



Analisis Gaya Bahasa dalam Buku *Atomic Habits* Karya James Clear

Ismaya Nurhayati*¹, Radiah U. Gorotomole²

^{1,2} Prodi Komunikasi Penyiaran Islam, Universitas Islam Bandung, Indonesia

ismayanurhayati9@gmail.com¹, radiahgorotomole@gmail.com²

Alamat: Jl. Tamansari No.1, Tamansari, Kec. Bandung Wetan, Kota Bandung, Jawa Barat 40116

Korespondensi penulis : ismayanurhayati9@gmail.com*

Abstract. *This study aims to analyze the language style contained in the book Atomic Habits by James Clear which has been translated into Indonesian by Alex Tri Kantjono Widodo. The method used in this study is descriptive analysis with literature study. The results of the analysis show that the book is presented in a simple and easy-to-understand language style so that readers do not feel burdened when reading more than 300 pages. The delivery of the content of this book makes it more relaxed and interesting. This writing style not only makes the material easy to understand, but also encourages readers to apply the values in the book for them to apply in their lives.*

Keywords: *Language Style, Atomic Habits, James Clear*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gaya bahasa yang terkandung dalam buku *Atomic Habits* karya James Clear yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Alex Tri Kantjono Widodo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan studi pustaka. Hasil analisis menunjukkan bahwa buku tersebut disajikan dengan gaya bahasa yang sederhana, metafora, personifikasi yang mana mudah dipahami sehingga pembaca tidak merasa terbebani saat membaca lebih dari 300 halaman. Penyampaian isi buku ini membuatnya lebih santai dan menarik. Gaya penulisan ini tidak hanya membuat materi mudah dipahami, tetapi juga mendorong pembaca untuk menerapkan nilai-nilai dalam buku untuk mereka terapkan dalam kehidupan mereka.

Kata kunci: Gaya Bahasa, *Atomic Habits*, James Clear

1. PENDAHULUAN

Gaya atau lebih khususnya gaya bahasa dalam retorika di kenal dengan istilah *style*. Kata *style* berasal dari kata Latin “stilus” yang merujuk pada alat untuk menulis diatas lempengan lilin. Kemampuan dalam menggunakan alat ini untuk menulis, dan seberapa baik seseorang menggunakannya akan mempengaruhi kejelasan tulisan yang dihasilkan. Seiring berjalannya waktu, fokus pada kemampuan menulis dengan indah telah mengubah makna *style* menjadi kemampuan dan keahlian dalam menggunakan kata-kata secara menarik dan estetis.

Menurut Supriyanto (2009) menjelaskan bahwa gaya bahasa mencakup kemampuan penyampaian gagasan yang berpengaruh pada pilihan kata dan stuktur kalimat serta mencerminkan kepribadian penutur. Konteks dalam penelitian kali ini di batasi pada gaya bahasa yang digunakan pada suatu kalimat. Setiap pengarang akan menggunakan gaya bahasa dengan cara yang berbeda saat menulis, terutama karya sastra. Ini mencakup penggunaan pola dasar kalimat serta fitur yang membedakannya dari karya pengarang lain. Sudah jelas bahwa cara bahasa digunakan dalam satu karya akan menunjukkan gaya dan ciri khas masing-masing pengarang. Inti dari sintaksis adalah studi linguistik tentang penggunaan bahasa dalam karya sastra. Dalam membuat atau menerjemahkan karya, terutama karya sastra, setiap pengarang

dan penerjemah akan menggunakan berbagai pola bahasa, salah satunya adalah pola dasar kalimat. Buku *Atomic Habits* karya James Clear, yang diterjemahkan oleh Alex Tri Kantjono Widodo, menunjukkan salah satu kekhasan bahasa, antara lain, dalam penggunaan atau penyusunan pola-pola kalimat.

Terjemahan buku *Atomic Habits* telah berkembang menjadi lebih dari sekedar bacaan sastra, itu juga telah berkembang menjadi referensi ilmiah melalui analisis mendalam. Selain itu, James Clear, seorang pakar kebiasaan terkenal diseluruh dunia, menulis buku *Atomic Habits*, yang merupakan karya pikiran dan tantangan. Dalam buku itu, Clear menunjukkan bagaimana kebiasaan kecil dapat memiliki dampak besar yang dapat mengubah hidup seseorang. Selain itu, buku *Atomic Habits*, yang diterjemahkan oleh Alex Tri Kantjono Widodo, telah terjual lebih dari 100.000 eksemplar di Indonesia. Ini adalah bukti bahwa buku tersebut memiliki sesuatu yang menegaskan yang menarik perhatian orang-orang untuk membaca dan memahami isinya. (Anggraeni Ningsih, dkk, 2024). Pada penelitian- penelitian sebelumnya buku ini banyak di teliti dan dianalisis, namun hanya berfokus pada Pendidikan karakter dan relevansinya terhadap pendidikan islam, serta pola kalimat yang digunakan.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam analisis ini adalah analisis deskriptif dengan studi pustaka, yang mana deskriptif analisis adalah pendekatan yang bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas dan sistematis tentang suatu fenomena. Dalam konteks penelitian analisis deskriptif berfokus pada pengumpulan dan penyajian data tanpa melakukan analisis yang mendalam atau inferensial. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang karakteristik, pola, atau tren yang ada dalam data yang dikumpulkan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini kami akan menguraikan beberapa kalimat dari bab 1-10 mengenai gaya bahasa yang digunakan pada buku *Atomic Habits* karya James Clear, yang diterjemahkan oleh Alex Tri Kantjono Widodo

Bab 1

Kebiasaan adalah pedang bermata dua. Kebiasaan dapat menguntungkan dan merugikan anda, oleh karena itu memahami detailnya sangat penting.

Pada kalimat tersebut menggunakan gaya bahasa metafora, yang mana membandingkan dua hal secara langsung namun dalam bentuk yang singkat seperti halnya kebiasaan

dianalogikan dengan pedang bermata dua yang berarti bahwa kebiasaan itu memiliki dua sisi yaitu positif dan negatif sama seperti halnya pedang.

Bab 2

Cara paling efektif untuk mengubah kebiasaan anda adalah dengan berfokus bukan pada apa yang anda capai, tetapi pada siapa ingin menjadi.

Pada kalimat tersebut menggunakan gaya bahasa sederhana, yang mana kalimat tersebut memberikan pelajaran atau arahan bahwa ketika ingin mengubah kebiasaan kita tidak hanya fokus pada tujuan atau hasil akhir saja tetapi juga tentang siapa ingin menjadi dan bagaimana kebiasaan kita agar bisa mendorong hal tersebut.

Bab 3

Kebiasaan adalah perilaku yang diulang berkali-kali hingga menjadi otomatis.

Pada bab 3, hampir semua kalimat pada buku tersebut menggunakan gaya bahasa sederhana karena pada bab tersebut membahas tentang intruksi atau perintah untuk membangun kebiasaan yang lebih baik.

Bab 4

Proses perubahan perilaku selalu dimulai dengan kesadaran. Anda perlu menyadari kebiasaan anda sebelum dapat mengubahnya.

Secara keseluruhan, gaya bahasa kalimat ini menyampaikan pesan tentang pentingnya kesadaran dalam proses perubahan perilaku ini berhasil menarik perhatian pembaca dan mengajak mereka untuk mempertimbangkan kebiasaan mereka sendiri sebelum melakukan perubahan dengan menggunakan pernyataan langsung, elemen imperatif tersirat, kualitas, dan kata ganti orang kedua.

Bab 5

Banyak orang merasa kurang motivasi, padahal yang sebenarnya kurang adalah kejelasan.

Secara keseluruhan, kalimat ini menggunakan gaya bahasa yang efektif untuk menyampaikan pesan bahwa masalah yang kita hadapi sering kali berasal dari sumber dari yang kita duga, dan betapa pentingnya memiliki motivasi yang jelas untuk mencapainya.

Bab 6

Lingkungan adalah tangan tak terlihat yang membentuk perilaku manusia.

Pada kalimat tersebut menggunakan gaya mahasa metafora serta personifikasi, yang mana menggambarkan lingkungan dengan “tangan tak terlihat” memberikan kesan bahwa lingkungan dapat memberi pengaruh besar pada perilaku manusia. Lingkungan juga di ibaratkan dengan “tangan” memberikan sifat manusiawi sehingga memberikan gambaran lebih hidup.

Bab 7

Orang-orang dengan pengendalian diri yang tinggi cenderung menghabiskan lebih sedikit waktu dalam situasi yang menggoda. Lebih mudah menghindari godaan daripada melawannya.

Pesan tentang pengendalian diri dan strategi menghadapi godaan disampaikan dengan baik melalui gaya bahasa kalimat tersebut. Kalimat ini berhasil meyakinkan pembaca tentang pentingnya mengendalikan diri dan membuat keputusan yang lebih bijaksana dalam menghadapi situasi yang menggoda dengan menggunakan pernyataan umum, kata "cenderung", kontras, dan nada persuasif.

Bab 8

Antisipasi terhadap hadiah—bukan pemenuhannya—yang membuat kita mengambil tindakan. Semakin besar antisipasi, semakin besar lonjakan dopamin.

Kalimat pertama menggunakan struktur yang menciptakan paradoks, "Antisipasi terhadap hadiah—bukan pemenuhannya—yang membuat kita mengambil tindakan." Kalimat ini mengajak pembaca untuk berpikir tentang bagaimana harapan dapat memengaruhi perilaku manusia dengan menekankan bahwa antisipasi (harapan) lebih penting daripada pemenuhan (realitas). Selain itu, tanda hubung (—) digunakan untuk menunjukkan perbedaan antara kedua konsep tersebut.

Gaya Bahasa Kontras: Frasa "Semakin besar antisipasi, semakin besar lonjakan dopamin" menggunakan kata "semakin" untuk menciptakan kontras yang menunjukkan hubungan positif antara dua variabel tersebut. Dengan cara ini, penulis menunjukkan dengan baik betapa pentingnya antisipasi untuk memotivasi tindakan, serta dampak emosional dan fisiologis yang ditimbulkannya.

Pesan tentang peran antisipasi dalam mendorong tindakan disampaikan dengan sangat baik melalui gaya bahasa yang digunakan dalam kalimat ini. Kalimat ini berhasil menarik

perhatian pembaca dan mengajak mereka untuk merenungkan bagaimana harapan dapat memengaruhi perilaku dan respons biologis kita. Ini dicapai melalui penggunaan pernyataan paradoks, istilah psikologis, kausalitas, kontras, dan nada informatif.

Bab 9

Jika suatu perilaku dapat membuat kita mendapat persetujuan, rasa hormat, dan pujian, maka kita akan menganggapnya menarik.

Bahasa yang digunakan dalam kalimat ini menyampaikan pesan tentang motivasi sosial di balik perilaku manusia dengan sangat baik. Melalui penggunaan struktur paralel, kausalitas, penyebutan elemen motivasi, dan nada deskriptif dan persuasif, kalimat ini mengajak pembaca untuk berpikir tentang bagaimana pengaruh sosial dapat memengaruhi cara kita melihat sesuatu.

Bab 10

Kebiasaan Anda adalah solusi modern untuk keinginan kuno.

Kalimat ini menggunakan gaya bahasa yang sangat baik untuk menyampaikan pesan tentang hubungan antara kebiasaan dan keinginan manusia. Melalui penggunaan personifikasi, penggunaan kata ganti orang kedua, struktur ringkas, nada persuasif, dan perbedaan antara gaya modern dan kuno, gaya bahasa ini berhasil mengajak pembaca untuk berpikir tentang bagaimana kebiasaan mereka dapat membantu memenuhi keinginan yang telah lama ada.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa buku Atomic Habits karya James Clear yang diterjemahkan oleh Alex Tri Kantjono Widodo dominan menggunakan gaya bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, namun ada juga gaya Bahasa yang lain seperti metafora. Contoh yang menggunakan gaya bahasa sederhana "Orang-orang dengan pengendalian diri yang tinggi cenderung menghabiskan lebih sedikit waktu dalam situasi yang menggoda. Lebih mudah menghindari godaan dari pada melawannya."

Gaya Bahasa yang kedua adalah dengan menggunakan metafora salah satu contohnya adalah dengan mengaitkan kebiasaan dengan "pedang bermata dua", yang menunjukkan bahwa kebiasaan memiliki dua sisi, yaitu sisi positif dan negatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrito, D., & Isnaini, H. (2024). The influence of Gaul language on the use of Indonesian among students of Stiepar Yapari, Bandung City. *An International Journal of Tourism and Community Review*, 1(2), 14-19. <https://doi.org/10.1234/ijtourism.v1i2.123>
- Anggraeni, N. (2024). Analisis pola kalimat dalam novel terjemahan *Atomic Habits*. *Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa, dan Sastra*.
- Gorys, K. (1994). *Diksi dan gaya bahasa*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Isnaini, H. (2025). *Pluviophile: Kumpulan cerpen*. Bandung: Komunitas Kembang Sepatu.
- Isnaini, H., Priyatna, A., Rahayu, L. M., & Adji, M. (2019). Konsep manunggaling kawula gusti pada puisi-puisi Sapardi Djoko Damono. *Jurnal Ide Bahasa*, 1(2), 115-128.
- Kurniasari, N., Andrianti, V., & Isnaini, H. (2018). Analisis kesalahan ejaan pada salah satu judul berita "Isu TKA digoreng menjelang Pilpres" pada surat kabar *Tribun Jabar* edisi 25 April 2018. *Parole: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 1(4), 527-534.
- Kurniawati, F., & Hidayat, R. (2018). *Komunikasi dalam sastra Indonesia modern*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Lestari, D., Helviani, & Isnaini, H. (2018). Representasi nilai-nilai karakter pada tokoh ibu dalam cerita rakyat Timun Mas. *Parole: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 1(6), 911-918.
- Mahendra, R., & Nurul, H. (2022). *Literasi kritis dalam pembelajaran bahasa Indonesia*. Jakarta: Kencana.
- Nabila, A., & Safira, R. (2021). *Praktik gaya bahasa dalam sastra Indonesia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Oktaviani, I. (2022). *Kreativitas bahasa dalam karya sastra*. Bandung: Alfabeta.
- Pramono, T. (2020). *Panduan menulis kreatif untuk mahasiswa*. Surakarta: Pustaka Nusantara.
- Reza, D. R. (2024). Gaya bahasa personifikasi dan metafora dalam antologi puisi *Aurora*. *Jurnal Bahasa, Sastra dan Pengajaran*.
- Rizki, P. Y. K., dkk. (2022). Analisis gaya bahasa dalam cerpen yang berjudul "Banun" karya Damhuri Muhammad. *Jurnal Multi Disiplin Dehasen*.
- Santoso, F. (2020). *Pemikiran dalam teori komunikasi sastra*. Jakarta: Salemba Empat.
- Setiawan, B. (2019). *Sastra Indonesia: Teori dan aplikasinya*. Surabaya: Alfabet.
- Suryadi, A. (2017). *Pengantar ilmu komunikasi dan bahasa*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Syah, M. F. (2023). *Metode analisis sastra dan budaya*. Jakarta: Gramedia.
- Widodo, A. T. K. (2021). *Atomic habits*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Wulandari, I. (2021). *Kajian bahasa dan sastra di era digital*. Bandung: Pustaka Pelajar