

## THE POWER OF HABIT

Why We Do What We Do In Life and Business

OLEH : CHARLES DUHIGG

RANDOM HOUSE © 2012 · 400 PAGES

ISBN-13 : 978-1400069286

“Kehidupan kita dijalankan oleh kebiasaan. Kebiasaan menuju sukses. Atau kebiasaan menuju gagal. Setiap orang pasti ingin sukses. Kabar baik untuk Anda. Sesulit apapun, kebiasaan bisa diubah. Pecandu alkohol bisa berhenti. Perusahaan yang kacau bisa menjadi sukses. Orang yang tidak lulus SMA bisa menjadi manajer sukses.”

### CONTENT

MENGAPA SEBUAH  
KEBIASAAN  
TERBENTUK P **1**

BAGAIMANA  
KEBIASAAN  
TERBENTUK P **2**

APA YANG  
MENGGERAKKAN  
KEBIASAAN P **2**

ATURAN EMAS  
MENGUBAH  
KEBIASAAN P **3**

KEBIASAAN KUNCI P **4**

KEKUATAN TEKAD P **4**

KEKUATAN KRISIS P **5**

BINGKAI KERJA  
MEMBENTUK  
KEBIASAAN BARU P **6**

MINDMAP P **8**

Ratusan kebiasaan mempengaruhi hari-hari kita, mulai dari berpakaian, berbicara, tidur, apa yang kita makan, bagaimana menjalankan bisnis, olahraga atau menghabiskan waktu nonton tv. Semua kebiasaan memiliki pemicu yang berbeda dan menawarkan *reward* yang unik. Baik kebiasaan sederhana maupun yang rumit.

Untuk mengubah kebiasaan. Kita harus MEMUTUSKAN untuk mengubahnya. Secara sadar melakukan kerja keras untuk menemukan segala pemicu dan *reward* yang menggerakkan rutinitas suatu kebiasaan, kemudian menggantinya dengan rutinitas baru.

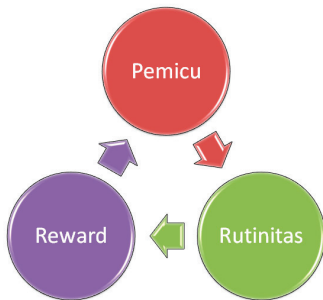
Jika Anda percaya Anda bisa membuat perubahan – jika Anda membuatnya menjadi sebuah kebiasaan – perubahan itu menjadi nyata. Ini adalah kekuatan sebenarnya dari kebiasaan: Kebiasaan adalah hasil dari keputusan Anda memilih. Begitu pilihan terjadi dan rutinitas menjadi otomatis, dan kebiasaan pun tak terelakan.

### MENGAPA SEBUAH KEBIASAAN TERBENTUK

Kebiasaan, menurut para ilmuwan, muncul karena otak terus menerus mencari cara untuk menghemat usaha. Secara alami, otak akan membuat hampir semua rutinitas menjadi kebiasaan, karena kebiasaan memungkinkan pikiran kita untuk bekerja lebih efektif. Insting untuk menghemat usaha ini adalah sebuah keuntungan besar.

Otak yang efisien membutuhkan ruang yang lebih kecil, membuat kepala lebih kecil, yang mana membuat bayi lebih mudah dilahirkan dan akhirnya menyebabkan tingkat kematian bayi dan ibu menurun.

Kebiasaan terbentuk agar kita memiliki energi yang cukup untuk mengembangkan hal positif lain dalam kehidupan. Agar kita bisa mengarahkan energi yang cukup untuk menjalankan kegiatan yang membutuhkan pemikiran.



Otak yang efisien membuat kita bisa berhenti berpikir tentang perilaku dasar, seperti berjalan, memilih apa yang dimakan, sehingga kita bisa mengarahkan energi pikiran kita untuk menemukan tombak, sistem irigasi, dan pesawat terbang serta *video games*.

### BAGAIMANA KEBIASAAN TERBENTUK

Proses dalam otak kita merupakan sebuah lingkaran tiga titik. Pertama adalah pemicu, sebuah tanda yang memberitahu otak untuk menjalankan mode otomatis dan kebiasaan apa yang dijalankan. Lalu ada Rutinitas, bisa berupa fisik, mental dan intelektual maupun emosional. Titik ketiga adalah *reward*, membantu otak kita mengetahui apakah lingkaran kebiasaan ini layak untuk diingat di masa depan.

Lingkaran **Pemicu – Rutinitas – Reward** ini lama-lama menjadi otomatis. Pemicu dan *reward* menjadi terikat satu sama lain sehingga munculah rasa antisipasi, mengidam – keinginan untuk memperoleh *reward* yang sangat besar. Dengan demikian, kebiasaan pun terbentuk.

Kebiasaan bukanlah takdir. Anda bisa mengabaikan kebiasaan, mengubah, atau menggantinya. Ketika kebiasaan muncul, otak tidak lagi ikut serta dalam pengambilan keputusan. Otak berhenti bekerja keras, mengalihkan energi ke tugas lain. Kecuali Anda secara sengaja melawan sebuah kebiasaan – menemukan rutinitas baru – pola kebiasaan akan berjalan otomatis.

Ann Graybiel yang memimpin banyak percobaan *Ganglia Basal* menjelaskan: “Kami telah melakukan percobaan dengan melatih tikus berlari menyusuri lorong sampai hal itu menjadi kebiasaan, dan mengubah kebiasaan itu dengan mengganti posisi *reward*. Suatu hari, kami kembalikan *reward* ke tempat lama, dan memasukkan tikusnya, dan, ya ampun kebiasaan lama langsung kembali. Kebiasaan tidak pernah benar-benar hilang.

Kebiasaan terprogram ke dalam otak kita, dan ini adalah keuntungan besar, pasti menyebarkan sekali setiap kali pulang liburan kita harus belajar nyetir lagi.

Masalahnya otak tidak bisa membedakan mana kebiasaan yang positif dan kebiasaan negatif. Kebiasaan selalu mengintai menantikan pemicu dan *reward*-nya.

### APA YANG MENGGERAKKAN KEBIASAAN

Bila Anda ingin berlari setiap pagi, Anda wajib memilih tanda yang sederhana (misal selalu mengikat tali sepatu olahraga sebelum sarapan atau menyiapkan pakaian olahraga di samping kasur) dan *reward* yang jelas (misal makan enak pada siang hari, perasaan

berhasil karena sudah menempuh jarak tertentu atau kenikmatan *endorfin* yang Anda dapatkan dari lari pagi).

Namun, banyak sekali penelitian yang menunjukkan bahwa Pemicu dan *reward* saja tidak cukup untuk menyebabkan kebiasaan baru bertahan. Setelah otak kita mulai mengharap, mengidamkan *reward* itu – mengidam perasaan berhasil atau *endorfin* yang keluar – maka kebiasaan lari pagi baru menjadi otomatis.

Tugas kita adalah mengetahui apa yang kita idamkan, dan buatlah apa yang kita idamkan itu langsung muncul ketika pemicunya datang. Sehingga kita otomatis akan melakukan kebiasaan

Perasaan mengidamlah yang menggerakkan kebiasaan. Mencari tahu apa yang membuat Anda mengidam dan mendorong kebiasaan baru adalah hal penting.

### ATURAN EMAS MENGUBAH KEBIASAAN

Bagaimana kebiasaan berubah? Sayangnya, tidak ada langkah spesifik yang menjamin bisa berhasil untuk setiap orang. Kita tahu kebiasaan tidak bisa dihilangkan – ia harus digantikan. Dan kita tahu kebiasaan paling mudah diubah ketika menerapkan aturan emas mengubah kebiasaan.

Aturan emasnya adalah: Jika kita menggunakan pemicu yang sama, dan menyiapkan *reward* yang sama, kita bisa mengganti rutinitas dan membentuk kebiasaan baru. Hampir semua perilaku bisa diubah bila pemicu dan *reward*-nya sama.

Kebiasaan bisa diciptakan. Namun tidak bisa dihilangkan. Karena energi yang membentuk kebiasaan telah ada dalam diri kita. Kita hanya bisa mengubah dan mengganti kebiasaan lama dengan kebiasaan baru

Para juara olah raga memahami ini. Mereka menggunakan aturan emas untuk membuat diri mereka terbiasa melakukan kebiasaan sukses. Mereka tidak melakukan hal yang luar biasa. Mereka melakukan hal yang biasa. Tapi mereka melakukan tanpa berpikir, sehingga terlalu cepat bagi lawannya untuk merespon. Mereka mengikuti kebiasaan yang telah mereka bangun.

Aturan emas telah mempengaruhi penanganan terhadap kecanduan alkohol, obesitas, gangguan obsesif-kompulsif, dan berbagai perilaku merusak lainnya. Memahami aturan emas bisa membantu siapapun mengubah kebiasaannya sendiri.

Temukan kebiasaan apa yang ingin Anda ubah, apa pemicunya, dan apa *reward*-nya. Lalu temukan komunitas atau orang yang memiliki misi yang sama untuk menjadi partner akuntabilitas dan membangun keyakinan.

Tapi itu saja tidak cukup. Agar sebuah kebiasaan bisa bertahan, kita perlu percaya, percaya bahwa perubahan itu mungkin. Dan kepercayaan paling mudah dibangun secara kelompok.

Buktinya jelas: Jika kita ingin mengubah kebiasaan, kita perlu mencari

rutinitas pengganti, dan kemungkinan berhasil semakin besar bila kita berkomitmen untuk berubah sebagai bagian dari kelompok. Kepercayaan itu sangat penting, dan kepercayaan tumbuh dari pengalaman bersama, walaupun komunitas itu hanya ada dua orang.

### KEBIASAAN KUNCI.

Berbagai penelitian menunjukkan keluarga yang memiliki kebiasaan makan malam bersama tampaknya membesarkan anak-anak dengan kemampuan mengerjakan PR lebih baik, nilai yang lebih tinggi, kendali emosi yang lebih baik dan lebih percaya diri.

Apa satu kebiasaan kunci yang ingin Anda bentuk? Kebiasaan kunci ini akan menjadi penggerak untuk membangun kebiasaan sukses di aspek lain kehidupan Anda

Membereskan tempat tidur setiap pagi berkorelasi dengan produktivitas yang lebih baik, perasaan lebih bahagia, dan keterampilan yang lebih baik dalam mentaati anggaran.

Bila kita berfokus pada mengubah atau menanamkan kebiasaan kunci, kita bisa menyebabkan perubahan yang meluas ke berbagai aspek kehidupan. Untuk itu kita harus menemukan kebiasaan kunci.

Kebiasaan kunci tidak hanya ada dalam kehidupan individu, namun juga perusahaan. Organisasi yang secara konsisten membangun kemenangan kecil akan membangun sesuatu yang besar

Sejumlah kebiasaan lebih penting daripada kebiasaan lain untuk membangun kesuksesan. Inilah kebiasaan kunci yang bisa mempengaruhi bagaimana kita bekerja, makan, bermain, hidup, membelanjakan uang dan berkomunikasi. Kebiasaan kunci memulai sebuah proses yang lama-kelamaan mengubah segala sesuatu.

Salah satu ciri kebiasaan kunci adalah menghasilkan kemenangan kecil. Begitu satu kemenangan kecil tercapai, bergeraklah kekuatan-kekuatan yang membuat kemenangan kecil lain mudah tercapai.

### KEKUATAN TEKAD

Dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa kekuatan tekad merupakan satu-satunya kebiasaan kunci paling penting bagi keberhasilan individu. Pada penelitian tahun 2005, peneliti di University of Pennsylvania menganalisa 164 pelajar kelas 8, mengukur IQ mereka dan berbagai faktor lain, termasuk seberapa besar kekuatan tekad yang ditunjukkan siswa-siswa itu, seperti yang terukur oleh tes disiplin diri. Disiplin diri memprediksikan kinerja akademik secara lebih meyakinkan daripada IQ.

Mark Muraven, Profesor di Universitas Albany mengatakan Ketika

Disiplin diri dan kemampuan untuk membangun motivasi diri sendiri adalah kekuatan EQ yang tak tergantikan dan harus kita bentuk sebagai kebiasaan

orang diminta melakukan sesuatu yang membutuhkan kendali diri, bila mereka melakukan itu untuk alasan-alasan pribadi – bila mereka merasa itu adalah pilihan atau sesuatu yang mereka nikmati karena membantu seseorang – sesuatu itu tidak terasa melelahkan.

Jika seseorang melakukan sesuatu tidak dalam otonomi mereka dan diperintah, otot kekuatan tekad menjadi lebih cepat lelah. Lebih cepat terkuras.

Memberikan makna pada apa yang kita lakukan akan mengubah bagaimana kita menjalankannya. Apakah kita penuh dengan energi atau sebaliknya, tak berenergi dan kelelahan.

Ketika orang memperkuat otot kekuatan tekadnya di salah satu bagian dalam kehidupannya – di Gym atau dalam program pengelolaan keuangan – kekuatan itu menular ke apa yang ia makan atau seberapa keras ia bekerja. Begitu kekuatan tekad menjadi lebih kuat, segalanya pun tersentuh.

Heatherton: “Oleh karena itulah mendaftarkan anak untuk ikut les piano atau kegiatan olahraga sangat penting. Ini bukan soal membentuk musisi yang bagus atau bintang lapangan berusia lima tahun. Sewaktu kita belajar memaksa diri berlatih satu jam atau berlari lima belas putaran, kita mulai membangun kekuatan regulasi diri. Seorang anak berusia lima tahun yang bisa mengikuti latihan bola selama sepuluh menit nantinya menjadi anak kelas enam yang bisa mulai mengerjakan PR tepat waktu.

## KEKUATAN KRISIS

Krisis menyimpan kekuatan untuk berubah yang sangat besar. Dalam aksara Mandarin Krisis terdiri dari dua kata: Tantangan dan Kesempatan. Ketika sedang terjadi kekacauan, kebiasaan-kebiasaan organisasional menjadi cukup mudah diubah untuk menetapkan tanggung jawab dan menciptakan keseimbangan kekuasaan yang lebih adil.

Krisis sedemikian berharga, sehingga terkadang ada baiknya terus menerus mengangkat kesadaran bahwa bencana mengintai ketimbang membiarkan kesadaran itu padam.

Dalam keadaan krisis, terbuka kesempatan untuk mengubah dan menciptakan sesuatu yang lebih baik

Pemimpin yang baik memanfaatkan krisis untuk menciptakan kembali kebiasaan organisasional. Terkadang pemimpin sengaja membiarkan krisis sampai tahap tertentu agar mudah membuat perubahan kebiasaan kemudian.

## BINGKAI KERJA MEMBENTUK KEBIASAAN BARU

Perubahan mungkin tidak bisa cepat dan tidak selalu mudah. Namun, dengan usaha dan waktu, hampir setiap kebiasaan bisa dibentuk ulang.

Langkah-langkah yang harus dilakukan untuk mengubah sebuah kebiasaan:

### 1. Apa kebiasaan yang ingin Anda ubah?

Anda sudah memutuskan  
sekarang?

Bagaimana Anda mulai mendiagnosis dan mengubah sebuah kebiasaan? Dengan mengetahui lingkaran kebiasaannya. Langkah pertama adalah menemukan rutinitasnya. Ini adalah perilaku yang ingin Anda ubah.

### 2. Coba-coba *reward*

Ini mungkin butuh beberapa hari  
sampai minggu. Ujilah sampai  
Anda menemukan *reward* yang  
Anda idamkan yang mendorong  
rutinitas terjadi.

*Reward* sangat kuat, karena memuaskan rasa mengidam kita. Namun, sering kali kita tidak menyadari apa yang mendorong perilaku kita. Untuk mencari *reward* dan rasa mengidam mana yang mendorong Anda melakukan sebuah rutinitas, ada gunanya mencoba-coba dengan *reward* yang berbeda.

Anda bisa membawa  
catatan kecil dan  
membangun kesadaran  
untuk menyadari apa  
yang terjadi setiap kali  
kebiasaan lama muncul,  
ini lebih mudah daripada  
menunggu akhir hari  
untuk menganalisa  
keseharian kita.

Sambil menguji 4 sampai 5 *reward*, Anda bisa menggunakan cara lama untuk mencari pola: Setelah setiap aktivitas, tuliskan di atas selembar kertas 3 hal pertama yang terlintas dalam pikiran Anda sewaktu selesai melakukan rutinitas. Kemudian, pasang *reminder* di komputer Anda 15 menit untuk mengingatkan Anda apakah ada dorongan untuk melakukan rutinitas lama.

Alasan mengapa penting untuk menuliskan 3 hal ini walaupun tidak bermakna adalah memaksa Anda menyadari apa yang Anda pikirkan atau rasakan saat melakukan rutinitas dan juga menyadari dorongan-dorongan kebiasaannya.

### 3. Temukan pemicunya

Untuk menemukan satu pemicu di antara begitu banyak hal, Terlebih dahulu identifikasi kategori-kategori perilaku untuk dicermati agar bisa menemukan pola.

Berbagai percobaan telah menunjukkan hampir semua pemicu bagi kebiasaan dapat di kelompokkan ke dalam salah satu dari 5 kategori:

- \* Lokasi
- \* Waktu

- \* Kondisi emosional
- \* Orang lain
- \* Tindakan sebelumnya

Jadi apabila Anda berusaha menemukan pemicu bagi kebiasaan Anda, tulis dan jawab lima hal itu begitu dorongan muncul. Sampai 3 hari ke depan.

Ketika kebiasaan Anda muncul, bertanyalah:

- \* Dimanakah aku?
- \* Jam berapa ini?
- \* Apa kondisi emosiku?
- \* Ada siapa lagi di sekitarku?
- \* Apa tindakan saya sebelum ini?

#### 4. Susun Rencana

Setelah Anda mengetahui lingkaran kebiasaan Anda. Buatlah rencana untuk mengubah rutinitas Anda. Begitu pemicu Anda dapatkan, lakukan rutinitas baru, dan dapatkan *reward* yang sama. Sesuai dengan aturan emas.

Kebiasaan adalah rumus yang otak ikuti dengan otomatis: Sewaktu Anda mendapatkan PEMICU, Anda akan melakukan RUTINITAS agar mendapatkan *REWARD*.

Selamat mengubah kebiasaan.

**SEMOGA ANDA MENIKMATI AQUARIUS NOTE INI.  
HAPPY READING!**

#### AGUS SETIAWAN

Seorang pecinta membaca, penemu dan pengajar sistem BACAKILAT - Sistem membaca efektif memproses informasi 1 halaman per detik. Agus ingin menginspirasi satu juta orang di Indonesia memiliki kebiasaan membaca setiap hari. Dorongannya untuk membantu orang lain dimanifestasikannya dalam mengajar, menulis dan terapi.

#### CHARLES DUHIGG

Seorang lulusan Harvard Business School dan Yale College. Seorang reporter investigasi dari The New York Times. Dia pernah meraih penghargaan National Academies of Sciences, National Journalism, dan menjadi anggota tim finalis Hadiah Putlizer 2009. Dia kontributor untuk This American Life, NPR, PBS Newshour dan Frontline.

