lain, ada juga yang menunjukkan keinginan untuk menjadi seseorang yang mahir berbicara di depan umum.

AL (28-4-2025)

“Saya ingin menjadi seseorang yang pandai berbahasa Inggris, sehingga suatu saat saya akan dengan mudah mendapatkan pekerjaan.”

“Good at English so that one day it will be easier to get a job.”

MA (28-4-2025)

“Saya ingin menjadi seseorang yang mahir berbicara dalam bahasa Inggris, bisa berbicara di depan umum, dan mengembangkan keterampilan berbahasa Inggris.”

“I want to become a person who is great at speaking English, can speak in public, and develop English skills.”

• **Day 2 – Set a Clear Time and Place**

Pada hari kedua, peserta menentukan waktu dan tempat belajar yang tetap. Peserta menghasilkan jawaban yang beragam. Refleksi menunjukkan bahwa lingkungan yang nyaman dan tenang sangat mendukung proses belajar. Hal ini menegaskan pentingnya ruang belajar yang mendukung agar konsentrasi dapat terjaga. Strategi ini dinilai efektif karena memberi kejelasan dalam jadwal dan mengurangi gangguan eksternal.

MA (29-4-2025)

“Saya belajar bahasa Inggris di kamar saya. Tempatnya bagus dan mendukung.”

“I study English in my room. The place (my room) is nice and supportive.”

AD (29-4-2025)

“Saya belajar di kamar saya hari ini. Lingkungannya membantu karena sunyi dan damai, sehingga membuat saya jadi fokus dalam belajar.”

“I studied in my bedroom today. The environment was helpful because it was quite and peaceful, allowing me to focus on my studies.”

• **Day 3 – Use Visual Cues**

Hari ketiga berfokus pada penggunaan isyarat visual untuk memicu kebiasaan belajar, seperti sticky note dengan kata “study” atau pun meletakkan VIBOOK ini di tempat yang sering terlihat. Peserta mencatat bahwa metode ini efektif karena menjadi pengingat langsung dan menjaga fokus terhadap tugas. Ini menunjukkan bahwa penguatan visual dapat menjadi alat bantu belajar yang praktis dan fungsional, terutama bagi pelajar visual.

AD (30-4-2025)

“Saya menggunakan sticky note dengan kata ‘study’ yang tertulis di atasnya. Hal ini membantu saya mengingat untuk belajar dan tetap fokus pada tugas-tugas saya.”

“I used a sticky note with the word ‘study’ written on it. It helped me remember to study and stay focused on my tasks.”

MA (30-4-2025)

“Saya meletakkan VIBOOK ini di meja belajar, sehingga setiap melihatnya, saya akan teringat untuk belajar.”

“I put this VIBOOK on my study table, so every time I see it, I will be reminded to study.”

Berikut ini adalah rangkuman data hasil refleksi peserta terhadap tiga strategi pembiasaan yang diterapkan:

Hari	Strategi Pembiasaan	Bentuk Aksi Teknis	Perubahan yang Teramati
Senin, 28 April 2025	<i>Identity-Based Habit</i>	Menuliskan identitas diri yang ingin dibangun sebagai pembelajar bahasa Inggris	Muncul orientasi belajar jangka panjang dan motivasi intrinsik

Selasa, 29 April 2025	<i>Set a Clear Time and Place</i>	Belajar di tempat yang tetap dan nyaman	Konsentrasi dan fokus belajar meningkat
Rabu, 30 April 2025	Use Visual Cues	Menggunakan sticky note/VIBOOK sebagai pengingat belajar	Meningkatnya konsistensi belajar dan kesadaran visual

Gambar 2 Refleksi Peserta terhadap Strategi Pembiasaan Belajar

Kesimpulan

Program pengabdian melalui implementasi VIBOOK menunjukkan bahwa pendekatan pembiasaan (habit-forming) dapat menjadi strategi yang efektif dalam menumbuhkan kebiasaan belajar kosakata secara mandiri di kalangan siswa MTs Aisyiyah Sungguminasa. Melalui berbagai macam strategi, para peserta tidak hanya mulai membentuk rutinitas belajar yang konsisten, tetapi juga menunjukkan peningkatan motivasi dan kesadaran diri terhadap pentingnya penguasaan kosakata dalam pengembangan kemampuan berbahasa Inggris. Refleksi harian mereka mengindikasikan bahwa strategi-strategi sederhana namun terarah ini mampu mendorong keterlibatan aktif dan membentuk identitas positif sebagai pembelajar bahasa.

Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam menyukseskan program ini. Terima kasih kepada MTs Aisyiyah Sungguminasa, khususnya guru pembina English Club yang telah memberikan dukungan penuh sejak awal hingga akhir pelaksanaan kegiatan. Kami juga mengapresiasi partisipasi aktif siswa-siswa yang telah dengan antusias mengikuti rangkaian kegiatan dan memberikan refleksi yang sangat berarti. Tak lupa, kami mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan tim pengabdian yang telah bekerja sama dengan dedikasi tinggi dalam menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi program ini. Semoga inisiatif kecil ini dapat memberi dampak yang berkelanjutan dan menjadi inspirasi bagi pengembangan pembelajaran kosakata di sekolah-sekolah lain.

Referensi

- Clear, J. (2018). *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. New York: Penguin Random House LLC.
- Dan, C., et al. (2024). Effectiveness of Using Mobile Dictionary App to Enhance Vocabulary Knowledge of EFL Learners with Different Level of Motivation. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 14(7), 204-224.
- Rahmawati, N., et al. (2023). An Analysis of Student' Difficulties in Vocabulary Mastery: A Case Study at English Club of SMAN 7 Kota Serang. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 4(1), 9-19.
- Tineh, S. (2023). Bitmoji Application and Young Learners' Creativity in Learning English Vocabulary (The Research conducted to 7th Grade Student of SMP Negeri 1 Kauditan). *Journal of English Language Teaching, Literature and Culture*, 2(1), 51-58.