

"Mimpi menjadi kenyataan adalah hasil dari tindakan Anda  
dan tindakan Anda sebagian besar dikendalikan oleh kebiasaan Anda."  
(John C. Maxwell)



*Bagaimana Rutinitas dan Kebiasaan  
Dapat Memengaruhi Kehidupan*

SABRINA ARA

# **IS IT BAD OR GOOD HABITS**

**Bagaimana Rutinitas dan Kebiasaan  
Dapat Memengaruhi Kehidupan**

Sabrina Ara

# **Is it Bad or Good Habits: Bagaimana Rutinitas dan Kebiasaan Dapat Memengaruhi Kehidupan**

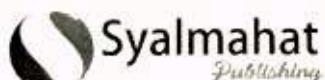
Penulis: Sabrina Ara

Editor: Esti Utami

Layouter: Syalmahat Studio

Cover: Syalmahat Studio

Diterbitkan oleh:



Syalmahat Publishing (Anggota IKAPI)

Sendangmulyo, Semarang

Email: [syalmahatpublishing@yahoo.co.id](mailto:syalmahatpublishing@yahoo.co.id)

WhatsApp: 0815 7800 3839

ISBN: 978-623-97672-3-5

vi + 134 halaman 14 × 20 cm

Cetakan Ketiga, 2022

Hak cipta dilindungi undang-undang hak cipta. Dilarang memperbanyak atau mengutip isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

# Kata Pengantar

Pernahkah Anda merasa telah menempuh ‘perjalanan’ jauh, tapi ujung dari perjalanan itu rupanya adalah jurang yang sama. Kita hampir kelelahan dalam bertahan, tidak ada pertolongan, dan lagi-lagi langkah kita kembali ke lobang. Menyebalkan bukan? Mengapa demikian?

Sadarkah Anda yang membawa langkah Anda ke dalam lobang yang sama tersebut adalah kebiasaan yang serupa? Ibarat sebuah perjalanan, proses kebiasaan yang berulang akan menghasilkan akhir yang sama. Otak kita dalam alam bawah sadarnya telah merekam memori dengan peristiwa-peristiwa serupa di mana itu terbentuk dari tangkapan rutinitas yang dijalani, yakni kebiasaan kita.

Oleh karena itulah, untuk membentuk tujuan baru, kebiasaan baru, kita mesti mengubah jalan yang lama. Mengubah rute perjalanan, dengan kendaraan yang berbeda, dan citra diri yang tidak lagi sama. Buku ini membahas tentang semua itu: Bagaimana

proses berpikir manusia, bagaimana proses mengenali diri, melangkah dari kebiasaan kecil hingga pada kebiasaan-kebiasaan yang membawa kesuksesan.

Harapan penulis, buku ini dapat menjadi referensi yang membantu pembacanya menemukan jalan menuju perubahan kebiasaan yang lebih baik. Selamat membaca.

Salam,  
Penulis

# Daftar Isi

Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	v
<b>BAB 1 Mengenali Diri .....</b>	<b>1</b>
Aktivitas Harian Anda; <i>Habits or Routines</i> .....	2
Lingkaran Kebiasaan Dunhigg .....	5
Kebiasaan dan Pengaruhnya.....	8
Mengenal Kerja Pikiran.....	15
<b>BAB 2 BAD HABIT OR GOOD HABIT? .....</b>	<b>29</b>
Mengapa Mudah Mengulang Kebiasaan Buruk? .....	30
Ciri-Ciri <i>Bad Habit</i> .....	33
Kebiasaan Baik yang Anda Miliki .....	43
Evaluasi .....	50
<b>BAB 3 KELUAR DARI ZONA NYAMAN .....</b>	<b>55</b>
Tujuan yang Jelas Mempermudah Proses .....	60
Tekadkan Niat .....	65
Membangun Mental Fokus.....	69
Berani Berubah dan Menerima Perubahan.....	74
<b>BAB 4 CHANGES YOUR BAD HABIT.....</b>	<b>79</b>
Kekuatan Komitmen .....	82
Bergerak: <i>Step by Step</i> .....	84
Pentingnya Manajemen Waktu .....	87

<b>BAB 5 ENERGI ORANG-ORANG DI SEKITAR KITA.....</b>	<b>91</b>
Sulaplah Komentar Negatif menjadi Motivasi .....	92
Dukungan Orang Terdekat dan Pergaulan yang Tepat .....	95
<b>BAB 6 MEMPERTAHANKAN KEBIASAAN BAIK .....</b>	<b>99</b>
Mengelola Stres, Merawat Kebiasaan Baik.....	102
Energi dari Rasa Syukur .....	109
<b>BAB 7 ORANG-ORANG SUKSES DENGAN KEBIASAANNYA .</b>	<b>111</b>
Eka Tjipta Widjaja: Pebisnis yang Gigih .....	112
Mario Teguh: Sang Motivator Pikiran Positif .....	116
Sidney Poitier: Mengubah Kritikan menjadi Motivasi.....	119
Thomas Alva Edison: Berawal dari Kebiasaan Membaca .....	123
William Tanuwijaya: Pantang Mundur Meski Diremehkan .....	127
Daftar Pustaka .....	130
Profil Penulis .....	133

## BAB 1

# Mengenali Diri

“Mengenal diri sendiri jauh lebih sukar daripada ingin mengetahui kepribadian orang lain. Sebab itu, kenalilah dirimu sebelum mengenal pribadi orang lain.”

— Buya Hamka

# **Aktivitas Harian Anda; *Habits or Routines***

“Tidak ada yang lebih mengerikan dari sebuah aktivitas yang dilakukan tanpa wawasan.”

— Thomas Carlyle

Saat Anda terbangun di pagi hari, aktivitas apa yang pertama dilakukan? Apakah mengecek *handphone*? Meminum segelas air putih? Membuat *to-do-list*? Atau *stalking* media sosial mantan?

Coba ingat kembali, apakah perilaku tersebut dilakukan dengan spontan tanpa pertimbangan, atau memang membutuhkan upaya supaya dapat melakukannya?

Apapun jawaban Anda, keduanya akan mengantar kita dalam memahami perilaku yang termasuk kebiasaan dan perilaku yang dilakukan karena rutinitas. Untuk itu kita lebih dulu perlu menya-

dari bahwa keduanya memang berbeda, meskipun sama-sama merujuk pada tindakan yang berulang dan teratur.

Anda memiliki kebiasaan ngeteh di pagi hari, maka rutinitas yang terjadi adalah Anda pergi ke dapur, menyeduh teh, lalu membawanya ke serambi rumah. Anda memiliki kebiasaan mencuci muka sebelum tidur, maka rutinitas yang terjadi yaitu pergi ke kamar mandi untuk mencuci muka.

Jadi, apakah yang dimaksud dengan kebiasaan dan rutinitas?

Kebiasaan adalah sesuatu yang dilakukan seseorang secara berulang, yang seringkali terjadi tanpa disadari. Misalnya, kebiasaan makan sambil berkecap. Seseorang itu bisa jadi tidak menyadari bahwa bunyi kecapannya sangat berisik dan mengganggu orang lain. Sesuatu yang telah menjadi kebiasaan, akan berulang terulang dan sulit untuk disadari.

Berbeda halnya dengan rutinitas. Tindakan ini dilakukan seseorang dengan pola yang sama dan dengan urutan tertentu. Misalnya, sebelum mulai pekerjaan kantor, seorang karyawan rutin membaca berita *online* terpopuler melalui seluler, kemudian mengeuh teh pagi, mengecek buku agenda, melakukan *briefing* dengan atasan, dan barulah



melanjutkan tugasnya. Aktivitas itu tersusun berurutan dan dilakukan secara teratur.

Meskipun rutinitas diawali dengan pertimbangan, tetapi untuk permulaan selalu penuh tantangan. Ada upaya yang keras untuk dapat konsisten melakukannya. Hingga berjalaninya waktu, pengulangan aktivitas tersebut ternyata justru mempermudah kita menjalani hidup. Rutinitas membuat kita berhemat waktu, pikiran, dan tenaga, sebab kita sudah memiliki urutan aktivitas tanpa bingung hendak melakukan apa lagi.

Rutinitas bisa saja tersusun atas serangkaian kebiasaan. Misalnya, seorang penulis rutin bangun tidur pukul 4 pagi, kemudian ia mandi, membuat kopi, lalu menulis. Rutinitas tersebut merupakan rangkaian kebiasaan, di mana sang penulis sudah tidak lagi berupaya keras dalam memenuhi urutan aktivitasnya. Secara otomatis, tubuhnya seperti ter-*remote* untuk bangun setiap pukul 4 pagi, meskipun tanpa menggunakan bantuan alarm. Ide menulisnya pun mengalir deras di jam yang sama, karena otak biasa bekerja untuk memproduksi gagasan-gagasan segar di pagi hari dengan urutan aktivitas yang berulang.

Karena rutinitas bisa tersusun dari serangkaian kebiasaan, maka dengan mengubah rutinitas kita juga bisa membentuk kebiasaan baru. Nah, kira-kira aktivitas Anda sejak bangun tidur lebih di-dominasi oleh kebiasaan atau rutinitas? Ataukah justru hari-hari Anda tersusun atas kesibukan yang rutin, yang mana hanya ritual semata? Silakan duduk sejenak untuk menilai aktivitas harian Anda, sebelum berlanjut ke pembahasan selanjutnya.

# Lingkaran Kebiasaan Dunhigg

“Cara paling efektif untuk mengubah sebuah kebiasaan adalah dengan mempertahankan sinyal dan reward dari sebuah lingkaran kebiasaan.”

— Charles Dunhig

Saat alarm pagi berbunyi, Anda terbangun dari tidur lalu segera menuju kamar mandi untuk membasuh muka. Air dingin yang menyentuh kulit itu seketika memberikan kesegaran yang membuat Anda bersemangat menghadapi aktivitas selanjutnya. Menurut teorinya Dunhigg, rutinitas yang Anda lakukan tersebut dinamakan lingkaran kebiasaan.

Dalam bukunya yang berjudul *The Power of Habit*, Charles Dunhigg ini menyebutkan tiga komponen yang mendasari pola kebiasaan, yaitu sinyal (*cue*), rutinitas (*routine*), dan penghargaan (*reward*). Bila kebiasaan Anda diperinci, maka “terbangun karena alarm” sebagai sinyal, “membasuh muka” sebagai rutinitas, dan “rasa segar” sebagai *reward*-nya.

## **1. Sinyal (*cue*)**

Sinyal biasanya muncul sebagai pemicu yang merangsang otak untuk melakukan rutinitas. Pemicu ini terdiri dari lima kategori, seperti dikutip dari artikel *online* yang ditulis Herman Yudiono, yaitu lokasi, waktu, kondisi emosional, orang lain, dan tindakan yang terjadi sebelumnya.

Sebagai contoh, seseorang yang memiliki kebiasaan makan tengah malam, akan mendapat sinyal berupa rasa lapar. Seorang perokok, akan melakukan tindakan merokok seketika setelah sinyal pemicunya muncul. Sinyal itu bisa berupa stres, bosan, gergi atau mulut terasa pahit.

## **2. Rutinitas (*routine*)**

Rutinitas adalah tindakan urut yang dilakukan secara teratur. Sebagai contoh, Anda memiliki kebiasaan mencuci muka sebelum tidur, maka rutinitas yang dilakukan adalah pergi ke kamar mandi untuk mencuci muka.

## **3. Penghargaan (*reward*)**

Dalam hal ini, *reward* akan didapat setelah melakukan rutinitas. *Reward* bisa berupa kepuasan atau perasaan lain yang membuat kita ketagihan. Misalnya kebiasaan mencuci muka sebelum tidur, akan memberikan *reward* berupa rasa segar sehingga tidur terasa nyaman. Namun, bila suatu hari kita menghentikan rutinitas tersebut, biasanya akan muncul perasaan gelisah, tidak ny-

man, dan didera hasrat untuk melakukannya. Persis seperti orang mengidam.

Perasaan mengidam ini merupakan pendorong terbentuknya lingkaran kebiasaan. Sebagai contoh, misalnya pada suatu malam saat hendak mencuci muka, tidak ada air yang bisa digunakan. Dengan perasaan kecewa dan jengkel, Anda pun kembali ke kamar. Namun ternyata, rutinitas yang terhenti itu membuat Anda justru sulit tidur dan terbayang-bayang aliran air yang segar serta bau sabun pencuci muka yang wanginya menenangkan. Semakin mendamba *reward* yang didapat, Anda menjadi semakin mengidam, sehingga dorongan untuk terbentuknya kebiasaan akan semakin kuat.

Rutinitas yang telah terbentuk menjadi sebuah kebiasaan memang sulit untuk diubah. Namun, bukan tidak mungkin perubahan itu terjadi. Di sinilah pentingnya kita memahami terbentuknya pola kebiasaan. Dengan memahami cara kerjanya, kita akan bisa mengubah kebiasaan tersebut. Karenanya Dunhigg menegaskan bahwa cara paling efektif untuk mengubah sebuah kebiasaan adalah dengan mempertahankan sinyal dan *reward* dari sebuah lingkaran kebiasaan. Sedangkan, rutinitasnya yang kita ubah.

# Kebiasaan dan Pengaruhnya

“Keunggulan adalah sebuah seni yang dimenangkan oleh latihan dan kebiasaan.”

— Aristoteles

Mengulang aktivitas yang sama setiap hari, terkadang memang memunculkan perasaan jemu. Bayangkanlah menjadi seorang ibu rumah tangga. Mulai sejak bangun tidur, seorang ibu sudah sibuk di dapur, lalu mengurus anak-anak berangkat sekolah, mengurus rumah, dan hingga matahari tenggelam mungkin saja masih bergelut dengan aktivitas yang saban hari tak jauh beda dari itu lagi itu lagi.

Namun jangan dikira, ibu yang berperan sebagai pekerja kantoran tidak mengalaminya. Mereka pun ada kalanya merasakan hal yang sama: bosan dengan rutinitas yang ada. Bayangkanlah, mulai sejak mata terbuka sudah harus bergegas dengan urusan domestik, lalu berangkat ke kantor, dan pulang ke rumah mung-

kin saja masih harus melanjutkan tugas lainnya. Karena itu, ada perasaan ingin beranjak sebentar dari rutinitas tersebut.

Pernahkah Anda merasa terjebak dengan rutinitas yang dianggap membosankan?

Manusiawi bila Anda pun pernah merasakannya. Memanfaatkan waktu luang untuk keluar sebentar dari rutinitas dan mengerjakan hal yang positif, sebenarnya tidak ada salahnya. Mungkin saja itu justru akan men-*charging* energi yang meredup. Namun, jangan berlarut-larut dengan perasaan itu. Cobalah untuk mengubah cara pandang tentang rutinitas kita. Benarkah aktivitas yang berulang-ulang itu hanya bisa dinilai sebagai hal yang menjemu-kan? Padahal, di balik itu semua ada nilai positif yang luar biasa. Rutinitas justru penting untuk menjaga keseimbangan hidup yang lebih baik. Sisi positif memiliki rutinitas antara lain:

## 1. Pagi hari terkendali

Memulai hari dengan tahu harus melakukan apa, akan membuat kita merasa lebih tenang. Kita bisa memanfaatkan waktu pagi yang relatif singkat, dengan rutinitas yang telah lebih dulu disusun. Dengan begitu, awal hari kita lebih terkendali tanpa perlu was-was bila waktu singkat tersebut habis untuk satu aktivitas yang berlebihan.

## **2. Relatif lebih produktif**

Dengan rutinitas yang jelas, kita memiliki prioritas untuk menyelesaikan satu per satu urutannya. Berbeda jika tidak memiliki rutinitas, di mana biasanya kita menjadi terlena pada satu aktivitas. Otomatis akan banyak waktu terbuang hanya untuk memikirkan hendak melakukan apa dan memulainya dari mana.

## **3. Memulai hari dengan tenang**

Pagi hari yang singkat, akan mudah membuat pikiran kemrung-sung bila tidak terkelola dengan baik. Namun, dengan memiliki rutinitas, kita bisa memulai hari dengan tenang karena tahu apa saja yang akan dijalani satu per satu.

## **4. Mood lebih baik**

Tenggelam dalam kesibukan setiap hari tanpa rutinitas yang jelas akan mudah memicu stres dan frustasi. Bila kondisi tersebut berlarut-larut, kebahagiaan pun pelan-pelan terkikis. Karena itulah, dibutuhkan rutinitas yang jelas, yang memprogram aktivitas kita, sehingga hati dan pikiran juga bisa tertata. Dengan begitu, *mood* akan senantiasa terjaga.

## **5. Menjaga relasi dengan orang lain**

Rutinitas membantu kita merampungkan tugas secara berurutan. Sehingga tanpa disadari, satu per satu tugas tersebut terselesaikan tepat waktu. Hal ini, tentu saja berpengaruh terhadap hubungan baik dengan relasi. Berbeda halnya bila aktivitas kita berantakan. Kita berpeluang mengalami stres yang dapat memicu emosi negatif seperti; marah, mudah tersinggung, sensitif, bahkan berkata-kata kasar. Bila emosi tersebut bersinggungan dengan orang lain, tentunya akan merusak hubungan yang telah lama terjalin.

## **6. Pikiran lebih fokus**

Rutinitas yang kita ciptakan akan meminimalisasi kerja otak untuk memikirkan hal-hal yang tidak penting. Dengan begitu, pikiran kita bisa lebih fokus untuk mengerjakan aktivitas yang ada.

## **7. Terlatih mengelola waktu**

Memiliki rutinitas artinya kita memiliki daftar aktivitas yang akan dikerjakan. Dengan daftar itu, kita terlatih untuk mengelola waktu supaya satu per satu pekerjaan tersebut selesai.

## **8. Percaya diri meningkat**

Memiliki rutinitas yang konsisten dapat menumbuhkan rasa percaya diri. Bagaimana tidak? Rutinitas membuat kita mampu mengelola waktu secara efektif dan lebih produktif. Dengan keterturan itu, tidak ada alasan bagi kita untuk tidak dapat mengatur hal-hal lainnya.

## **9. Merasa damai**

Rutinitas yang konsisten menciptakan perasaan damai sejak permulaan hari. Mulai dari bangun tidur tidak tergesa karena tahu akan memulainya dari mana. Pikiran tetap terkendali karena satu per satu pekerjaan terselesaikan. Lalu menjelang tidur malam kita bisa merasakan rasa damai karena telah menjalani aktivitas dalam sehari itu tanpa drama.

Bila baru saja Anda membaca manfaat dari memiliki rutinitas, tentu penasaran juga bukan apa saja kebaikan dari memiliki kebiasaan positif. Ingat, kebiasaan positif bisa dibangun, artinya kebaikan dari kebiasaan tersebut juga bisa kita usaha ciptakan. Kebiasaan membawa pengaruh terhadap 3 aspek ini, antara lain:

## **10. Pengaruh terhadap hubungan dengan diri sendiri**

Dunhigg mengatakan bahwa kita membentuk kebiasaan karena otak kita terus mencari cara baru untuk menghemat energi. Semakin banyak kebiasaan yang kita bentuk, semakin banyak energi yang kita hemat. Siapa sih yang tidak ingin hemat energi?

Seorang perempuan telah membangun kebiasaan untuk merawat diri sejak muda. Ia tidak sekalipun merasa terbebani dengan rutinitas membersihkan wajah, membubuhkan *skincare* dengan urutan yang tepat, juga mengatur pola makan dan pola hidup sehat. Karena rutinitas tersebut telah menjadi kebiasaan, ia mengerjakaninya dengan bahagia. Hingga suatu hari, ia menikah, memiliki rutinitas dan tugas-tugas baru sebagai seorang istri sekali-gus ibu. Hidupnya pun pasti berubah, tetapi ia merasa lebih bisa meng-*handle*-nya.

Dari hal kecil merawat diri secara konsisten, ia telah membangun kebiasaan yang lain yaitu tentang kedisiplinan dan mengatur waktu. Dua hal penting yang secara tidak langsung mengelola aktivitas kita sehingga hati menjadi damai, muncul perasaan percaya diri, dan bahagia.

## **11. Pengaruh terhadap pasangan**

Kebiasaan yang kita miliki akan berpengaruh terhadap hubungan dengan pasangan. Misalnya, saat menghadapi sebuah masalah. Kebiasaan satu dengan yang lain mungkin tidaklah sama. Ada tipe

pasangan yang biasa menghindar saat muncul masalah karena tidak ingin berkonflik. Ada pula tipe yang harus menyelesaikan masalah tersebut saat itu juga, supaya lekas menemukan solusi. Keduanya tidak ada yang salah. Dengan memahami kebiasaan satu sama lain, akan memudahkan kita menentukan sikap yang tepat.

## 12. Pengaruh dalam berrelasi di pekerjaan atau komunitas

Dari sebuah kebiasaan, kita belajar mengamati perilaku orang lain. Apalagi jika orang lain tersebut intens berinteraksi dengan kita, entah dalam pekerjaan ataupun komunitas.

Seseorang yang memiliki kebiasaan menunda-nunda pekerjaan, misalnya. Itu akan berpengaruh terhadap hubungan dengan relasi. Ketika proyek bersama yang sudah disepakati berantakan karena efek dari kebiasaan menunda-nunda itu, tentu akan merugikan salah satu pihak. Dari satu kali dikecewakan, akan memengaruhi hubungan kerja selanjutnya. Sehingga bukan tidak mungkin, kepercayaan relasi menjadi hilang.

Berbeda halnya dengan kebiasaan tepat waktu dan tepat janji. Bila dua sikap tersebut kita bangun sebagai kebiasaan, maka hubungan pekerjaan dengan orang lain akan berjalan dengan lancar.

# Mengenal Kerja Pikiran

“Orang yang terlalu banyak membaca dan terlalu sedikit memakai otak akan jatuh kepada kebiasaan malas berpikir.”

— Albert Einstein

Mengubah rutinitas menjadi kebiasaan tidak lepas dari kerja pikiran. Konsepnya adalah terjadi pengulangan peristiwa, akal merekam dan menyimpannya dalam alam bawah sadar, lalu terbentuklah kebiasaan.

# **6 Tahap Pembentukan Kebiasaan Versi Dr. Ibrahim Elfiky**

## **1. Berpikir**

Pada mulanya, seseorang memikirkan sesuatu. Ia berpikir, dan memberi perhatian pada apa yang ia pikirkan.

## **2. Perekaman**

Apapun yang kita pikirkan, akan direkam oleh akal untuk masuk ke dalam arsip memori. Dalam arsip tersebutlah, semua peristiwa yang pernah kita alami tersusun rapi.

## **3. Pengulangan**

Memikirkan sesuatu yang berulang, akan membuat pikiran itu semakin kuat.

## **4. Penyimpanan**

Apa yang kita pikirkan akan tersimpan dalam satu folder memori. Sehingga kuantitas berpikir akan memengaruhi seberapa besar nanti folder tersebut terbentuk.



## 5. Pengulangan kembali

Saat kita mengalami peristiwa yang sama, *file-file* yang tersimpan dalam folder akan kembali terbuka.

## 6. Kebiasaan

Pada tahap ini, kebiasaan akhirnya terbentuk setelah melalui proses pengulangan apa yang kita pikirkan.

Demikianlah tahap pembentukan kebiasaan menurut Dr. Ibrahim dalam bukunya. Mungkin saja kita berpikir bahwa pikiran hanyalah sesuatu yang abstrak. Namun, tidak bisa kita elak bahwa kekuatannya bisa begitu nyata dalam hidup ini. Pikiran adalah potensi terbesar yang dimiliki manusia. Dengan kekuatannya, manusia dapat memecahkan misteri, memengaruhi orang lain, mengubah dunia, dan masih banyak lagi. Untuk itulah, ada baiknya kita mengenal bagaimana pikiran bekerja.

## 1. Kekuatan Pikiran

Ada banyak benda-benda menakjubkan di dunia ini, yang merupakan hasil dari kerja pikiran manusia. Misalnya pesawat, roket, telepon, internet, hingga kecerdasan buatan yang terprogram menjadi aplikasi-aplikasi yang bisa kita unduh di AppStore. Semua itu adalah bukti akan adanya kekuatan dalam pikiran. Kekuatan itu dapat menciptakan sesuatu hingga memengaruhi banyak hal. Lalu, apa sajakah yang menakjubkan dari kekuatan pikiran ini?

### a. Kekuatan pikiran dalam membangun *mindset*

*Mindset* merupakan kumpulan pemikiran yang terbentuk sesuai pengalaman dan keyakinan seseorang hingga pemikiran tersebut memengaruhi cara pikir dan perilakunya. Contoh, tidak sedikit penikmat kopi yang mengaku bahwa mereka menjadi sembelit jika belum mengonsumsi secangkir kopi. Pengakuan ini tentu berdasar pada pengalaman yang tidak hanya satu kali terjadi, tetapi merupakan pengulangan peristiwa yang serupa. Bagaimana bisa terjadi? Padahal pada objek yang lain, barangkali secangkir kopi tidak memberikan efek apa-apa.

Ya, di sinilah kekuatan pikiran. Ia mampu membangun *mindset* seseorang, yang berawal dari kalimat sederhana bahwa ia tidak dapat BAB jika belum mengonsumsi kopi. Seakan-akan kopilah yang bisa membuatnya BAB. Padahal itu hanyalah *mindset* yang terbentuk dari kalimat yang berulang di kepala, lalu akal meresponsnya, mengaktifkan data-data yang mendukung kalimat ter-

sebut, hingga terbentuklah *mindset* yang tersimpan pada alam bawah sadar.

Setelah *mindset* tertanam, maka setiap peristiwa yang sama kembali terulang, pikiran akan mengaktifkan peristiwa serupa. Misalnya, begitu tidak minum kopi, seseorang akan sulit BAB.

**b. Kekuatan pikiran dalam menyimpan arsip memori**

Dalam bukunya, Dr. Ibrahim menyampaikan bahwa pikiran kita mampu menyimpan arsip memori di dalam akal. Arsip tersebut berupa folder-folder yang berisi *file-file* peristiwa yang terjadi selama kita hidup. Misalnya, saat kecewa, kita biasa melampiaskannya dengan marah dan menangis. Maka marah dan menangis itu akan menjadi *file* yang masuk dalam folder kecewa di dalam arsip memori. Begitu suatu hari kita dikecewakan, maka *file-file* dalam folder akan terbuka.

**c. Kekuatan pikiran dalam menggerakkan fisik**

Pernahkah Anda, hanya dengan memikirkan sesuatu yang menjijikkan seketika perut terasa mual dan akhirnya muntah? Itulah kekuatan pikiran. Apa yang terpikir dalam kepala dapat berpengaruh terhadap gerakan tubuh kita. Secara tidak sadar, apa yang kita pikirkan, akan direspon akal dengan mengaktifkan organ-organ tubuh.

**d. Kekuatan pikiran memengaruhi perasaan**

Saat kita berpikir akan kehilangan seseorang yang sangat berharga, muncul perasaan sedih, cemas, dan takut. Pikiran kita berpengaruh terhadap apa yang bisa kita rasakan. Meskipun kehilang-

an itu belum terjadi, tetapi memikirkannya saja mampu mengaduk-aduk perasaan. Itulah kekuatan pikiran.

#### e. Pikiran memengaruhi sikap dan perilaku kita

Apapun yang kita pikirkan, akan direspon oleh akal. Maka, ketika kita berpikir tentang hal-hal negatif, akal pun akan meresponsnya ke arah negatif. Misalnya, seseorang berpikir bahwa ia tidak akan berhasil dalam bisnisnya. Maka pikiran tersebut secara tidak sadar memengaruhi sikap dan perlakunya. Karena berpikir tidak akan berhasil, maka ia pun menjadi malas meladeni *klien*, bersikap cuek, dan masa bodo. Apa yang terjadi selanjutnya? Akibat sikap dan perlakunya yang buruk terhadap *klien*, kegagalan yang sejak awal berada dalam pikirannya menjadi benar-benar kejadian.

#### f. Pikiran berdampak pada hasil

Terkadang kejadian/ peristiwa yang kita alami bisa sama persis dengan apa yang kita pikirkan. Contoh, saat seseorang berlatih sepeda. Jika ia berpikir akan berhasil di hari itu, maka akal pun meresponsnya dengan mengaktifkan data-data pendukung seperti keberanian, fokus, dan energi. Maka, pada hari itu pula ia bisa benar-benar bersepeda. Bukan karena ia pandai meramal. Namun, keberhasilannya tersebut merupakan buah dari pikirannya sendiri.

#### g. Pikiran berpengaruh pada kesehatan

Banyak kasus yang melibatkan pikiran dalam kesehatan manusia. Seseorang bisa jatuh sakit karena *overthinking*, misalnya. Mengapa bisa demikian? Dalam dunia medis, pikiran yang berlebihan

dapat memancing naiknya asam lambung. Jika asam lambung meningkat, penyakit yang menyertainya bisa saja muncul, seperti tifus. Sebaliknya bila pikiran kita selalu positif hingga melahirkan rasa bahagia, maka kesehatan kita pun dapat terjaga. Itulah kekuatan pikiran.

#### **h. Pikiran mampu menjelajah waktu**

Kita hidup di masa kini, yang mustahil kembali ke masa lalu dan mendahului pergi ke masa depan. Namun, pikiran kita adalah penjelajah waktu paling andal. Pikiran mampu melemparkan kita pada kenangan di masa lalu, dan dalam sekejap bisa hidup pada khayalan di masa mendatang.

#### **i. Pikiran memengaruhi energi dalam tubuh**

Pernahkah Anda merasakan energi dalam diri tiba-tiba terpacu begitu memikirkan sesuatu? Misalnya, saat menghadapi pekerjaan yang mendekati tenggat waktu. Anda berpikir harus mampu menyelesaikan pekerjaan tersebut dalam semalam, sehingga besoknya bisa pergi kencan tanpa beban pikiran. Saat pikiran tersebut terpusat, akal akan berkoordinasi dengan organ-organ dalam tubuh untuk mendukung apa yang Anda pikirkan, termasuk meningkatkan energi positif yang membuat semangat kerja berkobar-kobar.

#### **j. Pikiran tidak kenal jarak**

Pikiran adalah kendaraan super canggih untuk dapat menjelajah jarak paling jauh dalam hidup kita. Hanya dengan rebahan di dalam kamar, kita bisa menjelajah Alaska, lalu dalam sekejap berada

di Bali, Perancis, dan kembali ke dalam kamar. Pikiran memiliki kekuatan untuk pergi ke segala tempat tanpa terkendala jarak.

#### k. Pikiran membangun kebiasaan

Apapun yang kita pikirkan secara berulang, akan terekam pada akal bawah sadar, dan membangun sebuah kebiasaan. Misalnya, pikiran menunda pekerjaan yang mulanya karena alasan tertentu, lalu terulang di lain waktu, lalu terulang lagi tanpa kita hindari, hingga akal merekamnya menjadi sebuah kebiasaan.

#### l. Pikiran berdampak pada kejiwaan seseorang

Pikiran memiliki arsip memori yang merangkum pengalaman indah sekaligus menyedihkan. Folder kesedihan bisa berisi tentang file-file rasa sakit, kehilangan, patah hati, dan masih banyak lagi. Bila arsip memori tersebut membuka saat peristiwa serupa terulang, tidak menutup kemungkinan apa yang kita rasakan pada saat terjadinya peristiwa akan muncul kembali ke permukaan.

Bila pengalaman tersebut menimbulkan trauma, bisa saja trauma tersebut kembali kambuh. Berawal dari pikiran, muncullah penyakit-penyakit kejiwaan seperti depresi, paranoid, psikopat, bipolar, hingga skizofrenia. Kebanyakan dari penyakit-penyakit tersebut merupakan dampak dari apa yang kita pikirkan.

## **2. Faktor yang memengaruhi proses berpikir manusia**

Setiap orang memiliki prosesnya sendiri untuk membentuk pola pikir. Itulah mengapa antara satu orang dengan yang lainnya seringkali berbeda saat dihadapkan pada masalah yang sama. Beberapa faktor yang memengaruhi proses berpikir manusia, antara lain:

### **a. Orang tua**

Orang tua merupakan figur yang berpengaruh besar dalam proses berpikir anak-anaknya. Dengan melihat orang tua, kita belajar menilai, meniru, dan memahami. Proses itulah yang kemudian tanpa kita sadari menjadi referensi utama saat berinteraksi dengan dunia luar. Tak heran jika tanpa disadari kita seringkali menyelesikan suatu masalah dengan solusi yang pernah dipakai orang tua kita.

### **b. Keluarga**

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang memengaruhi proses berpikir seorang anak. Setiap keluarga biasanya memiliki nilai-nilai tertentu yang dibangun bersama. Di sana, tidak hanya ada orang tua, tetapi juga ada kakak, adik, nenek, kakek, paman, tante, dan lain-lain, yang setiap figurnya memiliki peran tersendiri yang ketika bersinggungan akan menjadi referensi bagi seseorang untuk memproses pikirannya.

### **c. Teman**

Pergaulan sangat besar pengaruhnya terhadap proses berpikir manusia. Karenanya, seseorang bisa dibaca dari dengan siapa ia berteman.

### **d. Masyarakat**

Sebagai makhluk sosial, kita tidak bisa lepas dari kehidupan masyarakat. Berinteraksi di dalam masyarakat, memberikan referensi sudut pandang yang perlahan bisa berpengaruh terhadap proses berpikir kita.

### **e. Pendidikan**

Meskipun pendidikan tidak menjamin seseorang memiliki cara berpikir yang berkelas, tetapi tak bisa dimungkiri bahwa pendidikan bisa menjadi solusi untuk membantu cara pikir kita lebih berkembang.

### **f. Media**

Apa yang kita lihat, akan diproses di dalam pikiran sebagai referensi. Itulah mengapa media sangat besar pengaruhnya terhadap pembentukan cara berpikir manusia. Terlebih, media zaman sekarang tidak sebatas koran, televisi, radio, film, tetapi ada jejaring sosial yang lebih dekat dengan berbagai lapisan.

### **3. Hukum pikiran manusia**

Cara kerja pikiran, tidak pernah mengkhianati yang memikirkannya. Ia berjalan lurus mengikuti apapun yang kita pikirkan. Jika kita berpikir positif, ia akan mendukungnya. Begitu pun bila kita berpikir negatif, pikiran akan tetap mendukung hal tersebut dengan mencari data-data pendukung. Ada hukum pikiran manusia yang harus kita kenali.

- a.** Sesuatu yang kita pikirkan akan menjadi pusat konsentrasi

Ketika seorang ibu memikirkan anaknya yang sedang sakit, ia hanya akan terfokus pada satu kasus, yakni anak sakit. Semakin ia pikirkan, semakin kuat konsentrasinya. Sehingga tak heran jika sejumlah orang mungkin bisa melupakan banyak hal di sekitarnya saat sedang memikirkan satu hal. Ia bisa lupa makan, lupa mandi, lupa memasak, dan sebagainya. Seluruh konsentrasinya terenggut pada apa yang sedang ia pikirkan. Itulah hukum berpikir.

- b.** Pikiran yang terfokus akan menyebar dan semakin kuat

Jika kita memikirkan tentang pasangan yang selingkuh, pikiran akan memprosesnya, lalu menyebar menjadi sakit hati, kecewa, sedih, dan lain-lain. Semakin kita memikirkannya, semakin kuat apa yang kita pikirkan tersebut.

- c.** Hanya dapat memikirkan satu hal dalam satu waktu bersamaan

Hukum kedua ini berkaitan dengan hukum pertama: apa yang kita pikirkan, akan menjadi pusat konsentrasi. Karena itulah, pikiran manusia tidak dapat memikirkan dua hal dalam satu waktu bersamaan. Akan selalu ada urutan dalam berpikir. Setiap urutan itu akan memiliki konsentrasi sendiri. Maka, rasanya mustahil jika dalam satu waktu pikiran kita bisa terfokus pada dua hal. Misalnya, memikirkan pinjaman *online* sekaligus memikirkan matematika.

Biasanya keduanya bergantian mengisi kepala. Jika rasanya bersamaan, mungkin yang terjadi hanyalah: kita sedang belajar matematika tetapi fokus kita kepada pinjaman online. Jadi, sebenarnya aktivitas belajar matematika itu sejenak terhenti karena pikiran kita digunakan untuk memikirkan hal lain.

d. Ucapan kita berpengaruh terhadap reaksi fisik

Apa yang kita ucapkan biasanya merupakan hasil dari proses berpikir. Proses itu bisa saja singkat, bisa juga lama dan matang. Setelah ucapan dilepaskan, akal akan menerimanya sebagai komando untuk bekerja sesuai yang dipikirkan. Termasuk mencari data pendukung untuk memantapkan hasil pikiran tersebut. Misalnya seperti menggerakkan fisik.

e. Imajinasi selalu lebih kuat dari kenyataan

Manusia punya kebebasan untuk berimajinasi tentang apa pun. Hal-hal yang mustahil terjadi di dunia nyata, bisa saja mewujud dalam imajinasi kita. Itulah hukum pikiran, di mana imajinasi selalu lebih kuat dari kenyataan. Imajina-

si menawarkan kebebasan, sedangkan kenyataan memiliki keterbatasan. Terkadang kenyataan yang terjadi juga tidak sesuai dengan apa yang kita usahakan mengingat adanya takdir.

f.

#### Prediksi berkecenderungan menjadi nyata

Kita seringkali memprediksi apa yang belum terjadi. Padahal jika prediksi itu berulang-ulang dipikirkan, alam bawah sadar kita akan bekerja sesuai apa yang kita pikirkan. Pikiran akan mencari data-data pendukung yang membenarkan prediksi tersebut. Bahkan data-data tersebut dapat digerakkan untuk merealisasikan prediksi yang kita buat.

Misalnya, Anda memprediksi bahwa tidak akan lolos CPNS. Lalu prediksi itu menjadi pemikiran, yang kemudian direspon akal dengan mencari data-data pendukung. Pikiran menemukan rasa malas sebagai kunci. Karena memprediksi tidak akan lolos, maka Anda pun menjadi malas belajar, malas berjuang, malas mematuhi peraturan, dan pada akhirnya kesemuanya itu mendukung ketidakberhasilan Anda.

Demikianlah, pembahasan mengenai cara kerja pikiran. Mulai dari mengenal kekuatan dalam pikiran, faktor-faktor yang memengaruhi proses berpikir, hingga hukum berpikir manusia.



## BAB 2

# **BAD HABIT OR GOOD HABIT?**

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

— John C. Maxwell

# Mengapa Mudah Mengulang Kebiasaan Buruk?

“Kemalasan sebenarnya nama lain dari kebiasaan beristirahat sebelum kita lelah.”

— Jules Renard

Kebiasaan berawal dari tindakan berulang yang dilakukan dari waktu ke waktu hingga membentuk ingatan “prosedural” yang tidak disadari. Tindakan itu umumnya dipengaruhi oleh faktor yang berbeda bagi setiap orang. Oleh karena itu, tidak heran bila kebiasaan satu orang dengan yang lainnya pun menjadi beragam. Ada yang memiliki kebiasaan baik, ada juga yang tidak menyadari sedang menjalankan kebiasaan buruk.

Seseorang dengan kebiasaan buruk, tidak selalu berarti jahat. Terkadang, kebiasaan buruknya memang bisa menimbulkan kerugian bagi orang lain, tetapi yang lebih sering terjadi justru diri sendirilah yang sebenarnya merugi. Padahal semakin lama kebi-

asaan tersebut dijalankan, akan semakin kuat mengakar dalam alam bawah sadar. Itulah mengapa kebiasaan buruk hendaknya segera diubah, meskipun kenyataannya mengubah kebiasaan buruk tidaklah mudah.

Kebiasaan buruk umumnya lebih kuat dari yang tidak kita harapkan. Bagaimana prosesnya?

Setiap tindakan yang menetap menjadi kebiasaan tentunya melewati proses yang panjang. Artinya, ada kenyamanan atau kesenangan yang lahir dari setiap tindakan yang kita lakukan, sehingga tindakan itu bisa bertahan berulang-ulang dilakukan. Maka meskipun kita sudah tahu dampak buruk yang diakibatkan, perasaan senang itu ibarat candu yang menarik kita untuk mengulanginya kembali.

Secara ilmiah, otak menciptakan senyawa kimia yang disebut dopamin. Senyawa ini akan dilepaskan ketika kita merasa bahagia. Kebahagiaan ini bersifat adiktif sehingga otak akan menciptakan perasaan yang sama terus menerus. Sementara sumber kesenangan yang instan akan mengarah pada kebiasaan buruk. Misalnya, dengan merokok stres menjadi berkurang. Kebiasaan buruk yang menyenangkan ini kemudian akan berkembang lebih kuat.

Selain itu, kebiasaan buruk umumnya juga minim upaya. Tidak perlu usaha yang sulit untuk melakukannya. Misalnya, kebiasaan menunda pekerjaan yang lebih gampang dipilih daripada berusaha *on time*. Bahkan menurut Loran Nordgren, seorang psikolog asal Amerika Serikat ini mengatakan bahwa manusia cenderung meremehkan kemampuan diri sendiri untuk berkata tidak pada

godaan. Maka, tidak heran jika kemudian membuat kita mudah tergoda untuk mengulangi kebiasaan itu lagi dan lagi.

Meskipun tidak mudah, kebiasaan buruk masih bisa kita ubah. Butuh perjuangan untuk melawannya. Tidak cukup dengan niat. Kita butuh perencanaan dan pengalihan supaya tidak kembali berkubang dalam kebiasaan lama.

Ada lima pemicu yang biasanya mendorong kebiasaan buruk bertahan lebih lama, antara lain lokasi, waktu, orang lain, kondisi emosional, dan tindakan sebelumnya. Misalnya, Anda menjadi sangat stres ketika gagal, menjadi boros setelah kiriman orang tua datang, atau menjadi mudah marah ketika bersama seseorang.

Untuk mengubah kebiasaan buruk, awali dengan menuliskan daftar kebiasaan buruk Anda lalu temukan pemicunya. Anda bisa mencatat setiap melakukan kebiasaan buruk itu, dan perhatikan kesamaan situasi yang mungkin terjadi. Dari situ, Anda bisa belajar mengenai hal yang menjadi pemicunya. Misalnya, Anda biasa telat karena apa? Setelah beberapa kali melakukannya, Anda menjadi tahu bahwa kebiasaan telat itu dipicu oleh kebiasaan begadang. Setelah menemukan pemicunya, Anda bisa merencanakan langkah selanjutnya.

# **Ciri-Ciri Bad Habit**

“Dahulu merdeka dari penjajah, kini dari kebiasaan buruk yang tak mau berubah.”

— Najwa Shihab

Berikut ini merupakan sedikit dari daftar kebiasaan buruk yang merugikan dan membuat kita tidak produktif.

## **1. Menunda-nunda pekerjaan**

Bagi sebagian orang mereka sadar sedang menunda-nunda pekerjaan, tetapi sebagian yang lain mungkin tidak menyadarinya. Kebiasaan ini merupakan tindakan melarikan diri dari tanggung jawab. Seseorang lebih memilih menunda pekerjaan dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan, meskipun kemudian berakhir pilu karena harus menghadapi kenyataan bahwa ada tugas yang belum selesai sehingga muncul perasaan panik, takut, dan cemas.

Ada sejumlah faktor yang membuat kita memiliki kebiasaan menunda-nunda pekerjaan.

- a. Perfeksionis. Karena berpikir hasil yang sempurna, seseorang menjadi menunda pekerjaannya untuk meyakinkan diri bahwa apa yang akan dilakukannya dapat menghasilkan sesuatu yang sempurna.
- b. Bimbang. Perasaan bimbang yang menyergap dada saat hendak mengerjakan pekerjaan tersebut. Perasaan ini biasanya muncul karena tidak yakin akan mampu melakukannya sehingga memilih mengerjakan tugas yang lain dulu, atau ragu terhadap baik dan buruk dari apa yang akan dilakukan.
- c. Kehilangan motivasi. Tidak ada keinginan untuk segera mengerjakan pekerjaan tersebut.
- d. Berpikir terlalu lama. Misalnya memikirkan bagaimana cara mengerjakannya, prosesnya, dan lain-lain yang kemudian justru membuat pekerjaan tersebut tidak segera dimulai.
- e. Menunggu *mood* baik, yakni meyakini bahwa pekerjaan tersebut akan lebih baik jika dikerjakan di waktu yang tepat dan *mood* yang baik. Sehingga ia memilih mengerjakan hal yang membuatnya bahagia ketimbang segera memulai pengajaran.
- f. Mudah terdistraksi seringkali menjadi penyebab seseorang menunda-nunda pekerjaan. Misalnya ketika baru akan mulai membuat tugas, tiba-tiba muncul notifikasi gosip yang lagi hit. Sejenak fokus kita teralihkan. Namun, pengalihan yang dikira hanya sesaat, ternyata mampu menyeret

kita pada perjalanan virtual yang menyesatkan. Akhirnya, pekerjaan yang sudah di depan mata menjadi tertunda.

## 2. Tidak menghargai waktu

Tahukah Anda, jika waktu tidak akan pernah menunggu dan tidak akan pernah kembali. Ia akan melaju mengikuti hukum alam. Karenanya, waktu bisa menjadi amat penting bagi orang-orang yang menghargainya. Sementara orang dengan kebiasaan buruk biasanya tidak mampu menghargai waktu.

Salah satu ciri orang yang tidak menghargai waktu, ialah mereka yang suka menunda-nunda pekerjaan. Mereka merasa punya banyak waktu sehingga kerap mengabaikan kesempatan baik dengan cara lari dari tanggung jawab. Akibatnya, ada pihak yang dirugikan dan mereka sendiri terbebani kecemasan dan rasa tidak nyaman.

Orang yang tidak menghargai waktu, tentunya memiliki manajemen waktu yang buruk. Mereka tidak bisa membagi waktu dengan baik, suka bermalas-malasan, dan membuang waktu produktifnya untuk hal yang kurang bermanfaat. Bahkan, orang dengan kebiasaan buruk ini kerap dibenci akibat tabiatnya yang tidak bisa *on time*, memiliki jam karet, dan tiba-tiba bisa membatalkan janji tanpa merasa bersalah.

### **3. Menahan diri**

Untuk menghindari masalah, kita kerap dihadapkan pada petuah untuk selalu menahan diri. Padahal, menahan diri dalam waktu yang lama justru tidak baik dipertahankan. Bisa jadi, pertahanan itu jebol dan menimbulkan ledakan masalah yang lebih rumit. Mengapa begitu? Karena sebenarnya, menahan diri hanyalah pilihan yang tidak menyelesaikan masalah.

Kita justru menjadi mudah lelah, yang mana ini bisa menjadi sumber kehilangan kendali. Bila kendali kita lepas, apa yang ditanah selama ini tetap akan menjadi masalah yang dapat menghancurkan apa yang selama ini diperjuangkan. Misalnya, saat menghadapi masalah dengan pasangan, Anda lebih sering menahan diri untuk tidak mengutarakan pendapat.

Alasannya adalah supaya tidak terjadi konflik. Padahal, apa yang Anda lakukan itu justru dapat menimbulkan konflik yang lebih besar, seperti kesalahpahaman dan ketidakbahagiaan yang pelan-pelan bisa meledakkan diri.

### **4. Membatasi diri**

Manusia memang perlu memiliki batasan dalam bersikap supaya kita tahu mana yang baik dan buruk, dan mana yang harus atau tidak dilakukan. Sementara, kebiasaan membatasi diri cenderung mengarah ke perilaku yang sebaiknya kita ubah. Mengapa? Karena membatasi diri artinya mempersempit ruang dan gerak kita sendiri. Orang yang membatasi diri cenderung bersikap pesimis.

Sikap inilah yang kemudian dapat menutup kesempatan baik yang seharusnya bisa kita dapatkan.

## 5. Merasa paling benar

Menghadapi orang yang selalu merasa benar itu seperti melawan batu. Melawan hanya membuat kita luka, dan mengalah juga terasa menyebalkan. Mereka biasanya tidak mau mendengarkan orang lain dan tidak suka dikritik. Bila ada orang yang menunjukkan kesalahannya, bukannya introspeksi diri justru berkelit dan melempar kesalahan ke orang lain. Pokoknya, mereka merasa hidupnya paling benar, meski sebenarnya hanya berupa pembenaran-pembenaran personal. Akibatnya, mereka akan kehilangan simpati orang lain, dan kemudian melabelinya kolot.

## 6. Cari aman

Tidak ada orang yang ingin hidupnya dipenuhi masalah. Tentu kita berharap adanya kenyamanan dan rasa aman. Namun, kebiasaan mencari aman bukan berarti tidak akan menimbulkan masalah. Misalnya saja, ketika ada kesalahpahaman Anda memilih diam karena tidak ingin berkonflik. Anda kira itu cara paling aman, yang ternyata justru kesalahpahaman menjadi makin lebar dan menimbulkan masalah baru.

Orang dengan kebiasaan cari aman cenderung mudah menyerah. Mereka tidak suka tantangan dan juga tidak berani mengambil risiko. Akibatnya banyak kesempatan baik yang akhirnya dilepas.

## **7. Mudah mengeluh**

Zaman sekarang, kita mudah saja berkeluh kesah di media sosial. Hal-hal remeh yang dikeluhkan pada orang yang tidak tepat hanya akan membuat orang tersebut merasa lelah. Begitu pun di media sosial, yang pada akhirnya akan banyak orang yang menilai kepribadian kita, dilihat dari apa yang kita keluhkan.

## **8. Tidak bisa menolak**

Menolak orang lain, terlebih yang dekat dengan kita memang akan terasa sulit. Kita menjadi mudah berkata “ya” meskipun jawaban itu sebenarnya mengingkari kata hati. Dampaknya, selain kita merasa tersiksa, juga membuka peluang pada orang lain untuk memanfaatkan kelemahan kita yang tidak bisa berkata ‘tidak’.

## **9. Berpikir negatif**

Hati-hati dengan pikiran kita. Berpikiran negatif yang dibiarkan berulang-ulang akan membentuk kebiasaan. Ya, kebiasaan berpikir negatif. Melihat tetangga membeli mobil baru, pikiran kita menujuhnya korupsi. Ada rekan kerja naik jabatan, kita suuzan telah terjadi kecurangan. Bila segala sesuatu kita maknai dari sisi yang negatif, itu hanya akan merugikan diri sendiri. Akan timbul perasaan-perasaan negatif pula yang menyertai pikiran negatif tersebut, seperti iri, dengki, cemas, takut, dan sebagainya.

## **10. Berlebih-lebihan**

Terkadang kita sulit menyadari bahwa apa yang kita lakukan telah berlebih-lebihan. Apalagi jika itu sudah menjadi kebiasaan, misalnya kebiasaan *over thinking*, mendramatisasi, kalap, dan boros. Kebiasaan ini sulit disadari karena pelaku merasa telah bertindak sewajarnya.

Berpikir berlebihan tentu berbeda makna dengan pemikir. *Over thinking* yaitu istilah untuk orang yang terlalu banyak berpikir, yang seringkali hal sepele saja dipikirnya secara berlebihan. Hal ini tentu merugikan diri sendiri karena telah sia-sia mengorbankan pikirannya untuk hal yang sebenarnya tidak perlu dipikirkan.

Selanjutnya, kebiasaan berlebih-lebihan yang harus kita hindari ialah sikap mendramatisasi sesuatu, kalap, dan boros. Ketiga hal itu merupakan kebiasaan negatif yang sebenarnya bisa kita kurangi dosisnya.

## **11. Menimbun barang**

Setiap orang memiliki kenangan. Ada kenangan manis, ada pula yang sedih. Kenangan tersebut bisa berwujud benda yang selalu mengingatkan kita pada peristiwa di masa silam. Karena sangat menghargai kenangan tersebut, kita menyimpan setiap barang yang bernilai.

Satu, dua, tiga dan seterusnya, hingga tiba-tiba kita merasa rumah menjadi sesak oleh timbunan barang. Namun, untuk membuangnya tetap terasa berat, “Ah, barang ini kan yang pertama

kali pacarku kasih”, “Ah, siapa tahu kardus ini besok kepakai lagi”, “Duh, sayang sekali kalau mau dibuang meskipun sudah rusak, soalnya aku membelinya penuh perjuangan”, dan lain sebagainya.

Alih-alih menyimpan kenangan, padahal kita tengah menimbun barang dan sampah. Setelah terlalu banyak, kita akan lupa apa saja yang sudah ditimbun. Hingga akhirnya, benda-benda itu sebenarnya telah kehilangan fungsi utamanya.

## 12. Mudah marah

Kebiasaan mudah marah biasa dimiliki oleh mereka dengan gangguan pengendalian diri dan emosi. Mereka gampang sekali terpancing oleh sesuatu yang kemudian memantik api amarah dalam dirinya. Bila kebiasaan mudah marah dibiarkan tanpa kendali, mereka bisa terlibat masalah dengan orang-orang yang mungkin sakit hati atau tersinggung dengan sikap kita tersebut. Pada akhirnya, mereka hanya akan melahirkan musuh baru.

## 13. Malas gerak

Ada banyak alasan yang membuat seseorang malas gerak, atau mager. Salah satunya yaitu keasyikan bermain media sosial. Bila diteruskan, aktivitas ini akan jadi candu yang membentuk kebiasaan baru. Sayangnya, malas gerak termasuk kebiasaan buruk karena dapat mengganggu aktivitas lain sekaligus kesehatan.

## **14. Bergosip**

Kebiasaan bergosip bisa menjadi candu yang membahayakan. Mengapa demikian? Karena seseorang yang sudah kecanduan, akan terus mencari cara untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Mereka akan menggosipkan siapa pun yang bisa menjadi bahan gosip, mulai dari artis, rekan kerja, tetangga, keluarga, hingga pasangannya sendiri.

Bila tidak segera diubah, kebiasaan bergosip akan menimbulkan masalah dengan orang-orang yang digosipkan. Terlebih, lawan bergosip yang biasa jadi partnernya pun suatu saat bisa saja berkhianat atau menghindar lantaran khawatir jika kelak, ia pun menjadi bahan yang digosipkan.

## **15. Membanding-bandtingkan**

Kebiasaan membanding-bandtingkan, secara tidak sadar akan merenggut kebahagiaan yang seharusnya kita rasakan. Misalnya, membandingkan pasangan kita dengan mantan pacar yang kemudian menumbuhkan perasaan tidak puas dengan hubungan sekarang. Terlebih jika tindakan tersebut berakhir menjadi pertengkaran. Bukankah memang tidak ada yang senang jika dibanding-bandtingkan? Bahkan kita sendiri bisa kehilangan rasa bahagia jika membandingkan diri sendiri dengan apa yang ada pada diri orang lain, atau diri kita di masa lalu.

## 16. Mengungkit

Kebiasaan ini seringkali menjadi pemicu pertengkarannya dalam sebuah hubungan. Misalnya, mengungkit kesalahan pasangan, mengungkit masa lalu pasangan dengan mantannya, juga apa-apa yang sudah diberikan. "Kamu lupa, siapa yang mendukungmu selama ini? Aku."

Mungkin bagi pelaku, melupakan masa lalu memang sulit sehingga membuatnya terus mengungkit-ungkit setiap kali peristiwa serupa terjadi. Pengulangan peristiwa ini menjadi pintu masuk yang mengaktifkan memori otak pada apa yang terjadi di masa lalu. Karenanya, tindakan serupa pun terus berulang dan berulang.

Demikianlah, ciri-ciri kebiasaan buruk yang dapat merusak hubungan kita dengan orang lain, dan hubungan kita dengan diri sendiri.

# Kebiasaan Baik yang Anda Miliki

“Orang sukses mempunyai kebiasaan mengerjakan hal-hal yang tidak suka dikerjakan oleh orang-orang gagal.”

— Albert E.N. Gray

Ada banyak kebiasaan buruk yang tidak kita sadari ternyata kita miliki. Namun, Anda tidak perlu khawatir, karena kebiasaan selain bisa diubah juga dapat diciptakan. Seperti kebiasaan baik, yang bisa kita bentuk perlahan-lahan. Apalagi jika ternyata kita memiliki kebiasaan baik yang sudah lama dijalani. Apa sajakah *good habits* yang harus kita pertahankan itu?



## **1. Disiplin dan tepat waktu**

Orang Indonesia terkenal dengan “jam ngaretnya” alias suka mengulur-ulur waktu. Padahal tidak semua orang bertindak demikian. Masih banyak di antara kita yang selalu berusaha *on time* ketika memiliki janjian, disiplin dan menghargai waktu.

Ciri-ciri orang yang dengan kebiasaan disiplin antara lain, mereka tidak suka menunda-nunda pekerjaan, tepat waktu, jujur, bisa dipercaya, dan memiliki perencanaan dalam hidup. Dengan menjaga kebiasaan baik ini, niscaya orang lain akan berbalik menghargai Anda.

## **2. Hidup sehat**

Zaman sekarang, kebiasaan hidup sehat telah menjadi tren. Orang-orang banyak mengunggah aktivitasnya berolahraga, makan-makanan sehat, minum air putih, dan usaha mengurangi perihal yang dapat memperburuk kesehatan. Tidak mengapa jika kita mengikuti tren tersebut. Meskipun awalnya hanya ikut-ikutan, tetapi rutinitas yang terjaga akan membentuk kebiasaan. Bukankah kebiasaan hidup sehat akan menguntungkan diri kita sendiri? Maka pertahankan, meskipun kelak sudah tidak lagi menjadi tren.

### **3. Berpikir positif**

Pikiran bisa menjadi sumber kebahagiaan sekaligus penyakit, tergantung bagaimana kita mempergunakannya. Bila kita berpikiran positif akan terciptalah ketenangan hati. Kita tidak terbebani dengan pikiran negatif yang menggiring diri pada perasaan-perasaan yang buruk, seperti cemburu, iri, cemas, takut, dan sebagainya. Karenanya, orang dengan pikiran positif akan mudah bahagia. Dari hati yang bahagia itulah, imunitas menjadi meningkat.

Lalu apakah pikiran positif itu? Pikiran positif adalah mental yang membentuk tindakan dan perkataan kita ke arah yang jauh lebih baik, sesuai dengan harapan kita. Lalu bagaimana menumbuhkan kebiasaan berpikir positif?

#### **a. Hindari berpikir negatif**

Bila kita memelihara kebiasaan berpikir negatif, maka akan hilang kesempatan untuk memiliki kebiasaan berpikir positif.

#### **b. Bersyukur**

Rasa syukur akan membuat kita lebih tenang dan bahagia. Dengan perasaan itulah, pikiran positif akan mudah tumbuh dalam kehidupan sehari-hari.

#### **c. Memakai sudut pandang yang positif**

Setiap orang memiliki masalah, tetapi tidak semua orang akan menganggapnya sebagai cobaan. Karena orang berpikiran positif

justru menilainya sebagai tantangan. Semua itu tergantung sudut pandang yang dipakai.

#### **d. Bergaul di lingkungan yang positif**

Dengan siapa kita bergaul akan berpengaruh terhadap proses berpikir yang dihasilnya. Karenanya, Bergaul dengan orang-orang yang memiliki pikiran positif, sama halnya dengan memotivasi diri kita untuk melakukan hal yang sama. Begitu pun sebaliknya, lingkungan yang buruk akan berdampak pada psikologi penghuninya.

### **4. Berpikir logis**

Kebiasaan berpikir logis akan mempermudah kita dalam mengambil keputusan. Kita tidak sembarangan bertindak, atau mempercayai hal-hal yang tidak masuk akal. Karenanya, bila Anda memiliki kebiasaan berpikir logis sebaiknya dipertahankan.

### **5. Menabung**

Bila kita ingat kembali, sejak kecil sebenarnya kita sudah diajari untuk menabung. Entah menabung di sekolah, tempat ngaji, celengan, ataupun buku rekening. Tujuan menabung tentu beragam bagi masing-masing orang. Ada yang untuk membeli mainan harus menabung dulu, sebagai dana darurat, membangun rumah, ataupun sekadar mengumpulkan uang sebagai investasi. Apapun alasan di balik kebiasaan menabung, tidak ada salahnya kita lan-

jutkan. Kita tidak akan pernah tahu, jika kebiasaan ini mungkin saja kelak menjadi penyelamat di waktu-waktu sulit.

## 6. Pantang menyerah

Orang dengan kebiasaan pantang menyerah biasanya memiliki peluang sukses yang lebih besar daripada mereka yang mudah putus asa. Pantang menyerah, artinya berani menghadapi masalah dan tantangan. Mereka dengan sadar siap menanggung risiko atas tindakannya. Dengan keberanian tersebut, biasanya mereka terbiasa menemukan solusi untuk mengatasi risiko yang muncul.

## 7. Gigih

Masih ingat cerita tentang keberhasilan Thomas Alva Edison? Ia adalah tokoh paling gigih dalam memperjuangkan apa yang ia yakini. Meski harus gagal ratusan kali, nyatanya keyakinan itu sekarang diakui dunia. Sikap gigih ini sebenarnya penting dimiliki, supaya kita tidak terbiasa menyerah sebelum berusaha. Jika kita memiliki sifat gigih, kita akan terhindar dari perasaan putus asa.

## 8. Menyelesaikan masalah hingga tuntas

Kebiasaan lari dari masalah hanya akan menciptakan masalah baru. Padahal masalah awalnya belum juga terselesaikan. Akhirnya, masalah demi masalah menumpuk. Kalau sudah begitu, be-

ban semakin berat, dan bingung menentukan prioritas yang harus lebih dulu diatasi.

Oleh karena itu, bila Anda tidak ingin mengalami kejadian yang buruk, hadapi masalah dan selesaikan hingga tuntas. Jangan meninggalkan masalah begitu saja, yang bisa jadi kelak akan menjadi bom waktu. Namun, bila Anda sudah memiliki kebiasaan untuk menyelesaikan masalah, maka jangan pernah berubah.

## 9. Mau belajar

Tidak ada batasan bagi seseorang untuk berhenti belajar. Seperti pepatah katakan, “tuntutlah ilmu hingga ke liang lahat.” Artinya, hanya kematianlah yang seharusnya menghentikan itu. Keinginan untuk belajar, akan menjauhkan kita dari kebodohan, di mana seseorang yang bodoh akan tetap bodoh bila tidak memiliki keinginan untuk mempelajari sesuatu. Belajar adalah cara kita untuk mengetahui banyak hal.

Ada banyak manfaat bagi orang yang mau belajar. Mereka yang mau belajar, sudah tentu memiliki pikiran terbuka yang siap menerima perubahan. Dengan begitu, kita tidak akan tertinggal zaman dan menjadikan diri lebih bijaksana karena tidak merasa puas diri dengan ilmu yang dimiliki.

## **10. Mengatur keuangan**

Anda mungkin sudah tidak asing lagi dengan kalimat, “Uang memang bukan segalanya dalam hidup, tetapi untuk hidup kita membutuhkan uang”. Kalimat ini mudah diterima karena fakta-nya memang demikian. Uang bukan segalanya, tetapi ada banyak hal yang membutuhkan uang. Karena itulah, mengelola keuangan menjadi poin penting yang harus dibangun sebagai sebuah kebiasaan.

## **11. Membaca buku**

Setiap membaca buku selalu mengantuk, bukan berarti Anda ti-dak cocok dengan buku. Anda akan sangat merugi jika berpikiran demikian. Karena semua tahu bahwa buku adalah sumber ilmu. Dari buku kita bisa mengetahui banyak hal. Buku dapat merangsang kreativitas, meningkatkan kosakata, menjaga otak tetap be-kerja, dan masih banyak lagi. Namun mengapa kebiasaan mem-baca buku menjadi sulit dilakukan? Karena kita tidak konsisten, atau bahkan belum memulainya.

Untuk memulainya, jangan terburu-buru ingin melahap buku yang setebal bantal. Lakukan bertahap, sedikit demi sedikit se-ca-ra rutin hingga kita siap melakukannya. Misalnya membaca se-lembar atau dua lembar halaman sebelum tidur. Dalam waktu 7 hari, naikkan jumlah halaman, begitu seterusnya. Pilih pula buku yang Anda sukai dan tipis terlebih dahulu supaya Anda merasakan keberhasilan yang nyata.

# Evaluasi

“Pikiran atau tindakan apa saja yang Anda lakukan secara berulang-ulang pada akhirnya akan menjadi sebuah kebiasaan baru”, itulah yang dikatakan Brian Tracy (2005) mengenai hukum kebiasaan. Sependapat dengan itu, maka kita perlu mengevaluasi kebiasaan apa saja yang kita miliki. Apakah kebiasaan itu perlu dipertahankan, ataukah harus diubah karena berpotensi menghambat kesuksesan. Yuk, jujur pada diri sendiri dengan mengisi lembar berikut ini.

## 1. Kebiasaan yang merugikan

Tidak ada manusia yang sempurna. Selalu ada dua sisi yang bertentangan dalam diri kita. Seperti sebuah kebiasaan, ada yang buruk dan ada yang baik. Meskipun manusia jika memiliki kedua, tetapi hal itu bukan lantas membuat kita mengabaikan sisi negatif yang masih bisa diubah. Terlebih bila kebiasaan buruk yang kita miliki itu sebenarnya merugikan.

Sekarang, coba renungkan dengan kepala dingin. Adakah kebiasaan merugikan yang Anda miliki? Tuliskan dalam lembar berikut supaya Anda ingat bahwa ada daftar tugas yang menanti untuk dibenahi. Silakan.



No	Daftar Kebiasaan	Mengapa Merugikan?
1.	Menaruh barang-barang di atas meja makan	Banyak orang yang suka menaruh barang-barang di atas meja makan. Misalnya buku, ponsel, tas, dan sebagainya. Hal ini akan membuat kita susah untuk makan dengan nyaman. Selain itu, hal ini juga bisa menyebabkan kita susah tidur karena terlalu banyak pikiran.
2.	Menaruh barang-barang di atas meja makan	Banyak orang yang suka menaruh barang-barang di atas meja makan. Misalnya buku, ponsel, tas, dan sebagainya. Hal ini akan membuat kita susah untuk makan dengan nyaman. Selain itu, hal ini juga bisa menyebabkan kita susah tidur karena terlalu banyak pikiran.
3.	Menaruh barang-barang di atas meja makan	Banyak orang yang suka menaruh barang-barang di atas meja makan. Misalnya buku, ponsel, tas, dan sebagainya. Hal ini akan membuat kita susah untuk makan dengan nyaman. Selain itu, hal ini juga bisa menyebabkan kita susah tidur karena terlalu banyak pikiran.
4.	Menaruh barang-barang di atas meja makan	Banyak orang yang suka menaruh barang-barang di atas meja makan. Misalnya buku, ponsel, tas, dan sebagainya. Hal ini akan membuat kita susah untuk makan dengan nyaman. Selain itu, hal ini juga bisa menyebabkan kita susah tidur karena terlalu banyak pikiran.
5.	Menaruh barang-barang di atas meja makan	Banyak orang yang suka menaruh barang-barang di atas meja makan. Misalnya buku, ponsel, tas, dan sebagainya. Hal ini akan membuat kita susah untuk makan dengan nyaman. Selain itu, hal ini juga bisa menyebabkan kita susah tidur karena terlalu banyak pikiran.
6.	Menaruh barang-barang di atas meja makan	Banyak orang yang suka menaruh barang-barang di atas meja makan. Misalnya buku, ponsel, tas, dan sebagainya. Hal ini akan membuat kita susah untuk makan dengan nyaman. Selain itu, hal ini juga bisa menyebabkan kita susah tidur karena terlalu banyak pikiran.
7.	Menaruh barang-barang di atas meja makan	Banyak orang yang suka menaruh barang-barang di atas meja makan. Misalnya buku, ponsel, tas, dan sebagainya. Hal ini akan membuat kita susah untuk makan dengan nyaman. Selain itu, hal ini juga bisa menyebabkan kita susah tidur karena terlalu banyak pikiran.
8.	Menaruh barang-barang di atas meja makan	Banyak orang yang suka menaruh barang-barang di atas meja makan. Misalnya buku, ponsel, tas, dan sebagainya. Hal ini akan membuat kita susah untuk makan dengan nyaman. Selain itu, hal ini juga bisa menyebabkan kita susah tidur karena terlalu banyak pikiran.
9.	Menaruh barang-barang di atas meja makan	Banyak orang yang suka menaruh barang-barang di atas meja makan. Misalnya buku, ponsel, tas, dan sebagainya. Hal ini akan membuat kita susah untuk makan dengan nyaman. Selain itu, hal ini juga bisa menyebabkan kita susah tidur karena terlalu banyak pikiran.
10.	Menaruh barang-barang di atas meja makan	Banyak orang yang suka menaruh barang-barang di atas meja makan. Misalnya buku, ponsel, tas, dan sebagainya. Hal ini akan membuat kita susah untuk makan dengan nyaman. Selain itu, hal ini juga bisa menyebabkan kita susah tidur karena terlalu banyak pikiran.

## 2. Kebiasaan yang positif

Dalam lingkungan keluarga, kita memiliki orang tua yang umumnya senantiasa memberikan teladan baik. Kita dibiasakan berperilaku baik sesuai nilai dan norma masyarakat. Tentunya kebiasaan baik itu diharapkan bisa bertahan hingga kita dewasa. Namun, dalam prosesnya, ada sejumlah faktor yang membuat manusia beradaptasi dan mengubah kebiasaan.

Bisakah Anda menilai, kebiasaan baik apa yang ada pada diri sendiri? Silakan tuliskan sebagai pengingat bahwa daftar tersebut harus Anda pertahankan ketika langkah terasa oleng.

No	Daftar Kebiasaan	Mengapa Harus Dipertahankan
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
53		
54		
55		
56		
57		
58		
59		
60		
61		
62		
63		
64		
65		
66		
67		
68		
69		
70		
71		
72		
73		
74		
75		
76		
77		
78		
79		
80		
81		
82		
83		
84		
85		
86		
87		
88		
89		
90		
91		
92		
93		
94		
95		
96		
97		
98		
99		
100		

### 3. Kata mereka tentang Anda

Sebagai upaya untuk membenahi diri, tidak ada salahnya jika Anda mendengarkan kata orang lain. Mintalah pendapat teman, keluarga, profesional, atau orang-orang yang Anda percaya untuk memberikan penilaian mengenai diri Anda. Orang lain yang berinteraksi dengan kita, biasanya akan mampu melihat kekuatan dan kelebihan kita secara objektif daripada kita sendiri. Tidak ada salahnya meminta bantuan mereka sebagai referensi yang berguna untuk membantu kita mengenali diri sendiri.

## BAB 3

# KELUAR DARI ZONA NYAMAN

“Kenyamanan adalah jebakan terbesarmu dan keluar dari zona nyaman merupakan tantangan terbesarmu.”

— Manoj Arora

“Setiap orang punya hak untuk memilih hidup dalam zona nyamannya. Apalagi jika zona nyaman yang sedang Anda nikmati sekarang merupakan apa yang dulu diperjuangkan.”

Malam hari bisa menjadi waktu paling menyenangkan bagi sebagian orang. Apalagi sejak internet mudah diakses. Terjaga sepanjang malam seperti bukan lagi menjadi hal yang aneh. Ada yang begadang untuk menulis buku, berselancar di media sosial, maraton menonton drama Korea, membaca komik *online*, atau melakukan aktivitas lain yang menjadi kesenangannya.

Dari kebiasaan begadang kemudian muncullah kebiasaan lain, yaitu bangun siang, tidak sarapan, bermalas-malasan di siang hari. Bagi orang yang tidak memiliki tugas di pagi hari, kebiasaan ini memang tidak terasa merugikan. Tidak ada rutinitas yang terganggu sehingga mereka merasa baik-baik saja.

Namun, bila kita renungkan kembali, benarkah kebiasaan begadang itu tidak merugikan?

Kita semua mungkin sebenarnya tahu bahwa begadang dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Dengan begadang, artinya kita telah merampas hak tubuh untuk beristirahat, juga membiarkan paru-paru kita menghirup udara malam yang jahat. Selain itu, bangun siang yang menjadi dampak dari kebiasaan begadang, juga telah membuat kita kehilangan waktu terbaik untuk mendapatkan sinar matahari pagi. Namun, karena telanjur terbiasa de-

ngan cara hidup tersebut, kita pun memilih abai pada sisi negatif yang mungkin timbul. Itulah yang dinamakan zona nyaman.

*Comfort zone* alias zona nyaman adalah kondisi di mana kita tidak ingin keluar dari kebiasaan lama, karena telanjur cinta dan nyaman, meskipun stagnan. Sedangkan menurut KBBI, zona nyaman diartikan sebagai posisi atau keadaan fisik atau psikologis ketika seseorang merasa aman, nyaman, atau bebas dari ketidaknyamanan fisik atau stres.

Meskipun menimbulkan perasaan nyaman, kita tidak boleh terlena dibuatnya. Terjebak dalam zona nyaman adakalanya berbahaya. Kita bisa saja tidak menyadari bahwa sebenarnya tengah menuju masalah besar dengan terus menjalani kebiasaan yang sudah ada. Misalnya seperti kebiasaan begadang tadi, yang perlahan-lahan dapat membuat kesehatan kita terganggu.

Lebih jauh dari itu, zona nyaman bisa juga menjadi penghalang kesuksesan kita. Mengapa demikian? Karena berada dalam zona nyaman membuat kita tidak berkembang. Padahal, untuk melakukan perubahan perlu keberanian untuk meninggalkan zona nyaman tersebut.

Dengan keluar dari zona nyaman, kita bisa lebih mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri yang mungkin tidak bisa terlihat saat masih nyaman dengan semua yang ada. Bila mungkin dulu kita hanya bergelut dengan dunia yang sempit, keluar dari zona nyaman memberi kesempatan kita untuk membuka diri pada dunia luar, bersosialisasi dengan banyak orang, dan meng-upgrade potensi diri. Dengan begitu, peluang untuk berkembang lebih baik terbuka lebar.

Lalu sebenarnya apa sih yang membuat kita sulit untuk keluar dari zona nyaman?

## **1. Hidup tanpa tujuan**

Bila tidak ada tujuan yang menjadi prioritas dalam hidup, maka kita pun akan kesulitan menyusun rencana jangka panjang. Ketiadaan tujuan membuat kita cenderung membiarkan hidup berjalan apa adanya, karena tidak tahu hendak melakukan apa di masa depan.

## **2. Tidak siap dengan perubahan**

Berada dalam zona nyaman dapat memunculkan rasa ragu saat hendak melakukan perubahan. Keragu-raguan itu lahir dari rasa tidak percaya diri bahwa perubahan yang terjadi akan jauh lebih baik dari yang dijalani saat ini. Sehingga pada akhirnya, muncul perasaan tidak siap dengan perubahan dan enggan keluar dari zona nyaman.

## **3. Khawatir dengan risiko**

Kita tidak pernah tahu apa yang akan terjadi di masa depan. Keluar dari zona nyaman, artinya kita harus siap dengan segala risiko. Mungkin saja, kehidupan yang kita tuju ternyata tidak jauh lebih baik dari yang sudah ada. Maka, risiko itu pun menjadi pertimbangan yang memberatkan langkah seseorang untuk keluar dari zona nyaman.

## **4. Merasa sudah mentok**

Ada orang-orang yang merasa sudah tidak mampu berubah sehingga memilih aman berada dalam cangkang siputnya yang nyaman. Mereka merasa jalannya sudah mentok, sehingga bertahan dalam zona nyamannya.

## **5. Mudah puas**

Hidup sudah tenang dan nyaman, mengapa harus ditinggalkan? Padahal mungkin saja orang lain mendambakan kehidupan yang kita miliki. Apakah itu artinya kita kurang bersyukur? Tentu saja tidak. Ingin melakukan perubahan, bukan berarti tidak mensyuri yang sudah ada.

Dalam kasus tertentu, keluar dari zona nyaman untuk mencapai kehidupan yang lebih baik bukan berarti mengingkari nikmat Tuhan. Sementara itu, orang-orang yang mudah puas akan cenderung berhenti di zona nyamannya tanpa berambisi untuk membuat hidupnya menjadi lebih baik lagi.

Setelah mengetahui penyebab sulitnya meninggalkan zona nyaman, selanjutnya mari kita susun rencana supaya Anda bisa *move on* dari zona nyaman yang selama ini melenakan tanpa disadari.

# Tujuan yang Jelas Mempermudah Proses

“Saya percaya jika setiap orang memenuhi tujuan hidup mereka yang terdalam, dunia akan bekerja dengan sempurna.”

— Jack Canfield

Keinginan seseorang untuk berubah, biasanya tidak datang begitu saja. Hampir selalu ada alasan penyerta yang menjadi pemantik. Misalnya saja pemantik itu adalah sebuah impian. Ketika seseorang memiliki impian, ia akan ter dorong untuk memperjuangkan impian tersebut. Entah bagaimana caranya, mungkin salah satunya dengan melakukan perubahan dan keluar dari zona nyaman.

Seperti seorang gadis yang memimpikan bentuk tubuh ideal versinya, maka secara tidak sadar akan muncul dorongan untuk mewujudkan impian tersebut. Ia akan mengubah kebiasaan-kebiasaan buruk yang tidak mendukung, meskipun itu merupakan zona nyamannya.

Dari kasus tersebut, kita bisa melihat pentingnya kehadiran pemantik untuk mendorong kita keluar dari kenyamanan yang sudah ada. Namun bila pemantik itu belum kita miliki, kita bisa menciptakannya dengan cara menentukan tujuan. Bila seseorang memiliki tujuan hidup, akan ada rencana-rencana yang disusun untuk bisa sampai pada alamat yang dituju, bukan? Begitu pun saat Anda terjebak dalam zona nyaman, Anda butuh tujuan yang jelas untuk bisa keluar dari sana.

Cara menentukan tujuan dalam hidup:

## 1. Kenali ketertarikan Anda

Mengetahui ketertarikan diri sendiri akan lebih mudah dilakukan jika sudah mengenali siapa Anda. Hal-hal apa yang membuat Anda tertarik biasanya berasal dari apa yang Anda sukai. Coba catat ketertarikan Anda, dengan cara membayangkan hal-hal yang menyenangkan. Misalnya, Anda tertarik pada musik, sastra, dan seni.

### Hal-hal yang membuat saya tertarik

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

## 2. Tulis daftar keinginan Anda

Dari ketertarikan yang sudah Anda petakan, sekarang tulis daftar keinginan Anda. Apa yang Anda inginkan dari hal-hal yang disukai? Apakah Anda ingin menjadi seniman, musisi, penulis, atau memiliki studio musik. Tuliskan saja dulu, setelah itu tentukan tujuan yang lebih spesifik.

### Daftar keinginan saya

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

## 3. Tentukan tujuan yang spesifik

Dari keinginan yang sudah Anda baca kembali daftarnya, tentukan tujuan yang lebih spesifik. Misalnya, dari keinginan menjadi seniman, Anda akan melakukan apa? Tentukan yang paling spesifik, misalnya menjadi pelukis. Untuk menjadi pelukis, Anda akan mengambil kuliah jurusan seni. Atau tujuan yang lebih spesifik dari keinginan memiliki studio musik, adalah mengumpulkan uang dengan cara bekerja.

### Tujuan saya adalah

- 1)
- 2)

- 3)
- 4)
- 5)

## 4. Memantapkan tujuan

Setelah memiliki tujuan yang jelas, coba tanyakan kembali alas-an di balik tujuan Anda. Mengapa Anda memilih tujuan tersebut. Misalnya, memiliki studio musik. Anda bisa saja memiliki alasan supaya bisa leluasa berlatih musik? Atau dari pilihan menjadi penulis, karena Anda ingin mengarsipkan sejarah hidup keluarga.

Dengan pertanyaan-pertanyaan itu, Anda akan terbantu dalam memantapkan tujuan. Sebab, bila alasan Anda tidak kuat, bisa saja tujuan yang sudah dibuat menimbulkan kebimbangan hingga memutuskan untuk mengubahnya.

### Mengapa saya memiliki tujuan ini?

- 1)
- 2)
- 3)

4)

5)

Apakah Anda sudah melewati empat tahap menentukan tujuan?  
Bila sudah, artinya Anda sudah siap dengan rencana-rencana selanjutnya.



# Tekadkan Niat

“Kemauan harus dilandasi dengan tekad yang bulat, dan harus berani dalam mengambil peluang yang ada.”

— Bob Sadino

Keluar dari zona nyaman memang bukan perkara yang mudah. Apalagi jika kita telanjur nyaman, meskipun stagnan. Pastilah ada banyak keraguan ketika harus *move on*. Benarkah kita bisa melakukannya? Bagaimana bila keputusan yang diambil tidak membuat kita lebih bahagia? Bagaimana jika kita gagal saat proses adaptasi? Dan keraguan-keraguan lainnya.

Bila kita terus menerus memikirkan keraguan itu, akal akan menerima sebagai perintah untuk mencari data pendukung. Itulah cara kerja pikiran seperti yang sudah kita pelajari di depan. Jadi, meskipun kita sudah menentukan tujuan, keraguan yang tidak dilawan dapat menggoyahkan yang sudah ada.

Karena itulah kita perlu memiliki tekad yang kuat untuk mendukung niat yang sudah ada. Niat, menurut KBBI adalah maksud atau tujuan suatu perbuatan, juga kehendak (keinginan dalam hati) akan melakukan sesuatu. Jadi, bila kita sudah memiliki tujuan yang membuat kita harus keluar dari zona nyaman, maka mantapkan niatnya.

Niat yang kuat akan membantu kita menemukan solusi dari konsekuensi dan risiko yang muncul di masa depan. Termasuk mengatasi keraguan-keraguan yang tidak beralasan. Namun, bagaimanakah cara memantapkan hati?

## **1. Temukan alasan paling kuat mengapa Anda harus mencapai tujuan yang telah dibuat.**

Setiap tujuan biasanya didorong oleh sebuah alasan. Alasan-alasan itu bisa saja remeh, tetapi bisa juga sangat penting. Tugas kitalah menemukan alasan paling kuat, yang dapat meyakinkan diri bahwa tujuan yang telah dibuat memang benar-benar butuh diperjuangkan.

## **2. Tulis kemungkinan buruk yang mungkin muncul di masa depan.**

Tujuan yang akan kita capai mungkin saja tidak mudah. Ada banyak ketakutan, rasa khawatir, dan ragu-ragu. Semua itu hal yang wajar. Karenanya, tidak ada salahnya kita gali sumber pi-



kiran negatif tersebut. Mengapa kita memiliki pikiran tersebut. Lalu tulislah kemungkinan-kemungkinan buruk yang bisa saja muncul di masa depan. Dengan memiliki daftar tersebut, kita bisa lebih mantap dalam menyiapkan skenario terburuk yang mungkin terjadi.

### 3. Kenali kekuatan diri untuk skenario paling buruk.

Untuk menjalankan skenario terburuk dari kemungkinan yang ada, kita harus tahu kekuatan diri sendiri. Mampukah kita melakukannya? Dengan mengenali kekuatan diri, itu akan mempermudah dalam menentukan skenario yang paling tepat.

## **4. Perluas wawasan dan jaringan.**

Memiliki wawasan dan jaringan yang luas dapat mempermudah kita dalam mencari informasi yang dibutuhkan. Ibarat sebuah alat, keduanya dapat kita gunakan sewaktu-waktu pada kondisi paling sulit.

## **5. Percaya diri dan optimisme**

Setiap keputusan pasti ada risikonya. Tujuan yang kita perjuangkan mungkin tak mudah dicapai. Namun, rasa percaya diri dan optimisme adalah setengah langkah dari jarak yang akan kita tempuh. Maka, berpikirlah positif. Kita telah memiliki kekuatan diri dan rencana-rencana yang dibuat dengan matang. Itu semua bisa jadi alasan kita untuk berpikir optimis dan percaya diri.

Jadi, apakah niat Anda sudah bulat? Senekat apa untuk dapat keluar dari zona nyaman?

# Membangun Mental Fokus

“Jika Anda berfokus pada hasil, Anda tidak akan pernah berubah. Namun jika Anda berfokus pada perubahan, Anda akan mendapatkan hasilnya.”

— Anonim

Tidak ada hidup yang betul-betul sempurna. Dalam perjalannya, mungkin ada kelok tajam yang mengharuskan kita berhati-hati. Saat jalan menurun, kita harus pintar mengatur rem supaya tidak melaju tanpa kendali. Bahkan, ada kalanya kita tidak bisa menghindar dari kerikil, lobang, dan gangguan-gangguan lain yang bisa saja melempar kita dari batas jalan. Begitulah hidup yang tidak mudah ini. Kesulitan dan rintangan kerap membuat kita kehilangan jejak menuju arah yang diinginkan. Lalu bagaimakah supaya kita tidak tersesat dan bisa kembali pada tujuan semula? Jawabannya adalah fokus.

**Proses menuju tujuan memang membutuhkan tenaga dan pikiran ekstra. Bila tidak fokus sejak pada permulaan, kita ibarat tengah membiarkan gangguan-gangguan menggagalkan tujuan yang ada.**

Bagi sebagian orang, fokus mungkin bukan hal yang mudah dilakukan. Seringkali kita merasa semua hal menuntut perhatian, di saat seharusnya kita terfokus pada satu hal. Namun, ingatkah Anda tentang hukum pikiran yang berkaitan dengan fokus? Ya, hukum itu berbunyi: pikiran yang terfokus akan menyebar dan semakin kuat. Artinya, bila kita fokus pada desain tujuan yang telah dibuat, pikiran pun akan mendukungnya dengan memperkuat apa yang kita pikirkan. Oleh karena itu, sangatlah penting memiliki mental yang mau mengerahkan konsentrasi pada suatu upaya sehingga tercipta fokus pada pencapaian tujuan. Ketika kita fokus, tidak ada waktu untuk memperhatikan hal-hal yang tidak mendukung apa yang sedang diupayakan.

Selain itu, mental fokus juga memberi kita kekuatan untuk melangkah tanpa ragu. Mengapa demikian? Karena ketika kita fokus, kita dapat memaksimalkan potensi diri untuk menemukan strategi terbaik yang dapat direalisasikan. Akan muncul energi positif yang mendorong kita untuk pantang menyerah dan berusaha menemukan solusi jika menemui hambatan. Dengan mengalahkan gangguan yang ada, dan fokus mengerjakan hal-hal yang sedang diupayakan akan mempermudah kita mencapai tujuan yang telah dibuat.

Untungnya, mental fokus ini bisa dilatih dengan berbagai upaya. Anda bisa mencobanya melalui tips berikut ini.

## 1. Identifikasi seberapa mudah Anda terdistraksi

Pertanyaan mendasar yang perlu diketahui adalah, apakah Anda orang yang mudah terdistraksi? Coba ingat kembali kebiasaan kecil yang Anda lakukan, misalnya saat harus mengerjakan tugas kantor, tiba-tiba ada notifikasi *chat* dari *handphone*.

Bisakah Anda mengabaikan bunyi tersebut? Ataukah Anda kalah oleh dorongan kuat untuk langsung meraih *handphone* dan membuka pesannya? Tidak cukup dengan membuka pesan, tetapi setelahnya Anda juga berselancar meskipun tahu bahwa pekerjaan yang sedang dihadapi belum selesai. Padahal untuk kembali konseptrasi pada pekerjaan, Anda butuh pemanasan yang lama.

Jika itu yang sering terjadi, artinya daya fokus Anda kurang bagus. Anda mudah terdistraksi oleh gangguan. Pada kasus yang lebih besar, mungkin saja Anda akan mudah goyah ketika tawaran-tawaran baru datang lebih menggiurkan, dan melupakan tujuan pertama. Karena itu, cobalah langkah kedua.



## 2. Hindari gangguan yang berpotensi merusak konsentrasi

Tidak semua orang bisa bekerja dengan mendengarkan musik. Ada yang justru terhanyut dengan alunan lagu yang diputar lalu konsentrasinya buyar. Misalnya ketika mendengarkan lagu yang memiliki kenangan khusus, Anda justru terlempar pada ingatan masa lalu tentang seseorang, yang kemudian mengarahkan jari-jari Anda berselancar di media sosial untuk mengetahui kabar orang tersebut.

Ada yang bisa bekerja di tempat umum, tetapi ternyata Anda tipe orang yang sulit konsentrasi jika banyak orang. Kenalilah gangguan-gangguan yang mudah mendistraksi Anda, lalu hindari. Jika Anda mudah terganggu oleh notifikasi *handphone*, maka jauhkan *handphone* Anda ketika sedang bekerja. Ketika Anda lemah dengan godaan promo belanja *online*, padahal Anda punya tujuan

lain sehingga harus berhemat, maka hapuslah marketplace Anda sementara waktu. Sekarang, silakan kenali gangguan-gangguan yang mudah mendistraksi Anda, lalu ambil aksi yang berarti.

### **3. Ingat-ingat tujuan awal**

Kita mudah kehilangan fokus, biasanya karena lupa pada tujuan awal. Padahal mengingat tujuan yang sedang kita upayakan, dapat menjadi motivasi tersendiri. Misalnya, kita ingin sehat dan harus menurunkan berat badan. Maka tujuan itu harus kita ingat supaya kita tetap fokus pada rencana diet, yang artinya harus olahraga dan mengatur pola makan.

### **4. Terus berlatih**

Membangun mental fokus tidak bisa dengan cara instan. Kita butuh proses untuk menjalaninya dengan sabar. Salah satunya yaitu dengan terus berlatih. Memang melelahkan, dan mungkin ada saatnya kita akan merasa bosan. Namun, berlatih terus menerus adalah cara untuk menanamkan kebiasaan ini di alam bawah sadar.

# Berani Berubah dan Menerima Perubahan

“Cara paling jitu dan yang terbaik untuk menghadapi perubahan adalah menerima perubahan itu apa adanya.”

— William N. Yeomans

Tidak semua orang berani mengambil langkah untuk berubah. Banyak alasan yang menahan keberanian itu. Ada yang takut kehilangan sesuatu yang telah nyaman mereka miliki, ada juga yang merasa ragu dengan apa yang akan terjadi setelah mengambil keputusan berubah. Pada akhirnya, memilih bertahan dianggapnya sebagai pilihan yang paling aman. Padahal, keduanya sama-sama tidak memiliki kepastian.

Perubahan memang bisa dikatakan sebagai masa transisi yang belum pasti membawa hasil yang diharapkan. Namun, bertahan dengan zona nyaman, tidak dapat membawa kita ke mana-mana, atau malah justru menarik kita pada kehancuran. Tinggal kita pi-

lilih, akan mempersiapkan diri untuk berubah, atau siap menerima perubahan yang cepat atau lambat akan datang juga.

Perubahan adalah hukum alam, seperti siang dan malam, hujan dan kemarau. Kita yang semula muda akan beranjak menjadi senja. Semua berubah. Daun yang hijau akan menguning lalu tergantikan dengan pucuk baru. Lalu, bagaimana kita bertahan jika kehidupan di sekitar kita berubah?

Sebagai contoh adalah kemajuan teknologi yang makin pesat. Kita boleh saja berada di zona nyaman, tanpa mau bersentuhan dengan teknologi. Misalnya, kita memilih tidak memiliki handphone, dan menolak mengenal internet. Lalu pandemi datang pada tahun 2020. Anak-anak sekolah menjalani pembelajaran daring, yang otomatis membutuhkan *handphone*/ komputer dan internet. Karyawan bekerja dari rumah, yang mengharuskan koordinasi dan seminar menggunakan aplikasi Zoom. Pedagang dan jasa *service* tidak bisa mengandalkan orderan *offline*, melainkan harus banting setir dengan berjualan *online*. Lalu, bagaimana kira-kira nasib kita bila tidak mau mengikuti perubahan dan bersikeras tidak mau berubah?

Jawaban dari pertanyaan itu sangat mudah ditebak. Orang yang mau menerima perubahan dan mau berubah akan lebih mudah beradaptasi. Namun yang teguh menolak berubah, akan cenderung lebih menderita saat perubahan itu tiba. Kira-kira siap di posisi manakah Anda?

Siap tidak siap kita harus berani mengambil sikap. Untuk keluar dari zona nyaman, tentunya kita harus berani mengambil jalanan berbeda. Harus siap berubah dan menerima perubahan. Lalu

apa sajakah yang bisa kita siapkan untuk menghadapi perubahan yang akan terjadi dalam hidup kita.

## **1. Mengantisipasi perubahan**

Kita memang bukan peramal yang bisa melihat masa depan. Namun, kita bisa memperkirakan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi. Bagaimana kehidupan kita jika ini dilakukan, atau jika itu diputuskan, atau jika tidak mengambil peluang yang ada. Kita bisa mempersiapkan diri dengan mengantisipasi perubahan yang akan terjadi.

## **2. Siap dengan risiko**

Setiap pilihan menanggung risikonya sendiri-sendiri. Perubahan yang datang akan mengubah hal-hal kecil hingga besar dalam hidup kita. Bersiaplah dengan risiko paling buruk. Dengan mempersiapkan diri, kita akan mudah menghadapi risiko dengan tenang sehingga bisa menemukan solusi yang jernih.

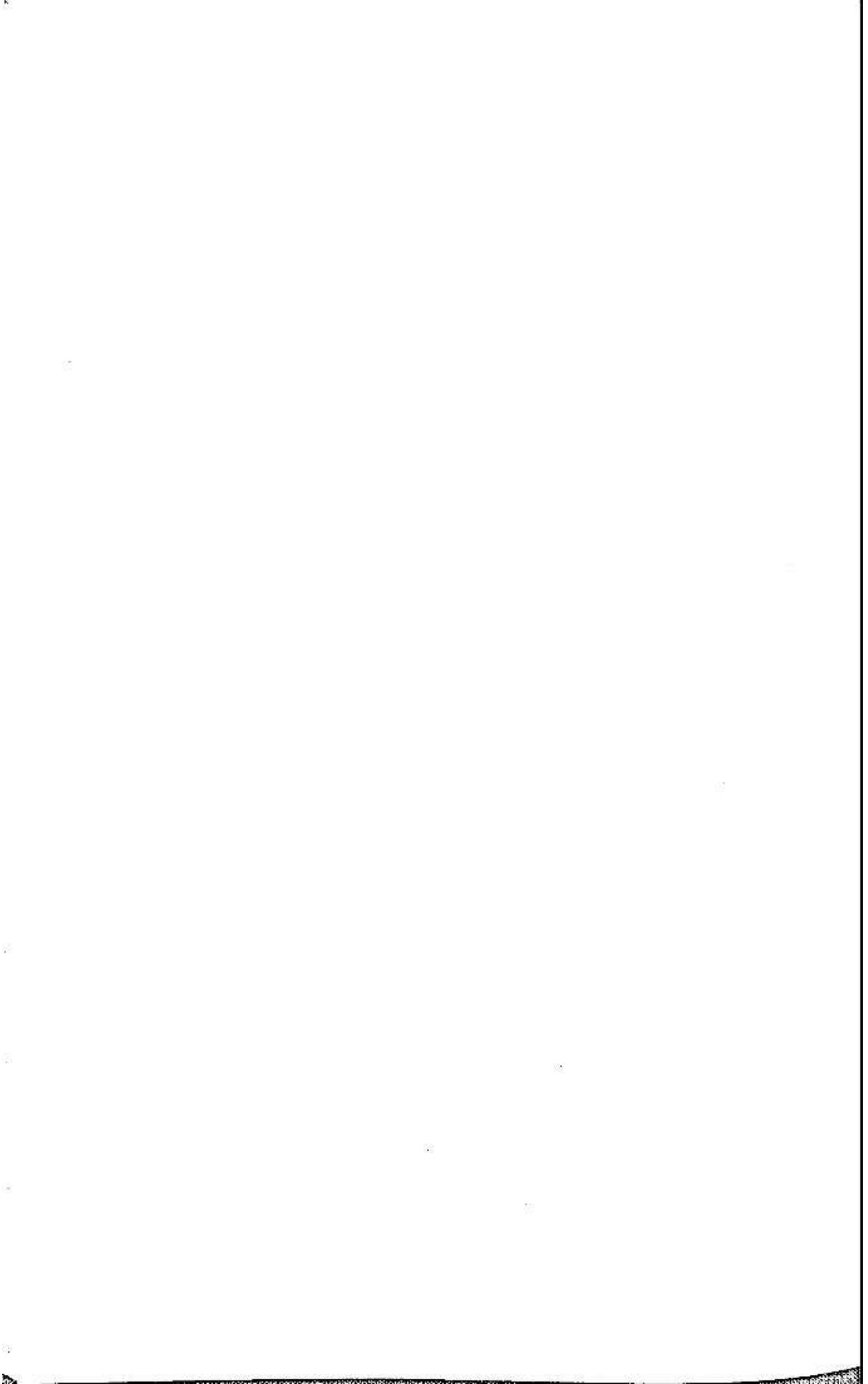
## **3. Jadilah pribadi yang fleksibel namun berprinsip**

Pribadi yang fleksibel akan mudah beradaptasi dengan perubahan. Namun begitu, kita harus mempunyai prinsip sendiri, sehingga kita tidak hanya mengikuti arus saat mengikuti perubahan yang ada. Melainkan mampu menciptakan inovasi kreatif yang menjadikan daya tarik Anda bernilai.

#### **4. Penuhi diri dengan wawasan yang luas**

Wawasan yang luas akan memengaruhi cara seseorang memandang sesuatu. Ia akan berpikir jauh ke depan dengan tetap berpijak pada akal yang rasional. Dengan begitu, keputusan yang diambil akan jauh lebih bijak.

Sekarang, sudahkah Anda mempunyai keputusan untuk melangkah keluar dari zona nyaman? Siapkah Anda menerima pengalaman baru yang lebih seru? Bila keberanian untuk *move* ini sudah Anda miliki, selamat. Tidak ada salahnya Anda beri penghargaan pada diri sendiri untuk keputusan besar tersebut. Tujuannya adalah untuk menyenangkan diri sehingga kita lebih termotivasi untuk berkembang. Tidak harus dengan penghargaan yang berlebihan. Sewajarnya saja, seperti membeli barang kesukaan atau melakukan hal yang diinginkan sebagai *reward* atas keberanian Anda!



## BAB 4

# CHANGES YOUR BAD HABIT

“Kedisiplinan akan membiasakan. Kebiasaan akan membiasakan. Kebiasaan akan mensukseskan. Maka, kuatkan disiplin diri.”

— Andrie Wongso

“Barangsiapa yang mengenali dirinya, akan lebih sibuk membenahi dirinya sendiri daripada mencari kesalahan orang lain.”

— Ibnu Qoyyim al-Jauziyah

Berani mengambil keputusan untuk memperbaiki kebiasaan buruk, adalah satu hal kecil yang bisa membawa perubahan besar dalam hidup kita. Namun untuk mengubah kebiasaan, ada baiknya jangan fokuskan diri kita pada hasil. Bila yang menjadi prioritas adalah hasil, kita akan kelelahan pada proses yang harus dijalani. Padahal dalam prosesnya, ada banyak tantangan yang membutuhkan perjuangan.

Kendala itu bisa datang dari dalam maupun luar diri. Namun, ketika kita sibuk membenahi diri, biasanya kita menjadi tidak peduli pada kendala yang datang selain terus berjalan sesuai rencana.



na. Meski demikian, ketidakpedulian tersebut bukan berarti kita aman risiko kegagalan yang terjadi akibat kendala yang menghantam kita. Lebih dari itu, tujuan dari menghindari kendala tersebut ialah supaya kita fokus untuk mengubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan baru.

Dalam membentuk kebiasaan baru, berjalanlah hati-hati dengan perencanaan yang tepat. Lambat tidak mengapa, asal kita selamat dari godaan kembalinya kebiasaan buruk. Dari yang perlahan-lahan dikerjakan, akan tidak terasa bila tujuan tersebut ternyata sudah sampai.

Lalu apa saja poin penting perubahan yang bisa mendukung kita membentuk kebiasaan baru? Pertama komitmen, kemudian aksi dalam bertindak, dan ketika tentang manajemen waktu.

Sekarang, mari kita bahas satu per satu ketiga poin tersebut.

# Kekuatan Komitmen

“Kebanyakan orang yang gagal dalam mimpi mereka gagal bukan dari kurangnya kemampuan tetapi dari kurangnya komitmen.”

— Zig Ziglar

Mendengar kata komitmen, biasanya pikiran kita akan tertuju pada hubungan percintaan. Padahal, komitmen sendiri tidak sebatas itu. Terkadang, komitmen juga muncul saat membicarakan pekerjaan, atau hal-hal yang berhubungan dengan tanggung jawab. Entah itu menyangkut orang lain, ataupun komitmen terhadap diri sendiri.

Lalu apakah arti komitmen bagi Anda?

Seringkali, orang membicarakan komitmen tanpa memahami pengertian sesungguhnya. Namun, menurut KBBI, komitmen adalah keterikatan untuk melakukan sesuatu; atau tanggung jawab. Jadi, jika dihubungkan dengan kebiasaan, komitmen ini di-

definisikan sebagai keterikatan terhadap tindakan yang kita yakini.

Senada dengan itu, Steers dan Porter juga mengatakan bahwa komitmen adalah suatu keadaan di mana seseorang menjadi terikat oleh tindakannya. Sedangkan, tindakan ini kemudian melahirkan keyakinan untuk mendorong apa saja yang melibatkannya.

Meski mudah untuk membuat komitmen, tetapi mempraktikkannya bisa jadi menjadi amat sulit. Terlebih komitmen merupakan sesuatu yang abstrak dan tidak dapat ditakar dengan angka. Ketika kita membuat komitmen untuk mengubah kebiasaan buruk, artinya kita terikat untuk melangkah dengan tindakan terstruktur, meyakini bahwa pilihan kita tepat, dan bertanggung jawab atas tindakan-tindakan tersebut meskipun tidak ada pakaan dari orang lain.

Berkomitmen pada keputusan yang kita ambil, berarti kita harus siap memberikan waktu dan energi untuk melakukan perubahan. Meskipun energi dan waktu kita terbatas, tetapi dengan komitmen yang teguh waktu dapat diciptakan dan energi dapat *recharging*. Siapkah Anda untuk berkomitmen dalam membentuk kebiasaan baru?

# Bergerak: Step by Step

“Untuk mengubah hidup, jangan berpikir tentang perubahan yang besar tanpa mengawali dengan perubahan yang kecil. Itu berat. Mulailah dari yang hal-hal kecil dulu lalu menuju perubahan yang maksimal. Karena pada dasarnya, hal besar dimulai dari perubahan-perubahan kecil.”

Membangun kebiasaan baru dengan meninggalkan kebiasaan lama, akan terasa sulit jika tidak tahu tekniknya. Apalagi jika dalam pikiran sudah telanjur tertanam bahwa melakukan perubahan akan mengorbankan apa yang sudah ada. Terlebih ada kecenderungan pada diri kita, bahwa mengubah kebiasaan harus dengan tindakan besar dan terfokus pada hasil yang luar biasa. Namun, tidak demikian dengan James Clear. Penulis buku *best seller* berjudul *Atomic Habits* ini mengajak kita untuk membangun kebiasaan dengan empat langkah praktis tidak dengan sulit. 4 langkah itu antara lain:

## **1. *Make it obvious***

Untuk membangun kebiasaan baru, buatlah kebiasaan itu terlihat secara jelas. Hal ini diniati supaya apa yang sedang kita jalani bisa dengan mudah kita lihat. Dengan begitu, ketika kita melihatnya, kita menjadi ingat, lalu tertarik dan mudah melakukannya. Misalnya, kebiasaan baru yang ingin Anda bentuk yaitu rajin menabung.

Anda tidak harus menabung dengan nominal besar, dan bersusah payah mendatangi bank. Lakukan dari tindakan yang kecil, yang itu mudah untuk Anda lakukan. Misalnya, membeli celengan plastik, lalu meletakkannya di tempat yang paling sering dilihat. Kemudian setiap harinya, ketika melihat celengan tersebut, usahakan Anda mengisinya dengan uang 10-15 ribu rupiah. Dengan membuat kebiasaan itu terlihat jelas, maka kita pun akan lebih mudah melakukannya.

## **2. *Make it attractive***

Dengan membuatnya menarik, Anda akan termotivasi untuk mengerjakannya secara konsisten. Karena itulah, buat kebiasaan baru itu dapat menarik perhatian. Bagaimana caranya? Salah satu yang disarankan James yaitu dengan mengombinasikan kebiasaan satu dengan kebiasaan lainnya. Misalnya, setelah membaca buku sebelum tidur, Anda membiasakan diri untuk menaruh uang di celengan.

### **3. Make it easy**

Kebiasaan baru adalah sesuatu yang asing, jika sudah terlihat berat lebih dulu, kita cenderung malas untuk melakukannya. Oleh karenanya, James menyarankan supaya kita memulainya dari hal kecil dan mudah dilakukan. Ikuti hukum upaya sekecil-kecilnya, yaitu melakukan tindakan yang mengeluarkan tenaga sedikit.

Jangan mengambil aksi pertama yang rumit, yang bisa jadi justru akan memblokir semangat kita untuk melakukannya. Misalnya, bagaimana sebuah kebiasaan rajin menabung menjadi mudah dilakukan? Maka buatlah aktivitas tersebut tidak menyulitkan diri sendiri. Jangan membebani aktivitas ini dengan mengharuskan menabung dengan nominal besar. Kita bisa saja memulai dengan uang recehan hasil belanja, yang itu terkadang kita remehkan lainnya.

### **4. Make it satisfying**

Membuat diri kita puas usai melakukan kebiasaan baru, merupakan langkah yang disarankan James untuk membentuk kebiasaan. Berilah diri kita *reward* atas keberhasilan menjalani kebiasaan baru tersebut. Misalnya, setelah berhasil konsisten menabung selama sebulan, tidak ada salahnya Anda membeli pizza untuk membuat diri kita puas. Dengan begitu akan tercipta motivasi yang kuat untuk melakukannya lebih baik.

Jadi, silakan mencoba!

# Pentingnya Manajemen Waktu

“Semua manajemen waktu, dimulai dari perencanaan.”

– Tom Greening

Mengatur waktu dengan baik, artinya kita sedang mengatur hidup dengan baik. Karenanya, dalam membangun kebiasaan baik, manajemen waktu sangat kita butuhkan. Bisa dikatakan, keahlian mengatur waktu bisa menjadi kebiasaan sekaligus sesuatu yang mendukung sebuah kebiasaan baru terbentuk.

Orang yang memiliki manajemen waktu yang baik, biasanya bergerak secara kreatif dan penuh perencanaan. Mereka mengendalikan waktu secara kreatif sekaligus mengendalikan apa yang menjadi tujuan dalam hidupnya. Karena itulah manajemen waktu sangat penting Anda ubah untuk mendukung perubahan positif Anda.

Ada empat faktor dalam mengembangkan manajemen waktu Anda, menurut Macan, Shanani, Dipoye, dan Philips (1990).

## **1. *Setting Goals and Priorities* (Penentuan Tujuan dan Prioritas)**

Aspek ini mengenai apa yang menjadi keinginan dan kebutuhan kita, dan bagaimana kita menempatkan prioritas untuk mencapai *goals* yang telah dibuat.

## **2. *Mechanism, Planning and Scheduling* (Mekanisme, Perencanaan, dan Penjadwalan)**

Aspek ini merujuk pada cara-cara yang digunakan dalam menge-lola waktu, seperti membuat daftar, jadwal, dan rencana kerja.

## **3. *Perceived Control of Time* (Kontrol terhadap Waktu)**

Aspek ini mengenai kontrol diri terhadap bagaimana kita meng-habiskan waktu.

## **4. *Preference for Organization* (Kecenderungan untuk Terorganisasi)**

Aspek ini mengenai kerja individu yang berkaitan dengan cara-cara yang terorganisasi.

Salah satu tokoh sukses yang memiliki manajemen waktu yang baik, yang bisa kita teladani yaitu Haruki Murakami. Ia merupakan penulis Jepang kontemporer yang terkenal karena karya-karyanya yang *best seller*. Siapa sangka, profesi penulis yang terkenal suka lupa waktu saat mengerjakan tulisannya ternyata tidak dialami oleh Murakami lantaran ia memiliki manajemen waktu yang baik.

Ia mengatur kehidupannya dengan porsi waktu yang masuk akal. Bila ada penulis dengan tingkat disiplin yang tinggi, mungkin Murakami akan masuk dalam barisan pertama. Menurutnya, menulis tidak hanya membutuhkan kejelian dalam ‘membaca’, tetapi juga kedisiplinan. Ia berprinsip bahwa manajemen waktu memengaruhi apa yang akan ia hasilkan.

Dulu, saat menggarap novel pertamanya, Murakami menulis sampai pukul empat pagi. Namun, kemudian kebiasaan itu ia ubah dengan kebiasaan baru yang justru berkebalikan. Ya, kebiasaan baru itu ia bentuk untuk menghasilkan karya-karya selanjutnya. Jika semula biasa menulis hingga pukul empat, pada kebiasaan barunya ia justru bangun pukul empat untuk memulai aktivitas menulisnya.

Karena prinsipnya yang kuat mengenai kedisiplinan diri, maka ketika ia mengatur jadwal menulisnya hanya selama enam jam, ia tidak pernah kurang atau lebih dari durasi tersebut. Jika dalam enam jam tulisannya tidak selesai, ia akan berhenti dan melanjutkannya di hari esok. Ia harus menjaga rutinitas tersebut supaya rutinitas yang lain tidak terganggu. Karena setelah berhenti menulis, ia bisa membaca buku atau mendengarkan musik.

Selain mengatur jam menulisnya dengan baik, Murakami juga disiplin tidur malam setiap pukul sembilan. Ia juga rutin berolahraga di sore hari—entah berenang ataupun sekadar berlari. Baginya kesehatan juga merupakan modal utama menjadi seorang penulis. Jika kesehatannya baik, maka tubuhnya akan mudah bekerja untuk menghasilkan karya yang baik pula. Karena itulah ia patuh menjaga kebiasaan tersebut tanpa terputus.

“Setiap hari saya melakukan ini secara rutin. Pola ini adalah hal yang penting bagi saya. Karena dengan rutinitas seperti ini saya bisa mengondisikan pikiran saya untuk selalu fokus. Jangan dikenali hal ini mudah. Menetapkan rutinitas yang sama—tanpa jeda—selama enam bulan berturut-turut atau setahun penuh butuh kekuatan mental dan fisik. Oleh sebab itu, menulis sama seperti latihan daya tahan. Kekuatan fisik sama pentingnya dengan sensitivitas artistik.” Kata Murakami seperti dikutip dalam sebuah situs *online*.

Dengan kebiasaan yang dimilikinya inilah, Murakami dapat menghasilkan karya-karya yang mendunia. Salah satu karyanya yang terkenal yaitu *1Q84* yang terbit pada tahun 2010. Bisa dikatakan novel ini merupakan *masterpiece* dari Haruki Murakami.

## BAB 5

# ENERGI ORANG-ORANG DI SEKITAR KITA

“Ketika kamu menunjukkan empati yang besar terhadap orang lain, energi negatif mereka menurun dan digantikan oleh energi yang positif. Itulah ketika kamu lebih kreatif dalam menyelesaikan masalah.”

— Stephen Covey

# Sulaplah Komentar Negatif menjadi Motivasi

“Kamu mungkin tidak mengontrol semua peristiwa yang terjadi padamu, tetapi kamu dapat memutuskan untuk tidak terpengaruh olehnya.”

— Maya Angelou

Dalam hidup, kita tidak bisa mengendalikan lidah orang lain. Namun, kita punya kuasa atas diri sendiri untuk bisa mengendalikan pengaruh dari omongan luar. Orang lain boleh berkomentar apa saja, tetapi kita juga boleh menerima komentar itu sebagai masukan atau tidak mendengarkannya sama sekali.

Sebagai makhluk sosial, kita berinteraksi dengan banyak orang dengan karakter yang bermacam-macam. Dari situlah, kita akan bersinggungan dengan orang-orang yang mungkin suka mengkritik, berkomentar negatif, sinis, dan lain lain. Terkadang kita tidak bisa menghindari itu semua, terlebih jika mereka datang

dari orang-orang dekat kita, seperti keluarga, saudara, teman, rekan kantor, atau tetangga.

Mudah bagi mereka yang suka berkomentar untuk menjadikan segala sesuatu dalam hidup kita sebagai bahan komentar. Misalnya, mengomentari cara berpakaian kita, gaya rambut, pilihan hidup kita untuk tidak menikah, bahkan juga hak prerogatif Tuhan yang mungkin belum memberikan kita keturunan. Semuanya bisa menjadi bahan komentar, entah itu baik, maupun negatif.

Begini pun saat kita memutuskan untuk mengubah kebiasaan buruk menuju kebiasaan baik. Biasanya akan datang godaan yang bisa saja membuat tekad kita melemah. Misalnya kita bertekad untuk hidup sehat, lalu teman sekantor tiba-tiba meremehkan niat tersebut. Saat kita memutuskan untuk berhenti merokok, lalu teman-teman yang biasa nongkrong bareng melabeli kita dengan kata-kata yang menyakitkan.

Akan selalu ada hal tidak menyenangkan yang mereka lontarkan. Entah itu dilontarkan secara blak-blakan, bahasa tubuh, ataupun bisik-bisik di belakang kita. Lalu bagaimana kita menghadapi komentar negatif supaya pikiran kita tetap positif?

Sulaplah komentar negatif itu menjadi motivasi. Kita tidak perlu melawan komentar ne-



gatif dengan amarah, kebencian, atau usaha untuk membala si pelaku. Simpan saja energi kita untuk melanjutkan tekad yang sudah dibuat. Alangkah baiknya, jika kita justru menanamkan dalam pikiran bahwa mungkin saja komentar tersebut lahir dari kepedulian mereka. Bukankah untuk berkomentar negatif artinya mereka meluangkan waktu untuk memperhatikan bagaimana kita menjalani hidup, lalu memberikan komentar pada hal-hal yang dianggapnya tidak benar?

Jadi, tunjukkan saja yang terbaik yang bisa kita lakukan. Bertekadlah bahwa apa yang kita usahakan saat ini akan membawa kebaikan dalam kita berproses maupun pada hasil. Dan ingat, jangan meniru apa yang mereka lakukan meski menurut Anda hal tersebut merupakan bentuk kepedulian yang baik. Mengapa? Karena kita tidak pernah tahu bagaimana orang lain merespons komentar negatif. Bisa saja dampak dari rasa peduli kita justru melemahkan mereka. Bukankah kita tidak ingin demikian?

# Dukungan Orang Terdekat dan Pergaulan yang Tepat

“Manusia mendapatkan sifat, kebiasaan, dan kekuatan pemikiran dari orang-orang dengan siapa mereka bergaul.”

— Napoleon Hill

Mengubah kebiasaan, diakui banyak orang memang tidak mudah dilakukan. Namun demikian, bukan tidak mungkin kebiasaan tidak bisa diubah. Setelah menjalani *step by step* untuk mengubah kebiasaan buruk dan membentuk kebiasaan baru yang lebih baik, tetapi nyatanya tidak berhasil, mungkin Anda butuh dorongan yang lebih kuat. Dorongan yang bukan datang dari dalam diri, tetapi juga dari luar diri, yakni orang-orang terdekat kita juga lingkungan pergaulan yang tepat.

Dukungan dari orang-orang dekat, bisa mendorong semangat kita untuk mencapai tujuan dengan lebih mudah. Bukan hal yang

salah bukan, bila kita meminta tolong demi perubahan yang sedang diperjuangkan? Orang-orang terdekat yang tulus berharap untuk kebaikan kita sudah tentu tidak akan menolak bila kita sungguh-sungguh meminta bantuan. Misalnya, ketika Anda ingin mengubah kebiasaan bangun siang, lalu meminta anggota keluarga lain untuk rutin membangunkannya setiap pagi. Pada hal, sebelumnya mereka tidak berani membangunkan Anda karena seringkali ditolak.

Cobalah untuk mengutarakan tujuan Anda, alasannya di balik keputusan untuk berubah, dan perubahan apa yang diharapkan. Barangkali, orang-orang terdekat memiliki solusi dan cara tersendiri untuk menjadi *booster* bagi perubahan Anda. Bukankah tidak mustahil, karena mereka mengenal Anda lebih baik dari apa yang mungkin tidak bisa Anda sadari sendiri.

Selain orang-orang terdekat, energi positif yang mendukung perubahan kita bisa juga diserap dari pergaulan yang tepat. Mengapa demikian? Karena pergaulan sangat berpengaruh terhadap terbentuknya kebiasaan seseorang. Misalnya, kita bergaul di lingkaran pencinta buku, maka akan besar kemungkinannya bila kita memiliki kebiasaan atau ketertarikan untuk membaca buku.

Begitu pun dengan contoh lain, misalnya penganut hidup sehat yang biasanya terkoneksi dengan sesama penganut hidup sehat. Entah mereka masuk dalam komunitas yang sama, mengikuti influencer yang sama, atau bahkan memiliki ketertarikan untuk melakukan aktivitas yang sama. Artinya, ada kesamaan yang membuat satu sama lain, suatu ketika bisa saja terhubung dalam interaksi yang nyata.

Oleh karena itu, untuk mendukung kebiasaan baik kita, bergaulah di lingkungan yang tepat. Orang yang ingin meninggalkan kebiasaan merokok, alangkah baiknya tidak berada di tempat orang-orang yang aktif merokok. Carilah lingkungan baru yang dapat mendukung kita keluar dari kebiasaan buruk.

Lingkungan baru yang tepat untuk kita, bisa saja bukan di mana orang-orang baik berada. Namun, orang-orang yang sama-sama punya semangat berubah, atau memiliki kesamaan nasib, dan kegagalan yang sama. Lingkungan inilah yang justru akan lebih menguatkan tekad kita.

Bergaul dengan orang yang sama-sama sedang berjuang lepas dari kebiasaan merokok, energinya akan lebih baik daripada bergaul dengan mereka yang tidak tahu beratnya meninggalkan rokok. Perasaan senasib inilah yang menjadikan energi positif saling terkoneksi. Ketika salah satu berhasil, maka keberhasilan tersebut menjadi bukti yang memacu semangat keberhasilan diri sendiri.

Karena itulah dengan siapa kita bergaul akan berpengaruh terhadap hasil usaha untuk berubah. Orang yang memiliki keinginan sama untuk keluar dari zona nyaman, akan menularkan energi positif yang menarik kita dari kebiasaan yang telanjur membuat nyaman. Jadi, adakah orang terdekat atau lingkungan yang bisa menjadi sumber energi terbaikmu?

100  
90  
80  
70  
60  
50  
40  
30  
20  
10  
0

100  
90  
80  
70  
60  
50  
40  
30  
20  
10  
0

100  
90  
80  
70  
60  
50  
40  
30  
20  
10  
0

100  
90  
80  
70  
60  
50  
40  
30  
20  
10  
0

100  
90  
80  
70  
60  
50  
40  
30  
20  
10  
0

100  
90  
80  
70  
60  
50  
40  
30  
20  
10  
0

100  
90  
80  
70  
60  
50  
40  
30  
20  
10  
0

## BAB 6

# MEMPERTAHANKAN KEBIASAAN BAIK

“Ada yang berubah, ada yang bertahan. Karena zaman tak bisa dilawan. Yang pasti kepercayaan harus diperjuangkan.”

— Chairil Anwar

“Bila kita diam di atas sepeda tanpa bergerak, maka kita jatuh. Karenanya kita butuh tetap bergerak saat mempertahankan keseimbangan.”

Bertahan nyatanya tidak jauh lebih mudah dilakukan dari langkah pertama kita menuju perubahan. Keduanya sama-sama memiliki risiko yang tidak bisa kita sepelekan. Karena sikap menyepelekan ini bukan tidak mungkin justru menjadi celah kembalinya kebiasaan lama. Hal tersebut, tentunya tidak kita harapkan, bukan?

Oleh karena itu, ada hal-hal yang harus dijaga supaya apa yang telah kita perjuangkan tidak berjalan ke titik awal. Ada empat komponen yang diperlukan untuk mempertahankan kebiasaan baru menurut James Clear.

## 1. ***Cue (tanda)***

Komponen ini bekerja untuk memberi sinyal kepada otak kita ketika harus melakukan kebiasaan yang baru.

## 2. ***Craving (keinginan menggebu)***

Komponen ini menjadikan kebiasaan baru yang kita jalani menjadi lebih aktraktif. Dengan begitu, akan tumbuh semangat baru saat melakukannya.

### **3. Response (reaksi)**

Komponen ini memberikan peran terhadap kebiasaan baru Anda dalam hal mengembalikan fokus. Ketika fokus kita hilang karena terdistraksi oleh gangguan, maka reaksi inilah yang dapat menyingkirkan gangguan-gangguan tersebut dengan aksi yang tepat.

### **4. Reward (ganjaran)**

Komponen ini menjadi mendorong kita untuk mengulangi kebiasaan tertentu karena adanya *reward* yang diharapkan.

#### **Namun, mengapa kita tetap gagal?**

Banyak orang gagal dalam mengubah kebiasaan, bukan karena mereka tidak mampu. Lalu mengapa terjadi demikian? Ada faktor yang menurut James Clear ini sangat krusial.

Menurut James Clear, perubahan menjadi sulit berhasil bila kita tidak mengubah hasil, mengubah proses, dan mengubah identitas kita. Apa yang dimaksud hasil? Yakni, sesuatu yang kita usahakan. Proses yaitu bagaimana cara kita melakukannya. Identitas adalah apa yang kita yakini, termasuk bagaimana memandang dunia, citra, dan penilaian terhadap diri sendiri dan orang lain. Jika ketiga faktor tersebut masih belum diubah, maka perubahan akan menjadi lebih sulit tercapai. Di situlah terjadi kegagalan.

# Mengelola Stres, Merawat Kebiasaan Baik

“10% antara 90% hingga 100% yang telah selesai dilakukan membutuhkan sebagian besar waktu, menyebabkan sebagian besar stres, tetapi semua ada nilainya.”

— Aaron Levie

Dalam banyak kasus, kebiasaan buruk bermula dari stres yang tidak terkendali. Misalnya, merokok untuk menghilangkan stres, menyembuhkan stres dengan cara banyak makan, atau kebiasaan begadang yang rupanya dipicu lantaran stres yang membuatnya tidak bisa tidur. Setiap orang mungkin punya ceritanya sendiri, sehingga kebiasaan yang terbentuk juga berbeda. Namun stres yang tidak dikelola memiliki kecenderungan yang sama, yakni menuju kebiasaan yang merugikan.

Karena itulah, demi merawat kebiasaan baik yang sudah kita perjuangkan, kita musti mengelola stres dengan benar. Jangan nyepelakan stres lantaran setiap orang pernah mengalaminya. Bukankah setiap orang berbeda? Kita berbeda dengan orang lain, baik dari psikologis, sosial, kepribadian, dan latar belakang yang membangun ketahanan diri.

Pejuang skripsi yang mendapat banyak revisi biasanya akan mengalami stres. Namun, kita tidak pernah menyangka jika hal wajar yang dialami kebanyakan mahasiswa ini rupanya bisa bera-kibat fatal hingga membuat seseorang memilih bunuh diri. Itulah bukti bahwa setiap orang punya ketahanan diri yang berbeda dengan orang lain.

Kita tidak perlu menghakimi si A yang merokok lantaran stres setelah bercerai dengan suaminya, kita tidak bisa menuduh si B lemah yang akhirnya tergoda minuman keras untuk menghilangkan stres pekerjaan, kita tidak bisa sepenuhnya menyalahkan ibu dengan kebiasaan marah-marah yang tanpa disadarinya sedang menghadapi stres lantaran krisis identitas, dan kita tidak selalu benar dalam menilai apa yang dialami orang lain. Karena itulah fokuskan diri pada apa yang harus kita jaga.

Kenali apa saja yang dapat memicu munculnya stres dalam hidup kita. Apakah itu hubungan percintaan? Pekerjaan? Keluarga? Atau kondisi sosial dan gaya hidup? Coba spesifikan lagi. Hubungan percintaan semacam apa yang kerap membuat Anda stres? Apakah perselingkuhan, komunikasi yang buruk, atau tidak ada waktu untuk *quality time*? Kemudian pekerjaan, bagian mana yang sering memicu munculnya stres? Apakah atasan yang otoriter,

*deadline* yang ketat, atau aturan perusahaan yang kurang manusiawi? Anda bisa mengidentifikasi sendiri, apa saja yang kerap memicu terjadinya stres.

Namun, menurut sebuah survei, ada empat pemicu yang paling umum memancing seseorang mengalami stres.

Pertama, *tension*. Seseorang mengalami stres akibat tekanan mental yang kuat atau kondisi yang menimbulkan tegangan tinggi. Sebagai contoh, ketika Anda harus menghadapi atasan yang arrogan setiap hari. Sikap atasan tersebut kerap menampar mental Anda, menjadi tekanan yang tidak terelakan. Karena itulah Anda mudah mengalami stres.

Kedua, *konflik*. Dalam hidup, kita kerap dihadapkan pada pilihan yang sulit, tetapi mau tidak mau harus kita ambil salah satunya. Itulah konflik, pertentangan yang sulit diputuskan. Misalnya, ketika Anda diharuskan memilih salah satu dari dua hal yang sama beratnya. Kondisi tersebut menimbulkan konflik dalam diri yang kemudian memunculkan stres.

Ketiga, *frustrasi*. Menurut KBBI, frustrasi dimaknai sebagai rasa kecewa akibat kegagalan dalam mengerjakan sesuatu atau ambisi tertentu. Lihatlah bagaimana stres kerap hinggap pada orang-orang yang gagal dalam berbisnis, bertanding, atau berharap sesuatu. Mereka frustrasi pada kegagalan yang mereka hadapi sehingga yang muncul kemudian adalah stres.

Keempat, *krisis*. Bila kita mengalami kejadian mendadak yang tidak kita duga dan solusi untuk mengatasinya di luar kemampuan, maka terjadilah krisis. Anda menjadi stres lantaran krisis tersebut.

but. Misalnya, krisis identitas yang terjadi pasca dirumahkan dari pekerjaan. Anda mungkin belum siap, sehingga proses adaptasi menjadi lebih berat. Maka kondisi ini akan mudah menghadirkan stres.

Ketika stres sudah tidak terkendali, maka mudah bagi kita untuk terseret pada kebiasaan lama. Mengapa demikian? Karena otak, secara tidak sadar telah membuka gembok memori lama di mana kebiasaan buruk itu menjadi solusi atau respons atas stres yang dihadapi. Maka, ketika pikiran kita telah dikuasai stres, sulit dibendung lagi dorongan untuk mengulang hal yang sama, yang telah lama menjadi kebiasaan. Tanpa kita sadari pertahanan itu pun jebol. Kebiasaan baik yang telah susah payah kita upayakan, nyatanya begitu mudah di-*undo* ke titik awal.

Lalu bagaimanakah cara mengelola stres, untuk merawat kebiasaan baik?

## 1. Hindari pemicunya

Setelah mengetahui apa saja yang sering membuat Anda stres, berusahalah untuk menghindari pemicunya. Bila Anda akan stres oleh *deadline*, maka selesaikan pekerjaan sebelum mendekati tenggat waktu. Dengan begitu, Anda masih punya waktu untuk menarik napas dalam-dalam dan terbebas dari tekanan.

## **2. Bercerita**

Sesekali mengeluhkan masalah yang menimpa Anda, bukan berarti Anda lemah. Sebagai makhluk sosial, kita membutuhkan orang lain, termasuk salah satunya untuk berbagi. Maka, tidak ada salahnya kita menceritakan masalah yang sedang dihadapi kepada orang terpercaya. Siapa tahu dengan bercerita, ada solusi yang didapat, masalah bisa teruraikan sehingga mudah menentukan sikap, atau setidaknya dengan bercerita kita akan merasa tidak sendirian dan bisa membuat kita jauh lebih lega.

## **3. Mencari solusi tanpa menundanya**

Bila pemicu stres sulit dihindari, maka hadapi dengan cerdas. Jangan tunda, dan segeralah mencari solusi. Masalah yang dibiarkan berlarut-larut hanya akan memperpanjang masa stres.

## **4. Istirahat yang cukup**

Kelelahan dapat membuat tubuh tidak rileks. Kondisi demikian akan mudah memancing stres. Karenanya, biarkan tubuh kita beristirahat. Jangan abaikan waktu istirahat hanya karena Anda merasa baik dan sehat.

## **5. Makan makanan yang bergizi**

Kita butuh tubuh yang sehat, untuk terhindar dari stres. Coba bayangkan bila kita sakit dan itu mengganggu aktivitas yang lain, maka bukan tak mungkin stres menguasai diri kita. Oleh karena itu, konsumsilah makanan dengan gizi seimbang.

## **6. Melakukan aktivitas positif**

Pemicu stres ada kalanya bisa kita hindari dengan cara melakukan aktivitas yang positif. Misalnya olahraga, mendengarkan musik, membaca buku, dan lain-lain, di mana aktivitas tersebut bagi Anda dapat menghibur.

## **7. Lakukan terapi mandiri**

Stres juga bisa datang tidak terduga akibat kebiasaan lama. Untuk itu, kita bisa melakukan terapi mandiri supaya stres itu bisa terusir dengan cantik. Misalnya dengan mewarnai, menggambar, melukis, atau yoga.

Namun, untuk kasus stres yang semakin parah perlukah kita datang ke psikolog? Bagaimana tanggapan orang lain terhadap seorang yang mendatangi ahli jiwa, apakah kita akan dianggap gila?

Ya, untuk stres yang sudah tidak bisa diatasi sendiri ada baiknya kita pergi ke profesional. Kita tidak perlu malu atau takut dengan stigma negatif bila pergi ke psikolog. Zaman sekarang, orang

yang pergi ke psikolog tidak selalu karena mengalami gangguan jiwa berat seperti gila. Namun, orang yang ingin memelihara jiwanya tetap sehat juga bisa mendatangi psikolog untuk mendapat bimbingan dan arahan.

Pergi ke psikolog bisa menjadi pilihan supaya stres kita tidak semakin berat, dan menimbulkan gejala yang tidak diinginkan. Juga sebagai upaya supaya kita tidak salah dalam melampiaskan stres. Dengan begitu, kebiasaan buruk yang kerap kita lakukan saat stres bisa dicegah.



# Energi dari Rasa Syukur

“Kalau Anda tidak menemukan kebaikan yang bisa diceritakan tentang seseorang, lebih baik mengunci bibir Anda erat-erat dan Anda akan bersyukur kemudian.”

— William Shakespeare

Berpuas diri tidak selalu berarti mensyukuri kondisi yang ada. Bisa jadi, seseorang sebenarnya muak dan bosan dengan apa yang sedang dijalani, tetapi malas melakukan perubahan. Mereka tidak mau mengambil risiko yang bisa jadi merenggut kenyamanan yang ada. Lalu dengan kata “bersyukur” itulah mereka berlinglung. “Aku sih bersyukur dengan aku yang sekarang, mengapa harus mencari susah dengan berubah?”

Bahkan terkadang mereka berprasangka buruk terhadap orang-orang yang keluar dari zona nyaman dengan kalimat yang tidak menyenangkan, “Seharusnya kamu bersyukur dengan pekerjaanmu yang sekarang.” Padahal mereka tidak tahu apa-apa de-

ngan kehidupan kita di kantor, dengan pekerjaan yang ‘enak’ dipandang tetapi tidak membuat kita berkembang. Saat kita meninggalkan zona nyaman untuk meraih kehidupan yang lebih baik, mereka melempar tuduhan jika kita kurang bersyukur. Seakan-akan keluar dari zona nyaman bukan merupakan rasa syukur karena bisa terbebas dari tekanan.

Bukankah bila kita renungkan, energi dari rasa syukur itu bisa saja pudar lantaran menjalani hidup yang begini-begini saja? Berada dalam zona nyaman yang aman, tidak ada gairah, stagnan, bisa jadi membuat kita lupa untuk mengungkapkan rasa syukur karena merasa tidak ada yang spesial. Kita berada pada posisi dan situasi yang sama, setiap hari, yang tak jarang membuat kita bosan.

Seharusnya energi rasa syukur menjadikan kita lebih menghargai kehidupan. Memang benar, ada saatnya kita juga serakah dengan berambisi yang lebih tinggi, padahal apa yang kita miliki sekarang adalah apa yang dulu diperjuangkan. Namun, melakukan perubahan positif dengan meninggalkan apa yang sudah kita dapat bisa juga merupakan bentuk rasa bersyukur.

Kita bersyukur karena masih punya kesempatan untuk mengubah diri ke arah yang diharap lebih baik lagi. Energi rasa bersyukur itulah yang bisa menjaga kita untuk mempertahankan kebiasaan baik, lantaran ada perasaan bahagia dan berbangga hati dalam melakukannya.

## BAB 7

# ORANG-ORANG SUKSES DENGAN KEBIASAANNYA

"Sukses berjalan dari satu kegagalan ke kegagalan yang lain, tanpa kita kehilangan semangat."

— Abraham Lincoln

# Eka Tjipta Widjaja: Pebisnis yang Gigih

**O**ei Ek Tjhong lebih kita kenal dengan nama Eka Tjipta Widjaja. Ia lahir di Quanzou-China pada tanggal 3 Oktober 1923. Pada usia 9 tahun, ia pindah ke Makassar bersama ibunya, menyusul ayahnya yang berjualan.

Selama tujuh hari tujuh malam, Eka dan ibunya berlayar menuju Makassar. Mereka tidak bisa makan masakan enak dan hanya tidur di tempat paling buruk di kapal lantaran uangnya tinggal 5 dolar. Itu pun uang sisa pinjaman dari rentenir yang nominalnya sebesar 150 dolar.

Sesampainya di Makassar, usaha ayahnya ternyata tidak begitu baik. Ayahnya hanya memiliki toko kecil sebagai satu-satunya sumber penghasilan. Kondisi itulah yang kemudian menggerakkan Eka untuk mencari uang. Tidak untuk membantu menanggung hidup keluarga, setidaknya ia ingin membantu melunasi utang ibunya kepada rentenir.

Setiap hari, Eka membantu ayahnya berjualan. Dengan gigihnya, dari uang yang sedikit demi sedikit dikumpulkan, ia berhasil me-

lunasi utang tersebut, meski itu membutuhkan waktu selama dua tahun.

Setelah utangnya lunas, toko ayahnya juga berjalan maju. Karenanya Eka bisa bersekolah kembali, meski pada akhirnya hanya mampu mengenyam pendidikan sekolah dasar lantaran keluarganya kembali kesulitan ekonomi.

Eka yang gigih tentu pantang menyerah pada keadaan. Setelah tamat sekolah, ia kembali menjual biskuit dan permen dari toko ayahnya. Demi mendapatkan pembeli, ia mengelilingi Makassar dengan sepeda ontelnya. Ia mengetuk pintu dari rumah ke rumah. Hingga ia menyadari bahwa hasilnya cukup memuaskan. Ia kemudian memberanikan diri untuk mencari pemasok biskuit dan kembang gula sendiri.

Apa yang dibayangkannya ternyata tidak mudah sama sekali. Penolakan demi penolakan harus diterima Eka dengan pahit. Namun, itu tak lantas membuat tekadnya luntur. Meski tahu bahwa apa yang dirintisnya masih begitu muda, ia tetap gigih berusaha. Hanya dalam waktu dua bulan, usahanya membawa hasil yang bagus.

Keberhasilan Eka memang patut diacungi jempol. Namun, ketika tentara Jepang menyerbu Indonesia, usaha yang dirintisnya menjadi berantakan. Tidak ada barang impor atau ekspor yang bisa dijualnya. Usahanya lumpuh total. Tabungannya yang sebesar 2000 dolar pun perlahan-lahan habis lantaran ia menganggur.

Di saat dunia seakan baginya tidak bersahabat, Eka melajukan sepeda berkeliling Makassar. Ia ingin mencari udara segar, hingga ia melihat ratusan tentara Jepang sedang mengawasi pasukan Belanda yang menjadi tawanan. Ia sungguh takjub pada tempat itu. Bukan pada pasukan Belanda dan Jepang, melainkan pada tumpukan terigu, semen, gula, dan barang-barang sisa yang menumpuk sia-sia di tempat itu. Padahal bisa jadi itu masih layak pakai.

Jiwa bisnis Eka yang tumbuh dengan kegigihan, seketika menye-ruak keluar. Pada hari berikutnya, ia bertekad menjual makan dan minuman di area tersebut. Ia juga meminta izin untuk mengangkut sisa-sisa barang yang menumpuk, untuk dibawanya ke ru-mah. Ya, dari sisa-sisa yang didapatnya, ia menjadi orang yang beruntung. Sebab, barang-barang itu bisa ia olah kembali menjadi kebutuhan yang dapat mengasilkan uang.

Perang yang berkepanjangan membuat para penduduk kekurang-an bahan makanan dan barang-barang lain. Saat itulah, barang sisa yang Eka dapatkan menjadi sangat berharga. Ia menjualnya dengan harga bagus, juga beralih menjadi kontraktor kuburan orang-orang kaya dengan menggunakan semen dan beton yang dimilikinya.

Berhenti menjadi kontraktor, Eka mencoba keberuntungan seba-gai penjual kopra dan bangkrut , menjual gula lalu bangkrut lagi.

Jatuh bangun yang dialami Eka tak menyurutkan langkahnya un-tuk mencoba. Telah tumbuh mental baja dalam dirinya, yang gi-gih dan tahan banting. Meski berkali-kali bangkrut, ia tetap saja bangkit mencari peruntungan di dunia dagang.

Tahun 1976, ia mendirikan Tjiwi Kimia yang dua tahun kemudian sudah mampu memproduksi 10 ribu ton kertas. Usahanya kali ini terus meningkat, hingga ia bisa membeli berhektare-hektare kebun sawit, dan juga membeli Bank International Indonesia pada tahun 1982.

Kegigihan yang Eka miliki, pada akhirnya bisa ia nikmati hingga masa pensiun tiba. Salah satu usahanya yang moncer dan membuat namanya makin melambung yaitu bisnis real estate yang tergabung dalam Grup Sinar Mas.

# Mario Teguh: Sang Motivator Pikiran Positif

Bagi orang Indonesia, nama Mario Teguh sudah tak asing lagi di telinga. Lelaki bernama lengkap Sis Maryono Teguh ini dikenal sebagai motivator sederhana dengan kalimat-kalimat positifnya yang mudah diterima. Ia seperti agen penebar virus kebaikan, yang mengajarkan umat manusia untuk selalu berpikiran positif. Maka tak heran bila kemudian kita pun kerap menemukan kata-kata bijaknya di media sosial. Ia memiliki pengikut yang banyak, baik yang ikut seminar maupun sekadar pengagum kutipan-kutipan yang tersebar di ruang maya.

Lalu bagaimanakah seorang Mario Teguh bisa konsisten memproduksi pikiran positif? Jawabannya adalah dari kebiasaan berpikir positif yang terpelihara sejak kecil.

Ya, sejak kecil lelaki kelahiran Makassar ini dibesarkan di tengah keluarga dengan ekonomi yang serba pas-pasan. Ia sering kali menginginkan sesuatu seperti kebanyakan bocah seusianya. Namun, ketika ibunya menjelaskan tidak mampu memenuhi ke-

inginannya, Mario kecil tidak pernah menuntut. Ia cukup pengertian dan berjiwa besar. Terlebih, penjelasan ibunya itu baginya mudah dipahami dan dipenuhi nasihat-nasihat bijak. Mungkin berawal dari situlah, Mario tumbuh sebagai pribadi yang bijaksana. Ia sangat tabah dan sabar pada keadaan.

Meskipun kenyataannya masa kecil Mario Teguh dekat dengan kemiskinan, ia tak pernah merasa minder. Justru berangkat dari keterbatasan itulah, tumbuh tekad untuk bangkit dari kemiskinan. Ia menanamkan pikiran positif dalam kepalanya bahwa suatu hari, apa yang ia inginkan akan tercapai.

Pernah suatu hari, Mario kecil sangat ingin menonton bioskop. Ia ingin seperti teman-temannya yang dapat menceritakan film *Little Rascals* dengan tertawa-tawa. Lalu apa yang ia lakukan? Tanpa membawa uang, Mario kecil nekat mendatangi bioskop. Di sana, ia kebingungan karena seorang diri yang tidak memiliki tiket. Hingga malaikat penolong pun datang—seorang bapak-bapak yang baik hati menawarinya sebuah tiket gratis.

Sebenarnya, Mario kecil sempat merasa sangat buruk dengan melakukan sikap amat menyedihkan di depan pintu bioskop, demi mengharap belas kasih orang lain. Namun, di balik itu, ia menyadari satu hal bahwa ketika kita menjadi pribadi yang mudah dibantu maka bantuan akan datang. Seperti kata-kata bijaknya, “Siapa pun akan mudah dibantu, jika dia menjadikan dirinya mudah dibantu. Siapa pun akan mendapatkan apapun, selama dia bersungguh-sungguh menjadikan dirinya pantas untuk menerima yang ingin didapatkan.”

Mungkin dari kesadaran itulah, ia juga berpikir bahwa semua kejadian baik yang ia terima adalah karena orang lain merasa kasihan kepadanya. Karenanya ia merasa tidak berhak untuk sombong. Bahkan ketika IPK SMA-nya bagus, ia pun merasa jika nilai tersebut tak lain dari belas kasihan guru yang sayang terhadapnya. Pikiran positif yang tertanam sejak kecil, menuntunnya kepada keyakinan bahwa ia akan mampu menjadi orang sukses.

Demi meraih cita-citanya, Mario Teguh memutuskan untuk merantau dan meninggalkan kampung halamannya. Dengan beasiswa, ia lulus dari Jurusan Arsitektur New Trier West High (setingkat SMA) di Chicago, Amerika Serikat. Kemudian sepulangnya dari Amerika, ia melanjutkan S1 ke Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Malang, kembali berkuliah di Sophia University, Tokyo, Jepang, dan mendapat gelar MBA setelah menyelesaikan Jurusan Operations Systems di Indiana University Amerika Serikat pada tahun 1983.

Setelah kembali ke Indonesia, Mario sempat berkarier di sejumlah bidang dengan posisi yang cukup bergengsi. Namun, pada akhirnya, namanya justru terukir sebagai motivator yang sopan, tenang, dan selalu berpikiran positif. Maka tidak mengherankan jika lelaki yang sempat menerima penghargaan dari MURI ini juga ditetapkan oleh *Republika* sebagai salah satu dari 8 tokoh perubahan tahun 2009.

# Sidney Poitier: Mengubah Kritikan menjadi Motivasi

Penulis dan aktor Sidney Poitier mencapai kesuksesannya tidak dengan mudah. Ia lahir di Miami pada tanggal 20 Februari 1927 dari orang tua yang miskin. Kemiskinan yang membuat masa kecilnya cukup berat.

Usia 11 tahun, Sidney harus mendapati kenyataan bahwa keluarganya bangkrut. Mau tidak mau, ia pun tergerak untuk ikut menanggung beban keluarga. Namun, saat itu usianya masih begitu muda dan belum mengenyam pendidikan yang cukup, sehingga ia tak punya pilihan lain selain bekerja sebagai buruh.

Khawatir akan Sidney yang terjerumus dalam pergaulan yang tidak baik selama bekerja, orang tuanya memutuskan untuk mengirimnya ke Amerika Serikat. Padahal pada masa itu rasisme masih begitu kuat di Negara Paman Sam tersebut, yang membuat seorang negro seperti Sidney harus menelan penghinaan dan kekerasan hampir setiap hari. Beruntung di sana ia masih bisa bertahan hidup meskipun bekerja sebagai pencuci piring.

Kondisi hidup yang pahit tak menghalangi Sidney untuk bermimpi menjadi orang sukses. Saat pertama kali menonton film di Nassau, muncul ketertarikannya di dunia akting. Ketertarikan yang perlahan menariknya ke Kota New York.

Perjalanan menuju New York tidak seperti yang diharapkan. Sidney muda dengan semangat tinggi itu harus terbanting pada kenyataan baru bahwa uangnya habis dirampok, dan ia tidak mengenal siapa pun. Lalu bagaimana ia bertahan?

Sidney menjalani hari-harinya kemudian dengan tidur di stasiun bus. Namun, saat musim dingin tiba, masalah baru harus dihadapi: ia tidak punya cukup uang untuk membeli baju hangat. Maka, dengan tekad yang nekat, ia memalsukan usianya dan bergabung bersama tentara. Aksi yang tak berapa lama itu pun berakhiran ia yang berpura-pura gila supaya dapat dikeluarkan.

Setelah kembali ke New York, Sidney terdorong untuk mengikuti audisi bergengsi bernama American Negro Theatre Harlem. Di sanalah, kritikan pahit di awal terjun di dunia peran ia terima. Ia diejek lantaran tidak bisa membaca dan aksen Bahamanya kental. Seorang sutradara dalam ajang tersebut memberi kritikan sinis dengan menyuruh Sidney berhenti membuang waktu, dan pergi mencuci piring atau mencari pekerjaan baru.

Kebiasaan bertahan dalam kondisi yang buruk, tidak lantas membuat Sidney menyerah. Ia justru mengubah kritikan menjadi motivasi. Ia berjanji untuk membuktikan diri bahwa ia mampu.

Langkah pertama untuk mengubah dirinya yang baru ialah dengan menghilangkan aksen Bahamanya yang kental dan belajar

membaca. Ia belajar membaca dari surat kabar, dan setiap hari menyalakan radio untuk mempraktikkan setiap kata yang dideingarnya hingga ia yakin bahwa aksen Bahamanya bisa termaafkan. Usaha yang tak mudah itu, kemudian menumbuhkan keberaniannya untuk kembali mencoba.

Ya, Sidney akhirnya kembali mendatangi Amerika Negro Theater untuk menawarkan diri menjadi petugas kebersihan. Ia tidak meminta imbalan berupa uang, melainkan kesempatan untuk bisa belajar di kelas sekolah teater. Dan keajaiban itu ternyata menghampirinya. Secara tidak sengaja, ia diberi kesempatan untuk menggantikan peran Harry Belafonte yang tidak bisa hadir di pentas *Days of Our Youth* (1946).

Namun, seperti sudah diduga, Sidney gagal memerankan kesempatan itu. Aktingnya dinilai sangat buruk. Hanya saja, karena para penonton justru terpesona dan menganggap akting Sidney sebagai komedi segar, maka industri hiburan tak bisa menolaknya. Lelaki kelahiran Miami tersebut kemudian dibanjiri tawaran tampil, baik di panggung teater maupun di luar Broadway.

Pada akhirnya, Sidney Poitier memang berjaya sebagai aktor. Ia juga dikenal sebagai aktor yang berjuang keras menghapus rasisme di dunia perfilman. Ia memiliki prinsip yang kuat untuk menolak peran tokoh kulit hitam yang bisa direndahkan dan selalu menjadi korban yang tidak berdaya. Hal ini pulalah yang membuatnya menuai kritik dari Komunitas Afrika-Amerika. Mereka mengkritik peran yang selalu dipakai Sidney terlalu mengagumkan sehingga kurang manusiawi.

Namun, bukan Sidney Poitier namanya jika sebuah kritik menjadikannya terpuruk. Ia sudah membangun kebiasaan berpikir untuk mengubah kritik menjadi motivasi. Karenanya, energi baik selalu mengalir menyiram langkah penerima penghargaan Presidential Medal of Freedom (2009) dari President Barack Obama tersebut.

# Thomas Alva Edison: Berawal dari Kebiasaan Membaca

**S**iapa tak mengenal Thomas Alva Edison? Ia adalah penemu bola lampu pijar listrik. Karena penemuannya tersebut, ia dikenal dunia dan namanya tercatat dalam sejarah.

Ilmuwan kelahiran Milan, Ohio, Amerika ini lahir tanggal 11 Februari 1847. Ia merupakan anak bungsu dengan enam orang kakak yang lahir dari pasangan Samuel Ogden dan Nancy Elliot.

Sejak kecil, Alva tumbuh berbeda dari kebanyakan anak-anak sebayanya. Ia memiliki rasa ingin tahu yang besar dan dorongan untuk mencoba hal-hal baru. Ia berani membedah perut hewan untuk memenuhi rasa penasaraninya, bahkan pernah mengerami telur ayam.

Memiliki pribadi yang berbeda dengan prestasi yang buruk di sekolah, membuat Alva dinyatakan idiot oleh sang guru. Di dalam

kelas, ia kerap melontarkan pertanyaan-pertanyaan aneh dan tidak masuk akal, seperti: kenapa ayam berbulu dan manusia tidak? Kenapa bulu manusia berbeda dengan bulu ayam? Bagaimana bulu ayam bisa menempel di tubuhnya?

Pada masa itu, sikap Alva dianggap tidak wajar dan tidak ada yang menyadari bahwa sebenarnya itu merupakan cerminan dari pikiran seseorang yang genius. Karena guru-gurunya kewalahan, ia pun dikeluarkan dari sekolah. Selanjutnya, ia belajar dengan ibunya, Nancy, yang pernah menjadi guru. Ia belajar menghitung, menulis, dan membaca.

Selain itu, Nancy juga sering membacakan buku-buku dari penulis besar, seperti Edward Gibbon, William Shakespeare, dan Charles Dickens. Barulah ketika Alva bisa mengeja huruf, anak ini menjadi sangat rakus terhadap bacaan. Ia membaca semua buku yang membuatnya penasaran termasuk buku-buku ilmiah dewasa; ensiklopedi, sejarah Inggris dan Romawi, kamus IPA karangan Ure, buku *Principia* karangan Newton, dan buku ilmu kimia karangan Richard G. Parker.

Dari buku-buku yang dibaca Alva, sudah terlihat ke mana arah ketertarikannya. Ya, bocah genius tersebut tertarik pada sains. Ia banyak melakukan percobaan setelah banyak membaca buku. Ia bahkan membangun laboratorium kimia sederhana di ruang bawah tanah ayahnya.

Rupanya tidak sia-sia Nancy menanamkan kebiasaan membaca buku sejak Alva kecil. Bacaan-bacaan yang ditelan Alva, menuntunya pada penemuan awal; sebuah telegraf dengan bentuk primitif.

Demi melanjutkan kesenangannya melakukan percobaan yang membutuhkan biaya, Alva rela berjualan koran dan permen di atas kereta api. Ia bahkan meminta izin kepada petugas untuk membuat laboratorium kecil di gerbong terakhir kereta. Di sana-lah, kemudian ia menyimpan buku-bukunya, hasil berjualannya, dan beberapa barang bekas layak pakai yang ditemukannya di tempat sampah.

Alva banyak menghabiskan waktunya di laboratorium kereta api untuk membaca dan melakukan percobaan-percobaan. Sementara barang-barang bekas yang dipungutnya dari tong sampah dijadikannya media untuk uji coba. Di atas kereta api itulah, ia menemukan ide untuk membuat koran sendiri yang diberi nama *Weekly Herald*. Koran tersebut kemudian mencapai penjualan tinggi lantaran berita yang memuat kehidupan sehari-hari di atas kereta api.

Dari separuh hasil penjualan *Weekly Herald*, Alva bisa membeli peralatan laboratorium dan pereksi kimia. Hingga suatu hari, kejadian buruk menimpanya. Percobaan kimianya meledak dan membakar laboratorium kecil di atas kereta api tersebut. Ia pun diusir dan diperlakukan kasar oleh seorang kondektur yang amat marah.

Sebagai seorang ilmuwan, Alva tidak berhenti dengan kebiasaananya membaca. Ia menyadari betul bahwa peneliti harus banyak menyerap ilmu dari berbagai referensi. Dengan begitu wawasannya menjadi luas. Selain telegraf, ia bahkan menemukan alat berupa *electric vote recorder* dan gramofon, sebelum *master piece*-nya tercipta.

Barulah di tahun 1877, Alva mulai sibuk melakukan penelitian tentang lampu pijar. Dari kesadaran akan pentingnya sumber cahaya bagi manusia, ia merasa harus menemukan sesuatu yang tidak terbakar ketika dialiri listrik. Untuk itu, ia menyibukkan diri dengan buku-buku dan alat-alat laboratorium.

Selama perjalannya menemukan lampu pijar, Alva mengalami kejadian-kejadian buruk. Mulai dari istrinya yang meninggal, rumah dan laboratoriumnya yang terbakar habis, tidak dipercaya saat meminjam uang, hingga kegagalan yang terjadi ratusan kali. Hingga percobaan yang keseribu itulah, ia berhasil dengan percobaannya. Tanggal 21 Oktober 1879 menjadi tanggal bersejarah baginya, sebab itu tercatat sebagai lahirnya lampu pijar listrik yang pertama kali. Dengan jerih payah si genius ini, kini dunia kita bisa menyala terang.

# William Tanuwijaya: Pantang Mundur Meski Diremehkan

**D**i balik kesuksesan Tokopedia sebagai salah satu *marketplace* ternama di Indonesia, ada sosok lelaki tangguh bernama William Tanuwijaya. Lelaki kelahiran Pematang Siantar ini merupakan salah satu pendiri Tokopedia. Apakah ia berasal dari keluarga konglomerat? Sayangnya tidak.

William, seperti kebanyakan pemuda lain seusianya kala itu, berangkat dari kampung menuju ibu kota dengan harapan yang besar. Ia merantau ke Jakarta untuk kuliah di jurusan Teknik Informatika, di kampus Bina Nusantara. Saat kuliahnya masih semester dua, ayahnya jatuh sakit. Itu membuatnya harus mencari pekerjaan sampingan demi menopang kelanjutan cita-citanya. Ia pun bekerja di warung internet. Pada masa itu, mengakses internet terbilang mahal. Seseorang membutuhkan biaya 10 ribu untuk pemakaian per satu jamnya. William beruntung karena selama menjadi penjaga warnet, ia bisa mengakses internet gratis sekaligus mendapat bayaran.

Setelah lulus kuliah, William bekerja di sebuah perusahaan biasa. Bila siang bekerja di kantor, malamnya bekerja sebagai *web designer*. Melakoni dua pekerjaan sekaligus itu, menyelamatkan nasib keluarganya yang ditinggal sang ayah. Ya, tahun 2007, ayahnya terkena kanker yang membuatnya mengambil alih tugas sebagai tulang punggung keluarga.

Sebagai web desaigner, William banyak menggarap *company profile*. Namun pada tahun 2007 ada perubahan minat di mana kebanyakan kliennya datang untuk dibuatkan toko *online*. Dari situlah William mendapat wawasan bahwa dengan modal minim, pengusaha kecil juga bisa memasarkan dagangannya secara *online*.

Belajar banyak dari kasus-kasus yang terjadi di seputar penjualan *online*, membuat William melakukan riset yang kemudian tercetuslah ide membuat Tokopedia. Mengusung semangat yang sama dengan penawaran berbeda, ia yakin Tokopedia memiliki daya tawar yang tinggi. Dengan Tokopedia itu ia ingin mengubah citra negatif transaksi *online* yang sarat penipuan menjadi transaksi yang lebih positif. Namun, ia sadar betul bahwa membangun perusahaan rintisan tentu membutuhkan modal besar, dan ide membangun Tokopedia ternyata banyak diremehkan orang.

William tidak dengan mudah mendapat investasi lantaran kesuksesannya diragukan. Ada yang meragukan jurusan kuliah yang diambilnya, ada pula yang melihat latar belakang keluarganya yang tidak bisa menjadi jaminan. Para investor kebanyakan takut jika setelah menerima modal usaha, William akan kabur ataupun bangkrut.

Alasan-alasan yang dipakai untuk menolaknya bisa dengan jernih ia terima. Namun, ia tidak bisa melupakan kejadian yang menamparnya dari seseorang yang justru ia kagumi. Seseorang itu, meminta William untuk tidak menyia-nyiakan masa muda yang hanya sekali untuk bermimpi yang tidak masuk akal. Jelas saja, William terbakar dan bertekad untuk membuktikan bahwa idenya bukanlah omong kosong.

Mengapa orang Indonesia kerap dikerdilkan, selalu dianggap tidak bisa, dan tidak memiliki keistimewaan yang spesial? (**William muda**)

Demi membuktikan bahwa ia tidak hanya bermimpi, William berjuang pantang menyerah. Ia terus maju meski diremehkan. Tidak hanya mendapat penolakan dari para investor, ia juga ditolak para pencari kerja, bank, perusahaan logistik, dan lain-lain—yang kesemuanya merupakan modal penting untuk mendukung terwujudnya Tokopedia. Hingga pada akhirnya, bosnya sendirilah yang memberikan modal 10%.

Dari sedikit kepercayaan modal itulah Tokopedia lahir di tahun 2009. Tak berselang lama, investor lain meliriknya lantaran kemajuannya yang pesat. Salah satunya yaitu East Ventures, dan menyusul investor-investor lain yang akhirnya membuat Tokopedia menjadi mal *online* terbesar di Indonesia.

# Daftar Pustaka

## Buku

- Buchori, Badrul Munier. 2020. *Changes Your Bad Habit.* Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia.
- Clear, James. 2019. *Atomic Habits* (terjemahan). Jakarta: Gramedia.
- Covey, Stephen R. 1997. *7 Kebiasaan yang Sangat Efektif* (terjemahan). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Douglas, M.E. & Douglas, D.N. 1980. *Manage Your Time, Manage Your Work, Manage Your Self.* New York: Amacom.
- Dunhig, Charles. 2013. *The Power of Habit.* Jakarta: Gramedia.
- Elfiky, Dr. Ibrahim. 2009. *Terapi Berpikir Positif.* Jakarta: Zaman.
- Hasanudin, Abdurakhman. 2019. *From Dream to Habits:* Jakarta: KPG.
- Kumala, Tikah, Meta Santi, dan Hikari Luna. 2014. *Mission Impossible.* Yogyakarta: Charissa Publisher.
- Kumala, Tikah dan Anisa Wicaksono. 2014. *Bukan Katak dalam Tempurung.* Yogyakarta: Charissa Publisher.
- Kiwe, Lauma. 2017. *Jatuh-Bangun Bos-Bos Startup.* Yogyakarta: Checklist.
- Yager, Dr. Jan. 2004. *Creative Time Management.* Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer, Kelompok Gramedia.

## Internet

<https://jagokata.com/kata-bijak>

<https://www.liputan6.com/lifestyle/read/2619758/4-cara-untuk-tetap-fokus-dalam-mencapai-tujuan-anda>

<https://riliiv.co/riliivstory/fokus-pada-tujuan-hidup/>

<https://eksekutif.com/jangan-pernah-takut-untuk-berubah/>

<https://hitechglitz.com/indonesia/kunci-produktivitas-terletak-pada-perbedaan-antara-kebiasaan-dan-rutin/>

<https://media.neliti.com/media/publications/124022-ID-pengaruh-kebiasaan-yang-efektif-terhadap.pdf>

<https://alcleadershipmanagement.com/fokus-pada-tujuan-begitu-penting/>

<https://id.mldunbound.org/contrast/difference-between-habit-and-routine/>

<https://ekspressionline.com/lingkaran-kebiasaan-dan-pengaruhnya-pada-laku-manusia/>

<https://www.tipspengembangandiri.com/lingkar-kebiasaan/>

<https://www.sehatq.com/artikel/bukan-menjemukan-justruini-alasan-mengapa-anda-perlu-rutinitas>

<https://www.urbanasia.com/sulit-berubah-ini-5-alasan-enggan-keluar-dari-zona-nyaman-U15904>

<https://www.kompasiana.com/zanalhalcyon/5e410de4097f362b7b590712/review-buku-atomic-habits-perubahan-kecil-yang-memberikan-hasil-luar-biasa-karya-james-clear?page=2>

<https://www.medcom.id/rona/kesehatan/8Ky9poxK-mengapa-sulit-menghilangkan-kebiasaan-buruk>

<https://www.motherandbaby.co.id/article/2014/2/17/1580/>

Sulitnya-Mengubah-Kebiasaan-Buruk

<https://beritagar.id/artikel/gaya-hidup/setop-kebiasaan-buruk-dengan-memprogram-ulang-pikiran>

<https://akupintar.id/info-pintar/-/blogs/menunda-pekerjaan-sebenarnya-apa-dan-bagaimana-mengubahnya>

<https://www.idntimes.com/life/inspiration/dwi-nantari/tidak-baik-menahan-dirilc2/5>

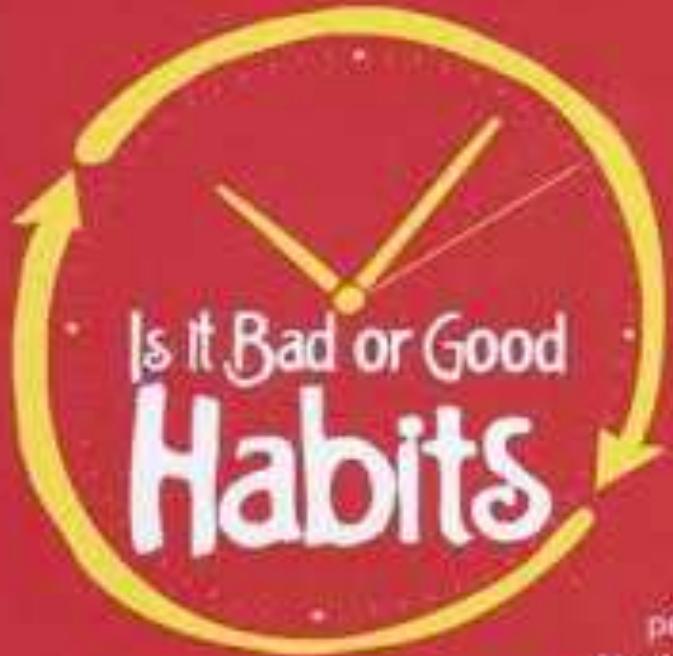
<https://blog.gandengtangan.co.id/cara-membangun-kebiasaan-ala-james-clear/>

<https://menyelami.co/listing/membangun-kebiasaan-baik-ringkasan-buku-atomic-habit-oleh-james-clear-terinspirasi-video-ali-abdaal/>

# Profil Penulis

SABRINA ARA, lahir di Balikpapan pada Januari 1986. Menyelesaikan studi terakhirnya pada jurusan Akuntansi di salah satu Universitas di Semarang. Dulu, saat kuliah penulis memulai kariernya dengan menulis di berbagai penerbit di Kota Yogyakarta dan Semarang. Pengalaman sebagai pegiat literasi itulah yang menjadi bekal dan tabungan pengetahuan untuk menjadi penulis ulung.

Buku-buku bertema motivasi, agama dan entertainment adalah bacaan favorit penulis. Bahkan sejauh ini, ia terbilang giat meng-update perkembangan referensi di bidang ilmu komunikasi, dan ilmu psikologi pengembangan diri.



Pernahkah Anda merasa telah menempuh 'perjalanan' jauh, tapi ujung dari perjalanan itu rupanya adalah jurang yang sama. Kita hampir kelelahan dalam bertahan, tidak ada pertolongan, dan lagi-lagi langkah kita kembali ke lobang. Menyebalkan bukan? Mengapa demikian?

Sadarkah Anda yang membawa langkah Anda ke dalam lobang yang sama tersebut adalah kebiasaan yang serupa? Ibarat sebuah perjalanan, proses kebiasaan yang berulang akan menghasilkan akhir yang sama. Otak kita dalam alam bawah sadarnya telah merekam memori dengan peristiwa-peristiwa serupa di mana itu terbentuk dari tangkapan rutinitas yang dijalani, yakni kebiasaan kita.

Oleh karena itulah, untuk membentuk tujuan baru, kebiasaan baru, kita mesti mengubah jalan yang lama. Mengubah rute perjalanan, dengan kendaraan yang berbeda, dan citra diri yang tidak lagi sama. Buku ini membahas tentang semua itu: Bagaimana proses berpikir manusia, bagaimana proses mengenali diri, melangkah dari kebiasaan kecil hingga pada kebiasaan-kebiasaan yang membawa kesuksesan.



**Syalmahat**  
Publishing



Syalmahat Publishing



Syalmahat Publishing



[syalmahatpublishing@yahoo.co.id](mailto:syalmahatpublishing@yahoo.co.id)



08157-8003-839

SELF IMPROVEMENT U 10+

ISBN 978-623-47672-3-5



9 7 8 6 2 3 9 1 7 6 7 2 3 5

Harga P. Jawa: Rp. 47.000

