

# THE HABIT OF CRITICAL THINKING

Powerful Routines To Change Your Mind  
And Sharpen Your Thinking



# **KEBIASAAN KRITIS PEMIKIRAN**

---

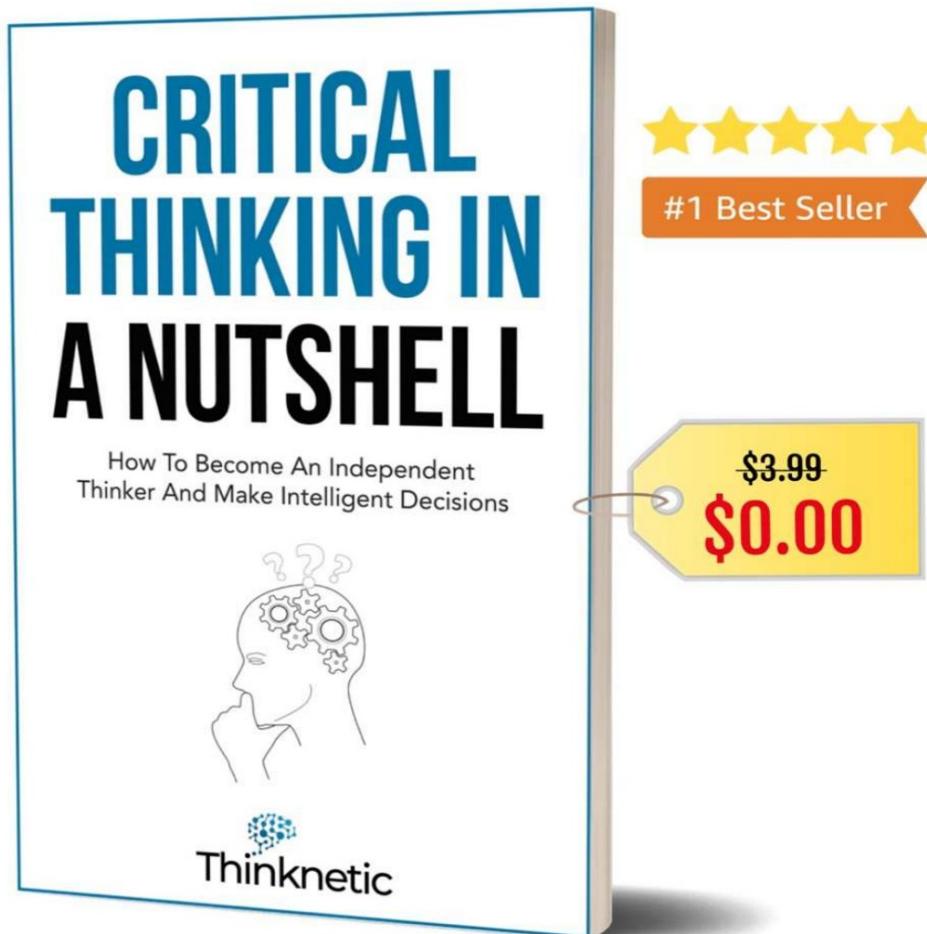
**RUTIN KUAT UNTUK MENGUBAH PIKIRAN ANDA DAN  
PERTAJAKAN PIKIRAN ANDA**

**BERPIKIR**

# GET 3 FREE BONUSES!

## Free Bonus #1

Our Bestseller *Critical Thinking In A Nutshell*



**Tahukah Anda Bahwa 93% CEO Setuju Bahwa Keterampilan Ini Lebih Penting Daripada Gelar Sarjana Anda?**

Ini hanya sebagian kecil dari apa yang akan Anda temukan di dalamnya:

- Cara pintas Malcom Gladwell "Aturan 10.000 Jam" yang terkenal untuk menjadi pemikir kritis yang ahli, dengan cepat Apa yang dapat diajarkan oleh pilot WW2 dan orang-orang
- Rumania tentang pemikiran kritis - ini adalah KUNCI untuk tidak membuat kesalahan besar Latihan yang dapat ditindaklanjuti dan mudah untuk bor rumah setiap poin yang tercakup
- dalam novel. Anda tidak akan "membaca dan melupakan" buku ini



**"This book is a good primer for the beginner and a good refresh for the expert who wants to bring more critical thinking into their problem-solving. Easy to read and understand, buy this book."**

(Kevin on April 19, 2021)

**"This book is unlike any other on Critical Thinking. The author puts an entirely new twist in critical thinking. Very easy to understand. Give it a read and see for yourself."**

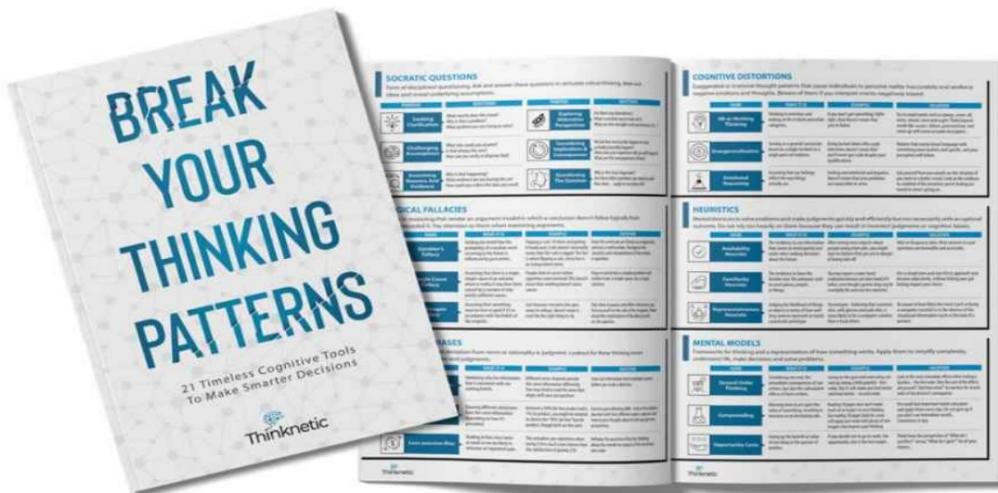
(Knowledge Seeker on April 16, 2021)

**"The explanations are straight forward, sensible and usable with some interesting ideas about how this can be taught or learned."**

(Dave Crisp on April 14, 2021)

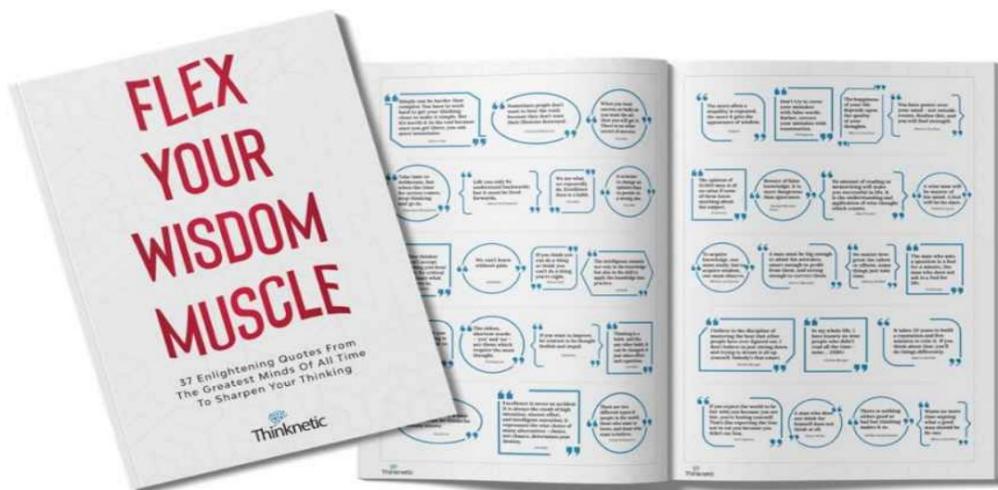
## Free Bonus #2

### Thinking Cheat Sheet *Break Your Thinking Patterns*



## Free Bonus #3

### Thinking Guide *Flex Your Wisdom Muscle*



Sistem pendidikan kita sama sekali tidak mengajari kita cara berpikir...

...dan sepertinya ini adalah informasi yang belum pernah Anda pelajari di tempat lain - sampai sekarang.

Sekilas tentang apa yang akan Anda temukan di dalamnya:

- Jika pemikiran Anda salah dan apa yang diperlukan untuk memperbaikinya (solusi disertakan)
- Kiat yang telah dicoba dan benar untuk meningkatkan rasionalitas Anda dan mengubah hidup Anda menjadi lebih baik
- Prinsip-prinsip yang mencerahkan untuk memandu pikiran dan tindakan Anda (dikumpulkan dari orang-orang paling bijaksana sepanjang masa)

**CLICK HERE TO DOWNLOAD FOR FREE!**

(Atau buka thinknetic.net atau cukup pindai kode dengan kamera Anda)



# **ISI**

**pengantar**

**1. Bagaimana Berpikir Seperti**

**Seorang Pemikir 2. Tentang Semua**

**Kebiasaan 3. Mengubah Berpikir Kritis Menjadi**

**Kebiasaan 4. Jadikan Itu Tetap Hari Ini, Besok, Dan**

**Tahun Depan 5. Membangun Otak yang Lebih Baik - Dorong**

**Kebiasaan Itu Lebih Tinggi 6. Berpikir Kritis Alat Bantu Kebiasaan: Pelacak, Kalender, Aplikasi, dan Lain**

**kata penutup**

**Satu Kata Terakhir Dari Kami**

**Melanjutkan Perjalanan Anda**

**Tim Dibalik Thinknetic**

**Referensi**

**Penafian**

## PENGANTAR

***“Semua kebenaran mudah dipahami begitu ditemukan; intinya adalah untuk menemukan mereka”*** - Galileo Galilei Berapa kali Anda merasa harus memilih antara kesuksesan profesional dan pribadi? Bahwa hidup adalah kompromi yang tidak dapat dimenangkan yang membuat Anda merasa gagal terlepas dari upaya terbaik Anda?

Anda ingin melakukan pekerjaan Anda dengan baik, untuk mendapatkan sesuatu yang sempurna, bekerja secara efisien dalam waktu dan uang. Anda mungkin bertanggung jawab untuk memimpin dengan memberi contoh kepada orang lain, membuat mereka tetap termotivasi, memberikan hasil yang baik tanpa menjatuhkan bola atau menyebabkan terlalu banyak stres. Anda tidak ingin memaksa atau serakah, hanya untuk menjadi yang terbaik yang Anda bisa. Anda mungkin telah berlatih keras dan mempertimbangkan pilihan Anda dengan hati-hati.

Sering kali ada kendala, bahwa menjadi yang Anda butuhkan di tempat kerja berarti mengorbankan siapa yang Anda inginkan di rumah. Peluang yang terlewatkan terkadang menghantui Anda, dan pikiran untuk keluar dari perlombaan tikus mengejek Anda di hari-hari buruk. Beberapa orang tampaknya memiliki semuanya karena keberuntungan atau warisan, tetapi di manakah imbalan yang adil untuk kerja keras yang layak?

Anda dapat menggunakan otak Anda untuk memenangkan kembali keseimbangan itu. Anda sudah memiliki keterampilan, tetapi keterampilan itu perlu dikenali dan kemudian dipraktikkan seperti apa pun dalam hidup. Anda dapat berhasil di tempat kerja tanpa terus-menerus mengorbankan rumah dan kehidupan sosial Anda untuk karier Anda. Dan itu lebih mudah dari yang Anda pikirkan, juga gratis. Anda hanya perlu mengidentifikasi perilaku pilot otomatis lama yang tidak membantu Anda dan menggantinya dengan yang satu.

Anggap saja sebagai pembaruan di ponsel atau komputer Anda. Ini membantu hal-hal untuk berjalan lebih lancar. Jika Anda masih menggunakan sistem operasi asli, perangkat Anda memang akan sangat lambat. Itu tidak berarti Anda harus mendapatkan telepon baru. Anda hanya perlu mengakui bahwa pembaruan diperlukan, lalu sisihkan sedikit waktu agar pembaruan itu terjadi, sehingga menghemat banyak waktu.

Buku ini adalah panduan Anda untuk memperbarui otak Anda. Dengan mempelajari kebiasaan berpikir kritis ini, Anda akan meningkatkan pendekatan Anda terhadap tantangan, membuat pilihan yang lebih masuk akal secara profesional dan pribadi, dan meningkatkan pandangan Anda untuk memecahkan masalah masa depan secara

Jadi, apa yang saya ketahui tentang belajar? Mengapa saya menulis buku ini? Saya seorang ilmuwan, seorang guru dan saya masih menyukai tantangan belajar. Saya telah melihat apa yang berhasil, apa yang tidak, dan memiliki banyak peluang untuk membuat kesalahan dan mencoba cara yang berbeda lagi. Jika Anda pernah mendengar pepatah 'jika Anda perlu melakukan sesuatu yang tidak itu adalah hidup saya. Saya adalah 'orang sibuk' yang terus-menerus memperluas daftar tugas mereka. Itu belum menenggelamkan saya.

Setelah berusia 30 tahun, saya mendapat promosi untuk menjalankan tim sains sekolah menengah besar di sekolah baru, mengoordinasikan pemindahan peralatan lab dan bahan ajar ke gedung baru dalam periode pertama pekerjaan, pindah rumah sem

menikah, dan berlari maraton pertama saya. Karena saya masih dalam pekerjaan, rumah, dan pernikahan saya dan memiliki beberapa maraton lagi di bawah ikat pinggang saya, saya menganggap mantra tujuh bulan itu berhasil. Itu gila, tetapi itu mengajari saya cara menggunakan keterampilan yang saya miliki dengan lebih efisien dan memberi saya kesempatan untuk mempelajari banyak keterampilan baru. Saya memiliki lebih banyak kesenangan dan mencapai lebih dari yang pernah saya bayangkan sebelumnya dalam ker

Latar belakang akademis dan kecintaan saya pada belajar menuntun saya untuk mengajar, dan saya masih membaca secara luas penelitian terbaru dan kisah sukses tentang bagaimana orang belajar dengan baik. Bagi saya, pengajaran dan pendidikan lebih dari sekadar sarana untuk mendapatkan nilai di selembar kertas. Pendidikan adalah tentang penemuan dan tentang belajar menggunakan pikiran Anda secara efektif.

Untuk berhasil dalam hidup dalam segala hal, Anda perlu mempelajari fakta, keterampilan, dan metode baru secara terus-menerus. Untuk belajar secara efektif, Anda harus mampu berpikir kritis. Saya menyukai sains karena menjadi cara langsung untuk menyelidiki dunia fisik di sekitar kita, tetapi setiap subjek memerlukan pendekatan investigasi untuk menggali lebih dalam dan menemukan lebih banyak.

Ini adalah tentang buku ini. Mengidentifikasi keterampilan yang mungkin sudah Anda ketahui membuatnya lebih eksplisit dan mengubahnya menjadi kebiasaan yang akan membantu Anda dengan baik selama bertahun-tahun yang akan datang.

Apakah Anda siap untuk memperbarui otak Anda dan menyegarkan pemikiran pilot otomatis Anda? Terus membaca.

## BAGAIMANA BERPIKIR SEPERTI PEMIKIR

Liburan Anda Sungguh Eksperimen

**"T**dia metode ilmiah hanyalah kerja normal dari pikiran manusia" – Thomas Henry Huxley.

Pikirkan eksperimen sains yang Anda lakukan di sekolah hanya tentang mendapatkan nilai bagus, menggambar diagram rapi dari peralatan aneh, dan membuat grafik? Pikirkan lagi! Anda dapat menggunakan keterampilan yang Anda pelajari di kelas untuk mengungkapkan pilihan dan peluang baru. Yang perlu Anda lakukan hanyalah sedikit revisi.

Peran saya sebagai guru sains adalah membuat siswa mempelajari fakta ilmiah dan menggunakan metode ilmiah untuk membantu mereka memecahkan masalah. Intinya, untuk menjadi ilmuwan yang baik, Anda harus memiliki pemikiran kritis sebagai pengaturan standar Anda. Namun, ini tidak berarti bertindak seperti seorang Vulcan!

Anda dapat sepenuhnya logis dalam pendekatan Anda terhadap kehidupan dan berhubungan dengan emosi Anda. Empati sangat penting untuk menjadi pemikir kritis sejati. **1** Berpikir kritis bukanlah tentang memilih untuk mengikuti pikiran Anda daripada mengikuti kata hati Anda. Ini tentang mempertimbangkan keduanya untuk sampai pada keilmuan memiliki reputasi memiliki rentang emosi

sendok teh, tapi ini hanya stereotip. Dan stereotip mewakili kebalikan dari berpikir kritis.

Jadi, apa metode ilmiah kita? Singkatnya, seorang ilmuwan pertama-tama akan mengamati sesuatu yang tidak biasa, seperti jamur penisilin yang menghentikan pertumbuhan bakteri di sekitarnya. Mereka kemudian akan mengajukan pertanyaan untuk diselidiki, seperti 'dapatkah saya mengulangi ini untuk menghentikan berbagai jenis bakteri yang tumbuh di dekat jamur' atau 'jika saya menggunakan lebih banyak jamur, apakah itu akan membunuh lebih banyak bakteri?'. Mereka akan membuat rencana untuk menguji ini dengan melakukan eksperimen dan mengumpulkan data, yang akan mereka gunakan untuk sampai pada kesimpulan dan menjawab pertanyaan awal mereka. Pada kenyataannya, adalah umum dalam sains, seperti dalam kehidupan, bahwa dalam menemukan jawaban untuk satu pertanyaan, Anda membuka pintu untuk banyak pert

Metode ini bukan hanya untuk sains. Anda mungkin telah menggunakan bahkan tanpa memikirkannya secara sadar.

### Mengamati Dan Menanyakan

Mari kita pikirkan liburan Anda berikutnya. Apakah Anda telah menabung untuk itu atau tidak, ketika Anda mulai merencanakannya, tujuan utama Anda adalah untuk melakukannya dengan benar. Anda mungkin mulai dengan 'mengamati' apa yang Anda dan keluarga butuhkan. Apakah semua orang lelah dan perlu bersantai? Apakah mereka perlu melakukan petualangan besar dan melihat sesuatu yang baru? Apakah Anda semua sudah muak dengan cuaca dan ingin pergi ke suatu tempat yang berbeda? Pada dasarnya, mengapa Anda membutuhkan liburan itu? Kebutuhan apa

Menetapkan tujuan liburan berarti Anda harus dengan jujur mempertanyakan diri sendiri tentang hal itu, tetapi Anda perlu mencari pendapat dari siapa pun yang bepergian dengan Anda. Jika Anda menginginkan liburan yang sukses, Anda mungkin perlu berkompromi dengan tujuannya. Masuk ke proses sudah diputuskan

diri sendiri ke mana Anda ingin pergi dan kemudian meyakinkan orang lain bahwa Anda benar jarang memenuhi kebutuhan semua orang.

Ketika Anda memutuskan tujuan dan sasaran liburan Anda, Anda dapat meminta teman, atau Google, untuk menyarankan tempat yang sesuai dengan tagihan. Anda mungkin bertanya tentang harga, cuaca, transportasi, akomodasi, hiburan, dan lainnya. Yang terbaik adalah melakukan pemikiran kritis dan perencanaan liburan dengan pikiran terbuka.

### Pengujian Dan Kesimpulan

Memilih tujuan Anda seperti memilih eksperimen yang akan dilakukan. Anda tidak tahu apakah itu akan memenuhi kriteria Anda; Anda sedang menguji dan mengumpulkan informasi dengan pergi berlibur. Liburan adalah penyelidikan Anda! Apakah itu akan melayani tujuan aslinya atau tidak?

Di akhir liburan, Anda dapat membuat kesimpulan. Apakah Anda lebih santai, lebih berenergi, atau lebih kecokelatan? Kita semua melakukan ini secara otomatis; kami memutuskan apakah itu adalah hari libur 'baik' dan apakah kami akan mempertimbangkan untuk pergi ke sana lagi. Kami merekomendasikannya kepada teman-teman kami atau memberitahu mereka untuk mengh

Terkadang 'eksperimen' liburan melakukan semua yang kami harapkan.

Kadang-kadang tidak! Ketika saya berusia sekitar dua belas tahun, orang tua saya memutuskan untuk membawa kami berlibur ke Spanyol.

Kami telah berada di sana sebelumnya pada bulan Oktober, dan ada banyak hal untuk dilihat dan dilakukan, ditambah lagi ada pantai yang menakjubkan! Sepertinya itu rencana yang cerdas. '~~Eksperimen~~ liburan baik', masalah dengan rencana ini. Spanyol sangat panas di musim panas. Kami orang Inggris dan tidak pandai menjadi sepanas itu.

Di sore hari, kami membutuhkan tidur siang, dan satu-satunya waktu yang bisa kami lakukan untuk menjelajahi daerah itu adalah sore hari hingga larut malam. Saya ingat berada di pasar malam pada jam 1 pagi! -ku

orang tua mengatakan mereka kurang tidur pada hari libur daripada jika kami tinggal di rumah, dan kesimpulannya adalah, bagi keluarga kami, Spanyol bukanlah pilihan terbaik untuk liburan musim panas.

Saya masih menggunakan informasi ini sekarang untuk merencanakan liburan. Saya belajar bahwa saya tidak menikmati berada di tempat yang panas. Membangun pemahaman yang kuat tentang diri Anda mendukung proses berpikir kritis. Ini seperti mengetahui beberapa aturan lagi untuk digunakan dalam membuat keputusan di masa depan.

Jika Anda bisa merencanakan liburan, Anda bisa berpikir kritis. Keterampilan semua sudah ada. Yang perlu Anda lakukan adalah menjadikannya autopilot baru Anda.

#### Mengapa 'Menjadi Benar' Adalah Jalan Yang Salah Untuk Diambil

Kapan terakhir kali Anda pergi mendaki? Jika itu adalah rute yang populer, pasti ada banyak jalan menuju puncak. Meskipun demikian, pertanyaannya adalah: apakah Anda sudah melakukan penelitian sebelum sampai ke titik awal? Ketika Anda memutuskan untuk mengambil tindakan apa pun, apakah Anda pertama-tama mempertimbangkan kemampuan Anda dan sarana yang Anda miliki untuk mencapai tujuan Anda? Misalnya, sebelum melakukan pendakian, perhatikan baik-baik jalur yang tersedia, ke mana arahnya, dan peralatan apa yang Anda butuhkan akan membuat perbedaan antara pengalaman yang hebat dan pengalaman yang menyakitkan.

Anda tidak ingin memilih jalur yang berarti Anda harus melakukan panjat tebing ke puncak jika Anda hanya memiliki sepatu hiking dan tidak tahu cara menggunakan tali. Anda tidak ingin memilih jalur hanya karena dimulai dari tempat parkir terdekat, atau terlihat terpendek di peta, tanpa mendapatkan sedikit lebih banyak bukti dan tanpa mempertimbangkan jalur alternatif. Jalan pendek itu mungkin yang paling curam dan

**paling berbahaya. Memilih jalan berdasarkan firasat mungkin sangat berbahaya!**

**Cara berpikir standar kita seringkali seperti mengambil jalan pendek tapi belum diteliti itu. Kami akan memilih opsi yang terlihat paling mudah pada pandangan pertama. Jika kita tidak memikirkannya lagi, gagal mengajukan pertanyaan, tidak mencari bukti, kita berakhir di jalur yang dipilih secara acak, berpotensi berbahaya.**

**Untuk berpikir kritis, kita perlu mengubah autopilot kita menjadi autopilot yang berjalan melalui metode ilmiah. Pikirkan tentang tujuan, pertanyaan, rencana, percobaan, dan kesimpulan yang diperlukan. Untuk melakukan ini secara efektif, kita harus mulai dengan pikiran terbuka. Anda tidak merencanakan eksperimen dengan memutuskan apa kesimpulannya terlebih dahulu. Eksperimen adalah tentang menemukan jawaban dan bersiap untuk terkejut!**

**Ini adalah kunci pertama untuk berpikir kritis: jangan memutuskan kesimpulan Anda sebelum Anda mulai berpikir. Anda perlu berpikir sebelum membentuk argumen dan keputusan Anda, daripada mencari bukti agar sesuai dengan apa yang telah Anda putuskan adalah kebenaran Anda.**

**Kedengarannya sangat jelas ketika Anda melihatnya tertulis, tetapi ini adalah penghalang terbesar yang dihadapi kebanyakan orang. Ini karena kebanyakan dari kita suka menjadi benar. Kami suka terlihat pintar. Berpikir dan mengambil keputusan dengan pikiran terbuka berarti ada kemungkinan nyata bahwa cara kita beroperasi selama ini bukanlah jalan terbaik yang harus diambil. Mungkin orang lain punya ide yang lebih baik. Mungkin kami telah mengambil jalan yang salah karena kami mengambil keputusan default, dan kami telah menemukan di tengah jalan bahwa ini bukan pilihan terbaik. Apakah lebih baik untuk melanjutkan, mengetahui bahwa jalan di depan tidak pasti dan berpotensi berbahaya? Atau meluangkan waktu untuk kembali dan mencoba**

Yang terakhir berarti kita harus menerima bahwa kita tidak membuat pilihan terbaik. Itu bahkan mungkin berarti kita punya teman yang mengatakan 'Sudah kubilang!' saat kita membuat rencana baru. Itu berarti cukup rendah hati untuk mempertimbangkan pendapat orang lain dengan tulus.

Berpikir kritis memerlukan latihan 'berpikir lambat' <sup>2</sup> ini yang menghentikan kita dari melompat ke kesimpulan dan kemudian menjadi terlalu bangga untuk mundur.

Pemikir kritis adalah pencari kebenaran. Mereka mengumpulkan bukti sebelum membuat kesimpulan. Mereka terbuka untuk perspektif baru dan mengakui bahwa mereka salah tanpa mengambilnya secara pribadi. Seharusnya tidak memalukan untuk setuju bahwa orang lain memiliki ide yang lebih baik, tetapi masyarakat modern kita sering membuatnya merasa seperti kita telah gagal. Namun, hanya percaya sesuatu itu benar tidak menjadikannya keputusan terbaik. Kebenaran, seperti yang dikatakan, akan membebaskan Anda, jadi rangkullah bahkan jika itu tidak datang dari Anda.

### Skill Up Untuk Mengguncang Pemikiran Anda

Adalah sifat manusia untuk berpikir, tetapi bukan sifat manusia untuk berpikir dengan baik. Kita sangat mudah disesatkan dan terganggu. <sup>3</sup>

Menjadi pencari kebenaran berarti mengubah cara berpikir Anda. Dibutuhkan pola pikir yang benar, ciri-ciri karakter tertentu, kesadaran akan kecenderungan dan keterbatasan, dan banyak latihan untuk meningkatkan sifat-sifat yang membuat seorang pemikir kritis. Ini bukan kerja keras seperti kedengarannya; kita semua dilahirkan dengan keterampilan ini. Kita hanya hidup di dunia yang sibuk di mana kita mengambil jalan pintas yang menjadi kebiasaan kita, dan kita berhenti berpikir dengan benar. Dengan beberapa penyesuaian, kita dapat membentuk pilot otomatis yang baru dan lebih baik.

Belajar bukanlah berpikir, sama seperti pengetahuan bukanlah pemahaman <sup>4</sup>. Saya dapat membuat seorang siswa melafalkan definisi untuk mendapatkan nilai dalam ujian, tetapi itu hanya menguji ingatan mereka, bukan

pemahaman ilmiah mereka. Di dunia kita, di mana dimungkinkan untuk mencari sebagian besar fakta dalam hitungan detik, kita masih tertipu untuk percaya bahwa seseorang yang tahu banyak poin memiliki pemahaman yang nyata tentang suatu topik.

Pengetahuan memang memiliki peran penting; pengetahuan dasar yang kuat adalah dasar untuk pemahaman. Kemampuan membaca dan menulis suatu bahasa tidak menjadikan Anda seorang penyair. Namun, Anda tidak bisa menjadi penyair tanpa memiliki pengetahuan itu terlebih dahulu.

Pikiran kita tidak dapat menampung banyak fakta dalam ingatan jangka pendek kita dan menggunakan informasi itu untuk memecahkan masalah yang kompleks. Beban kognitif kita **5** yang menentukan seberapa baik kita dapat memecahkan masalah. Jika Anda ingin meningkatkan kemampuan Anda untuk memecahkan masalah di bidang tertentu, Anda perlu memastikan bahwa Anda memiliki pengetahuan yang dibutuhkan.

Layaknya seorang ilmuwan yang telah melakukan penelitian dan siap memulai eksperimennya, untuk membangun kemampuan menjadi pemikir kritis, Anda perlu membangun perangkat keterampilan ilmiah Anda. Jika Anda menguasainya, maka pemikiran kritis menjadi pola default yang tertanam dalam memori jangka panjang Anda untuk semua pengambilan keputusan Anda. Sebelum itu, sama seperti mempelajari nomor telepon baru atau rutinitas, Anda perlu berlatih.

Keterampilan Anda akan mencakup penguasaan hal-hal berikut: identifikasi, interpretasi, inferensi, dan pengklasifikasian. ~~Aktivitas ini~~ ini hampir setiap hari, dalam pekerjaan Anda atau dengan pemikiran Anda. Triknya adalah menerapkannya secara konsisten pada kehidupan pribadi dan profesional Anda.

### Identifikasi Adalah Kunci

Identifikasi terdengar mudah, tetapi seringkali merupakan keterampilan yang paling sulit untuk dilakukan dengan baik. Pikirkan tentang masalah yang ingin Anda pecahkan. Sebagian besar dari kita berpikir besar. Kemudian kita panik tentang besarnya tugas di depan dan tidak melakukan apa-apa, atau kita membuat daftar tugas yang sangat besar dan menjadi semakin cemas saat kita berjuang untuk membuat kemajuan dengannya. Inilah sebabnya mengapa sebagian besar reso

Resolusi Tahun Baru yang paling umum adalah menjadi lebih sehat, yang dipecah oleh banyak orang menjadi 'lebih banyak berolahraga' dan 'menurunkan berat badan'. Ini mungkin terdengar bagus tetapi itu adalah tujuan yang mengerikan! Tidak ada identifikasi akar masalah aktual dan solusi yang dapat dicapai dalam resolusi ini. Mereka terlalu luas. Kebanyakan orang akan menyerah ketika mereka pertama kali memutuskan untuk makan kue atau ketika mereka tidak ingin berlari.

Pikirkan tentang jalan mendaki gunung lagi. Yang paling penting adalah memulai di jalan yang benar. Keputusan kecil untuk mengidentifikasi titik awal yang tepat, tempat yang tepat untuk memarkir dan memulai, adalah hal yang bergantung pada semua hal lainnya.

Jika resolusi Anda adalah menurunkan berat badan, maka cara terbaik adalah mengidentifikasi satu aspek kecil dalam hidup Anda yang akan membantu. Mungkin Anda mengidentifikasi bahwa Anda perlu sarapan di rumah daripada mengambil camilan yang kurang sehat dengan kopi sebelum bekerja. Mungkin Anda mengidentifikasi bahwa Anda perlu mengganti minuman manis Anda dengan versi yang lebih sedikit gula. Mungkin, seperti saya, Anda memutuskan bahwa cara terbaik untuk tidak tergoda makan cokelat adalah dengan berhenti membeli cokelat?! Satu perubahan kecil yang dapat dikelola dapat memiliki efek besar. Itu saja berarti Anda lebih mungkin untuk berhasil dan kemudian dapat mengidentifikasi masalah Anda berikutnya.

Identifikasi adalah titik engsel Anda. Identifikasi masalah Anda dengan jelas, dan Anda akan menemukan jalan yang benar. Semuanya menjadi lebih mudah dari sana. Tetapi mulailah dengan berpikir kecil dan spesifik.

Keahlian Anda selanjutnya adalah analisis.

### Analisis Itu

Analisis adalah di mana logika Vulcan Anda masuk. Ini tentang melihat data atau bahasa yang digunakan tanpa prasangka, tanpa emosi, tanpa bias, tanpa alasan. Pikirkan tentang para ilmuwan yang harus mencatat semua tren atau pola dalam hasil mereka, termasuk yang tidak mereka duga.

Atau, bagaimana pengacara harus menganalisis informasi yang diberikan kepada mereka dan meringkas temuan mereka, bahkan jika itu berarti mengakui sesuatu yang telah dilakukan klien mereka, yang mereka lebih suka tetap tidak diketahui.

Ini hampir sama jika Anda ingin menurunkan berat badan - Anda perlu menganalisis diet Anda. Anda harus jujur tentang apa yang Anda makan, berapa banyak, dan kapan. Perlu diperhatikan apakah Anda makan lebih banyak saat keluar, stres, atau bersama teman. Pemikir kritis melihat semua ini sebagai data yang dingin dan keras. Analisis berarti melihat gambaran dan pola secara keseluruhan, bahkan jika kita tidak menyukai apa yang kita lihat.

Untuk alasan ini, banyak orang berpikir mereka pandai menganalisis kehidupan mereka tetapi tidak. Mereka hanya menganalisis bagian-bagian yang mereka izinkan untuk dilihat. Jika Anda seorang ilmuwan, Anda hanya dapat menganalisis data setelah kesimpulan dari seluruh percobaan. Anda membutuhkan semua data Anda untuk menggambarkan grafik yang

### Terbuka Untuk Interpretasi

Setelah Anda menganalisis apa yang sedang terjadi, Anda dapat mulai membuat kesimpulan. Ini sering disebut inferensi. Ingat, itu datang setelah pengumpulan data, bukan sebelumnya!

Ingat terakhir kali Anda akan melalui keuangan Anda? Apakah Anda menuliskan (atau menggunakan aplikasi) apa yang Anda belanjakan, kapan, dan di mana? Mungkin data Anda memberi tahu Anda bahwa Anda menghabiskan banyak uang di eBay pada malam hari. Atau mungkin semua cangkir kecil kopi yang dibawa pulang menambah sebagian besar tagihan makanan Anda. Jika itu masalahnya, Anda mungkin telah menyimpulkan bahwa Anda cenderung menghabiskan lebih banyak uang ketika Anda lelah (larut malam, pagi-pagi sekali) dan tidak fokus pada pengeluaran Anda. Pengeluaran adalah efek dari keadaan pikiran Anda.

Kesimpulan seringkali mengharuskan Anda untuk memilih diri Anda di masa depan. Ini mungkin berarti memutuskan untuk melakukan sesuatu yang baru atau menghentikan kebiasaan yang sudah ada. Inilah mengapa penting untuk mengikuti metode ini; kesimpulan yang salah dapat membawa Anda ke tindakan masa depan yang salah.

Namun, hidup biasanya tidak sesederhana memberikan kesimpulan hitam atau putih. Anda dan seorang teman dapat melihat data yang sama dan sampai pada kesimpulan yang berbeda. Itu tidak selalu berarti salah satu dari Anda salah atau salah satu dari Anda benar! Untuk berpikir kritis, Anda perlu membuka mata terhadap kemungkinan interpretasi alternatif ini.

Misalnya, suami saya sering melihat ke luar jendela dan berseru, 'di luar hujan deras; Aku akan lari nanti.' Saya dapat melihat ke luar pada cuaca yang sama dan mengklasifikasikannya hanya sebagai 'gerimis', yang tidak akan menjadi alasan ~~untuk menghindari kesulitan~~ dapat menghindari hal tersebut. Tak satu pun dari kita dapat mengatakan 'kebenaran' kita adalah satu-satunya yang mungkin. Kami hanya sampai pada kesimpulan yang berbeda.

## Evaluasi Dan Bias

---

Sebagai seorang pemikir kritis, setiap kali Anda menarik kesimpulan, terutama yang memerlukan perubahan dalam perilaku Anda, Anda perlu bertanya pada diri sendiri: apakah yang Anda temukan adalah kebenaran? Sedapat mungkin, Anda harus yakin bahwa itu akurat dan bebas dari bias. Ini adalah evaluasi.

Keahlian ini berarti Anda sering harus berperan sebagai devil's lawyer. Apakah Anda mempercayai data itu? Bisakah data mengarah pada kesimpulan yang berbeda? Apakah ada sesuatu yang hilang atau sesuatu yang Anda tahu tetapi tidak mengungkapkan? Pikirkan kembali contoh pekerjaan Anda. Apakah Anda membayar kopi dengan uang tunai agar tidak muncul di tagihan kartu kredit? Atau apakah Anda orang yang membuat kopi di kantor berjalan, dan banyak dari kopi itu bukan untuk Anda?

Siapa pun dapat menganalisis data dan membuat kesimpulan. Orang asing bisa melihat laporan bank Anda dan menyimpulkan. Beberapa mungkin benar. Yang lain mungkin tidak. Anda adalah satu-satunya yang dapat mengevaluasi kesimpulan ini karena Anda adalah satu-satunya yang mengetahui gambaran lengkapnya.

Setelah evaluasi, Anda dapat memilih untuk menerima atau menolak kesimpulan. Jika Anda menolaknya karena kesimpulannya cacat, Anda biasanya akan kembali ke awal dan memastikan Anda mengumpulkan kumpulan informasi yang lebih baik untuk sampai pada kesimpulan yang lebih akurat di lain waktu.

### Penjelasan

Jika Anda menerapkan langkah-langkah di atas, terkadang Anda akan keluar dengan kesimpulan yang tidak terlihat jelas.

Saat latihan maraton, saya ingin meningkatkan waktu saya. Saya pikir jika saya berlari lebih sering dan untuk jarak yang lebih jauh, ini akan berhasil. Itu berhasil, tetapi hanya sampai

titik tertentu. Saya tidak bisa mendapatkan waktu setengah maraton saya di bawah 2 jam. Saya mendapatkan 2 jam 10 detik, 2 jam 4 detik. Tapi saya tidak pernah benar-benar membuat keuntungan. Itu membuat frustrasi! Saya melihat variasi rencana pelatihan yang lebih luas dan berfokus pada memasukkan sprint bukit dan lari taman 5k setiap minggu. Itu berhasil, tetapi hanya butuh waktu sekitar 5 menit dari waktu saya. Kesimpulan saya memang mengubah tindakan saya tetapi tidak meng

Saya kemudian menyadari bahwa saya hanya berfokus pada analisis data dari lari saya. Kedengarannya masuk akal, tetapi itu membawa saya ke titik buta — pola makan saya. Saya selalu sehat, jadi saya mengabaikan memperlakukan diet saya sebagai data potensial. Saya tidak berpikir itu akan mempengaruhi waktu saya, tetapi saya salah.

Yakin ada sesuatu yang lain terjadi, saya mendapat beberapa nasihat medis dan menemukan saya memiliki intoleransi laktosa. Jadi saya berhenti dari produk susu, dan setiap balapan yang saya ikuti adalah pribadi terbaik yang baru sejak saat itu dan seterusnya. Suami saya merindukan saya di banyak garis finis karena saya sering selesai sepuluh menit lebih awal dari yang saya kira!

Yang lain bertanya apa yang telah saya lakukan untuk mengubah waktu balapan saya secara tiba-tiba. Saya harus menjelaskan bahwa saya tidak melakukan sesuatu yang berbeda; selain itu, saya telah berhenti produk susu, yang tidak akan bekerja untuk kebanyakan orang. Itu mengundang pertanyaan, jadi saya harus belajar menjelaskan kesimpulan saya kepada orang-orang yang menganggapnya seperti iseng atau lelucon. Itu bukan tip lari yang mereka harapkan!

Berlatih olahraga yang intens untuk interval yang lama membuat tubuh kita stres dan membuat usus lebih sensitif. Ini berarti bahwa alergi makanan ringan pun bisa menjadi masalah selama latihan keras atau balapan.

Menjelaskan tindakan Anda dengan jelas, terutama yang tampaknya bukan keputusan yang jelas, adalah hal penting lainnya

keterampilan berpikir. Ini seperti menulis sinopsis sebuah buku. Anda perlu mengomunikasikan alasan dan kesimpulan Anda sebelum pendengar berhenti. Jelaskan terlalu singkat, dan Anda hanya akan mengundang lebih banyak pertanyaan. Jelaskan secara panjang lebar, dan orang-orang akan mengabaikannya.

## **Refleksi Diri**

Keterampilan terakhir dalam perangkat berpikir kritis bukanlah tentang proses pengambilan keputusan. Yang ini lebih pribadi.

Para ilmuwan memilih untuk mempelajari ilmu-ilmu tertentu karena berbagai alasan. Ini mungkin topik yang sangat menarik; mereka mungkin bertujuan untuk menemukan sesuatu yang baru atau menambah pilihan karir mereka. Saya tidak memilih kimia untuk alasan yang sangat valid ini. Saya memilih mata pelajaran A-level saya dan kemudian gelar saya, berdasarkan apa yang harus saya lakukan paling sedikit menulis.

Ironisnya, saat saya menulis buku, saya tidak hilang. Saya suka menulis sekarang, tetapi di awal usia dua puluhan, saya selalu memilih angka daripada kata-kata. Terlepas dari disertasi yang aneh, ini bekerja dengan baik; laboratorium kebanyakan matematika, dan kimia organik melibatkan banyak menggambar. Kemudian saya mengikuti pelatihan guru. Kami harus membuat banyak esai, terutama esai refleksi diri. Saya merasa seperti kelinci di lampu depan. Saya ingin mengajarkan sains kepada anak-anak. Mengapa saya harus r

Saya tidak bisa melihatnya pada saat itu, tetapi esainya berguna. Refleksi diri adalah tentang menyadari niat dan motivasi Anda. Ini adalah keterampilan yang jarang diajarkan, tentu saja tidak dalam gelar kimia, tetapi salah satu yang sering menjadi perbedaan antara membuat kemajuan di bidang mana pun dalam hidup Anda atau mandek.

**Menjadi terampil dalam refleksi diri berarti banyak mengajukan satu pertanyaan kepada diri sendiri, dan pertanyaan itu adalah 'mengapa'?**

**Mengapa Anda menginginkan hal-hal tertentu? Mengapa Anda merasakan apa yang Anda rasakan? Mengapa Anda memiliki tujuan tertentu? Menurut Anda mengapa hidup Anda akan lebih baik jika 'X' terjadi?**

Untuk melakukan ini, Anda perlu mengenal diri sendiri dan melangkah keluar dari diri Anda secara setara. Anda mungkin telah menyelesaikan analisis '360' atau mengerjakan tipe kepribadian Myers-Briggs Anda dalam kehidupan profesional Anda. Ini adalah tempat yang baik untuk memulai, tetapi Anda perlu memahami bagaimana penerapannya dalam kehidupan pribadi dan profesional Anda.

Cara yang baik untuk melatih refleksi diri untuk kehidupan sehari-hari Anda adalah dengan membayangkan bermain game realitas seperti SIMS. Anda melakukan refleksi diri untuk karakter yang Anda kendalikan. Anda dapat melakukannya dengan baik karena Anda tahu persis karakteristik kerusakan dan kebutuhan makhluk piksel fiksi tersebut.

Anda dapat melihat apakah mereka ekstrovert dan perlu lebih banyak bersosialisasi, apakah mereka kekurangan energi dan perlu lebih banyak bersantai, atau mereka suka bersenang-senang dan perlu lebih banyak bermain. Anda juga dapat melihat apa yang perlu mereka lakukan untuk mencapai tahap selanjutnya dalam karier dan hubungan mereka. Anda mengetahui kebutuhan mereka dan memiliki gambaran keseluruhan untuk mengarahkan mereka melakukan yang terbaik bagi mereka pada waktu tertentu.

Bagaimana jika Anda bisa 'memeriksa' kebutuhan dan motivasi Anda sendiri dengan mudah? Seberapa mudahkah memilih hal yang benar berikutnya untuk dilakukan? Tingkat refleksi ini memungkinkan kita untuk menjadi efisien dalam mengembangkan kebiasaan terbaik yang sesuai dengan kehidupan kita.

### **Karakteristik Menang**

**Keterampilan berpikir kritis adalah perangkat yang membantu menyusun dan memandu proses pengambilan keputusan. Mereka adalah sesuatu**

untuk Anda lakukan dan praktikkan.

Karakteristik berpikir kritis adalah sesuatu bagi Anda untuk menjadi dan berlatih menjadi. Tanpa mengembangkan karakteristik ini, keterampilan akan selalu terasa sedikit dipaksakan.

Pakar berpikir kritis Richard Paul dan Linda Elder <sup>6</sup> menggambarkan tujuannya sebagai 'pemikir yang berhasil' dengan mempraktikkan teknik dan mengembangkan karakteristik tertentu sampai berpikir kritis adalah autopilot Anda. Keduanya diperlukan.

Hambatan besar untuk ini, sayangnya, adalah diri kita sendiri dan masyarakat kita. <sup>7</sup> Tetapi Anda dapat mengatasi hambatan ini dengan mudah jika diakui! Seperti yang ditulis Matt Haig, Anda tidak dapat memadamkan api dengan mengabaikan api <sup>8</sup>.

Jadi apa masyarakat Anda? Bagaimana itu bisa membentuk cara Anda berpikir? Luangkan waktu sebentar untuk apa yang Anda anggap 'normal'. Seperti apa bentuknya? Jika Anda memiliki 'pekerjaan normal', 'rumah normal', ~~ketemu teman teman kita yang mirip juga normal~~ bahwa menonjol dari keramaian, pada saat yang bersamaan. Kami ingin menjadi jumlah normal yang tepat untuk merasa cocok tetapi tetap merasa unik.

Ini alami; kita adalah makhluk sosial, dan masyarakat berevolusi dengan menetapkan ekspektasi dan aturan bagi kelompok agar berhasil. Beberapa aturan masih berlaku (jangan membunuh orang lain), dan beberapa tidak (Anda harus selalu membawa bal jerami di gerobak Anda).

Namun, agar cukup normal untuk diterima, kita seringkali berakhir seperti domba tanpa kita sadari.

**Jadilah Skeptis**

Seorang teman baru-baru ini memperbarui lokasi dan status perkawinannya di Facebook, sekitar dua setengah tahun lebih lambat dari peristiwa itu sendiri. Satu orang mengucapkan selamat ulang tahun banyak dari kita memiliki kenalan di media sosial yang tidak up to date dengan kehidupan pribadi kita.

Kemudian, orang lain mengucapkan selamat ulang tahun padanya, mengetahui dia telah menikah dan berasumsi bahwa pembaruannya adalah pada hari jadi ini. Tiba-tiba dia mendapat banyak pesan yang mengucapkan selamat ulang tahun untuknya. Beberapa di antaranya bahkan datang dari orang-orang yang pernah menghadiri pernikahan!

Kami melihat pesan orang lain secara online dan kami menyalin, tidak ingin menjadi orang yang gagal mencatat tanggal penting. Kami tidak selalu memeriksa terlebih dahulu, bahkan ketika kami seharusnya tahu lebih baik dari pengalaman langsung! Semakin banyak orang mengklaim bahwa sesuatu itu benar, semakin kecil kemungkinan kita untuk menentangnya. Kita lebih mudah meragukan diri kita sendiri daripada mera

Kesesuaian tidak selalu merupakan hal yang buruk; namun, hal itu dapat menyebabkan kebiasaan buruk dan stereotip yang dipegang teguh jika dilakukan tanpa berpikir. Pemikir kritis memegang otonomi atas pikiran dan keyakinan mereka. Mereka berani melakukannya bahkan ketika itu mencemooh 'normal' dalam masyarakat mereka.

Banyak ide baru yang menakjubkan tidak akan bertahan jika penemuanya pemalu. Pikiran tentang mesin cetak, lompatan besar dalam menyebarkan pendidikan di antara semua orang tanpa memandang kelas. Namun, itu sangat ditentang, dengan Conrad Gessner menulis kepada pihak berwenang untuk melarangnya karena dia khawatir hal itu akan menyebabkan "banyaknya buku yang membingungkan dan berbahaya". Apa yang baru atau berbeda seringkali ditakuti.

Berani mempertanyakan yang normal adalah bentuk skeptisme yang sehat. Itu tidak berarti Anda adalah orang yang negatif! Itu berarti Anda ingin memastikan seseorang memberi Anda yang benar

informasi. Untuk melakukannya dengan baik, cukup tanyakan pada diri sendiri, 'apakah saya yakin ini benar?' untuk topik yang diberikan. Sangat mudah!

Sebuah kata peringatan; skeptisme yang sehat dapat dianggap sebagai ketidakpercayaan oleh orang lain. Itu mungkin berarti meminta bukti daripada menerima begitu saja pernyataan, bahkan dari seseorang yang Anda percayai. Mintalah untuk melihat artikel dan umumnya ajukan pertanyaan canggung jika Anda tidak yakin! Pertanyaan yang bagus untuk ditanyakan pada diri sendiri (dan orang lain): 'apakah ini fakta atau opini yang berpura-pura menjadi fakta?'.

Tempat yang bagus untuk berlatih ini adalah platform media sosial mana pun. Apakah Anda percaya bahwa postingan yang Anda lihat mewakili kebenaran yang tidak memihak?

### Penasaran

Langkah kecil dari skeptisme adalah rasa ingin tahu dan pemikiran yang ingin tahu. Setelah Anda berhenti secara otomatis menerima informasi yang disajikan kepada Anda oleh masyarakat, itu berarti Anda bisa lebih ingin tahu tentang dunia Anda. Ini memberi Anda kebebasan mental untuk bertanya 'bagaimana jika...?' lebih sering.

Galileo adalah contoh yang bagus untuk ini. Dia (benar) bertentangan dengan pendapat umum pada saat itu untuk mengatakan bahwa Bumi mengorbit Matahari daripada sebaliknya. Sementara astronom lain merancang model yang semakin rumit untuk menjelaskan pergerakan planet di langit malam, Galileo menggunakan 'teleskop' barunya untuk mendukung ide alternatifnya. Dia berhenti berasumsi bahwa teori saat ini benar, dan ini membuatnya ingin tahu sementara yang lain berusaha mati-matian untuk membuat data mereka sesuai dengan kesimpulan yang ada. Mereka yang berkuasa pada saat itu menolak untuk melihat melalui teleskopnya; mereka bahkan tidak akan mempertimbangkan

bukti. Galileo tidak populer karena penemuannya, tetapi dia benar.

### Jadilah Berpikiran Terbuka

Keterbukaan pikiran adalah kebalikan dari pemikiran malas dan seringkali menjadi korban lain dari ekspektasi masyarakat kita.

Stereotip adalah cara manusia membuat keputusan lebih cepat tentang siapa yang harus dipercaya. <sup>9</sup> Tetapi mereka adalah musuh para pemikir kritis dan lambang pemikiran malas. <sup>10</sup> Stereotip ada-~~ukitaldarekghentikan~~ berpikir, itulah sebabnya mereka sangat berbahaya.

Untuk berpikiran terbuka, Anda perlu menyadari stereotip yang Anda pegang. Setiap orang memiliki; itu adalah konsekuensi dari masyarakat tempat kita dibesarkan. Jadi, pertanyakan diri Anda sendiri. Tanyakan pada diri sendiri mengapa Anda menganggap seseorang akan bertindak dengan cara tertentu. Jika Anda merasa sulit untuk melakukan ini pada diri sendiri, lihat orang-orang terdekat Anda, keluarga Anda, dan kontak dekat. Kemungkinannya adalah Anda memiliki stereotip yang sama sampai batas tertentu. Stereotip menangkap. Pastikan Anda tahu milik Anda dan kemudian tantang mereka dengan mengajukan pertanyaan dan menjawabnya.

### Jadilah Objektif

Setelah Anda berusaha menghilangkan bias pribadi Anda, Anda dapat menggunakan perangkat keterampilan berpikir kritis untuk melihat masalah secara objektif. Itu berarti melihat kenyataan, bukan fatamorgana. Objektivitas adalah kondisi pikiran yang berguna untuk berlatih menggunakan, bahkan saat berbelanja! Apa yang Anda butuhkan, dan apa itu pembelian impulsif? Barang apa yang Anda beli berdasarkan apa yang orang lain harapkan dari Anda? Keluarkan emosi dari keputusan kecil ini untuk melihat efeknya pada pilihan Anda.

## **Bersikaplah Adil**

---

Penghalang lain untuk berpikir kritis ada di bawah kesadaran diri kita. Menguasai karakteristik ini adalah perbedaan antara menjadi pemikir kritis yang 'melayani diri sendiri' dan pemikir kritis yang 'berpikiran adil' <sup>11</sup> akan lebih ~~memilih hanya dengan melihat Saya yakinkan Anda tahu yang mana Anda~~ judulnya saja!

Pemikir kritis yang mementingkan diri sendiri sangat rasional dan dapat menggunakan pemikiran kritis dengan baik tetapi melakukannya untuk keuntungan mereka. Mereka menggunakan argumen untuk membingungkan dan memanipulasi orang lain dengan sengaja. Anda akan lebih baik dari itu, karena kejatuhan pemikir kritis yang mementingkan diri sendiri adalah selalu ada bias dalam pemikiran mereka. Jadi itu sama sekali bukan pemikiran kritis, hanya ilusi saja.

## **Jadilah rendah hati**

---

Ada begitu banyak yang perlu diketahui sehingga mempertimbangkan apa yang belum Anda pelajari dan apa yang mungkin tidak akan pernah Anda pelajari itu sulit. Terkadang lebih mudah untuk berpura-pura bahwa kita mengetahui segalanya tentang suatu subjek. Di sinilah rendah hati membantu. Kerendahan hati berarti tidak menganggap Anda tahu yang terbaik atau bahwa solusi yang tepat adalah yang menguntungkan Anda.

Ini adalah kebenaran yang aneh bahwa semakin mampu seseorang dalam suatu tugas, semakin besar kemungkinan mereka untuk meremehkan diri mereka sendiri dan meremehkan kemampuan mereka. Ada peningkatan ~~perasaan tidak nyaman~~ prestasi penggiu, di menganggap pencapaian mereka sebagai keberuntungan dan kemungkinan daripada keterampilan dan prestasi individual <sup>12</sup> berarti rendah hati; Anda dapat mengakui Anda

kekuatan, tetapi Anda perlu tahu kelemahan Anda. Ini adalah keseimbangan.

### **Bersikap Toleran**

Ketika Anda dapat menerima pandangan dan perspektif yang berbeda dan tidak menganggapnya sebagai pukulan bagi ego Anda, Anda tahu bahwa Anda semakin dekat untuk menguasai karakteristik berpikir kritis.

Menemukan bahwa Anda salah dalam proses menemukan kebenaran itu menarik bagi para pemikir kritis. Ini memperluas cakrawala dan peluang.

### **Jadilah Fleksibel**

Akhirnya, di dunia di mana berbicara tentang fleksibilitas biasanya berarti mendiskusikan kelas yoga atau pengakuan untuk 'menyerah' pada permintaan orang lain, karakteristik yang berguna ini sering diremehkan. Ringkasan ini diberikan dalam kutipan (cukup) terkenal oleh Lao Tzu.

“Pria dilahirkan lembut dan lentur; mati, mereka kaku dan keras. Tanaman terlahir lembut dan lentur; mati, mereka rapuh dan kering. Jadi, siapa pun yang kaku dan tidak fleksibel adalah murid kematian. Siapa pun yang lembut dan menyerah adalah murid kehidupan”.

Fleksibilitas tidak berarti bahwa Anda tidak dapat memegang teguh keyakinan Anda. Itu berarti bahwa ketika hidup berubah, yang memang akan terjadi, Anda dapat menyalarkan kembali daripada menghancurnyanya.

Dan apa pun yang Anda pikirkan, hidup akan berubah. Kadang-kadang dengan pilihan Anda tetapi lebih sering tidak. Anda harus beradaptasi. Keyakinan dan kebiasaan yang melayani Anda dengan baik sekarang perlu ditinjau dan diperbarui. Anda mungkin terkejut dengan peluang yang dapat hadir jika Anda siap untuk membuka mata dan melihat.

## **Langkah Tindakan**

**Anda tahu apa yang harus dilakukan, jadi bagaimana Anda bisa melakukannya?**

Berikut adalah pilihan permainan otak untuk membantu.

- 1. Dapatkan buku atau aplikasi teka-teki: fokus pada persilangan logika atau sudoku. Ini mengandalkan keterampilan analisis dan interpretasi Anda daripada pengetahuan atau observasi.**
- 2. Tantang stereotip Anda: ketika Anda berjalan melewati seseorang di jalan, tanyakan pada diri sendiri, 'Apa yang mereka lakukan untuk suatu pekerjaan? Di mana mereka tinggal?'. Kemungkinan jawaban akan muncul di benak Anda jika Anda memiliki bias; perhatikan itu, jadi Anda akan tahu di mana Anda perlu memeriksa diri sendiri di masa depan.**
- 3. Temukan artikel online atau di koran yang Anda minati; kemudian cobalah untuk menemukan cerita yang sama dilaporkan di tempat lain. Apakah ada perbedaan? Dapatkan Anda menemukan data sumber utama? Ini akan meningkatkan kesadaran Anda tentang apa yang dapat Anda percayai sebagai sumber yang valid sekaligus memperluas bacaan Anda!**
- 4. Pertimbangkan apa yang Anda pilih untuk dikenakan hari ini: tanyakan pada diri Anda mengapa Anda memilih barang-barang itu; gambar apa yang ingin Anda berikan kepada orang lain? Ini adalah cara yang baik untuk mulai memahami motivasi Anda.**
- 5. Pilih barang terdekat: pikirkan bagaimana benda itu bisa ada di sana. Terbuat dari apa? Dari mana asalnya? Siapa yang terlibat dalam produksinya? Siapa yang mendesainnya? Mengapa mereka mendesainnya? Ini membuat Anda terbiasa mengajukan pertanyaan dan menjelajahi opsi.**
- 6. Cobalah untuk menjaga total biaya saat Anda berbelanja atau mencetak skor saat bermain game daripada menuliskannya.**  
Tidak hanya itu akan meningkatkan memori Anda, tapi berhitung Anda

akan meningkat, sehingga Anda dapat menganalisis informasi lebih cepat dan menemukan kesalahan potensial lebih cepat.

7. Pecahkan masalah dan solusi kompleks dengan membayangkan Anda menjelaskannya kepada anak berusia 6 tahun. Lihat betapa sederhananya Anda bisa membuatnya tanpa kehilangan makna. Anda akan meningkatkan keterampilan penjelasan Anda jika Anda dapat belajar untuk menjadi akurat tetapi ringkas

13

8. Lain kali Anda merencanakan perjalanan keluar atau malam hari, coba gunakan proses berpikir kritis: identifikasi tujuan Anda, ajukan pertanyaan untuk membuat rencana, dan kemudian analisis pilihan Anda. Ini akan membantu Anda dalam prosesnya serta memberi Anda banyak kesempatan untuk melakukan refleksi diri.

**Setelah Anda mengidentifikasi bahwa Anda ingin menghabiskan waktu berkualitas dengan seorang teman, Anda cenderung tidak akan menonton TV secara berlebihan. Anda akan merencanakan kegiatan yang memenuhi tujuan Anda. Setelah Anda mengakui pengalaman Anda, Anda akan memilih jalur gunung yang aman untuk Anda. Setelah Anda mengidentifikasi bias Anda sendiri, Anda dapat menghargai lebih banyak variasi pendapat dan membentuk penilaian yang lebih seimbang.**

Keterampilan berpikir kritis akan membantu Anda mengambil kembali kendali atas waktu dan jalan hidup Anda. Anda dapat mulai mengembangkan kebiasaan yang ingin Anda miliki dan membuang kebiasaan yang menghambat Anda.

Itu alasan yang cukup bagus untuk merevisi metode ilmiah.

## **Ringkasan Bab**

- Berpikirlah seperti seorang ilmuwan – keputusan Anda seperti eksperimen. Mengamati, memprediksi, merencanakan, melakukan, menyimpulkan, mengevaluasi.
- Pikirkan tentang apa yang Anda lakukan dan tingkatkan perangkat keterampilan Anda: identifikasi, analisis, interpretasi, evaluasi, penjelasan, dan refleksi diri.
- Pikirkan tentang bagaimana Anda melakukannya: pastikan ekspektasi masyarakat atau ego Anda tidak mengendalikan keputusan Anda.
- Terus kembali ke beberapa pertanyaan inti. Bagaimana saya tahu ini benar? Mengapa demikian? Apakah adil untuk semua yang terlibat?

## APA KEBIASAANNYA?

**"D**e adalah apa yang kita lakukan berulang kali. Keunggulan, kemudian, bukanlah suatu tindakan, tetapi kebiasaan." - Aristoteles

Pernahkah Anda berdiri di sana, di dekat lemari es atau lemari, makan sesuatu tanpa berpikir saat otak Anda menelusuri daftar tugas untuk hari Anda? Anda membuka pintu dan mengeluarkan makanan, tetapi mungkin terkadang terasa seperti autopilot Anda yang melakukannya, dan Anda tidak pernah benar-benar memilihnya sendiri. Sangat mudah untuk tersesat di kepala kita dan dalam pikiran kita sehingga kita berjalan-jalan melalui keputusan yang paling mendasar sekalipun. Tapi kenapa? Dan bagaimana kita bisa mengembalikan diri kita ke kenyataan? Untuk mengambil kembali kendali atas hidup kita, kita perlu mengembalikan kendali ke pikiran kita yang bertanya-tanya untuk mencegah kita memakan sekantong popcorn itu, atau lebih banyak lagi.

Kebiasaan adalah tindakan dan perilaku yang kita lakukan secara otomatis, mulai dari rutinitas sehari-hari yang paling sederhana hingga aktivitas fisik dan mental yang telah kita pelajari dari waktu ke waktu. Karena kebiasaan bisa baik atau buruk bagi kita, kita perlu mempelajari bagaimana kebiasaan itu dibentuk dan dilupakan sehingga kita dapat menggunakananya secara positif dalam hidup kita.

## **Anda Adalah Kebiasaan Anda**

**Kita masuk ke kebiasaan buruk ketika auto-pilot kita bukan yang kita inginkan. Salah satu alasan besar kita sering mengikuti perilaku default daripada berhenti untuk merenungkan pilihan tertentu terkait dengan stres.**

**Anda mungkin sudah tahu bahwa stres merusak korteks prefrontal, bagian otak yang berhubungan dengan memori kerja**

**<sup>1</sup>. Inilah sebabnya mengapa mungkin sulit untuk memutuskan topping pizza apa yang Anda inginkan, meskipun pada umumnya keputusan itu cukup rendah taruhannya. Anda berhenti bisa bernalar.**

**Jika 'titik' pemikiran ini terbatas pada makanan, maka satu-satunya hal yang mungkin menderita adalah ukuran pinggang Anda. Namun, kita dapat melakukan pilot otomatis atau membekukan keputusan dalam semua aspek kehidupan kita, dari pekerjaan hingga hubungan. Itu sebabnya orang berbicara dengan penuh kerinduan tentang masa lalu tanpa menyadari bahwa, sebagian besar waktu, situasinya bisa disortir lebih baik dengan berhenti, turun dari travelator keputusan default, dan berpikir dengan benar. Kebanyakan orang takut bertanya pada diri sendiri apa yang mereka inginkan dan mengapa mereka menginginkannya. Ini sering kali karena mungkin memberi mereka jawaban yang membuat mereka tidak nyaman atau menuntut mereka untuk mengambil tindakan, menambah daftar tugas yang su**

**Di sinilah mode berpikir cepat versus lambat yang terkenal dimulai**  
**<sup>2</sup> . Mode cepat bersifat otomatis dan cenderung melibatkan situasi yang familiar, tetapi di situlah 'kebiasaan buruk' kita berakar. Kita bisa masuk ke mode lambat juga, tetapi itu melibatkan, Anda dapat menebaknya, memperlambat untuk memikirkan situasi secara logis. Di sinilah letak masalahnya. Kami tidak pandai memperlambat, jadi kami sering tidak pandai berpikir**

**benar tentang apa yang sedang kita lakukan atau mengapa kita melakukannya.**

**Jadi lain kali Anda secara tidak sengaja menempel pada tas makanan ringan favorit Anda, cobalah untuk memperlambatnya. Cobalah mencari tahu mengapa Anda memakannya, apa yang harus Anda lakukan alih-alih memakannya, dan akhirnya bagaimana Anda bisa berhenti berakhir di tempat yang sama lagi. Dalam kasus saya, ini melibatkan menyembunyikan popcorn di rak paling atas.**

**Anda dapat mengetahui lebih banyak tentang siapa diri Anda, apa yang memotivasi Anda, dan di mana Anda ingin berada dalam hidup hanya dengan mulai mengajukan pertanyaan yang tepat. Anda dapat mengubah kebiasaan Anda atas pilihan-pilihan kecil dalam hidup dan membangun yang besar. Kebiasaan Anda membentuk peluang masa depan Anda.**

**Untungnya mengubah kebiasaan bukanlah keberuntungan atau ketekunan. Ada kerangka kerja yang diteliti dengan baik yang dapat Anda gunakan untuk memperkenalkan kebiasaan baru atau menghapus kebiasaan buruk secara logis. Jadi apa yang ingin Anda ubah?**

### **Membongkar Autopilot Anda**

**Pikirkan sesuatu yang sering Anda lakukan. Mungkin itu yang Anda lakukan untuk bersiap-siap di pagi hari atau bagaimana Anda meninggalkan rumah. Kemungkinannya adalah Anda melakukan langkah-langkah tertentu dalam urutan tertentu. Anda memeriksa apakah Anda memiliki telepon dan kunci saat Anda meninggalkan rumah. Anda memasukkan cangkir Anda untuk dicuci setelah Anda selesai minum. Anda meletakkan peralatan olahraga Anda di tempat cuci setelah berolahraga. Atau mungkin Anda menekan snooze pada alarm beberapa saat sebelum Anda bangun, dan Anda mendapatkan sarapan dan kopi di toko yang sama dalam perjalanan ke tempat kerja. Anda akan memiliki banyak pola 'di tempat' yang mudah dikenali jika Anda mencarinya.**

Jika Anda ingin membangun kebiasaan baru dalam bidang kehidupan apa pun, baik fisik maupun mental, Anda dapat mengikuti pola untuk mengidentifikasi dan memahaminya. Pola ini adalah isyarat, rutinitas, ~~Hadiah Kebiasaan~~ dan ~~but~~ Misalnya, Anda bangun pagi setiap pagi (cue), sarapan (rutin), dan tubuh berenergi (reward) siap menyambut hari. Karena itu, Anda tahu bahwa memiliki perasaan energik dikaitkan dengan bangun dan sarapan setiap pagi. Anda lebih mungkin untuk mempertahankan kebiasaan ini saat Anda mendapatkan respons positif.

Kami menggunakan lingkaran kebiasaan ini pada orang lain dan bahkan hewan sepanjang waktu. Pernahkah Anda melihat seseorang melatih anjing untuk duduk? Anjing mendengar perintah (isyarat), duduk (rutin), dan mendapat hadiah (hadiah). Pada akhirnya, anjing akan duduk sesuai perintah meski tanpa camilan karena terkadang mendapat camilan. Perintah tersebut membuat anjing ingin duduk sebagaimana anjing bergaul duduk dengan hadiah. Imbalan yang didapat sesekali bahkan dapat menegakkan perilaku lebih kuat daripada imbalan yang selalu ada. 4. Inilah mengapa perjudian membuat ketagihan; Anda tidak tahu apakah permainan berikutnya akan menang. Janji yang tidak pasti namun nyata Hadiah Anda harus berupa sesuatu yang Anda inginkan, tetapi itu tidak harus terjadi setiap saat. Jadi jika Anda memiliki hari-hari di mana Anda bangun pagi, sarapan, dan mempersiapkan diri dengan baik untuk hari itu tetapi masih mengalami hari yang buruk, bukan berarti Anda menyerah pada kebiasaan itu. Anda tahu bahwa kebiasaan ini biasanya memberi Anda hari yang lebih baik, jadi Anda terus melakukannya.

Menurut definisi, kebiasaan bukanlah perilaku satu kali. Inilah mengapa namanya adalah ~~Kebiasaan~~ ~~loop~~, ~~kebiasaan~~ siklus yang berkelanjutan. Kebiasaan akan terus berulang dan berulang seperti kaset rusak, apakah itu baik atau buruk kecuali loopnya diubah. Di sinilah keterampilan berpikir kritis Anda dapat membantu.

Pikirkan tentang langkah-langkah dalam lingkaran kebiasaan. Mereka semua dapat dipecah menjadi pertanyaan untuk membantu Anda mengidentifikasi apa yang terjadi di kepala Anda dan membuka autopilot Anda.

Isyarat - Mengapa Anda melakukannya? Lakukan pengamatan dalam hidup Anda. Cari tren dan pola yang mendahului tindakan Anda. Itu mungkin perasaan, waktu, tindakan lain, atau bahkan bau tertentu yang memicu respons Anda. Ini mungkin memakan waktu dan merupakan cara terbaik untuk meningkatkan kesadaran diri. Lihat itu sebagai tantangan yang menyenangkan untuk mencari tahu apa isyarat ini.

Rutin - Apa yang Anda lakukan? Ini adalah bagian yang mudah karena biasanya merupakan tindakan fisik yang Anda lakukan. Ini adalah hal yang Anda kategorikan sebagai kebiasaan 'baik' atau 'buruk'.

Hadiah - Mengapa Anda mengulanginya? Kebiasaan berulang dan berulang karena suatu alasan. Apa alasan dari kebiasaan yang Anda identifikasi? Apa hadiah yang membuat Anda ingin melakukan hal yang sama lagi dan lagi? Ini mungkin hadiah fisik (gula atau adrenalin) atau emosional (Anda merasa santai atau bahagia). Ini adalah bagian yang kuat dari lingkaran kebiasaan. Tanpa hadiah yang benar-benar bagus, Anda mungkin tidak akan bertahan pada kebiasaan itu.

Ketika Anda mengetahui lingkaran kebiasaan, Anda dapat mengolah kembali kebiasaan itu menjadi apa yang Anda inginkan.

### Aturan Emas Pertukaran Kebiasaan

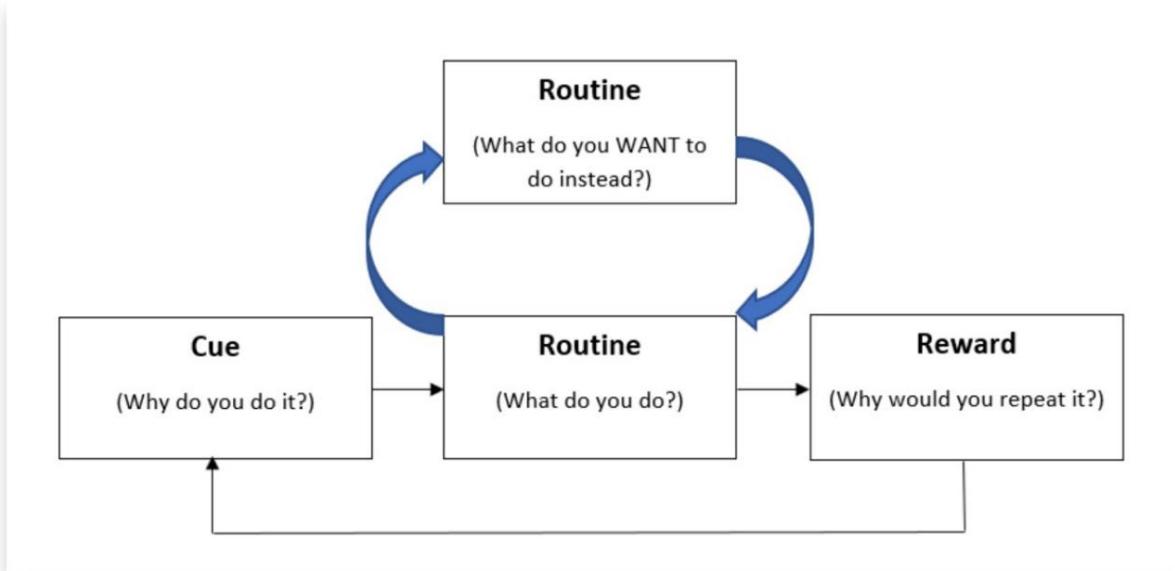
Ketika Anda merasa sedikit bosan, Anda akan memiliki rutinitas yang Anda ikuti. Semua orang melakukannya. Jika Anda ingin interaksi sosial, Anda dapat memeriksa ponsel Anda. Jika Anda merasa sedikit lapar, Anda mungkin menemukan camilan. Tak satu pun dari hal-hal ini buruk dalam dirinya sendiri, tetapi jika rutinitas menjadi autopilot Anda karena bosan, Anda mungkin akan menjelajah tanpa henti atau ngemil yang tidak perlu tanpa disadari.

Jalan keluar termudah adalah bertanya pada diri sendiri, 'apa yang harus saya lakukan dan mengapa saya melakukannya?'. Apa autopilot Anda karena bosan, dan mengapa rutinitas itu berakhir? Anda mungkin menyimpulkan bahwa rutinitas Anda baik (ketika Anda bosan, Anda membaca buku atau berlari), jadi Anda ingin mempertahankan kebiasaan itu. Anda mungkin menyimpulkan bahwa rutinitas Anda tidak begitu baik (ketika Anda bosan, Anda menghabiskan berjam-jam menggulir media sosial dan makan sebatang cokelat).

**Golden Rule** adalah salah satu yang dapat Anda gunakan untuk mengubah kebiasaan Anda. Anda hanya perlu mengubah satu bagian dari lingkaran kebiasaan. Karena Anda tidak bisa begitu saja memutuskan bahwa Anda tidak akan pernah merasa bosan lagi (isyarat), Anda perlu mengubah sedikit yang penting (rutin) menjadi sesuatu yang masih memenuhi kebutuhan (hادیہ). Ini sangat mudah setelah Anda mengidentifikasi lingkaran kebiasaan Anda, jadi refleksi diri adalah keterampilan berpikir kritis yang penting. Anda mengajukan pertanyaan kepada diri sendiri untuk mencari tahu mengapa Anda melakukan hal tertentu, lalu memutuskan apakah itu kebiasaan yang ingin Anda pertahankan atau buang, dan akhirnya, ajukan pertanyaan baru untuk diselidiki... 'Jika saya melakukan 'X', akankah saya masih merasa dihargai?'. Mengubah kebiasaan Anda adalah fase percobaan. Anda akan menemukan satu yang berhasil dan cocok dengan lingkaran kebiasaan Anda setelah beberapa kali berjalan dan menyimpulkan bahwa itu adalah kebiasaan baru terbaik Anda. Anda mungkin beruntung dan memilih rutinitas baru yang optimal pada putaran pertama!

Sama seperti dalam penyambungan gen, Anda bertujuan untuk memotong sedikit 'kode kebiasaan' yang tidak Anda inginkan dan menggantinya dengan sesuatu yang Anda inginkan. ingin.

Berikut adalah beberapa contoh umum dari potensi pertukaran kebiasaan:



- 1. Anda merasa kurang energi (isyarat), jadi daripada makan cokelat (rutinitas lama), Anda memilih makan buah (rutinitas baru). Keduanya memuaskan keinginan gula (hadiyah), tetapi rutinitas baru lebih sehat.**
- 2. Anda mulai bekerja (isyarat), dan alih-alih segera menghabiskan berjam-jam menyortir email (rutin lama), Anda membuat daftar tugas tentang apa yang perlu Anda capai hari itu (rutin baru). Keduanya memuaskan kebutuhan untuk merasa terorganisir (hadiyah), tetapi rutinitas baru berarti Anda memulai hari dengan strategis, bu**
- 3. Anda selesai makan malam dan ingin bersantai (isyarat), jadi alih-alih langsung duduk menonton TV (rutin lama), Anda menjernihkan pikiran sambil mendengarkan buku audio, musik, atau podcast yang Anda sukai (rutin baru). Keduanya memuaskan kebutuhan akan hiburan (reward), tetapi rutinitas baru berarti Anda telah selesai berbenah dan bisa tetap santai.**
- 4. Anda dibayar (isyarat), jadi alih-alih membeli beberapa pakaian baru (rutin lama), Anda menyisihkan uang untuk barang tertentu yang diinginkan yang biasanya tidak Anda beli (rutin baru). Keduanya masih berarti penghasilan Anda akan menuju hadiah, bukan hanya tagihan (hadiyah), tetapi Anda akan menabung untuk barang yan**

**5. Anda kehabisan tisu toilet (isyarat), jadi daripada hanya menceritakan hal ini kepada pasangan Anda (rutinitas lama), Anda langsung memasukkannya ke daftar belanjaan (rutinitas baru). Keduanya membuat Anda merasa telah mengambil tindakan, tetapi yang terakhir kemungkinan besar tidak akan ketahuan.**

**6. Setelah makan siang di hari Minggu (isyarat), alih-alih pergi minum bersama teman (rutin lama), Anda pergi jalan-jalan dengan teman (rutin baru). Keduanya memuaskan kebutuhan sosial Anda (hادiah), tetapi yang terakhir lebih sehat dan menghemat uang.**

#### Lakukan Satu Dapat Satu Gratis

Terkadang Anda ingin menambahkan kebiasaan baru yang tidak menggantikan kebiasaan lama. Di sinilah Anda bisa melakukan apa yang disebut 'habit stacking' <sup>5</sup> atau 'habit chaining' <sup>6</sup>.

Jika dokter gigi Anda menyarankan agar Anda menggunakan benang gigi, Anda tidak akan mengganti menyikat gigi dengan benang gigi. Anda menempelkan flossing pada kebiasaan Anda yang sudah ada dengan menggunakan flossing setiap kali Anda menyikat gigi. Ini jauh lebih mudah daripada mencoba membangun kebiasaan baru untuk flossing yang terpisah dari menyikat gigi! Sekali lagi, ini mudah ketika Anda melihatnya sebagai kebiasaan baru yang melekat pada kebiasaan baik. Hanya dibutuhkan pilihan sadar untuk melakukannya dengan baik, menggunakan mode 'berpi-

Jika Anda ingin memperkenalkan kebiasaan baru, Anda harus membuatnya mudah untuk dipatuhi. Kebiasaan baik adalah kebiasaan yang mudah dilakukan. Anda mungkin berpikir bahwa kebiasaan baik membutuhkan dedikasi dan kemauan yang kuat. Pikirkan kembali apa itu kebiasaan; itu adalah autopilot Anda, sehingga tidak perlu banyak waktu berpikir, atau usaha. Ini membebaskan pikiran Anda untuk memikirkan hal-hal lain. Jadi pikirkan tentang kapan dan bagaimana Anda dapat membuat kebiasaan baru paling mudah menyesuaikan dengan rutinitas Anda yang ada, dan Anda akan berhasil dengan perubahan Anda.

**Anda dapat melakukan sebagian besar rutinitas kapan saja sepanjang hari. Meditasi, menulis buku harian, membaca, berolahraga - semua bisa cocok dengan hidup Anda. Saya selalu merasa menulis buku harian saya sulit, karena saya dapat melakukannya kapan saja, yang berarti saya tidak memutuskan waktu yang tetap dalam hari saya untuk waktu yang lama. Itu Saya sekarang menulisnya segera setelah putri saya tidur; Saya telah melampirkannya ke isyarat tetap yang terjadi setiap hari, dan sekarang menjadi bagian dari rutinitas saya, dengan sedikit usaha. Ini adalah tujuan dari kebiasaan menumpuk. Centang beberapa tujuan harian dalam sesi yang sama.**

**Cara tercepat untuk melakukannya adalah dengan daftar cepat, seperti di bawah ini.**

Daily routines	New daily routines - pin to the existing ones

Anda dapat memiliki daftar harian atau daftar mingguan. Jika Anda ingin memperkenalkan kebiasaan baru sehari-hari, di satu sisi, tuliskan semua rutinitas tetap yang Anda lakukan dalam sehari; membuat kopi, menyikat gigi, mandi, dll. Coba buat daftar sesuai urutan yang biasa Anda lakukan. Kemudian, di daftar lainnya, rutinitas yang ingin Anda tambahkan ke hari Anda. Bayangkan Anda akan 'menyematkan' setiap kebiasaan baru ke dalam rutinitas yang sudah ada untuk membuat rantai kebiasaan baru yang lebih panjang.

Jika Anda ingin memperkenalkan kebiasaan baru pada beberapa hari dalam seminggu, tetapi tidak setiap hari, buatlah daftar dengan rutinitas mingguan. Mungkin Anda menandai rutinitas baru hanya pada hari kerja, atau setelah kelas olahraga tertentu, atau saat berbelanja. Buat daftar aktivitas yang teratur dan dapat diprediksi tetapi tidak setiap hari. Kemudian buat daftar rutinitas baru yang ingin Anda tambahkan dan 'sematkan' masing-masing ke rutinitas mingguan yang ada.

### Perubahan Kecil Tapi Perkasa

Anda sekarang mengetahui lingkaran kebiasaan Anda dan berencana untuk menukar rutinitas untuk meningkatkan kebiasaan Anda atau menyematkan rutinitas baru pada kebiasaan baik yang sudah ada. Mungkin Anda juga ingin mengambil beberapa kebiasaan baik yang ada dan meningkatkannya menjadi kebiasaan baik. Pada titik ini, Anda mungkin tergoda untuk 'berpikir besar' dan memutuskan bahwa rutinitas baru Anda akan mencakup lari 10 km sebelum sarapan setiap hari. Kecuali Anda sudah berlari setiap pagi, ini sepertinya bukan tujuan yang efektif. Ingat, kebiasaan yang melekat adalah kebiasaan yang mudah diterapkan.

Sebuah kutipan terkenal dari Voltaire adalah bahwa 'yang terbaik adalah musuh dari yang baik.' Ini tidak berarti bahwa Anda harus menurunkan tujuan akhir Anda, tetapi melakukan sesuatu setiap hari dengan baik lebih baik daripada sesekali melakukan sesuatu dengan sempurna. Jika Anda ingin lari 10km setiap pagi, lebih baik memulai dengan lari 2km

setiap pagi daripada hanya keluar sebulan sekali untuk berlari 10 km dan kemudian tidak melakukan apa-apa di hari-hari lainnya.

Rencana pelatihan maraton tidak melibatkan melakukan maraton setiap kali Anda berlari. Anda mulai dari yang kecil dan secara bertahap membangun waktu dan jarak. Anda berlatih keuntungan tambahan.

Penemu dan ilmuwan akrab dengan pendekatan ini. Jika Anda ingin mengembangkan produk baru, jarang mendapatkan hasil yang sempurna untuk pertama kalinya. Anda membuat modifikasi, mengujinya, memodifikasinya lagi, mengujinya lagi. Anda memperbaiki banyak hal, sedikit demi sedikit. Beginilah cara orang mengembangkan segalanya mulai dari obat-obatan hingga penyedot debu.

WD40 adalah produk sukses yang dihasilkan dari formula eksperimen uji ke-40. Demikian pula, James Dyson membuat 5.126 prototipe vakumnya yang gagal sebelum yang sukses secara global yang telah menghasilkan jutaan. Setiap eksperimen melibatkan mempertimbangkan perubahan kecil mana yang dapat dilakukan untuk meningkatkan hasil. Jika tes berhasil, maka penemu membuat perubahan kecil lainnya.

Memperbaiki kebiasaan Anda juga sama. Jika Anda ingin mendapatkan sesuatu yang brilian, maka usahakan untuk membuat banyak perbaikan kecil yang cukup bagus. Ada beberapa kebiasaan mendasar yang perlu dipertimbangkan untuk diperiksa (lebih lanjut tentang itu segera), tetapi sebagian besar keuntungan Anda akan berasal dari perubahan kecil yang menghasilkan perubahan besar. Ini adalah efek bola salju yang membuat tujuan yang lebih besar terasa dan sema

Dunia olahraga telah bekerja dengan teori ini selama bertahun-tahun. Itu disebut 'teori keuntungan marginal' oleh pelatih bersepeda Inggris Dave Brailsford, yang menerapkannya pada segala hal mulai dari mencuci tangan yang lebih baik hingga mengerjakan bagian tubuh mana yang diizinkan oleh tim pengendara sepedanya untuk di-wax. Mereka mendapat hasil yang lebih baik dan banyak medali emas; itu

keuntungan marjinal semua ditumpuk. Mereka didorong untuk mencari 1% perubahan, dan sekarang teknologi memungkinkan keuntungan yang lebih signifikan ketika peralatan baru tersedia.

Pelatih baru dengan pelat kaki karbon meningkatkan waktu pelari maraton sebesar 2% ~~dan berpikir di luar kotak~~ <sup>7</sup> formasi pembentukan ~~dan berpikir di luar kotak~~ <sup>8</sup> oleh pakar aerodinamika Robby Ketchell <sup>8</sup>. Jadi, berpikir di luar kotak dan mencari di mana ada gunanya untuk membuat perbaikan kecil ini dalam hidup Anda.

Tempat yang baik untuk memulai adalah dengan mempertimbangkan apa yang menghemat waktu kita, tidak hanya dalam jangka pendek tetapi juga jangka panjang. Berapa kali Anda mengatakan bahwa Anda merasa tidak punya cukup waktu untuk melakukan apa yang Anda inginkan atau butuhkan? Tetapi kita semua memiliki jumlah jam yang sama setiap hari. Itu tidak bisa diubah. Kita hanya bisa mengontrol bagaimana kita menggunakaninya. Jadi keuntungan marjinal yang menghemat beberapa menit adalah salah satu cara untuk 'menyediakan waktu' untuk proyek Anda yang lain, atau hanya sesekali bersantai tanpa rasa be-

Keuntungan marjinal untuk 'menyisihkan waktu' akan

mencakup: 1. Memiliki rutinitas belanja dan perencanaan makan, sehingga Anda melakukan lebih sedikit perjalanan.

2. Memiliki rutinitas untuk bersih-bersih agar pekerjaan tidak menumpuk dan memakan waktu lebih lama dari yang dibutuhkan semula.

3. Memiliki rutinitas yang memaksimalkan penggunaan setiap perjalanan keluar untuk mengurangi jam perjalanan yang dihabiskan.

4. Memiliki rutinitas untuk memeriksa email dan media sosial mengurangi kemungkinan kehilangan waktu untuk mengelus layar ponsel.

5. Memiliki rutinitas untuk menyimpan dan mengemas tas kerja atau sekolah untuk mengurangi waktu yang dihabiskan untuk mencari barang yang salah tempat.

Area mudah lainnya untuk menerapkan keuntungan marjinal adalah menabung. Anda dapat memperoleh keuntungan marjinal secara finansial melalui berbagai aplikasi serta dengan menggunakan situs web perbandingan sederhana. Jika Anda membeli opsi termurah setiap kali berbelanja, penghematan akan meningkat. Pepatah Inggris tradisional adalah 'jika Anda menyimpan semenghemat sendiri, yang meringkas gagasan keuntungan 1% dengan sangat baik. Anda dapat berpikir kritis tentang apa yang Anda benar-benar ingin menggunakan uang Anda dan melakukannya di posisi

Dalam bisnis, strategi ini disebut prinsip Kaizen, sebuah metode Jepang yang secara harfiah berarti 'perbaikan terus-menerus'. Produktivitas dan efektivitas bisnis dapat ditingkatkan secara nyata melalui serangkaian keuntungan marjinal yang logis 9. Tulang punggung menghemat waktu dan uang, tetapi mengurangi pemborosan fisik secara langsung memengaruhi keduanya, jadi apa yang tampaknya murni berpusat pada bisnis memiliki kredensial lingkungan juga.

Dengan mengoptimalkan hidup Anda, Anda juga akan memberikan efek positif pada orang-orang yang dekat dengan Anda; pertimbangkan bagaimana hubungan Anda dapat bermanfaat jika Anda memiliki lebih banyak waktu luang. Usaha baru apa yang bisa Anda coba dan peluang yang tiba-tiba bisa Anda katakan 'ya'.

### **Atas Apa Anda Membangun Hidup Anda?**

Kebiasaan kunci Anda mengatur adegan untuk bagian lain dari hidup Anda. Seperti dalam cerita dan lagu, 'orang bijak membangun rumahnya di atas batu' kita dapat membangun seluruh bagian hidup kita di atas batu atau pasir. Konsekuensi dari pilihan kecil seperti itu bisa sangat besar. Jadi, menemukan apa yang sedang Anda bangun dalam hidup Anda adalah kunci kemajuan pesat.

### Orang-orang munafik tidur

Siapa pun yang memiliki anak kecil pasti tahu pentingnya rutinitas. Bukti menunjukkan bahwa rutinitas sebelum tidur membantu tidur, memperbaiki perilaku, dan bahkan bermanfaat bagi hubungan orang tua-anak dan perkembangan bahasa **10**. Banyak orang tua mengindahkan nasihat ini dan sebagai hasilnya tetap berpegang pada rutinitas yang tetap. Bahkan anak bungsu pun dapat mempelajari kebiasaan dan terpengaruh olehnya. Orang tua mengetahui hal ini dan bertindak untuk meningkatkan hasil bagi anak-anak mereka. Bagaimana dengan rutinitas orang dewasa?

Kita jauh lebih baik dalam mengidentifikasi kebiasaan baik dan buruk pada orang lain daripada menemukannya dalam diri kita sendiri. Kita tahu bahwa rutinitas sebelum tidur yang melibatkan kurangnya waktu layar, sesuatu yang santai untuk dilakukan, dan titik tetap 'mati' bermanfaat **11**. Kita tahu bahwa cukup tidur berarti kita berpikir lebih jernih dan menggunakan waktu kita dengan lebih efektif.

Terlepas dari semua ini, Organisasi Kesehatan Dunia telah mengidentifikasi 'epidemi' kurang tidur yang dimulai di dunia barat dan sekarang terjadi di Asia dan Afrika<sup>12</sup> banyak dari kita memastikan bahwa anak-anak kita mendapatkan tidur yang berkualitas tanpa mengatur rutinitas yang sama. Untuk kita sendiri. Banyak dari kita adalah orang yang munafik saat tidur. Apakah respons default Anda saat seseorang bertanya 'Apa kabar?' pernah 'lelah'? Itu dianggap normal di banyak budaya. Mungkin Anda berpikir bahwa mengatakan sebaliknya mungkin merupakan tanda bahwa Anda tidak bekerja cukup keras? Ini adalah masalah global yang umum.

Anda mungkin memiliki banyak tujuan dan target untuk meningkatkan kehidupan Anda. Tidak mungkin bahwa tidur adalah salah satunya. Kami mengabaikannya. Namun, jika Anda ingin mengembangkan kebiasaan hebat dan menjadi pemikir kritis yang ulung, maka di sinilah saya sarankan Anda memulai. Salah satu kebiasaan utama Anda, yang menjadi sandaran kesuksesan, adalah tidur Anda.

Luangkan waktu sejenak untuk mempertimbangkan rutinitas waktu tidur Anda. Jika Anda memiliki perangkat pintar yang dapat dikenakan, Anda bahkan mungkin bisa mendapatkan data tentang jam bangun, lama tidur, dan kualitas Anda. Anda harus membidik setidaknya 7 jam semalam. Setiap malam. Waktu tidur dan bangun Anda seharusnya tidak bervariasi secara signifikan dari hari ke hari, yang mungkin tidak dapat dihindari dalam pekerjaan shift, tetapi Anda dapat mengontrolnya di sebagian besar profesi. Jujurlah dengan analisis Anda. Apakah itu fondasi yang cukup baik untuk

Sekarang pertimbangkan apa yang Anda inginkan dari rutinitas itu dan apa yang tidak Anda inginkan. Bekerja mundur dari saat Anda berniat untuk tidur. Tetapkan beberapa aturan. Kapan Anda harus menyelesaikan pekerjaan, misalnya? Apa yang membuat Anda lebih rileks dan membantu tidur? Ini mungkin membaca, yoga, meditasi, menulis jurnal, atau mendengarkan musik. Anda mungkin sudah memiliki ide bagus atau mungkin perlu bereksperimen.

Anda dapat menganalisis awal hari Anda dengan cara yang sama. Jika Anda memiliki kebiasaan buruk tidur berlebihan (keystone), bangun pagi dapat menjadi kebiasaan baru (rutin) yang dapat berdampak positif pada aspek kehidupan Anda yang lain, seperti sarapan setiap hari tanpa melewatkannya (rutin), mencapai pekerjaan tepat waktu (rutin), dan menyelesaikan lebih banyak di siang hari (hadiyah). Seringkali ini sejalan dengan tidur larut malam. Menetapkan rutinitas baru untuk waktu tidur atau bangun akan membuat rutinitas lain lebih mudah untuk diubah juga.

### Kalibrasi Pagi Anda -

Setelah Anda menganalisis tidur Anda, maka ada kebiasaan penting lainnya yang dapat Anda periksa. Ingat, kebiasaan utama adalah pilihan kecil yang memiliki dampak yang tidak proporsional pada sisa hari Anda.

Pikirkan kembali beberapa mainan masa kecil Anda. Kebanyakan orang akan memiliki kenangan menggunakan set Lego sebagai anak-anak, berpotensi sebagai orang dewasa juga. Ini adalah alat yang luar biasa untuk membangun banyak keterampilan, di mana Anda harus mengikuti instruksi untuk mencapai tujuan akhir tertentu. Jika Anda tidak mengikuti satu langkah dalam petunjuk awal secara akurat, seluruh build mungkin tidak berfungsi. Anda mungkin harus membongkarnya dan mulai lagi. Anda dapat memperbaiki beberapa langkah lebih mudah daripada yang lain. Akan ada langkah-langkah kunci dalam setiap proyek.

Efek melanjutkan dengan kesalahan yang tidak dicentang tidak selalu jelas dalam kehidupan kita sehari-hari tetapi jelas dalam usaha Lego lainnya. Lego sekarang memiliki lebih banyak pilihan dari sebelumnya, termasuk kemampuan untuk membangun dan memprogram robot. Ada kompetisi global tahunan bagi anak-anak untuk membuat robot yang menyelesaikan tugas tertentu dalam dua menit, yang disebut 'Liga Lego Pertama'. Robot harus mulai dari satu sudut tikar permainan, dan pemain hanya bisa menanganinya di sudut itu, jadi mereka membutuhkan pemrograman untuk petunjuk arah. Bahkan jika robot mulai sedikit keluar jalur, kesalahan menumpuk saat robot bergerak lebih jauh melintasi matras. Itu berakhir dengan kehilangan gol. Tim segera mengetahui bahwa mengkalibrasi robot di awal sangat sepadan dengan waktu mereka.

Jika robot mulai dengan benar, ia dapat pergi ke tempat yang mereka inginkan.

Kami dengan senang hati mengkalibrasi teknologi di sekitar kami untuk menghindari kesalahan. Anda mungkin mengatur semua jam Anda di sekitar rumah ke waktu yang diketahui, mengkalibrasi timbangan di kamar mandi atau dapur Anda, dan sebagian besar perangkat elektronik pintar Anda mengkalibrasi lokasinya tanpa bantuan Anda. Apa yang tersisa untuk Anda lakukan adalah mempertimbangkan bagaimana mengkalibrasi hari Anda.

Kalibrasi adalah cara kami memastikan perangkat melakukan pengukuran yang akurat atau benar. Anda lebih rumit daripada angka sederhana untuk diukur, tetapi jika Anda memikirkan apa yang ingin Anda capai di hari Anda sebagai ukuran sejati Anda, maka bagus

kebiasaan dasar adalah apa yang membuat Anda berada di jalur yang benar untuk mencapai tujuan ini. Jadi, Anda perlu mengkalibrasi hari Anda dengan menetapkan titik awal yang benar. Pertimbangkan apa yang mendasari kesuksesan harian Anda, selain dari tidur.

**Kebiasaan utama (1) - bangun lebih awal dan konsisten.** Ini berarti waktu yang sama pada hari kerja dan hari libur jika pekerjaan Anda memungkinkan. Produktivitas memuncak di pagi hari, dan kebanyakan orang sukses memiliki rutinitas yang dimulai lebih awal. 'Burung awal menangkap cacing', bagi kebanyakan orang, adalah kebenaran, bukan hanya pepatah. Ini bahkan berlaku untuk remaja; kelas pagi memberikan hasil tes yang lebih tinggi daripada kelas sore **13**. Pilih waktu yang akan Anda lakukan apa yang perlu Anda lakukan hari itu dan cukup tidur.

**Kebiasaan Keystone (2) - makan sarapan yang sehat.** Rencanakan jika ini belum menjadi rutinitas pagi Anda. Anda dapat memiliki pilihan sereal cepat, memasak batch, membekukan muffin gula rendah, atau bahkan memasak sesuatu dari awal. Terkadang lebih sederhana lebih baik, karena penelitian menunjukkan bahwa pilihan sarapan cepat berbasis sereal mengarah pada konsumsi zat gizi mikro 30-90% lebih banyak sepanjang hari dan asupan lemak yang lebih rendah **14**.

**Kebiasaan Keystone (3) - tetap terhidrasi.** Jika Anda merasa lapar, periksa apakah Anda tidak hanya haus terlebih dahulu. Sangat mudah mengalami dehidrasi jika Anda terlalu stres atau sibuk sehingga tidak ingat untuk minum. Minum air adalah cara optimal untuk rehidrasi; kopi atau teh tidak apa-apanya, tetapi ini tidak boleh menjadi satu-satunya sumber Anda. Hidrasi yang lebih baik meningkatkan fungsi kognitif seperti memori jangka pendek, kesadaran visual, dan suasana hati secara umum **15**. Ini adalah hal baik juga dalam konteks kreativitas dan kebiasaan Anda!

**Kebiasaan Keystone (4) - visualisasikan dan renungkan.** Meditasi dapat mengambil berbagai bentuk, termasuk doa dan yoga. Manfaat dari latihan teratur adalah bahwa stres, depresi, dan

kecemasan lebih rendah selama sisa hari **16**. Waktu yang dihabiskan tidak harus signifikan, dan Anda tahu bahwa stres yang lebih rendah berarti pengambilan keputusan yang lebih baik di kemudian hari. Pikirkan apa artinya itu bagi pekerjaan atau hubungan rumah Anda atau bagaimana Anda tampil dalam presentasi! Praktek ini adalah kasus membuat waktu sekarang untuk menghemat waktu nanti.

Kebiasaan Keystone (5) - olahraga. Anda tidak harus lari pagi 10k agar ini efektif; banyak aplikasi dan rutinitas yang hanya berdurasi 5-10 menit dapat membuat jantung Anda terpompa dan meningkatkan endorfin. Studi menunjukkan bahwa olahraga pagi dapat meningkatkan fungsi kekebalan tubuh Anda **17** dan nilai akademik, karena otak Anda berada dalam kondisi yang lebih baik untuk belajar dan memproses informasi **18**.

Kebiasaan utama (6) - tanyakan pada diri sendiri 'Mengapa' ketika Anda langkah pertama untuk bertindak. Belajar ~~berpikir kritis~~**berpikir kritis** adalah meningkatkan pemikiran rasional. Apa itu di masa depan yang akan Anda syukuri karena telah Anda lakukan, atau tidak lakukan? Memperlambat dan bertanya 'Mengapa' adalah landasan untuk kebiasaan berpikir kritis yang akan Anda tanamkan.

#### Langkah Tindakan

Setelah Anda memeriksa kebiasaan yang ada, menggunakan daftar harian dan mingguan untuk mengidentifikasi rutinitas yang diketahui, Anda bisa mendapatkan sudut pandang kedua dari teman dekat atau anggota keluarga. Terkadang kita memiliki kebiasaan buruk yang tidak kita sadari tetapi sangat jelas bagi orang lain!

Ada dua cara di mana Anda bisa mendapatkan masukan dari orang lain untuk membantu Anda mengubah kebiasaan. Pertama, mereka bisa menjadi inkuisisi Anda, membantu mengajukan pertanyaan sulit yang mungkin tidak ingin Anda tanyakan pada diri sendiri. Kedua, mereka dapat menjadi mitra akuntabilitas untuk membantu memotivasi Anda dalam melanjut-

## Penyelidikan

Anda dapat bertanya pada diri sendiri pertanyaan-pertanyaan ini jika Anda tidak ingin mendiskusikannya dengan orang lain, tetapi ingatlah bahwa Anda mungkin sedikit bias. Jika Anda melihat pendapat orang lain sebagai pengumpulan informasi daripada sebagai kritik, Anda akan membuat lebih banyak kemajuan daripada yang Anda bisa sendiri.

1. Jika Anda mencoba mengganti kebiasaan buruk, emosi apa yang melekat pada 'isyarat' dan 'imbalan'? Seseorang yang ingin berhenti merokok mungkin mengetahui isyarat keluar setelah bekerja, tetapi untuk mengidentifikasi pertukaran yang tepat, Anda perlu mengidentifikasi emosi yang mendorong pilihan tersebut.
2. Apa alasan pertama Anda ingin mengubah kebiasaan itu? Sekalipun itu untuk keuntungan orang lain, Anda perlu menemukan sesuatu yang akan terasa seperti kemenangan bagi Anda. Anda mungkin ingin membaca lebih banyak agar anak-anak Anda melihat Anda lebih terpelajar, tetapi membaca lebih banyak juga akan meningkatkan keterampilan pemahaman Anda dan memperluas pengetahuan Anda. Tujuan 'egois' juga penting untuk pencapaian jangka panjang.
3. Jika Anda berpegang pada kebiasaan baru, apa yang dapat Anda lakukan untuk menghadiahi diri sendiri di luar hadiah langsung dalam lingkaran kebiasaan? Ini pada dasarnya adalah versi dewasa dari bagan stiker. Ada banyak cara untuk mencatat kebiasaan (lihat Bab 5), tetapi Anda membutuhkan hadiah utama untuk meningkatkan motivasi, terutama jika Anda melepaskan sesuatu yang Anda sukai.
4. Siapa yang dapat mendukung Anda, dan bagaimana mereka dapat mendukung Anda? Apakah Anda ingin berbagi kemajuan Anda dengan yang lain (sebanyak aplikasi yang memungkinkan Anda melakukannya), dan jika demikian, siapa? Kedengarannya kasar, tetapi itu berarti Anda tidak dapat menyembunyikan pilihan Anda dan Anda harus menghadapinya.

keputusan Anda. Ini adalah pelacakan kebiasaan yang setara dengan stoples sumpah serapah.

**5. Teknologi apa yang dapat Anda gunakan untuk membantu mengingatkan Anda?**  
Ini mungkin aplikasi atau catatan tempel. Kebiasaan baru membutuhkan waktu untuk ditetapkan meskipun direncanakan dengan baik dan mudah dilakukan. Pengingat memberi Anda keunggulan dan membebaskan pikiran Anda untuk hal-hal lain.

**6. Apa yang akan Anda lakukan ketika hal-hal tidak berjalan sesuai rencana?** Anda akan mengalami hari-hari yang buruk, dan menghadapi ini sebelumnya berarti Anda dapat merencanakannya. Aturan umumnya adalah menghindari dua hari buruk berturut-turut, jadi 'kehilangan satu hari' berarti Anda berusaha melakukan sesuatu di hari berikutnya sebagai prioritas.

**7. Hal-hal apa yang mungkin salah dan membuat Anda merasa lebih baik tidak mencoba sama sekali hari itu?** Ingatlah bahwa latihan membuat sempurna. Lebih baik mengikuti kebiasaan baru Anda secara tidak sempurna tetapi melakukannya setiap hari daripada hanya melakukannya dengan sempurna atau tidak sama sekali.

**8. Buatlah daftar habit swaps atau stack yang Anda inginkan, lalu urutkan. Apa titik awal terpenting bagi Anda? Jangan mencoba melakukan semuanya sekaligus. Anda mungkin memiliki urutan untuk secara perlahan membangun kebiasaan baru ke tempat yang Anda inginkan.**

Anda dapat menggunakan daftar ini sebagai bukti kemajuan Anda juga. Ambil langkah kecil. Jika Anda membutuhkan lebih banyak waktu untuk satu kebiasaan, Anda perlu mempertimbangkan rutinitas Anda yang lain karena Anda tidak dapat membuat lebih banyak waktu dalam sehari. Mengatakan ya untuk satu hal masih berarti mengatakan tidak untuk hal lain! Pastikan Anda tahu apa rutinitas terpenting Anda dan rencanakan di sekitarnya.

### Akuntabilitas .

Jika Anda bisa mendapatkan kaki tangan yang dapat dipercaya untuk mendukung Anda, maka kemungkinan besar akan terbentuk kebiasaan dengan cepat. Lebih baik lagi, berbagi

bukti bahwa Anda telah mencapai tujuan harian atau mingguan Anda adalah hadiah tambahan yang membuatnya lebih diinginkan untuk dicapai! Sebuah pepatah Afrika mengatakan, "jika Anda ingin pergi cepat, pergilah sendiri. Jika Anda ingin pergi jauh, pergilah bersama-sama."

Kebiasaan adalah tujuan jangka panjang; jika Anda hanya melakukan sesuatu selama beberapa hari, itu bukan kebiasaan. Anda sedang merencanakan masa depan yang lebih baik.

Jadi bagaimana Anda bisa membuat akuntabilitas bekerja untuk Anda?

1. Pilih dengan siapa Anda bermitra dengan bijak. Mungkin teman, pasangan, kolega, atau anggota keluarga. Mereka tidak perlu menjadi ahli dalam apa yang Anda tuju, hanya seseorang yang peduli dengan kemajuan Anda dan dapat menjadikan pemeriksaan Anda sebagai prioritas. Anak-anak dapat menjadi mitra akuntabilitas yang sangat baik karena Anda cenderung ingin memberikan contoh yang baik kepada mereka dengan melakukan apa yang Anda katakan akan Anda lakukan.

Outsource jika Anda perlu. Ada alasan mengapa orang membayar uang untuk pergi ke kelas Slimming World daripada meminta pasangan atau teman mereka untuk memeriksanya. Pelatih pribadi berarti Anda bertanggung jawab kepada seseorang untuk kemajuan fisik Anda. Banyak bisnis yang ada untuk membantu Anda tetap di jalur.

2. Spesifik tentang kebiasaan yang ingin Anda pertahankan, bagaimana Anda akan membaginya dengan mereka dan kapan Anda akan memperbaruiinya.

3. Putuskan apa yang akan terjadi jika Anda tidak melakukan apa yang telah menjadi komitmen Anda. Pastikan itu tidak menghakimi tetapi mendorong Anda untuk kembali ke jalur yang benar. Sesuatu yang sangat mendasar seperti memberi pihak ketiga (bukan mitra akuntabilitas!) sejumlah kecil uang mungkin cukup.

4. Kerjakan daftar kemungkinan alasan dengan mitra akuntabilitas Anda dan rencanakan apa yang harus dikatakan kepada masing-masing alasan.

**Anda hanya akan mendengar kata-kata Anda sendiri kembali pada Anda jika Anda mencoba membuat alasan.**

**Setelah Anda terbiasa menggunakan lingkaran kebiasaan dan penumpukan kebiasaan untuk mengubah perilaku Anda, Anda dapat mempraktikkannya untuk mencapai tujuan pribadi dan profesional. Anda juga dapat mulai menerapkannya pada keterampilan dan aktivitas yang secara aktif mendorong perkembangan berpikir kritis. Kebiasaan baik bukan hanya dasar untuk kesehatan fisik yang lebih baik untuk menghentikan Anda dari makan sekantong popcorn, tetapi juga penting untuk menguasai teknik berpikir kritis. Proses mengidentifikasi lingkaran kebiasaan dapat menjadi kebiasaan itu sendiri dan, oleh karena itu, alat yang dapat Anda gunakan dengan sedikit usaha**

## **Ringkasan Bab**

- Ketahui lingkaran kebiasaan autopilot Anda dan kenali itu dalam kehidupan sehari-hari Anda: Mengapa Anda melakukannya? (isyarat)
  - 
  - Apa pekerjaanmu? (rutin)
  - Mengapa Anda mengulanginya? (Penghargaan)
  - Untuk mengubah kebiasaan, Anda dapat mengikuti strategi berikut:
  - Gunakan Aturan Emas - tukar rutinitas lama dengan rutinitas baru sebagai gantinya, biarkan isyarat dan hadiah tetap utuh - buat rutinitas baru mudah diikuti Sematkan rutinitas baru ke dalam kebiasaan yang sudah ada untuk
  - membuat tumpukan kebiasaan atau rantai kebiasaan - membuat isyaratnya jelas Pastikan Anda tahu mengapa perubahan itu menguntungkan Anda
  - secara langsung dan menjualnya kepada diri Anda sendiri - buat alasan pertukaran itu menarik Pastikan hadiahnya masih sesuai dengan keinginan awal Anda dan tempatkan hadiah yang lebih besar jika Anda membangun
  - kebiasaan baru.
- 
- Rencanakan keuntungan marjinal untuk mendapatkan hasil yang meningkat. Bagaimana Anda bisa meningkat sebesar 1%? Ini juga mengarah pada perubahan kebiasaan yang lebih mudah yang tumbuh seiring waktu.
  - Identifikasi kebiasaan utama Anda untuk memperkuat efektivitas sisa hari Anda. Ini sering berhubungan dengan: Tidur Nutrisi Hidrasi Latihan Perhatian Pertimbangkan untuk mendapatkan mitra
  - akuntabilitas untuk setiap perubahan yang Anda harapkan lebih sulit
  - untuk dipatuhi. Ini bisa
  - 
  - 
  - 
  -

**jadilah seseorang yang Anda kenal baik, grup pendukung,  
atau aplikasi.**

## MENGUBAH BERPIKIR KRITIS MENJADI KEBIASAAN

"T

*waktu yang diberikan untuk berpikir adalah penghemat waktu terbesar dari semuanya"*  
- Sepupu Norman

Lengkapi kalimat 'Seandainya saya punya waktu, saya akan...'.

Mungkin Anda akan merenovasi rumah Anda, menulis buku, mempelajari alat musik, lebih banyak bersosialisasi, bermain dengan anak-anak Anda daripada bekerja di akhir pekan, pergi ke gym. Apa keinginan Anda, jika Anda memiliki satu jam lagi setiap hari?

Keinginan terdalam itulah yang akan Anda luangkan waktu, tanpa menggunakan pengatur waktu, dengan melatih autopilot Anda untuk berpikir kritis. Kebiasaan baik menghemat waktu dan mengurangi ketidakpastian dan stres. Jadi dengan meluangkan sedikit waktu untuk membiasakan diri berpikir kritis yang baik, Anda akan membebaskan waktu untuk melakukan apa yang ingin Anda lakukan dalam hidup.

Anda sekarang memiliki struktur untuk membangun kebiasaan serta keterampilan dan karakteristik apa yang Anda perlukan untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis Anda. Bab ini berkaitan dengan menyatukan keduanya. Ketika Anda mengubahnya menjadi rutinitas, Anda akan secara positif mengubah cara Anda berpikir dan berinteraksi dengan dunia.

**Kebiasaan Berpikir Kritis** tidak hanya memerlukan penguatan dan pelatihan otak Anda untuk selalu berpikir logis. Namun, mereka juga melibatkan penggunaan lebih banyak alat dan teknik untuk berpikir secara rasional dengan cara yang biasa. Mengadopsi kebiasaan ini memungkinkan Anda untuk terus-menerus membuka pikiran Anda dan secara efektif menangani berbagai situasi pemecahan masalah, baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional Anda.

**Mengapa kita perlu merencanakan ini secara sadar?** Ini kembali ke pemikiran cepat dan lambat, ke autopilot abad ke-21 kita. Seringkali lebih mudah untuk tetap berpegang pada pola pikir yang sama, sama seperti lebih mudah untuk makan makanan yang sama untuk sarapan setiap hari atau memesan jenis kopi yang sama setiap kali. Rutinitas baru tidak lebih sulit, tetapi butuh sedikit usaha untuk menciptakan ruang kepala untuk mempertimbangkan perubahan.

**Kebanyakan orang yang tidak berpikir kritis** cenderung melakukannya karena pilihan karena pola pikir bahwa berpikir kritis melibatkan lebih banyak upaya mental untuk membentuk kebiasaan baru. Itu juga membutuhkan refleksi diri dan mengambil tanggung jawab atas keputusan Anda.

**Menguasai keterampilan berpikir kritis** membutuhkan latihan, dan seperti kebiasaan lainnya, ini berarti secara sadar menyadari perlunya keterampilan tersebut dan kemudian mengetahui apa yang harus dilakukan untuk memperolehnya.

### **Mengubah Hobi Menjadi Kebiasaan**

**Tujuan Anda adalah untuk menguasai kemampuan berpikir kritis.** Sama seperti mengenakan sepatu Anda sebelum Anda meninggalkan rumah adalah autopilot fisik, keterampilan berpikir kritis di Bab 1 akan menjadi autopilot mental Anda. Jadi rutinitas apa yang harus Anda kerjakan dalam lingkaran kebiasaan harian Anda untuk mengembangkan keterampilan ini dan bergerak untuk menguasainya?

**Untuk setiap hobi yang ingin Anda ubah menjadi kebiasaan,** Anda cenderung berada di titik awal yang berbeda. Anda juga perlu

jadikan hobi sebagai hobi baru, tanamkan dalam kebiasaan yang Anda miliki, atau kembangkan kebiasaan untuk mendapatkan lebih banyak darinya. Untuk setiap kebiasaan, pertama-tama, pertimbangkan titik awal Anda untuk dapat menerapkannya ke dalam hari Anda secara efektif.

Tetapkan - ini untuk apa yang belum Anda lakukan. Ingatlah untuk memulai dari yang kecil, menyematkan rutinitas baru ke kebiasaan yang sudah ada. Anda mungkin perlu menggunakan pengingat, aplikasi, mitra akuntabilitas, atau isyarat visual untuk menetapkannya.

Tanamkan - ini untuk kebiasaan yang sudah Anda miliki, tetapi Anda berjuang untuk mempertahankannya secara konsisten. Anda perlu mempertimbangkan apakah rutinitas berada di tempat yang tepat di hari atau minggu Anda dan menghapus lingkaran kebiasaan untuk memastikan Anda memahami isyarat dan hadiahnya. Anda mungkin perlu mengingatkan diri sendiri mengapa Anda melakukannya atau menemukan hadiah yang lebih kuat atau isyarat yang lebih jelas.

Perpanjang - ini untuk kebiasaan mapan yang ingin Anda kembangkan lebih jauh. Lingkaran kebiasaan yang Anda miliki sudah berfungsi dengan baik untuk Anda. Anda perlu mempertimbangkan apa lagi yang ingin Anda capai dan cara terbaik untuk melakukannya. Apakah Anda perlu menghabiskan lebih banyak waktu, lebih banyak uang, atau mengubah substansi rutinitas? Misalnya, Anda mungkin membaca dalam jumlah yang signifikan tetapi ingin menantang diri sendiri untuk membaca lebih luas. Ubah rutinitas Anda untuk memungkinkan hal ini. Lebih lanjut tentang berbagai cara untuk melakukan ini di Bab 4.

### Baca Secara Luas Dan Setiap Hari

*“Mendapatkan kebiasaan membaca berarti membangun perlindungan bagi diri Anda sendiri dari hampir semua kesengsaraan hidup.” — W. Somerset Maugham Mengapa?*

Membaca membuat Anda tetap mendapat informasi, tetapi juga memicu rasa ingin tahu dan membuat Anda melihat berbagai hal dari berbagai perspektif. Ini memungkinkan Anda untuk memahami berbagai arti kata dan interpretasi ide. Membaca membawa Anda ke dalam dunia orang lain, memberi Anda perspektif baru dan kemampuan untuk berempati dengan orang yang mungkin tidak pernah Anda temui. Itu membangkitkan rasa ingin tahu Anda, membuka pikiran Anda ke tempat-tempat yang belum pernah Anda pikirkan, dan menunjukkan kepada Anda bagaimana berkomunikasi dalam berbagai situasi yang mungkin belum pernah Anda alami.

Literasi merupakan hal mendasar dalam meningkatkan kognisi <sup>1</sup> dan mendukung peningkatan prestasi akademik. Jika Anda membaca lebih banyak, Anda memperoleh lebih banyak pengetahuan, memungkinkan Anda untuk menganalisis masalah baru karena mengurangi beban kognitif. Anda secara alami akan memperluas kosa kata Anda, mengenal lebih banyak kata, dan mempertimbangkan makna teks yang lebih dalam. Ini dikenal sebagai 'Efek Matius' dari kitab Matius 25:29 dalam Alkitab, yang mengatakan bahwa 'Karena siapa yang memiliki akan diberi lebih banyak, dan mereka akan berkelimpahan. Barang siapa yang tidak memiliki, bahkan apa yang mereka miliki akan diambil dari mereka'.

Hal ini berlaku di banyak bidang dalam kehidupan, tetapi khususnya benar dalam akuisisi pengetahuan. Pendidik memusatkan banyak perhatian pada hal ini karena masih ada kesenjangan sosial ekonomi yang signifikan dalam hasil akademik yang berkorelasi dengan berbagai tingkat literasi orang tua.<sup>2</sup> Apapun latar belakang Anda, tidak ada kata terlambat untuk mulai mengembangkan kebiasaan membaca. Itu selalu bermanfaat.

Bagaimana?

Ini tergantung pada titik awal dan tujuan Anda. Apakah Anda perlu membangun, menanamkan atau memperluas kebiasaan? Apakah Anda tetap ingin membaca tetapi tidak pernah melakukannya? Apakah Anda membaca tidak teratur dan ingin menanamkannya sebagai kebiasaan, bukan hobi? Apakah Anda sudah banyak membaca tetapi ingin memperluas genre Anda?

menutupi? Apakah Anda membaca tetapi ingin sedikit lebih dalam menganalisis teks?

1. Jika Anda jarang membaca buku tetapi ingin memulai, pilih topik yang ingin Anda ketahui lebih banyak atau sebagai teman dengan selera yang sama untuk merekomendasikan buku. Tidak masalah jika Anda memulai dengan fiksi atau nonfiksi. Anda dapat membeli buku, baru atau bekas, meminjam dari teman, atau menggunakan perpustakaan. Membaca bisa menjadi kebiasaan yang sangat murah! Jika Anda masih ragu untuk memulai dengan buku apa, lihat daftar buku terlaris New York Times atau online untuk buku-buku populer.
2. Jika Anda lebih suka non-fiksi seukuran gigitan, selidiki langganan koran atau majalah. Sebagian besar tersedia secara elektronik maupun dalam format kertas tradisional. Mungkin tergoda untuk menggunakan media sosial. Namun, kualitas bahasa seringkali berada pada usia membaca yang jauh lebih rendah. Selain itu, algoritme bekerja sedemikian rupa sehingga Anda mungkin berakhir di ruang gema, di mana mengakses sudut pandang yang berbeda bisa jadi rumit.
3. Jika Anda sudah memiliki banyak bahan bacaan, tetapi sebagian besar masih belum dibaca, pilihlah sesuatu yang akan menjadi kemenangan cepat. Moby Dick mungkin bukan pilihan terbaik di sini.
4. Bergabunglah dengan klub buku. Ada banyak pilihan online jika Anda tidak mengetahuinya. Atau, atur satu dengan teman, keluarga, atau kolega. Klub buku sangat bagus untuk meningkatkan kebiasaan membaca; Anda diberitahu apa yang harus dibaca, kapan harus membacanya, dan memiliki mitra pertanggungjawaban siap pakai yang akan tahu jika Anda belum selesai. Anda juga cenderung membaca materi yang tidak selalu Anda pilih sendiri.
5. Letakkan bahan bacaan di tempat Anda akan membacanya. Letakkan buku di bantal Anda ketika Anda bangun setiap pagi atau di dekat sofa sebelum berangkat kerja. Jika Anda menggunakan perangkat digital, maka

pastikan rutinitas Anda termasuk mengisi daya perangkat ini. Tidak ada yang menghentikan kebiasaan membaca yang baik seperti e-reader yang berulang kali kehabisan baterai.

6. Buku audio bisa menjadi pilihan bagus jika Anda kekurangan waktu. Multi-tasking jarang berhasil, tetapi ini adalah salah satu pengecualian; Anda dapat mendengarkan buku audio dan mendapat manfaat darinya jika Anda mendengarkannya sambil melakukan tugas fisik. Anda dapat mendengarkan saat melakukan pekerjaan rumah atau berkebun saat dalam perjalanan ke kantor, atau berlari. Namun, untuk dapat mendengarkan dengan baik, Anda perlu memastikan bahwa Anda tidak perlu membaca atau berbicara secara bersamaan. Anda tidak dapat mendengarkan sambil membaca atau sambil berbicara dan menerima apa yang Anda dengar. Meskipun buku audio memberi Anda konten buku, mereka tidak memberi Anda pengenalan kata yang Anda dapatkan dari melihat bentuk tertulis, jadi jika tujuan Anda adalah meningkatkan penggunaan bahasa tertulis, sebaiknya tetap gunakan media visual.

### Tuliskan

*“Tulis saja setiap hari dalam hidupmu. Membaca dengan intens. Lalu lihat apa yang terjadi. Sebagian besar teman saya yang menjalani diet itu memiliki karier yang sangat menyenangkan.” ~ Ray Bradbury Mengapa?*

Menulis, dipasangkan dengan membaca, membantu kita belajar cara berpikir. Banyak ahli juga berpendapat bahwa menulis adalah pemikiran yang membantu kita dalam memisahkan apa yang kita ketahui dari apa yang kita pikir kita ketahui, dan dalam melihat dan mengevaluasi pikiran kita dengan lebih jelas. Itu cara yang cukup cepat untuk meningkatkan keterampilan refleksi diri Anda di samping komunikasi Anda. Anda belajar menulis dan kemudian menulis ~~untuk belajar~~<sup>tentang diri</sup> Anda, pendapat Anda, perasaan Anda, dan bagaimana Anda membuat keputusan. Ketika Anda melakukan sesuatu pada kata-kata, Anda memiliki

kesempatan untuk jujur, dan melacak perubahan dan sikap dari waktu ke waktu. Ini semua adalah keterampilan yang memudahkan untuk menyadari kebiasaan Anda dan lebih terinformasi saat membuat keputusan tentang langkah terbaik berikutnya untuk Anda.

Bagaimana?

Evaluasi apakah Anda perlu membangun, menanamkan, atau memperluas kebiasaan ini. Apakah tulisan harian Anda hanya terdiri dari email? Apakah Anda sesekali mengisi jurnal pada hari libur tetapi bukan sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari Anda yang biasa? Apakah Anda secara teratur menulis jurnal tetapi ingin lebih analitis? Apakah Anda ingin menulis di atas kertas, tablet, atau mengetik?

1. Jika Anda ingin membuat buku harian tetapi merasa gentar dengan banyaknya halaman kosong, carilah buku harian dengan bagian-bagian yang sangat singkat untuk setiap hari, seperti buku harian 5 tahun. Memilih versi pra-tanggal membantu menyusun buku harian dan berarti Anda dapat mengisinya dengan mudah dengan ruang terbatas. Anda tidak perlu menunggu 1 Januari; ada banyak buku harian yang dapat disesuaikan di mana Anda dapat memilih titik awal.

2. Kegiatan alternatif yang dapat memperkenalkan kebiasaan menulis cepat setiap hari adalah jurnal dengan tujuan tertentu, misalnya jurnal syukur, doa, kesehatan, atau olahraga.

Ini bisa sesuai dengan kebiasaan lain yang ingin Anda bangun - jurnal olahraga dapat membantu Anda mengembangkan kebiasaan olahraga yang lebih baik. Sekali lagi, ada banyak tersedia untuk dibeli atau dicetak di rumah dengan judul yang sesuai untuk berbagai kegiatan untuk membantu mendorong Anda.

3. Kembangkan tulisan sedikit lebih jauh dengan membiarkan lebih banyak potongan terbuka. Menulis tentang diri Anda. Ini bukan tugas yang berpusat pada diri sendiri tetapi tugas yang mencerminkan diri sendiri. Ini bisa untuk keuntungan Anda atau untuk orang lain. Anda dapat menulis tentang liburan Anda atau bagaimana Anda mengembangkan karier Anda untuk dijadikan bahan cerita

membaca diri sendiri di masa depan. Anda dapat menulis tentang masa kecil Anda untuk merekam cerita untuk diceritakan kepada anak-anak Anda. Ketika dia menikah, istri saudara laki-laki saya mendapat sebuah buku pendek tentang dia berjudul 'Panduan seorang idiot untuk membimbing seorang idiot.' Harus dikatakan bahwa orang idiot juga tidak terlalu jauh, tetapi gagasan untuk menulis panduan 'bagaimana' tentang diri Anda atau seseorang yang dekat dengan Anda bisa sangat mengungkapkan dan cara penulisan yang lebih lucu. Jika itu terasa terlalu pribadi, cobalah menulis panduan 'bagaimana' tentang hewan peliharaan atau hobi Anda.

**4. Jika Anda ingin meningkatkan kemampuan Anda untuk berkomunikasi dengan audiens,** tulislah beberapa surat atau artikel untuk majalah, platform, atau surat kabar yang Anda baca. Ini akan membuat Anda mempertimbangkan pilihan kata dan nada penyampaian Anda, dengan bonus potensi mendapatkan imbalan yang lebih nyata daripada sekadar kepuasan mengomunikasikan pikiran Anda.

**5. Jika Anda sudah memiliki kebiasaan menulis refleksi diri yang kuat,** Anda dapat menggabungkan menulis dengan penelitian untuk menulis sebuah artikel tentang suatu tempat, topik, atau orang. Ini mungkin salah satu yang Anda kenal atau ingin tahu lebih banyak tentangnya. Anda dapat melakukan ini untuk diri sendiri atau bertujuan untuk menulis dengan mempertimbangkan publikasi. Tetapkan waktu atau batas kata yang realistik untuk setiap hari.

### Membangun Sistem Untuk Mencapai Tujuan

*"Anda tidak naik ke level tujuan Anda. Anda jatuh ke tingkat sistem Anda. Tujuan Anda adalah hasil yang Anda inginkan. Sistem Anda adalah kumpulan kebiasaan sehari-hari yang akan membawa Anda ke sana." - James Clear*

Mengapa?

Tujuan umum 'daftar ember' adalah lari maraton. Anda hampir pasti memiliki teman yang pernah melakukan ini atau berbicara

tentang melakukannya. Beberapa orang melakukannya, menyukainya dan kemudian melakukannya lagi. Kebanyakan melakukannya sekali, mendapatkan T-shirt dan puas berjalan lebih masuk akal setelah titik itu.

Salah satu alasan mengapa maraton populer adalah karena mereka memiliki tujuan yang jelas dan jelas. Sesuatu untuk menandai daftar. Kedengarannya bagus untuk mengatakan pada diri sendiri bahwa Anda sedang berlatih untuk maraton. Namun, memilih lari maraton bukanlah cara terbaik untuk mengembangkan kebiasaan lari yang baik. Fokus Anda adalah pada tujuan, dan Anda bisa kewalahan dengan waktu Anda, bagaimana Anda akan tetap bebas cedera dalam berlari sebelumnya, dan bagaimana orang lain menilai Anda. Ketika kita menetapkan tujuan besar, pada saat yang sama kita mengatur diri kita sendiri untuk jatuh besar. **4** Ini dapat menyebabkan kecemasan atau hambatan mental, bukan yang Anda butuhkan saat mencoba membuat kemajuan di area kehidupan Anda!

Tidak ada yang salah dengan memiliki tujuan, tetapi itu bukanlah kunci untuk membangun kebiasaan yang sukses. Untuk itu, Anda perlu fokus pada sistem saja. Sistem adalah perubahan mikro yang terjadi di latar belakang. Jika tujuan Anda adalah lari maraton, Anda tidak akan secara otomatis mengembangkan kebiasaan berlari. Jika Anda mengembangkan kebiasaan berlari, kemungkinan besar Anda akan berhasil lari maraton. Tujuannya adalah hasil dari adanya sistem yang baik.

Ketika Anda memfokuskan perhatian Anda pada sebuah sistem, Anda mengatur diri Anda untuk sukses sedikit demi sedikit setiap hari daripada menghabiskan waktu mengkhawatirkan potensi kegagalan dari satu tugas akhir. Anda berhasil dengan melakukan lari harian, dan maraton adalah konsekuensinya, bukan fitur yang menentukan.

Ini juga berarti bahwa jika suatu acara dibatalkan (halo 2020) atau Anda sakit atau terluka, Anda tidak merasa gagal mencapai tujuan Anda. Tujuan baru adalah sistem yang mengarah ke kebiasaan yang masih utuh dan melampaui hari perlombaan.

Bagaimana?

Hal pertama yang pertama: pertimbangkan apakah Anda perlu Membangun, Menanamkan, atau Memperluas kebiasaan ini. Apakah Anda orang yang sangat 'berorientasi pada tujuan' yang membutuhkan sensasi kemenangan besar? Apakah Anda menganggap fase latihan dan persiapan sama pentingnya dengan acara final? Apakah Anda mendefinisikan kesuksesan Anda dengan rutinitas sehari-hari atau acara yang sukses? Berapa banyak penelitian yang Anda lakukan sebelum membuat keputusan besar?

1. Buat daftar tujuan Anda saat ini. Sistem apa yang dibutuhkan untuk mendukung tujuan itu? Dari titik ini, Anda dapat mengetahui kebiasaan apa yang perlu dibangun atau ditanamkan untuk menuntun Anda ke tujuan tanpa tujuan menjadi titik fokus Anda. Melacak kebiasaan dan memberi penghargaan pada diri sendiri karena menjaga rencana Anda bisa menjadi 'tujuan' dan sumber pencapaian baru Anda.
2. Pertimbangkan bidang-bidang tertentu dalam hidup Anda. Sudahkah Anda mempertimbangkan perubahan karier? Anda mungkin mendasarkan ini pada firasat, tetapi untuk mendekati masalah secara kritis, Anda perlu mengalihkan fokus dari tujuan karier baru ke mengembangkan sistem yang membuka jalan untuk itu. Misalnya, Anda dapat menggunakan proses berpikir yang berbeda seperti meneliti (tentang karier baru yang ingin Anda adopsi), bertanya (menanyai orang-orang dalam karier yang sama yang Anda inginkan), dan membandingkan pandangan (mencocokkan pendapat berbagai orang yang Anda ajak bicara. to), alih-alih hanya bertujuan untuk mengubah karier karena Anda menginginkannya.

### Periksa Ulang Dan Tanyakan Diri Anda Sendiri

*"Seringkali, pertanyaan yang paling rumit adalah yang kita tahu jawabannya secara diam-diam. Kamu lari dari apa? Apa yang kamu tunggu?" Sanhita Baruah Mengapa?*

Pernahkah Anda berharap dapat mencoba beberapa kehidupan paralel untuk melihat keputusan mana yang paling cocok untuk Anda? Atau mungkin Anda dapat memundurkan waktu dan membuat keputusan yang berbeda dengan melihat ke belakang? Meskipun tidak ada cara 100% untuk membuat keputusan besar di masa depan, Anda dapat mengembangkan kebiasaan untuk mengurangi kemungkinan membuat pilihan yang Anda sesali.

Anda tidak hanya menggunakan pertanyaan untuk mengumpulkan bukti dari orang lain. Salah satu kebiasaan paling kuat yang dapat Anda kembangkan adalah mempertanyakan diri sendiri. Bukan dengan cara yang mempromosikan keraguan diri, tetapi dengan cara positif yang meyakinkan Anda bahwa Anda tidak meninggalkan kebutuhan bisnis yang terlewat dalam pencarian Anda untuk pilihan terbaik.

**Gunakan pemikiran kritis pada diri Anda: mempertanyakan argumen, tindakan, fakta, dan ide; uji atau lawan argumen dan pemikiran Anda sampai Anda memiliki argumen terkuat berdasarkan pengetahuan yang Anda miliki.**

Bagaimana?

Apakah Anda perlu membangun, menanamkan atau memperluas kebiasaan bertanya Anda? Apakah Anda membuat keputusan penting dengan hanya bertanya kepada orang lain apa yang menurut mereka harus Anda lakukan dan tidak bertanya pada diri sendiri? Apakah Anda pernah mencegah diri Anda dari mempertimbangkan hasil alternatif hanya untuk membuat hidup lebih mudah? Apakah Anda sudah menggunakan pertanyaan tetapi perlu mempertimbangkan bobot 'bukti' yang Anda kumpulkan?

1. Tanyakan pendapat orang lain, tapi tanyakan juga pada diri sendiri. Adalah umum untuk meminta seseorang yang Anda percaya untuk membuat keputusan untuk Anda ketika Anda berada di bawah tekanan, dan kemudian Anda mengumpulkan bukti agar sesuai dengan pilihan mereka. Pastikan Anda bertanya pada diri sendiri terlebih dahulu
2. Jadilah sedikit egois di kali. Penting untuk mempertimbangkan bagaimana keputusan Anda akan memengaruhi orang lain, tetapi Anda juga perlu mempertimbangkan bagaimana keputusan itu memengaruhi Anda. Jika Anda memilih sesuatu yan

membuat orang lain bahagia tetapi membuat Anda sengsara, Anda akan menyesalinya, betapapun Anda mencintai orang lain itu **5** Anda perlu bertanya pada diri sendiri tentang apa yang ingin Anda lakukan dan mengapa Anda menginginkannya.

**3. Gunakan konsep Topi Berpikir De Bono saat Anda harus membuat keputusan besar 6.** Ini melibatkan pendekatan terhadap keputusan atau masalah dari enam perspektif yang terpisah. Ini adalah cara terbaik untuk memastikan Anda mencakup semua kemungkinan sudut sebelum menyimpulkan pendekatan Anda. Keenam topi tersebut adalah:

- Topi 'Tujuan' Putih - Murni menemukan fakta dan angka, tidak ada bias atau emosi
- Topi 'Emotif' Merah - hanya emosi
- Topi Hitam 'Hati-hati' - Mengidentifikasi potensi bahaya
- atau kelemahan Topi 'Optimis' Kuning - Pikiran dan harapan positif
- Topi 'Kreatif' Hijau - Ke mana arahnya, peluang baru
- apa yang bisa muncul Topi 'Terorganisir' Biru - Tinjauan proses dan pengorganisasian bukti.
- 
- 

**4. Cari kesulitan dan mainkan pembela Iblis.** Anda dapat meminta teman tepercaya untuk melakukan ini dengan Anda selama mereka tidak mulai menawarkan pendapat mereka. Sengaja mengajukan diri terhadap diri sendiri. Buat daftar jika Anda membutuhkannya.

**5. Pertimbangkan untuk mengadakan sesi pelatihan. Coaching bukanlah mentoring; itu adalah orang lain yang mengajukan pertanyaan kepada Anda yang membantu mempersempit apa yang sebenarnya Anda pikirkan dan rasakan. Ini dapat membantu jika Anda memiliki keputusan besar untuk dibuat, dan menyuarakannya dengan lantang bukanlah pilihan dengan orang yang Anda kenal. Pelatih bersifat netral dan tidak akan mengarahkan Anda ke arah tertentu untuk mencapai**

6. Jangan menerima apa yang orang lain harapkan dari Anda. Merasa nyaman membelok dari struktur yang diharapkan, mempelajari cara menentang aturan, atau melepaskan diri dari pemahaman Anda sebelumnya, untuk mendapatkan apa yang benar dan rasional. Pernahkah Anda memiliki seseorang yang berasumsi bahwa Anda akan melakukan pekerjaan tertentu, tinggal di jenis rumah tertentu, memiliki sejumlah anak, dan memiliki kehidupan yang terlihat seperti yang mereka harapkan pada usia tertentu? Berapa banyak dari keputusan Anda sejauh ini yang merupakan keputusan Anda sendiri daripada apa yang orang lain harapkan dari Anda? Ini tidak berarti Anda harus memberontak terhadap ekspektasi keluarga atau masyarakat; banyak yang memiliki landasan logis, tetapi Anda harus mempertanyakannya dan memutuskan apakah itu benar-benar berlaku untuk Anda saat ini. Jadilah pemikir yang aktif, tidak pernah percaya apapun dengan mudah.

### Carilah Percakapan yang Baik

*“Pikiran hebat mendiskusikan ide. Pikiran rata-rata mendiskusikan peristiwa. Pikiran kecil mendiskusikan orang” - Eleanor Roosevelt Mengapa?*

Ada alasan mengapa majalah gosip melakukannya dengan baik. Dibutuhkan sedikit usaha untuk mengomentari ukuran pakaian seseorang atau warna mobil baru mereka. Melewati pengamatan adalah bagian dari menjadi manusia, tetapi itu mudah, dan percakapan tentang kehidupan cinta seorang selebriti tidak mungkin menantang pikiran kita.

Kurangnya percakapan substansi adalah bagian dari budaya populer. Film sekarang bisa mendapatkan tes Bechdel–Wallace, yang mengukur representasi perempuan dalam fiksi. Tes ini terinspirasi oleh kartun oleh Alison Bechdel, di mana wanita mendiskusikan aturan mereka untuk memilih film. Aturan mereka adalah 1)

Film harus memiliki setidaknya dua wanita di dalamnya, 2) yang berbicara satu sama lain, 3) tentang sesuatu selain pria <sup>Sekarang</sup> 7 juga mengharuskan wanita untuk disebutkan namanya. Sekitar 60%

film lulus tes ini, dan banyak yang melakukannya hanya karena wanita berbicara tentang pernikahan dan bayi 8. Tidak ada yang salah dengan poin percakapan yang ramah ini, tetapi tidak mendorong berbagai diskusi.

Jika Anda melihat kartu ucapan, Anda akan melihat topik yang diharapkan masyarakat untuk kita bicarakan. Wanita rupanya harus berbicara tentang keluarga, bunga, dan kue. Pria tampaknya harus berbicara tentang olahraga dan mobil. Melakukan percakapan di luar orang dan objek sangat berharga bagi kita semua, karena kita merasa dapat melampaui perbedaan usia dan jenis kelamin dalam interaksi verbal kita.

Terlibat dalam percakapan lebih dari sekadar bertukar ide dan berbagi mimpi. Pada akhirnya, ini dapat membantu meningkatkan pendengaran yang mendalam, pembelajaran yang berdampak, dan perencanaan tindakan. Berusaha memahami sebelum dipahami. Percakapan yang baik seharusnya membuat kita memandang orang lain dan diri kita secara berbeda. Ini harus menginspirasi kita untuk berpikir luas dan melihat segala sesuatu dengan lebih bijaksana.

Percakapan adalah cara untuk menghilangkan kesalahpahaman, memperjelas niat kita untuk mendorong tindakan, dan meningkatkan empati 9. Untuk tujuan ini, kita perlu bergerak melampaui pembicaraan tentang orang dan peristiwa.

Bagaimana?

Apakah Anda perlu Membentuk, Menanamkan, atau Memperluas kebiasaan ini? Apakah Anda memiliki lebih banyak percakapan dalam bentuk teks daripada tatap muka? Apakah Anda melihat pembicaraan sebagai kesempatan untuk mengumpulkan informasi atau hanya bagi Anda untuk berbagi informasi? Apakah Anda ingat dan memikirkan kembali percakapan yang Anda lakukan?

1. Sisihkan waktu untuk percakapan dalam kehidupan pribadi Anda, baik secara langsung maupun secara virtual. Anda dapat mengatur ini sebagai rutinitas baru yang disematkan ke kebiasaan yang sudah ada jika Anda membutuhkannya. Anda dapat memutuskan untuk melakukan panggilan video keluarga setelah hari Minggu

makan siang atau pastikan untuk berbicara dengan orang yang tinggal bersama Anda saat sarapan tanpa gangguan telepon atau TV. Anda dapat memilih untuk berjalan dengan seorang rekan untuk makan siang dan berbicara di jalan atau jogging dengan seorang teman untuk mengejar ketinggalan pada waktu yang sama.

2. Pertimbangkan dengan siapa Anda sering berbicara. Apakah Anda terkena berbagai pendapat, atau hanya ruang gema? Cobalah untuk memulai percakapan sambil menunggu dalam antrian, untuk bus, atau dengan seseorang di tempat kerja yang sering Anda lewati tetapi jarang berbicara. Bertujuan untuk berbicara dengan orang-orang dari berbagai usia dan dari latar belakang budaya yang berbeda. Bahkan percakapan singkat dapat memberikan kenangan abadi.

3. Cabut kabel sesekali. Meskipun berguna untuk menggunakan perjalanan pulang pergi atau berbelanja untuk mendengarkan podcast, buku audio, atau bersantai dengan musik, ini juga merupakan kesempatan untuk mengamati dan berinteraksi dengan orang lain. Rencanakan pendekatan yang seimbang. Jika Anda pergi ke mana-mana dengan earphone dan tidak berbicara dengan siapa pun, Anda harus mempertimbangkan kembali peluang untuk percakapan yang Anda lewatkan.

4. Luangkan waktu untuk berbicara dengan anak. Sebagian besar akan dengan senang hati memberi tahu Anda tentang obsesi terbaru mereka. Ini adalah cara terbaik untuk melatih keterampilan mendengarkan Anda dan menambah nilai nyata bagi anak. Banyak anak diabaikan dalam percakapan tetapi dapat memberikan pengamatan yang sangat cerdik jika Anda meluangkan waktu untuk mengobrol dengan mereka.

5. Sama halnya, rencanakan kesempatan untuk berbicara dengan orang-orang dari generasi yang lebih tua. Mereka telah hidup melalui perubahan besar dan dapat menjadi sumber informasi dan perspektif yang luar biasa.

Pertimbangkan keluarga, tetangga, atau hanya orang-orang yang Anda temui.

6. Rencanakan untuk melakukan percakapan yang lebih dalam dengan beberapa orang yang dekat dengan Anda. Kami sering menutupi detail yang dangkal ketika kami bertemu

lain dan, seperti camilan manis, tinggi tidak bertahan lama. Percakapan substansi mencakup lebih dari sekadar cuaca dan apa yang Anda makan untuk makan malam. Cobalah untuk beralih dari berbicara tentang orang ke berbicara tentang peristiwa dan kemudian ide. Lihatlah daftar pembuka percakapan online jika Anda membutuhkan inspirasi

10.

—

### Ubah Pendapat Anda Saat Dibutuhkan

*“Kemajuan tidak mungkin terjadi tanpa perubahan; dan mereka yang tidak dapat mengubah pikiran mereka tidak dapat mengubah apa pun.”*  
-George Bernard Shaw

Mengapa?

Kebiasaan lain yang meningkatkan pemikiran kritis adalah mengubah pandangan atau keputusan kita dalam menghadapi data yang lebih baik. Ini tidak berarti Anda harus kurang percaya diri dengan cara Anda berpikir atau keputusan yang Anda ambil. Ini tentang berpikiran terbuka dan menerima ketika Anda salah dan memosisikan ulang diri Anda jika perlu. Ini tentang menempatkan akurasi dan kebenaran di atas ego Anda.

Kita hidup di dunia yang penuh dengan informasi. Anda dapat meneliti secara menyeluruh dan masih menemukan bahwa bukti baru muncul setelah Anda membuat keputusan dan bahwa kesimpulan Anda sekarang akan berbeda. Para ilmuwan harus melakukan ini sepanjang waktu; jika kita tidak memiliki orang yang menemukan dan kemudian menerima bukti baru, maka kemajuan teknologi di dunia kita akan sangat sedikit. Pemikir kritis melihat kebiasaan pengambilan keputusan ini sebagai kasus terbuka, bukan kasus tertutup, sebagai hal positif yang mengarah pada hasil yang lebih baik, bukan sedikit pada kemampuan mereka. Ini adalah kebiasaan yang lebih sulit daripada kedengarannya!

perlu lebih peduli tentang melakukannya dengan benar daripada tentang menjadi benar.<sup>41</sup> Bagaimana?

**Apakah Anda perlu Membangun, Menanamkan, atau Memperluas kebiasaan ini? Kebiasaan ini seringkali menjadi kebanggaan pribadi di atas segalanya.** Mengubah pikiran kita dipandang oleh beberapa orang sebagai kelemahan dan diremehkan dalam masyarakat. Bagaimana perasaan Anda jika Anda harus mengubah keputusan? Jika seseorang mendatangi Anda dengan informasi baru yang bertentangan dengan kesimpulan Anda sebelumnya, apakah Anda bersyukur atau frustrasi? Sejauh mana Anda berpegang teguh pada keputusan masa lalu merupakan penanda seberapa baik Anda telah mengembangkan kebiasaan mental ini.

- 1. Cobalah untuk melihat keputusan yang Anda buat sebagai 'keputusan' bukan 'keputusan saya'.** Ketika bukti baru muncul, rasanya kurang pribadi untuk mengubah pilihan, dan ego Anda cenderung tidak menghalangi.
- 2. Bayangkan pilihan yang dibuat oleh seorang teman atau saudara. Apa yang akan Anda sarankan untuk mereka lakukan?**
- 3. Terkadang mengubah pikiran kita itu sulit karena itu berarti mengubah jalan yang telah kita tempuh.** Seperti contoh sebelumnya, jauh lebih mudah untuk kembali ke jalan dan memilih rute yang benar daripada melanjutkan jalan yang salah. Waktu jangka pendek yang dihabiskan untuk mengoreksi diri sendiri cenderung kurang signifikan dibandingkan dampak jangka panjang dari keputusan yang salah.  
Pilih masa depan yang akan Anda syukuri.
- 4. Cobalah untuk melihat keputusan sebagai eksperimen ilmiah atau kasus hukum.** Jika bukti baru terungkap, Anda akan mengharapkan para ilmuwan dan pengacara untuk menyesuaikan pendirian mereka. Hal yang sama berlaku untuk pilihan hidup Anda. Sangat sedikit keputusan yang benar-benar terbatas.

5. Identifikasi alasan yang Anda buat dan pertanyakan jika Anda membuatnya untuk mempertahankan sudut pandang yang perlu diperiksa ulang  
12.

### Hindari Langsung Ke Kesimpulan

*“Saya belajar untuk memiliki kesabaran untuk mendengarkan ketika orang mengemukakan pandangan mereka, meskipun menurut saya pandangan itu salah. Anda tidak dapat mencapai keputusan yang adil dalam perselisihan kecuali Anda mendengarkan kedua belah pihak” - Nelson Mandela*

Mengapa?

Menjadi pemikir kritis yang ahli berarti melatih diri Anda untuk tidak langsung mengambil kesimpulan, terutama dalam ketiadaan data. Ini adalah upaya sadar untuk melihat berbagai informasi dan aspek dari suatu masalah, isu, atau situasi sebelum memutuskan.

Nelson Mandela adalah seorang ahli dalam seni pengambilan keputusan dan kepemimpinan yang penuh hormat. “Bagaimana kamu bisa menjadi pemimpin yang baik?” seseorang bertanya padanya. “Karena saya belajar berbicara terakhir kali,” adalah jawaban Mandela. Dia dibesarkan di mana pembuat keputusan mendengarkan pendapat orang lain sebelum memasuki percakapan. Dia melihat tugas pemimpin adalah “bukan untuk memberi tahu orang apa yang harus dilakukan, tetapi untuk membentuk konsensus.” Dia menasihati orang lain, “Jangan masuk debat terlalu dini.” Dia akan merangkum poin-poin di akhir pertemuan dan secara halus mengarahkannya ke apa yang dia yakini menghasilkan keputusan terbaik, bahkan jika ini berbeda dari pendapat aslinya.

Bagaimana?

Pikirkan situasi di mana Anda harus memutuskan sesuatu yang penting, bukan hanya film apa yang akan ditonton selanjutnya. Ini akan membantu Anda memutuskan apakah Anda perlu Menetapkan, Menyematkan, atau Memperpanjang ini

kebiasaan. Apakah Anda biasanya segera memutuskan apa yang ingin Anda lakukan dan kemudian membujuk orang lain? Apakah Anda melakukan pemeriksaan cepat terhadap informasi tetapi biasanya hanya dari sumber yang akan mendukung pemikiran asli Anda? Apakah Anda memeriksa beberapa keputusan secara menyeluruh tetapi membiarkan yang penting lainnya kebetulan karena Anda terlalu lelah atau terlalu banyak waktu?

1. Dengan mendengarkan orang lain sebelum berbicara, Anda dapat mengumpulkan informasi yang tidak bias. Dengan meneliti sebelum Anda menyuarakan pendapat Anda, Anda dapat menolak bertindak berdasarkan stereotip, emosi, atau memilih jalan yang paling tidak tahan tanpa mempertimbangkan alternatif. Lakukan apa yang Mandela lakukan: dengarkan dulu dan bicara terakhir.

2. Tanyakan pada diri sendiri apa jawaban yang paling jelas ketika menghadapi suatu keputusan, dan kemudian tanyakan pada diri sendiri mengapa. Apakah itu karena itu adalah pilihan yang diharapkan orang lain untuk Anda buat? Jika demikian, siapa yang mengharapkan Anda untuk membuat pilihan itu? Bisakah Anda memberikan keputusan Anda untuk diri Anda di masa depan dengan bukti?

3. Jika Anda tahu ada situasi di mana Anda sering membuat keputusan mendadak, tulislah. Rencanakan pilihan Anda.

Terkadang mudah untuk memprediksi kapan Anda harus memilih, tetapi sulit untuk melakukan penelitian. Misalnya, pada wawancara kerja, Anda perlu menarik kesimpulan tentang tim yang akan bekerja dengan Anda, lokasi, dan peran. Anda dapat melakukan beberapa persiapan terlebih dahulu, tetapi Anda sering kali harus mengumpulkan beberapa bukti pada hari itu. Namun, Anda dapat merencanakan pertanyaan yang tepat untuk ditanyakan tentang tempat kerja atau tim terlebih dahulu. Lebih mudah untuk membuat keputusan yang lebih baik tanpa mengandalkan firasat dan stereotip karena kurangnya informasi yang solid.

#### Langkah Tindakan

**Untuk setiap keterampilan berpikir kritis, tentukan titik awal Anda.**  
Anda mungkin ingin menggunakan kisi seperti di bawah ini untuk mengatur pemikiran Anda.

Critical Thinking Habit	Establish it by...	Embed it by...	Extend it by...
Reading			
Writing			
Building systems			
Questioning yourself			
Seeking good conversations			
Changing your opinions			
Not jumping to conclusions			

**Pastikan Anda jujur tentang apa yang sudah Anda lakukan dan pertimbangkan bagaimana Anda akan terus menumbuhkan kebiasaan itu dalam jangka pendek, menengah, dan panjang dengan berkomitmen pada langkah-langkah tertentu. Putuskan yang mana untuk memulai terlebih dahulu. Roma tidak dibangun dalam sehari, tetapi dengan meletakkan batu bata secara perlahan setiap hari. Anda dapat membangun pilot otomatis mental baru yang luar biasa yang akan menghemat waktu dan tenaga Anda saat menjelajahi dunia dalam jangka**

**Pertimbangkan untuk menggunakan aplikasi atau bagan pelacakan kebiasaan, seperti yang Anda lakukan dengan kebiasaan fisik.**

## **Ringkasan Bab**

- Bertujuan untuk membangun, menanamkan, dan memperluas kebiasaan berpikir kritis dari waktu ke waktu. Identifikasi titik awal Anda untuk setiap kebiasaan untuk bekerja menuju pilot otomatis baru Anda.
- Kebiasaan yang perlu dikembangkan adalah: Membaca
- setiap hari dan secara luas
- Menulis Membangun sistem untuk mencapai tujuan Memeriksa ulang dan bertanya pada diri sendiri Melakukan percakapan yang baik Mengubah pendapat saat diperlukan Menghindari melompat ke kesimpulan Rencanakan kebiasaan menggunakan lingkaran kebiasaan dan tempelkan pada kebiasaan yang sudah ada.

## BUAT HARI INI, BESOK, DAN SELANJUTNYA TAHUN

"H

*abit adalah kabel; kami menenun seutas benang setiap hari, dan akhirnya kami tidak dapat memutuskannya" - Horace Mann*

Bayangkan Anda membeli mobil baru. Ini bebas goresan, bersih, dan berjalan dengan lancar. Dan Anda ingin tetap seperti itu. Anda mencucinya setiap akhir pekan, tidak makan atau minum di dalam tetapi masih menyedot debu kursi dan karpet. Anda memeriksa tingkat cairan dan listrik. Anda memeriksa tekanan ban sebelum setiap perjalanan panjang.

Maju cepat lima tahun, dengan mobil yang sama. Apakah Anda merawat mobil lama dengan cara yang sama seperti Anda merawat yang baru? Apakah Anda membersihkannya, memeriksanya, dan melindunginya?

Kebiasaan berubah seiring waktu jika kita membiarkannya. Bahkan kebiasaan yang paling mendarah daging dapat memudar selama berbulan-bulan atau bertahun-tahun jika tidak ada upaya sadar untuk mempertahankannya. Inilah sebabnya mengapa anak-anak bisa menjadi hebat dalam membersihkan hewan peliharaan baru, orang dewasa dapat menjadi hebat dalam menyisihkan waktu untuk mengenal kencan baru, dan siapa pun dapat berkomitmen pada rutinitas latihan baru atau hobi baru selama beberapa bulan. Ketika kebaruan suatu situasi memudar, maka Anda harus menanamkan kebiasaan yang sudah mulai Anda bangun.

Terkadang hidup berubah dan isyarat kebiasaan Anda mungkin berubah. Anda berganti pekerjaan, dan gym yang biasa Anda kunjungi setiap hari dalam perjalanan pulang tidak lagi sesuai rute yang Anda ambil, jadi Anda tidak pergi. Anda punya bayi dan rutinitas pagi Anda yang baru berarti Anda lupa menyikat gigi.

Anda harus membuat upaya sadar untuk menjaga kebiasaan yang ada, bahkan ketika hidup berubah. Bab ini berkaitan dengan mempertahankan kebiasaan dari waktu ke waktu untuk mencegahnya menjadi basi, untuk membantu Anda merasakan manfaat yang cukup sehingga ketika hidup berubah, Anda mempertahankan kebiasaan itu.

### Atur Apa yang Anda Lakukan

Bagaimana Anda mendekati belanja bahan makanan? Apakah Anda membuat daftar atau hanya pergi ke toko ketika sepertinya Anda kehabisan makanan? Apa yang Anda lakukan di sini memberi tahu Anda banyak tentang tingkat organisasi umum Anda.

Anda dapat menghemat waktu dan mengurangi pemborosan uang dan makanan jika Anda sedikit teratur. Rencanakan makanan Anda untuk minggu ini dan buatlah daftar belanja yang mencerminkan persediaan yang belum Anda miliki. Anda dapat memasak secara massal untuk memiliki sisa makanan di sana pada hari-hari sibuk. Yang terbaik dari semuanya, jika Anda membangun kebiasaan organisasi seperti ini, untuk merampingkan tugas sehari-hari dengan cara ini, Anda membebaskan waktu dan ruang kepala untuk hal-hal lain. Sulit untuk merasa senang dengan lembar perencana makan, tetapi menghindari kepanikan saat makan di menit-menit terakhir, tagihan tambahan untuk dibawa pulang, dan perjalanan belanja larut malam untuk mendapa

Menempatkan kemiripan urutan pada tugas dan menetapkan tingkat prioritas mereka adalah cara yang bagus untuk membuat hari yang rumit menjadi lebih efisien. Ketika kita memiliki rasa ketertiban, kita sering dapat mencapai lebih banyak. Karena bagian dari mengadopsi kritik yang baik

kebiasaan berpikir berarti pengaturan dan prioritas, cobalah biasakan menggunakan daftar untuk hari-hari sibuk.

Cara mudah untuk melakukannya adalah dengan membeli atau membuat perencana kehidupan, menggabungkan buku harian dan daftar tugas. Anda dapat memiliki tugas bulanan, mingguan, atau harian dan menyesuaikannya dengan jadwal Anda dengan mudah. Jika Anda memiliki tugas yang perlu dilakukan sebagai rumah tangga, ini memungkinkan tampilan dan penggunaan bersama juga. Merencanakan kapan hewan peliharaan dibersihkan, tempat sampah dikeluarkan, dan tugas-tugas sepele lainnya menghemat waktu dan ruang kepala Anda. Dapatkan rumah Anda dipesan untuk mendapatkan kepala Anda juga. Berlajang-jangan segera 'Kematiensi' juga dapat membantu Anda dalam mengatur aspek kehidupan duniawi dan memberi Anda ruang dan waktu berpikir kembali.

Ketika kebutuhan sehari-hari sudah beres, Anda dapat mengatasi perubahan dengan lebih baik. Anda akan memiliki lebih sedikit kekacauan untuk mengalihkan perhatian Anda dari kebiasaan berpikir kritis baru yang ingin Anda tanamkan.

### Latih Pikiran dan Tubuh Anda

Pikirkan formulir aplikasi terakhir yang Anda isi. Apakah itu untuk program Universitas atau pekerjaan, kemungkinan besar formulir tersebut menanyakan tentang kegiatan ekstra kurikuler. Bukan hanya nilai, bukan hanya peran sebelumnya. Tidak ada yang mau mempekerjakan pemalas, tetapi sangat sedikit yang mau mempekerjakan seseorang yang tidak memiliki kehidupan di luar pekerjaan atau studinya. Tampaknya ide yang bagus untuk menolak semua acara sosial untuk melanjutkan studi Anda atau bekerja lembur, tetapi keseimbangan diperlukan untuk mencegah kelelahan.

Anda dapat merencanakan hidup Anda setiap saat, tetapi terkadang hati Anda tidak ada di dalamnya. Akan ada hari-hari di mana Anda merasa lebih berenergi dan lebih bahagia daripada hari-hari lainnya. Ini normal dan bukan kegagalan. Ketahui batasan Anda dan jangan memaksakannya terlalu keras. Anda dapat mengetahui berapa banyak waktu yang Anda butuhkan untuk tidur, kontak sosial,

latihan, spiritualitas, dan ketenangan untuk berpikir jernih. Ini berbeda untuk semua orang. Berusahalah secara sadar untuk mengatasi batasan Anda, dan kemudian pastikan rencana harian Anda memungkinkan untuk ini.

Dengan mempertahankan perspektif yang lebih luas dalam hidup, Anda akan mendukung pengembangan toleransi, keterbukaan pikiran, dan secara umum menjadi lebih berempati. Kebiasaan baru Anda akan lebih mudah dipatuhi jika Anda tidak merasa lelah atau seperti Anda mengorbankan hal lain yang penting untuk kesejahteraan Anda.

Memutuskan untuk berhenti berolahraga untuk membaca lebih lanjut bukanlah tujuan dan tidak mungkin bermanfaat bagi Anda.

### Temukan Gairah, Alasan, Tujuan, atau Sasaran Sejati Anda

Jika Anda dapat memilih untuk melakukan apa saja dalam hidup Anda, apakah itu? Apakah Anda akan melakukan lebih banyak hal yang sudah Anda lakukan atau mengubah arah sepenuhnya? Segala sesuatu yang Anda lakukan, terutama kebiasaan Anda, harus memiliki tujuan dan mengarah pada apa yang Anda inginkan dalam hidup. Jika semua yang Anda lakukan, termasuk cara Anda berpikir, berlabuh pada apa yang Anda sukai dan apa yang ingin Anda capai, kebiasaan seperti berpikir kritis dapat dilakukan dengan mudah.

Mungkin Anda senang bekerja dengan siswa muda yang menjalankan lokakarya karir. Anda menyadari bahwa Anda memiliki hasrat untuk menjangkau dan membantu orang, yang memberi Anda rasa pencapaian. Anda tahu bahwa Anda akan lebih efektif dalam peran itu jika Anda selalu melatih pemikiran rasional, pertanyaan yang baik, mendengarkan secara aktif, dan keterampilan berpikir kritis lainnya. Ketika Anda secara aktif menghubungkan pengembangan keterampilan ini dengan peran yang ideal, Anda telah memberi diri Anda sendiri 'hadiyah' tambahan dalam lingkaran kebiasaan. Kebiasaan ini adalah tentang potensi masa depan Anda dan orang lain juga.

Ini berlaku untuk hubungan pribadi juga. Tujuan terbesar Anda mungkin adalah memenuhi peran sebagai orang tua atau sebagai pasangan. Ada manfaat nyata untuk tidak langsung mengambil kesimpulan, berpikiran adil dan rendah hati, dan mengembangkan komunikasi yang lebih jelas dalam hubungan pribadi dan tujuan profesional Anda. Fakta bahwa kebiasaan berpikir kritis memiliki efek positif pada semua aspek kehidupan Anda, dan tidak terbatas pada satu 'musim' kehidupan saja, itulah sebabnya kebiasaan itu penting untuk dikembangkan.

### **Jadilah Proaktif Dan Ambil Tanggung Jawab**

'Anjing itu memakan pekerjaan rumah saya' bukan hanya alasan mitos. Itu ada dalam daftar banyak alasan berbeda, beberapa mungkin benar, beberapa pasti tidak, karena kurangnya pekerjaan yang dihasilkan tepat waktu. Guru lebih menghormati siswa yang mengaku belum menyelesaikan pekerjaannya dan yang menyusun rencana untuk memperbaiki situasi daripada mereka yang mencoba menghindari kesalahan atau tanggung jawab. Siswa yang menjadikan alasan sebagai kebiasaan jarang berhasil.

Pemikir kritis goyah dalam proses pengambilan keputusan mereka, sama seperti orang lain. Untuk mempertahankan kebiasaan apa pun, baik fisik maupun mental, Anda perlu menghindari membuat alasan. Jika Anda melewatkkan satu hari, belajarlah dari kesalahan Anda, dan bangkit kembali dengan mudah. Jika Anda membiarkan alasan menjadi kebiasaan Anda, itu akan berakhir sebagai rutinitas yang Anda terapkan. Anda akhirnya menyerah sebelum memulai.

### **Tingkatkan Tekad dan Disiplin Diri Anda**

Mungkin kemampuan yang paling mendasar dan penting dalam perubahan dan pembentukan kebiasaan adalah keduanya. Kemauan bisa dilihat

sebagai ledakan energi terfokus yang agak tiba-tiba dan sesaat, sementara disiplin diri terstruktur, dipikirkan dengan baik, dan konsisten.

Tes marshmallow, dirancang pada tahun 1972, menunjukkan bagaimana ini dimulai sejak dini dan telah digunakan untuk melacak disiplin diri dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Anak-anak prasekolah diperlihatkan marshmallow di atas piring. Mereka bisa memakannya jika mereka bisa menunggu selama 10 menit, mereka bisa makan yang itu dan mendapatkan yang kedua. Tingkat keberhasilan dalam tes berkorelasi dengan kesuksesan di masa depan dan peningkatan kesehatan bahkan 30 tahun kemudian **3** Ketika anak-anak harus bekerja sama untuk mencapai tujuan, mereka lebih berhasil dalam mendisiplinkan diri **4**. Ternyata, akuntabilitas bekerja sejak usia sangat muda !

Studi menunjukkan bahwa pengendalian diri adalah salah satu penanda paling signifikan untuk sukses baik secara pribadi maupun akademis **5** Latih tindakan kecil pengendalian diri setiap hari (kapan harus berhenti makan kue atau kapan harus meletakkan ponsel) untuk dapat menahan gangguan dan godaan yang bisa menggagalkan kebiasaan Anda.

### **Kelilingi Diri Anda Dengan Pemikir Kritis**

Anda mungkin pernah mendengar pepatah bahwa 'Anda adalah rata-rata dari lima teman terdekat Anda, yang dituliskan dengan jembar mungkin terdekat Anda, dan mereka tampaknya baik-baik saja ... tidak ada kebiasaan buruk yang mencoba menggagalkan kebiasaan Anda. Ini adalah awal yang baik, tetapi terkadang aturan sederhana terlalu sederhana; efek pada hidup Anda melampaui lingkaran kecil teman dekat Anda ke orang-orang yang Anda lihat sedikit dan bahkan mereka yang belum Anda temui **6**. –

Ternyata jika berat badan teman teman Anda bertambah, mulai merokok atau kurang bahagia, maka efek riaknya tumpah.

Anda lebih mungkin untuk menambah berat badan, merokok, atau menjadi tidak bahagia bahkan jika Anda belum pernah bertemu mereka 789. Efek dari lingkaran sosial Anda yang langsung dan yang diperluas pada hidup Anda dapat diukur.

Bagaimana Anda dapat menggunakan ini untuk membantu menanamkan kebiasaan Anda? Anda dapat bekerja dengan teman yang sudah ada untuk mencapai tujuan bersama, menggunakan mereka sebagai mitra akuntabilitas, dan mempertimbangkan untuk memperluas jaringan sosial Anda dengan menyertakan mereka yang sudah memiliki keterampilan ini, jika perlu. Sama seperti menghabiskan waktu dengan teman-teman yang banyak membaca mendorong Anda untuk mencoba literatur baru, menghabiskan banyak waktu dengan pemikir kritis membantu Anda melatih pikiran Anda untuk berpikir seperti mereka.

### Hindari Berpikir Berlebihan

Pernahkah Anda mendapatkan diri Anda menatap layar 'Memuat' agar video, unggahan, atau pembaruan diterapkan? Sama seperti kita bisa terjebak melihat layar tanpa alasan logis untuk melakukannya, kita juga bisa terjebak dalam pikiran kita. Anggap saja sebagai kemacetan lalu lintas mental. Berpikir dengan baik itu baik dan membantu Anda mencapai tujuan dengan lancar. Overthinking adalah apa yang terjadi ketika Anda mencoba melakukan ini di jam sibuk.

Pemikir kritis cenderung berpikir lebih dalam dan dengan berbuat demikian mereka menghindari apa yang disebut kelumpuhan analisis dan kecenderungan kelebihan informasi. Anda juga dapat menghindari jebakan ini, seperti halnya Anda dapat menghindari terjebak dalam kemacetan lalu lintas jika Anda merencanakan waktu dan rute perjalanan Anda dengan hati-hati.

Jika Anda terjebak di kepala Anda, hal pertama yang harus dicoba adalah membawa diri Anda kembali ke kamar. Ini bekerja untuk kecemasan dan terlalu banyak berpikir; kapan saja Anda perlu membumikan diri Anda kembali ke dunia nyata. Gunakan metode 5-4-3-2-1: perhatikan dengan sengaja lima hal yang dapat Anda lihat, empat hal yang dapat Anda sentuh, tiga hal yang dapat Anda

dapat mendengar, dua hal yang dapat kamu cium, satu hal yang dapat kamu rasakan **10**.

**Setelah Anda 'kembali ke ruangan, Anda dapat memfokuskan kembali pada tugas yang ada. Ini sering berjalan seiring dengan perencanaan, karena kita bisa kewalahan jika kita mencoba melakukan banyak tugas atau menyelesaikan tugas dalam kerangka waktu yang sangat singkat. Ingatlah untuk melakukan satu hal sekaligus, kenali apa itu dan mengapa Anda melakukannya. Jika Anda fokus menanamkan satu kebiasaan sekaligus, biasanya itu akan berhasil. Terkadang Anda hanya perlu 'melakukan hal yang benar berikutnya'. Ketika terlalu banyak berpikir terus berlanjut dan menjadi kebiasaan tersendiri, Anda dapat memanfaatkan keterampilan lain untuk membantu mengungkap akar p**

**Menuliskannya atau membicarakannya dapat bermanfaat.**

Meluangkan waktu untuk berlari, berjalan-jalan, atau membaca dapat menjernihkan pikiran Anda. Catat apa yang berhasil bagi Anda untuk menemukan cara konstruktif dalam memproses kekhawatiran atau pikiran negatif apa pun.

### Latihan membuat sempurna

Pengulangan adalah kunci untuk menyerap kebiasaan apa pun. Jangan merencanakan kesempurnaan. Rencana untuk latihan dan 'sempurna' akhirnya bisa menyusul. Jika pasangan ingin hamil anak, lebih baik bagi mereka untuk... 'berlatih' daripada menghabiskan banyak waktu menghitung peluang setiap hari untuk mencoba hanya sekali ketika mereka berpikir kondisinya sempurna.

Menurut definisi, kebiasaan adalah kejadian biasa, bukan kejadian satu kali. Ini bukan kasus 'satu kesempatan untuk melakukannya dengan benar, dan banyak orang gagal menanamkan kebiasaan jika mereka mengharapkan setiap hari menjadi sempurna. Jika Anda ingin menanamkan kebiasaan jangka panjang, terimalah ketidaksempurnaan dan pastikan Anda melakukannya setiap hari.

## **Langkah Sederhana Menanamkan Kebiasaan Berpikir Kritis**

### **Tanamkan Kebiasaan Membaca**

*Sisihkan waktu tiga puluh menit setiap hari untuk membaca berita dari setidaknya tiga sumber berbeda dan membandingkan cerita mereka: 1. Buat daftar hal-hal penting yang diambil dari setiap situs berita.*

**2. Bandingkan kesamaan mereka (jika mereka mengatakan cerita yang sama) dan di mana perbedaannya.**

**3. Analisis apa yang telah Anda kumpulkan dari mereka.**

**4. Cari informasi terkait lainnya jika Anda merasa masih ada yang kurang.**

**5. Buatlah kesimpulan Anda sendiri tentang subjek tersebut.**

### **Tanamkan Kebiasaan Menulis**

*Sisihkan waktu setiap hari untuk menulis di jurnal fisik atau elektronik.*

**1. Identifikasi peristiwa penting di hari Anda; pertimbangkan apa yang mungkin Anda anggap penting ketika Anda membacanya di masa depan.**

**2. Catat dengan kata-kata Anda sendiri wawasan kunci tentang berita dan artikel yang Anda baca setiap hari.**

*Memiliki buku harian pengembangan untuk pekerjaan dan/atau kehidupan pribadi.*

**1. Miliki jurnal yang berbeda untuk situasi masalah yang Anda temui setiap hari, baik besar maupun kecil, langkah apa yang Anda ambil untuk mendekati masalah tersebut, dan hasilnya (misalnya, jika masalah telah teratas atau tetap belum terselesaikan).**

**2. Tinjau jurnal Anda setiap minggu dan identifikasi pola berpikir Anda, kekalahan Anda, dan kemenangan kecil Anda.**

**3. Analisis pola Anda dan gunakan penemuan ini untuk membuat perubahan positif. Tulisan Anda dapat menyebabkan pergeseran dalam kebiasaan lain.**

### **Tanamkan Kebiasaan Sistem (Bukan Tujuan)**

**Melampaui penyiapan sistem fisik untuk hari Anda. Gunakan apa yang telah Anda pelajari untuk menetapkan sistem berpikir untuk meningkatkan keterampilan berpikir kritis lainnya.**

*Pertimbangkan tujuan 'lunak' seperti merasa lebih bersyukur, lebih santai, dan lebih bahagia. Rencanakan sistem yang akan mendukung Anda untuk mencapai tujuan 'perasaan' ini. Ini seringkali jauh lebih sulit daripada sistem untuk tujuan fisik.*

**1. Identifikasi faktor-faktor yang menjadi tujuan 'lunak' Anda, seperti waktu bersama keluarga, berjalan-jalan di luar, atau melakukan hobi.**

**2. Pilih tujuan yang dapat Anda lakukan dengan mudah. Misalnya, Anda dapat memilih untuk mengambil tiga napas dalam-dalam sebelum menanggapi email atau panggilan telepon yang sulit, untuk meningkatkan kontrol emosi Anda dan pada akhirnya membuat Anda merasa lebih santai saat menangani situasi yang menantang.**

**3. Buat daftar ide-ide yang dapat Anda lakukan yang akan meningkatkan tingkat tujuan 'lunak' ini dalam hidup Anda.**

*Jadikan sistem sebagai bahan pembicaraan di tempat kerja atau dalam kehidupan rumah Anda; jelaskan kepada orang lain apa yang Anda tuju dengan mengalihkan fokus Anda. Dengan cara ini, Anda memperkuat alasan untuk sistem Anda sambil mendapatkan dukungan.*

1. Pilih frasa untuk menjelaskan fokus Anda dengan mudah. Jelaskan kepada diri sendiri dan orang lain bahwa Anda berfokus pada latihan daripada yang sempurna.
2. Tuliskan alasan mengapa sistem Anda bermanfaat, tanpa mengacu pada tujuannya.
3. Letakkan alasan-alasan ini di tempat yang dapat Anda lihat atau temukan dengan mudah.
4. Bagikan dengan keluarga, teman, atau kolega Anda alasan sistem tersebut, bukan motivasi untuk tujuan tersebut.

#### Tanamkan Kebiasaan Bertanya

*Luangkan waktu untuk melakukan penilaian opsi, baik dengan suara keras atau tertulis, lain kali Anda harus membuat keputusan besar.*

1. Dengan sengaja memasukkan opsi yang biasanya Anda hapus; seseorang harus mempertahankan status quo sebagai perbandingan (atau 'kontrol' jika Anda ilmiah).
2. Buatlah diri Anda menemukan pro dan kontra untuk masing-masing.
3. Mintalah solusi potensial dari orang lain karena mereka mungkin akan memberikan ide yang belum Anda miliki.
4. Ringkas setiap opsi, lalu beri peringkat.

*Jika Anda memiliki lebih banyak waktu sebelum membuat keputusan, tuliskan alasan Anda untuk suatu pilihan, setiap hari.*

1. Cobalah untuk memikirkan alasan yang berbeda setiap kali untuk membenarkan pilihan Anda.
2. Identifikasi kemungkinan alasan untuk membuat pilihan yang berbeda. Ini akan membantu Anda untuk berpikir lebih luas.
3. Cobalah beberapa alternatif ini bila perlu.

**4. Analisis pilihan dan alasan Anda.** Pernahkah Anda menemukan bahwa Anda terjebak dalam kebiasaan atau telah melewatkannya beberapa peluang besar?

*Ajak diri Anda dengan catatan di lokasi utama yang menanyakan 'mengapa...?' Ini dapat berfungsi ganda sebagai pengingat untuk kebiasaan lain sambil membuat Anda memeriksa ulang pilihan Anda sebagai kebiasaan mental yang baik.*

1. Catatan dari pengisi daya ponsel Anda dapat mengatakan, 'Mengapa Anda ingin melihat media sosial sekarang?' 2. Sebuah catatan di lemari Anda bisa mengatakan, 'Mengapa Anda ingin kue sekarang?'

### **Tanamkan Kebiasaan Percakapan Mendalam**

*Identifikasi situs berita untuk urusan terkini yang menarik minat Anda.*

1. Identifikasi teman atau kerabat yang akan Anda ajak berdiskusi; mungkin mereka sudah memiliki keahlian di bidang itu.
2. Secara aktif merencanakan waktu untuk mengobrol dengan mereka tentang artikel yang telah Anda baca setiap minggu atau dua minggu.
3. Jaga agar percakapan Anda tetap terbuka tanpa agenda. Benar-benar mendengarkan apa yang mereka katakan.

*Cari tahu kapan balai kota dan rapat dewan setempat diadakan.*

*Anda akan menemukan berbagai macam orang yang dapat Anda ajak bicara tentang kebijakan dan prinsip.*

1. Tulis tanggal di buku harian Anda, jadi Anda berkomitmen untuk pergi.
2. Identifikasi orang lain yang bisa pergi bersama Anda. Ini akan terasa lebih mudah jika itu adalah situasi baru dan berfungsi ganda sebagai pertanggungjawaban atas kehadiran Anda.

**3. Baca terlebih dahulu topik yang akan dibahas agar Anda siap.**

**4. Tentukan terlebih dahulu pertanyaan yang ingin Anda jawab.**

**5. Rencanakan untuk mendengarkan orang-orang yang memiliki pendapat berlawanan dan tujuhan untuk percakapan, bukan argumen.**

### **Tanamkan Kebiasaan Opini yang Cair**

*Identifikasi berita besar, seperti perubahan iklim, perdagangan, undang-undang senjata, atau pajak.*

**1. Lacak cerita dari waktu ke waktu dan catat pendapat Anda tentangnya.**

**2. Catat bukti apa yang mengubah perasaan Anda.**

**3. Identifikasi pendapat orang lain yang dekat dengan Anda atau politik saat itu.**

**4. Analisis pendapat Anda dari waktu ke waktu; jika mereka tidak berubah sama sekali, mengapa tidak? Jika ya, bukti apa yang mengubah pikiran Anda?**

**5. Identifikasi bukti apa yang diperlukan untuk mengubah pendapat Anda dan jangan menghindari mencarinya.**

*Identifikasi pendapat yang lebih kecil yang ingin Anda selidiki. Mungkin Anda menghindari jenis makanan tertentu karena Anda yakin tidak menyukai semuanya?*

**1. Coba contoh untuk menguji apakah pendapat ini masih valid atau apakah Anda baru saja mengalami satu pengalaman buruk yang mewarnai penglihatan Anda?**

**2. Rencanakan untuk memperluas pengujian Anda sebagaimana mestinya**

3. Tulis catatan dalam jurnal untuk mengidentifikasi titik di mana Anda berubah pikiran dan mengapa hal itu terjadi.

### **Tanamkan Kebiasaan Membuat Kesimpulan yang Adil**

*Hapus pilihan berita saat Anda membacanya atau menontonnya.*

1. Kesimpulan apa yang mereka coba buat agar pembaca buat?  
Kita sering melompat ke kesimpulan karena kita dipandu oleh orang lain atau oleh media.
2. Sumber apa saja yang digunakan? Mengapa? Belajarlah untuk mengidentifikasi kapan sumber membawa Anda ke jalurnya daripada membiarkan Anda memilih rute Anda sendiri.
3. Putuskan apakah Anda merasa bukti tambahan diperlukan dan catat publikasi yang menurut Anda kurang teliti.

*Bereksperimenlah dengan teman-teman Anda. Apa yang didefinisikan orang sebagai 'yang terbaik' mengarah pada kesimpulan mereka, tetapi definisi kami tentang apa yang terbaik dapat sangat bervariasi.*

1. Tanyakan pada diri sendiri dan orang lain apa yang mereka cari di rumah, mobil, pasangan, pekerjaan, liburan terbaik, dll.
2. Analisis tanggapannya, terutama tanggapan Anda sendiri dan orang-orang terdekat Anda.
3. Kesimpulan berbeda apa yang dapat dengan mudah dicapai, dan kesalahpahaman muncul jika Anda tidak terlebih dahulu menanyakan alasan di balik suatu pilihan?

### **Langkah Tindakan**

1. Berolahragalah jika Anda berada dalam posisi untuk memperluas kebiasaan Anda yang ada. Gunakan kisi-kisi dari Bab 3 untuk merencanakan ini.

**Tentukan tanggal untuk memeriksa kembali rencana Anda dan memastikan bahwa Anda tidak membiarkan hal-hal tergelincir atau mandek.**

**2. Rencanakan strategi Anda terlebih dahulu untuk kebiasaan utama Anda dan setiap kebiasaan berpikir kritis baru yang Anda tanamkan.**

**Identifikasi di mana dan kapan Anda paling mungkin menyerah atau merasa itu terlalu banyak usaha. Tuliskan rencana Anda dan letakkan di tempat yang dapat Anda lihat.**

**3. Ingatlah bahwa Anda ingin menjaga kebiasaan itu tetap berkilau, baru, dan menyenangkan seperti saat Anda merencanakan dan memulainya. Sama seperti mobil baru, Anda ingin menghentikan kebiasaan ini agar tidak diremehkan dan diterima begitu saja. Jadikan rencana perawatan Anda sebagai kebiasaan juga.**

**Ada banyak cara untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis kita dan mengubah keterampilan itu menjadi kebiasaan yang bertahan lebih dari satu musim. Sama seperti perawatan mobil yang baik dapat membuat model lama terlihat dan berjalan seperti baru, kebiasaan lama yang baik dapat membuat pikiran Anda tetap aktif dan siap untuk mempelajari keterampilan dan informasi baru apa pun yang Anda butuhkan untuk menjadi yang terbaik.**

## **Ringkasan Bab**

- Sadarilah bahwa kebiasaan dapat meluncur dari waktu ke waktu jika tidak ada rencana pemeliharaan untuk tugas, tubuh, dan pikiran Anda.
- Cari tahu nilai dari kebiasaan Anda dengan mengingatkan diri sendiri tentang hasrat dan dorongan sejati Anda.
- Teman-teman Anda dan pikiran Anda sendiri dapat mendorong Anda atau membuat Anda mundur. Kontrol keduanya untuk fokus pada pengaruh positif.
- Katakan pada diri Anda bahwa ini adalah sistem jangka panjang Anda yang baru dan perlakukan itu sebagai sesuatu yang penting. Kebiasaan yang dihilangkan akan sedikit bermanfaat bagi Anda dalam jangka panjang.

MEMBANGUN OTAK YANG LEBIH BAIK - MENDORONG KEBIASAAN TERSEBUT  
LEBIH TINGGI

**K** sekarang banyak tidak sama dengan menjadi pintar; kecerdasan bukanlah informasi saja tetapi penilaian, cara informasi dikumpulkan dan digunakan" - Carl Sagan Dapatkah Anda membayangkan Anda tiba-tiba berhenti belajar? Mulai detik ini, Anda tidak akan dapat melakukan apa pun yang belum Anda kerjakan. Tidak mengajukan pertanyaan untuk menemukan jawaban yang tidak diketahui, tidak ada. Hidup akan menjadi sangat sulit, sangat cepat!

Kami secara alami mempelajari nama baru dari kenalan baru, rute baru ke lokasi baru, lirik baru untuk lagu baru, teknik baru untuk teknologi baru. Ada kepuasan tertentu ketika Anda mencapai semua ini, mulai dari melakukan jalan pintas yang membuat perjalanan pulang Anda beberapa menit lebih cepat hingga menyempurnakan gerakan dansa. Manusia terprogram untuk belajar dan sangat menikmatinya.

Selalu mengejutkan bahwa mengingat kemampuan alami untuk membangun dan meningkatkan pemahaman dan keterampilan sebelumnya, orang sering menggunakan bahasa yang sama untuk menentang pembelajaran. Mereka menganggap bahwa belajar adalah tugas, sesuatu yang hanya dilakukan oleh siswa, sesuatu yang hanya kerja keras dan membosankan.

Belajar adalah hal yang membuat kita bersemangat dalam hidup, perasaan penemuan baru itu, kecuali jika kita menyebutnya belajar! Ketika Anda mempertimbangkan untuk belajar, apakah itu terdengar seperti hambatan atau apakah itu membuat Anda senang? Jika Anda dapat membuat belajar terdengar seperti suguhan untuk pikiran Anda, maka membangun kebiasaan berpikir kritis baru Anda akan jauh lebih mudah.

Kebiasaan berpikir kritis juga perlu diperluas, seperti rutinitas olahraga yang baik, untuk terus menantang Anda.

Untuk berhasil mempelajari sesuatu, Anda harus terus melakukannya dan mendorong diri Anda lebih jauh sedikit demi sedikit. Setelah Anda menetapkan kebiasaan menggunakan loop kebiasaan, dan menyematkannya dengan menggunakan pelacak atau metode akuntabilitas, Anda perlu memperluasnya, sehingga mereka menantang Anda.

Dalam 'The Principles of Instruction' <sup>1</sup>, yang secara luas dianggap sebagai ringkasan kunci dari praktik yang baik dalam pengajaran dan pembelajaran, angka kunci untuk penilaian adalah tingkat keberhasilan 80%. 70% berarti penilaiannya terlalu keras. 95% berarti terlalu mudah. Anda belajar paling baik ketika ada sedikit tantangan dalam tugas yang Anda lakukan, tetapi tidak terlalu banyak sehingga Anda merasa gagal.

Memperluas kebiasaan berpikir kritis Anda adalah mempelajari keterampilan itu secara lebih mendalam. Anda perlu sedikit meningkatkan tantangan rutinitas itu sehingga mencapai angka 80% Anda. Tujuan Anda adalah untuk membuatnya tetap memotivasi. Terlalu keras dan Anda cenderung menyerah, dan kebiasaan itu tidak akan tertanam. Terlalu mudah dan Anda tidak akan merasa seperti membuat kemajuan; kebiasaan itu akan kehilangan nilai dan akhirnya memudar. Ingat, kebiasaan baik adalah yang cukup mudah dilakukan dan bermanfaat. Terus dorong diri Anda untuk secara bertahap meningkatkan batas Anda.

Pikirkan Yunani

Salah satu metode yang dapat Anda jalin ke dalam banyak bidang kehidupan Anda adalah metode Socrates. Socrates, filsuf Yunani yang dianggap sebagai pelopor pemikiran moral modern, mengembangkannya lebih dari 2.500 tahun yang lalu dan ini merupakan kerangka kerja untuk 'argumen' percakapan tingkat tinggi yang berhasil. Ini bisa berupa debat internal atau eksternal dengan orang lain.

'Argumen' Sokrates tidak berarti argumen dalam pengertian yang lebih modern; ini bukan tentang berteriak atau mendapatkan cara Anda sendiri. Ini tentang argumen kooperatif, di mana Anda mengajukan pertanyaan untuk membuat orang yang Anda ajak bicara berpikir lebih dalam. Anda bekerja sama untuk mendapatkan kebenaran suatu masalah, bahkan jika Anda memiliki titik awal yang berbeda.

Pola pikir yang perlu Anda adopsi serupa dengan yang ada dalam pembinaan. Anda bertujuan untuk mengajukan pertanyaan yang membantu orang lain menemukan jawaban untuk diri mereka sendiri. Anda tidak berada di sana untuk memberi tahu mereka jawaban. Idealnya, mereka akan melakukan hal yang sama kepada Anda.

Berikut adalah ringkasan dari metode 2 :-

- Langkah 1 'heran' - pertanyaan apa yang sedang Anda cari jawabannya?
- Langkah 2 'hipotesis' - menurut Anda apa jawabannya dan mengapa?
- Langkah 3 'pemeriksaan silang' - pertanyaan diajukan dan bukti diambil untuk membantu memutuskan validitas hipotesis. Ini adalah bagian terbesar dari diskusi Anda dan juga disebut 'elenchus', kata Yunani yang digunakan untuk menggambarkan gaya debat ini.
- Langkah 4 'mencapai vonis' - putuskan apakah hipotesis tersebut layak untuk diteliti atau tidak.
- Langkah 5 'apa selanjutnya' - Anda mungkin perlu mengambil tindakan, atau mengajukan pertanyaan lain, atau mengajukan hipotesis lain.

**Anda mungkin melihat kesamaan dengan pemikiran kritis dan metode ilmiah dari Bab 1 dan ini bukan kebetulan! Metode Socrates adalah dasar dari keduanya. Anda masih bisa menggunakan metode asli sebagai kerangka kerja untuk debat yang bagus, untuk menyusun percakapan dan pemikiran Anda.**

### **HITT Latih Otak Anda**

Banyak kegiatan dan permainan dapat mendukung pengembangan keterampilan berpikir kritis Anda. Banyak dari mereka sangat ramah dan kelas sebagai waktu luang daripada waktu belajar, tetapi pada kenyataannya dua kali lipat untuk keduanya. Hal terbaik tentang memilih hiburan Anda dengan bijak adalah bahwa keterampilan berpikir kritis tidak hanya untuk pengembangan pekerjaan atau pengejaran akademis, tetapi merupakan bagian dari seluruh hidup Anda. Inilah cara menjadikan berpikir sebagai kebiasaan dan benang yang dijalin melalui semua aspek kehidupan.

Banyak kegiatan juga akan memungkinkan Anda untuk menemukan orang yang berpikiran sama, sehingga memudahkan Anda untuk melakukan percakapan yang bermakna. Anda akan mengembangkan jaringan sosial yang lebih bervariasi dan mengekspos diri Anda pada peluang yang lebih bervariasi.

### **Perpanjang Kebiasaan Membaca Kritis**

**1. Bergabunglah dengan kelompok buku atau miliki teman membaca dengan harapan yang disengaja bahwa Anda akan memilih teks yang lebih menuntut dan mengulasnya secara mendetail. Rencanakan waktu untuk ini. Banyak buku memiliki pertanyaan yang tersedia online untuk memfasilitasi diskusi kelompok, beberapa memiliki di bagian akhir buku itu sendiri khusus untuk tujuan ini. Anda dapat menggunakan metode Socrates untuk mengeksplorasi tema dan interpretasi utama jika Anda ingin memperluas diskusi. Jika diskusi dengan orang sungguhan terasa terlalu berlebihan, Anda dapat menemukan banyak podcast atau video**

resensi buku dan diskusi buku klasik dan populer.

2. Mendaftar di kursus sastra, baik secara formal jika Anda memiliki kemampuan dan keinginan untuk itu, atau secara informal jika Anda mau. Banyak Universitas memiliki kursus online untuk mendukung ini, beberapa di antaranya gratis. Universitas Oxford, Inggris, misalnya, memiliki kursus online khusus untuk mengembangkan keterampilan membaca kritis.
3. Mainkan permainan kata. Lihat laporan berita dan kenali pilihan kata apa yang penting bagi pesan yang mereka komunikasikan. Cara yang baik untuk melakukan ini adalah memikirkan kata mana yang dapat Anda ubah untuk memberikan putaran baru pada cerita? Ini adalah cara yang menyenangkan bagi Anda untuk mengembangkan analisis teks dalam waktu singkat.

### **Perluas Kebiasaan Menulis Kritis 1.**

Tulis ulasan untuk produk dan layanan online. Bertujuan untuk tanggapan dan audiens standar profesional. Ini akan membantu Anda mempertimbangkan pilihan kata dan mengembangkan variasi bahasa deskriptif yang lebih luas.

2. Ambil kelas nyata atau virtual untuk menulis atau mengedit. Yang penting di sini adalah menetapkan tugas sebagai bagian dari pekerjaan atau pengembangan profesional Anda. Menulis tentang topik yang dipilih untuk Anda dan audiens tertentu membantu Anda mempelajari teknik penulisan baru.
3. Cobalah beberapa tulisan lepas; bahkan jika Anda tidak mendapatkan banyak bayaran untuk itu, Anda harus menggunakan gaya baru dan audiens target untuk jurnal Anda. Apa pun yang memaksa Anda untuk terus belajar dan menyesuaikan keterampilan Anda akan meningkatkan kemampuan

## Perluas Kebiasaan Sistem Kritis

1. Bergabung dengan komite, PTA, grup lokal, atau forum lain. Ambil tanggung jawab untuk salah satu tujuan jangka panjang dan ubah tujuan itu menjadi sistem yang akan mengarah pada tujuan itu serta kesuksesan jangka panjang. Rencanakan dengan orang lain untuk mengimplementasikan perubahan kelompok atau organisasi menjadi sistem yang lebih terfokus di area itu.
2. Dengan cara yang sama, Anda dapat mencoret sendiri atau bersama teman-teman untuk mengidentifikasi masalah lokal yang akan mendapat manfaat dari strategi jangka panjang daripada tujuan satu kali. Rencanakan apa yang bisa dilakukan dan bekerja sama dengan orang lain untuk mewujudkannya.
3. Hubungi badan amal setempat atau LSM untuk melihat apa tujuan jangka panjang mereka dan mengidentifikasi apa yang dapat Anda lakukan untuk menerapkan sistem untuk mendukung mereka. Ini mungkin mengorganisir penggalangan dana rutin untuk memberikan pendapatan yang lebih konsisten bagi mereka atau kampanye kesadaran reguler.

## Perluas Kebiasaan Bertanya Kritis

1. Baca jurnal sains. Berpikir kritis mencerminkan metode ilmiah. Secara khusus, jika Anda tidak terlatih sebagai ilmuwan, membenamkan diri dalam logika mengembangkan penemuan adalah cara yang bagus untuk meningkatkan pertanyaan Anda tentang apa yang Anda anggap remeh. Ini adalah cara yang menyenangkan untuk menemukan kemungkinan masa depan, karena banyak hal yang diselidiki terdengar seperti fiksi ilmiah.
2. Tonton wawancara malam berita - versi langsung atau arsip. Ada beberapa contoh terkenal di luar sana tentang yang baik dan yang buruk! Mengidentifikasi gaya bertanya apa yang menarik informasi kunci dan percakapan penutup apa yang bermanfaat untuk mengembangkan kemampuan Anda mengajukan pertanyaan yang bagus.

**3. Gunakan metode Socrates pada diri sendiri maupun orang lain.** Jika Anda mampu, ajaklah seorang teman untuk berlatih menggunakan gaya debat untuk meningkatkan kemampuan Anda menguji silang diri sendiri dan orang lain. Bagaimana Anda mengajukan pertanyaan sama pentingnya dengan apa yang Anda tanyakan. Anda dapat mendengarkan podcast atau membaca buku yang membahas teori-teori filsuf besar untuk mengembangkan kemampuan bertanya Anda untuk mengeksplorasi subjek dan debat secara efektif.

### **Perluas Kebiasaan Percakapan Kritis**

- 1. Dengarkan berbagai podcast.** Ada semakin banyak situs untuk menemukannya dan sebagian besar gratis. Banyak podcast paling mapan memiliki materi baru yang tersedia setiap hari atau setiap minggu, tergantung pada materi pelajarannya, sehingga mudah untuk menjadi bagian dari rutinitas rutin. Pembicaraan TED adalah titik awal yang bagus, karena ada beragam topik yang dibahas yang akan membuat Anda berpikir keras, dan menjadi pembuka percakapan yang hebat dengan orang lain. Anda dapat memilih salah satu untuk mendukung keterampilan lain juga; seperti debat untuk memperluas keterampilan bertanya, berbicara untuk menantang pendapat Anda saat ini, dan gaya tutorial untuk membantu memandu Anda dalam keterampilan membaca.
- 2. Cari webinar atau seminar langsung untuk menghadiri topik yang membuat Anda penasaran.** Akan ada pembicaraan, yang merupakan peluang besar untuk mendengarkan, tetapi akan ada peluang untuk mendiskusikan ide orang lain. Ini adalah kesempatan untuk percakapan.

### **Perluas Kebiasaan Berpendapat Kritis**

- 1. Tantang diri Anda untuk bercakap-cakap dengan seseorang yang Anda kenal memiliki pendapat yang berlawanan tetapi dengan siapa Anda memiliki hubungan yang baik (untuk menjaga hal-hal sipil).** Dengarkan dan ide

bukti yang mereka gunakan untuk sampai pada kesimpulan yang berbeda dari Anda. Pastikan tujuannya adalah untuk memahami pendapat orang lain dan bukan bahwa salah satu dari Anda bertujuan untuk memaksa orang lain untuk berubah pikiran. Sekali lagi, Anda dapat menggunakan metode Socrates sebagai kerangka kerja Anda.

**2. Lihat kembali buku-buku sekolah lama atau bicarakan dengan kerabat yang lebih tua tentang apa yang ingin Anda lakukan ketika Anda masih muda.**

Pertimbangkan apa yang membuat Anda berubah pikiran jika Anda mengikuti jalan yang berbeda.

**3. Tonton debat politik, baik secara langsung atau video atau peristiwa masa lalu. Identifikasi pendapat Anda sebelum dan sesudah; apakah ada yang berubah, dan bukti apa yang membuat perubahan itu? Cari klaim yang dibuat, menggunakan sumber alternatif.**

#### **Perluas Kebiasaan Penutup yang Kritis**

**1. Menganalisis keputusan para penguasa, baik melalui media maupun otobiografi. Ini adalah cara terbaik untuk mengetahui bagaimana mereka membuat keputusan dan menentukan apakah mereka mengidentifikasi penyesalan. Memahami lebih banyak tentang proses pengambilan keputusan orang lain memungkinkan Anda untuk menerapkan gagasan itu pada diri Anda sendiri secara bertahap.**

**2. Jika ada pemikir atau tokoh sejarah tertentu yang pandangannya ingin Anda tiru, Anda dapat bertanya pada diri sendiri, 'apa yang akan X lakukan?' saat memutuskan. Ini bukanlah seseorang yang dapat Anda tanyakan secara fisik, yang hanya memberikan uang, tetapi sekumpulan ide atau cita-cita yang dapat Anda tambahkan ke daftar periksa mental Anda untuk mencegah pilihan yang terburu-buru.**

Terkadang cara terbaik untuk meningkatkan keterampilan Anda adalah dengan bermain game. Kita semua membutuhkan waktu istirahat, dan jika Anda dapat menemukan sesuatu yang Anda sukai yang meningkatkan ketajaman mental Anda, maka itu adalah kemenangan ganda. Apakah Anda lebih suka permainan fisik atau digital, daftar ini harus memiliki sesuatu untuk Anda nikmati:

### **Permainan Tradisional**

**Catur** – baik Anda melakukannya dengan papan sungguhan dan lawan sungguhan atau menggunakan digital, catur adalah gim yang mudah dipelajari dan sulit dikuasai. Ada banyak aplikasi yang tersedia dan Anda dapat bermain melawan AI atau pengguna lain.

**Go** – diyakini sebagai permainan papan tertua yang masih dimainkan, ini tercatat pertama kali dimainkan 2.500 tahun yang lalu. Cukup sederhana sehingga seorang anak dapat mempelajarinya tetapi menguasainya lebih sulit daripada catur. Sekali lagi, ada versi online jika Anda lebih suka game digital daripada fisik. Gim ini membantu mengidentifikasi urutan dan pola logis dengan cara yang mirip dengan catur.

**Teka-teki silang** – ada alasan bagus mengapa ini masih populer. Ada banyak buku untuk salinan kertas yang bagus, dan bahkan New York Times memiliki aplikasi sehingga Anda tidak perlu membeli kertas untuk mendapatkan akses ke teka-teki silang yang terkenal. Cobalah teka-teki silang samar untuk tantangan ekstra pada otak Anda, di mana petunjuknya mengharuskan Anda untuk membongkar bahasa dan kemungkinan makna ganda dalam petunjuk sebelum Anda dapat mulai mempertimbangkan jawaban. Jika Anda menginginkan ~~petunjuknya~~ ~~yang berbeda~~, ~~Adalah parturient~~ pecahan teka-teki silang.

**Sudoku** – dari yang sederhana hingga yang jahat, teka-teki angka ini sangat bagus untuk mengembangkan keterampilan pengurutan logis. Anda mengembangkan pola kerja untuk membantu memecahkan teka-teki dan

mereka juga meningkatkan rentang perhatian Anda. Sementara teka-teki berisi angka, mereka tidak hanya untuk mereka yang menyukai matematika; selama Anda bisa menghitung sampai sepuluh Anda bisa melakukan S Ada banyak buku teka-teki dan aplikasi untuk dipilih; Anda mungkin ingin memulai dengan format kertas, karena tampaknya lebih mudah mengembangkan cara Anda sendiri untuk menandai teka-teki dalam proses menyelesaiannya.

### Aplikasi

**Tinggikan 5 – Aplikasi ini dimaksudkan untuk meningkatkan** keterampilan membaca dan berhitung Anda dengan cara yang tidak terasa seperti sekolah. Anda dapat memilih mini-game untuk dimainkan yang semuanya merupakan tugas praktis tetapi dalam pengaturan gamified. Aplikasi ini menyesuaikan tugas Anda dari waktu ke waktu untuk terus menantang Anda dan memiliki berbagai bidang yang berbeda untuk dikerjakan, termasuk ~~dsikat, amemori, spengalit, dan~~ Tugasnya bisa sangat cepat sehingga mudah untuk dimasukkan ke dalam lingkaran kebiasaan Anda yang ada untuk membantu membentuk rutinitas ba

**Lumosity** <sup>6</sup>—Jika Anda ingin meningkatkan keterampilan yang dapat ditransfer seperti memprioritaskan, memecahkan masalah, dan memori, cobalah Lumosity. Permainan memberi Anda skor pada kecepatan, memori, perhatian, fleksibilitas, dan pemecahan masalah. Anda dapat dengan mudah melihat kalender pelatihan yang dapat berfungsi ganda sebagai pelacak kebiasaan, dan dengan versi desktop, iOS, dan Android Anda dapat bermain di sebagian besar platform. Tugasnya lebih mirip game daripada di Elevate tetapi sering kali menyesuaikan keterampilan yang sama.

**Orixo** <sup>7</sup>— Jika Anda ingin bersantai sambil tetap melakukan sesuatu yang lebih membangun otak daripada mengetuk layar secara acak, cobalah Orixo untuk teka-teki berpikir dengan soundtrack santai terpasang. Ada sejumlah game serupa

dibuat oleh Logisk Studio, semuanya dengan berbagai level untuk meningkatkan tantangan tanpa membuat Anda merasa stres.

**I Love Hue 8** – Jika Anda perlu meningkatkan perhatian dan memfokuskan kembali, aplikasi teka-teki visual ini bekerja dengan baik. Ini sederhana dan estetis; itu dapat digunakan untuk memperkenalkan meditasi harian dengan cara yang tidak mengancam jika gagasan untuk tidak melihat apa pun merupakan perjuangan bagi Anda. Cara damai untuk secara halus membangun beberapa keterampilan utama.

**Peak 9** – latihan HITT terbaik dari pelatihan otak. Latihan singkat tapi intens untuk pikiran Anda untuk meningkatkan fokus, memori, pemecahan masalah, ketangkasan mental, dan banyak lagi. Permainan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh para ilmuwan di universitas terkemuka di Inggris dan AS. Mereka pasti terlihat dan terasa seperti permainan, bukan tugas pendidikan dengan grafik yang bagus, tetapi Anda mendapatkan pelatih untuk mendorong Anda. Jadi itu pelatihan otak yang cukup serius.

**Happy Neuron 10** – program dengan umpan balik yang sangat personal; Anda mendapatkan pelatih yang mengarahkan Anda ke permainan yang paling cocok untuk profil Anda dan mendukung dengan motivasi dan pelacakan untuk menanamkan kebiasaan. Area fokus adalah memori, perhatian, bahasa, fungsi eksekutif, visual, spasial, dan hubungan lintas fungsi. Gim ini dibuat dengan indah dan tersedia dalam berbagai bahasa.

**Braingle** – Jika Anda menyukai permainan asah otak dan teka-teki, ini cocok untuk Anda. Koleksi online yang terus ditambahkan dan diberi peringkat oleh pengguna, ini mencakup beragam teka-teki dari kode dan sandi hingga kuis trivia dan permainan strategi, dengan komunitas online dan opsi email harian. Ini berbasis web, bukan berbasis aplikasi, jadi merupakan opsi yang bagus untuk desktop sementara masih berfungsi di perangkat seluler.

#### **Langkah Tindakan**

- 1. Gunakan kisi-kisi dari Bab 3 untuk mengidentifikasi kebiasaan mana yang sudah tertanam dan yang perlu Anda perluas.**
- 2. Gunakan saran untuk memandu Anda, tetapi pilih satu cara untuk memperluas satu keterampilan. Ingatlah untuk membuatnya mudah dan bermanfaat sehingga memicu Habit Loop!**
- 3. Gunakan metode Socrates pada pikiran batin Anda dan kemudian pada orang lain.**
- 4. Rencanakan langkah-langkah yang diperlukan dalam rutinitas Anda, seperti yang Anda lakukan dengan kebiasaan baru.**

## **Ringkasan Bab**

- Bertujuan untuk memperluas kebiasaan berpikir kritis Anda dari waktu ke waktu untuk meningkatkan keterampilan berpikir kritis Anda. Sama seperti rutinitas olahraga yang baik, Anda harus terus menantang diri sendiri untuk mencapai lebih banyak.
- Pastikan Anda realistik tentang tingkat tantangan yang benar. Terlalu mudah dan itu akan terasa tidak memuaskan dan tidak akan mengangkat Anda. Terlalu keras dan itu akan membuat Anda lebih mungkin menyerah.
- Rencanakan tindakan Anda seperti Anda merencanakan untuk menanamkan kebiasaan baru.
- Anda dapat memperluas keterampilan berpikir kritis dengan banyak cara yang menyenangkan dan mudah bergaul. Silakan pilih dan pilih aktivitas yang memuaskan Anda.
- Anda dapat mengembangkan keterampilan berpikir kritis melalui permainan. Ini sangat berguna jika Anda memiliki kebiasaan bermain game yang kurang produktif yang ingin Anda ganti.

---

## BANTUAN KEBIASAAN BERPIKIR KRITIS: PELACAK, KALENDER, APLIKASI, DAN LAINNYA

**Alexander**

"**P**orang tidak menentukan masa depan mereka, mereka menentukan kebiasaan mereka dan kebiasaan mereka menentukan masa depan mereka." - FM

Duduk di antah berantah di Kroasia, dengan sekelompok remaja dalam ekspedisi lingkungan dan tidak ada wifi, percakapan segera beralih ke berapa banyak data yang tersisa untuk digunakan di ponsel mereka. Tidak ada yang mau membayar biaya tambahan. Anehnya, banyak yang menyimpan data mereka untuk 'snapchat streaks'. Tidak menyadari apa ini, saya bertanya mengapa itu sangat penting.

Ternyata sebagian besar melakukan percakapan dengan teman-teman di Snapchat yang berarti mereka harus mengirim pesan setiap hari untuk mempertahankan 'garis' mereka. Jika mereka gagal mengirim pesan, penghitung kembali ke nol hari. Itu sudah cukup untuk melanjutkan pesan menjadi prioritas bagi mereka. Mereka tidak mau bertanggung jawab atas kekalahan beruntun tersebut, dengan konsekuensi potensial untuk persahabatan itu, meskipun lokasi mereka terpencil dan fasilitas yang minim.

Menggunakan Snapchat adalah kebiasaan yang tertanam dengan baik bagi para siswa, dan coretan yang bisa dicatat adalah kuncinya. Perusahaan teknologi menggunakan keinginan kami untuk memvisualisasikan 'prestasi' kami untuk

membuat kami menggunakan produk mereka lebih lama, untuk melihat lebih banyak iklan mereka. Kita semua dapat menggunakan teknik yang sama untuk menanamkan kebiasaan kita sendiri, membuatnya jauh lebih menyenangkan untuk dilakukan.

Ada banyak aplikasi berbasis kertas dan elektronik yang dapat Anda gunakan untuk merencanakan hari-hari Anda dan melacak kemajuan Anda dalam menghentikan kebiasaan lama atau membuat kebiasaan baru.

Jadi, secara singkat, mengapa mereka bekerja dengan sangat baik? Teknik yang paling membantu melakukan hal berikut:

- Memberi Anda isyarat visual yang dapat mengingatkan Anda untuk bertindak.
- Memberi Anda motivasi ketika Anda melihat kemajuan yang Anda buat.
- Memberi Anda kepuasan dengan merekam kesuksesan Anda di momen.

Menggunakan salah satu alat ini dapat membantu Anda karena, meskipun kebiasaan baru dapat terbentuk antara 18 dan 254 hari (dengan rata-rata 66 hari), kebiasaan itu tidak menjadi respons otomatis hingga memasuki usia 2 bulan bagi kebanyakan orang. Banyak yang bisa terjadi dalam waktu itu dan jika Anda bisa 'menipu pikiran' diri sendiri untuk mempertahankan kebiasaan dengan menggunakan alat ini, itu akan memberi Anda keunggulan.

#### Rencanakan

Mengidentifikasi apa yang perlu Anda lakukan dan kapan melakukannya melibatkan perencanaan. Ini adalah titik awal untuk hidup efektif dan efisien. Menggunakan perencana, baik itu kalender sederhana, buku harian, atau aplikasi, akan memungkinkan Anda untuk tetap memegang kendali. Berikut adalah beberapa aplikasi dan teknik:

*Menggunakan kalender atau perencana yang lebih rinci, seperti perencana yang tersedia dari 'Hello Day' atau 'Perencana unik' oleh*

*Learn to bullet journal* – metode yang digunakan untuk merencanakan dan melacak hampir semua hal yang dapat Anda pikirkan. Ada banyak situs web yang menjelaskan teknik dan buku yang dapat memandu Anda melalui cara mengaturnya. Anda dapat memiliki kajang dalam perjalanan Anda dan dapat menyesuaikannya sendiri. Jika Anda lebih suka menggunakan kertas dan Anda senang menjadi kreatif dan teratur, metode ini adalah salah satu yang akan Anda nikmati.

Anda dapat membuatnya menjadi apa pun yang Anda inginkan dan ada grup media sosial yang didedikasikan untuk berbagi ide dan tip sukses.

*Kartu Skor Kebiasaan* – diusulkan oleh penulis James Clear <sup>3</sup>, memungkinkan Anda menyesuaikan catatan kebiasaan sehingga Anda menjadi lebih sadar akan perilaku Anda setiap hari. Anda secara kronologis membuat daftar rutinitas harian Anda dan kemudian menilai setiap kebiasaan sebagai kebiasaan yang efektif, tidak efektif, atau netral. Ini memberi Anda apresiasi yang lebih baik terhadap perilaku Anda yang berbeda untuk membantu Anda menjadi orang yang Anda inginkan. Hal ini berguna ketika merencanakan kebiasaan baru karena menunjukkan di mana kebiasaan yang ada sehingga Anda dapat menyematkan yang baru padanya, dan kebiasaan mana yang mungkin perlu dilakukan, untuk memberi jalan bag

*Senin perencanaan manajemen proyek* ~~dari pola kehidupan profesional Anda~~ Kebiasaan baik di tempat kerja membutuhkan komunikasi yang baik, tugas yang jelas, dan pelacakan tugas tersebut. Perangkat lunak seperti ini dapat membantu tim Anda membangun sistem yang merampingkan alur kerja.

*Ike to-do list app* <sup>5</sup> – aplikasi sederhana untuk membantu mengatur tugas harian dan jangka panjang Anda di satu tempat. Karena menggunakan metode 'Eisenhower', ada baiknya Anda menyortir apa yang perlu dilakukan menurut kepentingan dan urgensi, artinya Anda dapat memprioritaskan dengan lebih mudah. Contoh kisi ada di bawah jika Anda lebih suka versi kertas. Anda dapat membuatnya di papan yang dapat digunakan kembali, atau hanya menuliskannya di buku harian atau perencana.

	<b>Urgent</b>	<b>Not Urgent</b>
<b>Important</b>	<p><b>Do it now!</b></p> <p>These things have an immediate deadline and consequences for not acting immediately.</p> <p>For example:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dealing with a sick child</li> <li>- Completing an article due in today</li> <li>- Responding to certain calls/emails</li> </ul>	<p><b>Do it later... plan it in</b></p> <p>These things are important and are needed to help you build good systems to achieve your goals. This is where your habit planning comes in.</p> <p>For example:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reading</li> <li>- Exercise</li> <li>- Meal planning</li> <li>- Personal development activities</li> <li>- Calls to friends and family</li> </ul>
<b>Not Important</b>	<p><b>Delegate it</b></p> <p>These need doing, but not necessarily by you. Outsource if possible!</p> <p>For example:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grocery shopping/ meal prep</li> <li>- Cleaning</li> <li>- Booking flights/meals out</li> <li>- Certain calls/emails</li> </ul>	<p><b>Delete it!</b></p> <p>These are often the habits you want to drop. They are time-fillers with little real value. Fine in moderation but not good as regular features of your day.</p> <p>For example:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Watching TV</li> <li>- Aimlessly checking social media</li> <li>- Gossip</li> </ul>

**ClickUp**<sup>6</sup> aplikasi yang berfungsi lintas platform untuk membantu memprioritaskan tugas, manajemen proyek, pelacakan waktu, dan penetapan tujuan. Anda dapat menggunakannya untuk kehidupan pribadi, tugas profesional, atau keduanya, dan menyiapkan aplikasi yang sesuai. Anda dapat membaginya dengan orang lain dan mengintegrasikannya dengan sistem Outlook, Apple, dan Google sehingga email dan kalender dapat disinkronkan dengan mudah, meminimalkan duplikasi dan kesalahan.

## Lacaklah

Cara terbaik untuk menindaklanjuti keefektifan pembentukan atau perubahan kebiasaan adalah dengan merencanakan kemajuan Anda melalui Pelacak Kebiasaan. Melacak kebiasaan memungkinkan Anda untuk mengetahui apakah Anda telah mencapai tujuan Anda untuk membuat, mengubah, atau mengganti kebiasaan dan memberi tahu Anda jika ada gangguan di sepanjang jalan. Cobalah beberapa dan, seperti kebiasaan

untuk mengubah hal-hal jika Anda menemukan pilihan pertama Anda tidak bekerja untuk Anda.

**Kalender** – kalender fisik atau elektronik adalah cara paling sederhana untuk mencatat kemajuan Anda dan memberi tahu Anda jika Anda telah mencapai sasaran. Anda bahkan tidak perlu menulis apa

1. Anda dapat meletakkan sebuah titik di pojok hari pada kalender dinding atau buku harian untuk menunjukkan kapan Anda telah menyelesaikan rutinitas baru. Warna yang berbeda atau beberapa titik dapat menunjukkan rutinitas yang berbeda jika Anda memiliki nomor yang ingin Anda lacak dengan cara itu. Anda dapat melewati hari libur jika ingin lebih jelas.

2. Anda dapat mengatur pengingat pada kalender elektronik yang dapat Anda akui atau abaikan untuk membuat catatan serupa. Mereka kurang terlihat daripada yang fisik tetapi mungkin lebih cocok jika kebiasaan itu dilakukan jauh dari rumah atau meja Anda, atau Anda tidak ingin memberi tahu orang lain di rumah Anda.

**Jurnal** – seperti kalender, mereka dapat berbentuk buku catatan kertas fisik atau file komputer tempat Anda mencatat detail dan tanggal kebiasaan Anda. Jurnal memberikan lebih banyak informasi dan biasanya merupakan perluasan dari kalender. Jurnal makanan, jurnal olahraga, atau jurnal membaca semuanya cukup umum untuk dibeli yang sudah jadi, atau cukup unduh dan edit template jika Anda menginginkan versi yang dipesan lebih dahulu. Jurnal sangat baik jika Anda mencoba untuk memperluas kebiasaan, karena itu berarti Anda dapat mengidentifikasi poin untuk perbaikan dengan lebih mudah.

**Habitica** – aplikasi yang bekerja pada platform seluler paling umum untuk membantu Anda melacak kebiasaan harian Anda. Tagline mereka adalah 'gamify hidup Anda' ~~Anda dapat tidak akan berhenti dan tidak akan~~ putuskan untuk dilacak. Anda dapat menggunakan komunitas untuk memberikan dukungan dan potensi bagi Anda untuk

gunakan ini dengan teman atau keluarga untuk membuat Anda bertanggung jawab. Jika Anda menyukai avatar, mini-game, dan hadiah digital, ini bisa bekerja dengan baik untuk Anda. Ada lebih dari 4 juta pengguna pada saat penulisan, begitu banyak dukungan yang tersedia.

**Momentum** [8](#) – aplikasi ramping yang saat ini tersedia untuk ios, berfokus untuk memastikan Anda 'tidak memutus rantai'. Anda dapat mengatur pengingat, menetapkan target mingguan, serta membuat catatan seperti yang Anda lakukan di jurnal. Anda bahkan dapat memprogram dalam seminggu libur (jika Anda sakit atau berlibur) yang tidak akan memutuskan rantai Anda, sebuah fitur yang akan menyelamatkan para remaja di Kroasia dari banyak kerumitan! Jika Anda adalah penggemar spreadsheet (dan siapa yang tidak suka?!), Anda juga dapat mengekspor data Anda untuk analisis lebih lanjut. Dengan kemampuan untuk menyinkronkan data di berbagai perangkat juga, aplikasi

**Streaks** [9](#) – aplikasi pemenang penghargaan saat ini hanya untuk iOS yang memungkinkan Anda melacak hingga 12 kebiasaan. Ini mendorong Anda untuk mempertahankan 'garis-garis' kebiasaan yang baik untuk membuat Anda tetap termotivasi, dan sekali lagi hadir dengan beberapa grafik yang ramping dan sinkronisasi di berbagai perangkat Apple. Tugas dapat diprogram untuk hari-hari tertentu atau frekuensi yang ditetapkan setiap minggu, dan tersedia berbagai pilihan bahasa. Sangat cepat dan mudah untuk melacak apa yang Anda lakukan, dan mudah untuk menemukan apa yang tidak Anda lakukan!

**StickK** [10](#) – Sebuah 'platform komitmen' untuk iOS dan Android, Anda dapat menetapkan target sendiri dan bahkan memasang taruhan melawan diri sendiri. Ada pilihan untuk menyertakan teman atau keluarga sebagai mitra akuntabilitas dan untuk menetapkan tujuan tim.

**Chains** [11](#) – aplikasi iOS lain yang berfokus pada metode 'jangan putus rantai' untuk menyematkan kebiasaan. Mudah digunakan dan dilacak dengan grafik yang dapat disesuaikan untuk mewakili rantai kebiasaan berbeda yang Anda bangun.

## **Langkah Tindakan**

- 1. Pertimbangkan keputusan Anda sejauh ini. Apakah Anda perlu mendapatkan dukungan dalam merencanakan hari-hari Anda, melacak kebiasaan Anda atau beberapa permainan untuk membuat otak Anda sedikit tegang? Pilih satu area untuk memulai.**
- 2. Putuskan apakah Anda lebih suka dukungan pena dan kertas, berbasis web atau aplikasi untuk area pilihan Anda. Bahkan jika Anda paham teknologi, Anda mungkin lebih suka jurnal fisik. Jika Anda biasanya menulis sesuatu, Anda mungkin lebih suka pelacak kebiasaan berbasis aplikasi yang lebih portabel. Berpikir praktis dan juga emosional. Apa yang paling mudah digunakan?**
- 3. Rencanakan. Jika Anda akan menulis daftar tugas, kapan Anda akan melakukannya? Jika Anda akan mencatat pencapaian kebiasaan harian Anda, kapan Anda akan melakukannya? Jika Anda akan memainkan salah satu permainan otak, kapan Anda akan melakukannya? Ini masih semua kebiasaan yang perlu direncanakan dengan Habit Loop. Mereka adalah kebiasaan yang mendukung kebiasaan lain.**
- 4. Bersiaplah untuk bereksperimen. Ini hanya sebagian kecil dari apa yang tersedia untuk direncanakan, dilacak, dan dimainkan. Opsi lainnya muncul setiap minggu. Temukan apa yang sesuai untuk kamu. Pilihan parit yang tidak cocok untuk Anda. Kebiasaan harus mudah dan bermanfaat. Begitu juga pelacak kebiasaan!**

## **Ringkasan Bab**

- Motivasi untuk menyelesaikan kebiasaan dapat meningkat dengan hadiah yang terlihat yang diberikan oleh pelacak kebiasaan. Salah satu alat paling ampuh adalah mencoba mempertahankan 'garis' perilaku yang diinginkan.
- Perencanaan yang baik meningkatkan peluang keberhasilan dan dapat meningkatkan kemampuan untuk memprioritaskan pikiran dan tindakan. Bantuan fisik dan elektronik dapat membuat ini lebih cepat dan lebih konsisten.
- Ada pilihan fisik dan elektronik untuk melacak kebiasaan, merencanakan kebiasaan, dan bermain game untuk mendukung keterampilan berpikir. Semua memiliki kegunaannya dan Anda yang memutuskan mana yang paling dapat mendukung perjalanan Anda.

## KATA PENUTUP

*“Pendidikan harus memungkinkan seseorang untuk menyaring dan menimbang bukti, untuk membedakan yang benar dari yang salah, yang nyata dari yang tidak nyata dan fakta dari fiksi. Fungsi pendidikan, oleh karena itu, adalah untuk mengajar seseorang untuk berpikir secara intensif dan berpikir kritis.”*

Sekarang Anda dapat memperlambat pemikiran Anda dan membebaskan diri dari pengambilan keputusan dan stereotip auto-pilot Anda. Anda dapat mengembangkan keterampilan dan karakteristik berpikir kritis ini.

Membangun kebiasaan yang efektif untuk membantu membuka gulungan cara memandang dunia ini akan meningkatkan kesuksesan jangka panjang Anda, baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional Anda, tanpa merasa itu adalah tugas. Anda dapat mengubah pengambilan keputusan menjadi proses yang logis, menghemat waktu Anda sendiri, sekaligus meningkatkan hasil dan menganalisis tindakan Anda sendiri dengan lebih akurat.

Dengan menanamkan strategi ke dalam hidup Anda sebagai rutinitas, Anda akan mencapai tujuan tanpa menjadi fokus stres. Tujuan secara alami dicapai ketika strategi yang benar diterapkan. Hubungan Anda dapat diperdalam dengan meningkatkan kemampuan Anda untuk berdiskusi secara rasional dan mendekati masalah dengan pikiran yang lebih terbuka; wawasan Anda dapat diperluas dengan secara aktif berusaha memahami mereka yang berbeda dari diri Anda sendiri.

dan menghilangkan hambatan yang dibuat oleh ekspektasi dan prakONSEPsi masyarakat.

Anda dapat secara efektif mengatur waktu Anda menggunakan strategi perencanaan, menggunakan alat secara efisien untuk membuat kebiasaan mempertahankan mudah dan diinginkan untuk membebaskan pikiran dan waktu Anda. Tidak ada lagi daftar tugas yang menghentikan Anda untuk tidur di tengah malam. Waktu yang dilindungi bagi mereka yang ingin Anda lihat. Tenggat waktu yang dipenuhi dengan mudah. Ini semua mungkin. Kehidupan yang lebih seimbang dapat dicapai seiring dengan kesuksesan pribadi dan profesional jika Anda memprioritaskan tugas dan menggunakan perangkat keterampilan berpikir kritis untuk membangun kebiasaan guna mendukung apa yang Anda inginkan, menghilangkan apa yang tidak Anda inginkan, dan merampingkan hari-hari Anda.

Jadi apa yang ingin kamu lakukan? Seperti apa hari ideal Anda, tahun ideal Anda? Bahkan jika itu tampak seperti satu juta mil dari tempat Anda berada sekarang, adalah mungkin untuk mulai mengambil jalan yang mengarah ke tujuan ideal Anda. Jika Anda memilih jalan yang benar dengan mempertimbangkan pilihan Anda dengan hati-hati, mengambil langkah demi langkah dengan memecah tujuan Anda menjadi sistem, mengubah sistem ini menjadi kebiasaan dan kemudian melacaknya untuk memastikan bahwa mereka tetap, maka Anda akan dapat mencapai tujuan Anda. tujuan ideal. Dibutuhkan perubahan pola pikir dari otak pasif bereaksi menjadi berpikir aktif dan kemudian sisanya akan mengikuti.

Apa selanjutnya? Seperti ekspedisi yang baik, Anda sekarang harus memilih tujuan Anda dan kemudian melatih keterampilan yang Anda butuhkan untuk mengembangkan untuk sampai ke sana. Anda dapat mempertanyakan, merencanakan, mengumpulkan bukti, menganalisis pilihan Anda, dan memiliki keterbukaan pikiran untuk mengevaluasi rute yang Anda pilih. Anda tahu bagaimana membangun kebiasaan yang efektif dan kebiasaan mana yang akan mendukung cara berpikir yang lebih jernih. Anda tahu cara mengidentifikasi pilot otomatis lama Anda, dan cara men-

**Ingat, hidup Anda adalah eksperimen Anda. Bereksperimenlah dengan bijak dan pelajari dengan baik.**

**SATU KATA TERAKHIR DARI KAMI**

**WE NEED YOU**



**TO HELP US IMPROVE**

Jika buku ini telah membantu Anda dengan cara apa pun, kami akan sangat menghargai jika Anda memberikan ulasan di Amazon. Ulasan adalah sumber kehidupan bisnis kami. Kami membaca setiap satu dan memasukkan umpan balik Anda dalam mengembangkan proyek buku masa depan.

Untuk meninggalkan ulasan Amazon cukup klik di bawah ini:

**Click here to leave a review!**

(Atau kunjungi: [smarturl.it/thoctr](http://smarturl.it/thoctr) atau pindai kode dengan kamera Anda)



## MELANJUTKAN PERJALANAN ANDA

“

**Mereka Yang Terus Belajar, Akan Terus Bangkit Dalam Hidup.**

— Charlie Munger (Miliarder, Investor, dan Bisnis Warren Buffet Mitra)

Orang-orang paling sukses dalam hidup adalah mereka yang senang belajar dan bertanya, memahami diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka.

Dalam buletin Thinknetic kami, kami akan berbagi dengan Anda tip dan trik peningkatan pemikiran terbaik kami untuk membantu Anda menjadi lebih sukses dalam hidup.

Ini 100% gratis dan Anda dapat berhenti berlangganan kapan saja.

Selain itu, Anda akan mendengar terlebih dahulu tentang rilis baru kami dan mendapatkan kesempatan untuk menerimanya secara gratis atau dengan diskon tinggi.

Sebagai bonus, Anda akan mendapatkan buku terlaris kami, *Berpikir Kritis Singkatnya & 2 lembar peningkatan berpikir sepenuhnya gratis*.

Anda dapat mendaftar dengan mengklik tautan di bawah ini:

**Click here to sign up for free!**

(Atau buka [thinknetic.net](http://thinknetic.net) atau cukup pindai kode dengan kamera Anda)



SCAN ME

## **TIM DI BALIK PEMIKIRAN**

### **Michael Meisner, Pendiri dan CEO**

**Ketika Michael mulai menerbitkan buku di Amazon, dia menemukan bahwa topik favoritnya - proses berpikir dan hasilnya, ditangani dengan cara yang terlalu rumit dan tidak menarik. Dengan demikian, ia menetapkan dirinya untuk mewujudkan cita-citanya: buku-buku yang informatif, menghibur, dan dapat membantu orang mencapai kesuksesan dengan memikirkan berbagai hal.**

**Cita-cita ini menjadi passion dan profesinya. Dia membangun tim yang terdiri dari orang-orang yang berpikiran sama dan bertanggung jawab atas bagian strategis dan orientasi merek, saat dia terus meningkatkan dan memperluas bisnisnya.**

### **Diana Spoiala, Manajer Penerbitan**

**Dari ide hingga cetak, ada proses yang melibatkan penelitian dan perancangan buku, menulis dan mengeditnya, serta menyediakan sampul yang tepat. Diana mengawasi proses ini dan memastikan kualitas setiap buku. Di luar pekerjaan, ia mendedikasikan sebagian besar waktunya untuk mengembangkan kecintaannya pada membaca dan menulis sastra, puisi, dan filsafat.**

### **Theresa Datinquinoo, Mastermind Penelitian dan Garis Besar**

Theresa memperoleh "kepuasan luar biasa dari mengumpulkan ide-ide untuk memberikan kerangka kerja yang solid untuk cerita yang menarik dan melihat produk akhir menjadi hidup." Latar belakang profesionalnya adalah manajemen sumber daya manusia dan psikologi, tetapi dia selalu senang menulis artikel dan posting blog tentang topik apa pun.

### **Doris Lam, Editor Konten Senior**

Doris telah mengedit media cetak sejak tahun 2005 sebagai Chief Copy Editor dan Koordinator Program untuk beberapa lembaga lingkungan. Dia berkomitmen untuk membantu para penulis mencapai kejelasan, selalu menghadapi tantangan untuk menjadikan tulisan setiap orang sebagai mahakarya. Untuk informasi lebih lanjut tentang karya hebat Doris, kunjungi [www.dorislam.com](http://www.dorislam.com)

### **Nerina Badalic, Senior Content Editor**

Selama bertahun-tahun, Nerina menulis artikel, cerita pendek, dan lagu. Sebagai seorang editor, ia membantu penulis mengeluarkan yang terbaik dari diri mereka untuk menghasilkan manual, tesis, artikel, dan buku yang berharga dan bermanfaat bagi para pembaca. Nerina terus mengeksplorasi seni yang mengelilingi dunia kata-kata: komunikasi, pemasaran, desain, fotografi.

### **Francesca Scotti-Goetz, Penulis Buletin dan Media Sosial Manajer komunitas**

Seorang pengamat pertama dan copywriter kedua, Francesca memiliki hasrat untuk persimpangan seni dengan kemanusiaan; masalah sosial dengan media; berpikir dengan kreativitas. Dia menghabiskan akhir pekannya di Amsterdam dengan kamera dan buku catatan, dan hari kerja memanfaatkan penemuannya untuk terlibat secara efektif dengan komunitas Thinknetic di seluruh dunia.

## Kontributor:

### **David Brant Anda**

**David berkomitmen untuk secara hati-hati meninjau profil dari banyak calon penulis untuk Thinknetic, memastikan bahwa yang paling terampil dan berbakat bergabung dengan tim. Kebiasaan membaca yang rakus dan minatnya pada filsafat dan urusan terkini membantunya menjalankan pekerjaannya secara kritis.**

**David menikmati waktu luangnya melakukan copyediting lepas dan les bahas**

### **Evangeline Obiedo**

**Evangeline menyelesaikan perjalanan buku kami untuk diterbitkan. Dia memperhatikan semua detail, memastikan bahwa setiap buku diformat dengan benar. Kecintaannya untuk belajar meluas ke dunia nyata - dia suka bepergian dan mengalami tempat dan budaya baru.**

## REFERENSI

### 1. Cara Berpikir Seperti Seorang Pemikir

- 1 Paul, RW (2005, Musim Panas). Keadaan Berpikir Kritis Saat Ini. Arah Baru untuk Perguruan Tinggi Komunitas, 27-38. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/cc.193> 2 Kahneman, D., *Berpikir, Cepat dan Lambat*. Penguin, Edisi Pertama (10 Mei 2012)
- 3 Paul, R. and Elder, L. *Panduan Miniatur untuk Konsep dan Alat Berpikir Kritis (Thinker's Guide Library)* Edisi Kedelapan. Landasan Berpikir Kritis; (20 September 2019)
- 4 Cohen, M., *Keterampilan Berpikir Kritis untuk Dummies*. Untuk Boneka; Edisi 1 (4 Mei 2015)
- 5 Lovell, O., *Teori Beban Kognitif Sweller dalam Tindakan*, John Catt (23 Okt. 2020)
- 6 Raul, R. and Elder, L., *Berpikir Kritis: Alat untuk Mengambil alih Pembelajaran dan Kehidupan Anda*. Pearson (2013)
- 7 Kahneman, D., *Berpikir, Cepat dan Lambat*. Penguin, Edisi 1 (10 Mei 2012)
- 8 Haig, M., *Catatan di Planet yang Gugup*. Canongate Buku Ltd; Edisi Utama (5 Juli 2018)
- 9 Babin, J. dan Manson, R., *Berpikir Kritis: Panduan Pengguna Pemula untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi dan Kepercayaan Diri Anda Setiap Hari. Alat dan Konsep Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan*. (9 Maret 2019)
- 10 Paul, R. and Elder, L. *Miniatur Panduan Konsep dan Alat Berpikir Kritis (Thinker's Guide Library)* Edisi Kedelapan. Landasan Berpikir Kritis; (20 September 2019)
- 11 Cohen, M., *Keterampilan Berpikir Kritis untuk Dummies*. Untuk Boneka; Edisi 1 (4 Mei 2015)
- 12 Botello, J dan Roulet, T., 'Sindrom Penipu, atau Kesalahpahaman Diri Dalam Kehidupan Akademik'. Journal of Management Studies, vol 56, edisi 4, Juni 2019, hal854-861 <https://doi.org/10.1111/joms.12344> 13 <https://www.inc.com/larry-alton/7-mental-exercises -to-make-you-a better-critical-thinker.html> (Jan 2021) \_\_\_\_\_

---

### 2. Tentang Semua Kebiasaan

1 Qin S., Herman, E., van Marle, H., Luo, J., Fernández, G. (2009) 'Stres Psikologis Akut Mengurangi Aktivitas Terkait Memori Kerja di Korteks Prefrontal Dorsolateral'. Psikiatri Biologis Volume 66, Edisi 1, 1 Juli 2009, Halaman 25-32 2 Gronchi, G., Cianferotti, L., Parri, S., Pampaloni, B., Brandi, M., 'Mendorong perilaku yang lebih sehat: dasar psikologis dan solusi potensial untuk meningkatkan kepatuhan'. Kasus Klinis dalam Metabolisme Mineral & Tulang. Mei-Agustus2018, Vol. 15 Edisi 2, hal158-162.

3 Jelas, J. *Kebiasaan Atom*. Bisnis rumahan acak, Edisi 1 (18 Okt 2018)

4 Anselme, P., Robinson, M., Berridge, K., 'Ketidakpastian penghargaan meningkatkan atribusi arti-penting insentif sebagai pelacakan tanda'. Penelitian Otak Perilaku, Volume 238, 1 Februari 2013, Halaman 53-61 <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2012.10.006> 5 Clear, J. *Atomic Habits*. Bisnis rumah acak, Edisi 1 (18 Okt 2018)

6 Scott, SJ, 'Kebiasaan Penumpukan: 97 Perubahan Kecil dalam Kehidupan yang Membutuhkan Lima Menit atau Kurang', Platform Penerbitan Independen CreateSpace, 2 Mei 2014.

7 Muniz-Pardos, B., Sutehall, S., Angeloudis, K. et al. 'Peningkatan Terbaru dalam Waktu Lari Marathon Kemungkinan Teknologi, Bukan Fisiologis'. Kedokteran Olahraga (2021). <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01420-7> 8 <https://www.newyorker.com/sports/sporting-scene/inside-the-race-to-break-the-two-hour-marathon -eliud-kipchoge> (diakses 18/02/2021)

9 Manos, A., 'Manfaat Kemajuan Kualitas Acara Kaizen' ; Milwaukee Vol. 40, Is. 2, (Feb 2007): 47-48 10 Mindell, J., dan Williamson, A. *Manfaat rutinitas sebelum tidur pada anak kecil: Tidur, perkembangan, dan seterusnya*, Sleep Med Rev (2018 Agustus);40:93-108 . Epub (2017 6 November). <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2017.10.007> 11 Taub, J. *Korelasi perilaku dan*

*psikofisiologis dari ketidakteraturan dalam rutinitas tidur kronis*. Psikologi Biologis, Volume 7, Edisi 1–2, September 1978, Halaman 37- 53 [https://doi.org/10.1016/0301-0511\(78\)90041-8](https://doi.org/10.1016/0301-0511(78)90041-8) 12 Stranges, S., Tigbe, W., Xavier Gómez -Olivé,

F., Thorogood, M., Kandala, N., 'Masalah Tidur: Epidemi Global yang Muncul? Temuan Dari Studi INDEPTH WHO SAGE Di Antara Lebih dari 40.000 Orang Dewasa Lanjut Usia Dari 8 Negara Di Afrika dan Asia'. Tidur, Volume 35, Edisi 8, 1 Agustus 2012, Halaman 1173–1181. <https://doi.org/10.5665/sleep.2012> 13 Pope, N., 'How the Time of Day Affect Productivity: Evidence from School

*Schedules*', Review of Economics and Statistics, Volume 98, Issue 1, March 2016, p .1-11 [https://doi.org/10.1162/REST\\_a\\_00525](https://doi.org/10.1162/REST_a_00525) 14 Gibson, S., Gunn, P., 'Apa sarapannya? Implikasi gizi dari kebiasaan sarapan: wawasan dari catatan diet NDNS', Nutrition Bulletin, British Nutrition Foundation, Volume 36, Edisi1, Maret 2011, Halaman 78-86 <https://doi.org/10.1111/j.1467-3010.2010.01873.x>

---

---

**15** Masento, N., Golightly, M., Field, D., Butler, L., & Van Reekum, C. (2014). 'Pengaruh status hidrasi pada kinerja kognitif dan suasana hati'. Jurnal Nutrisi Inggris, 111(10), 1841-1852. <http://doi:10.1017/S0007114513004455> .16 Wójcik, M., Borejski, G., Poleszak, J., Szabat, P., Szabat, M., Milanowska, J., 'Meditasi dan manfaatnya', Jurnal Kesehatan , Pendidikan dan Olahraga, Volume 9, No.9 hal. 466-476, sep. 2019. [http://www.ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/7424\\_17](http://www.ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/7424_17) Kumar, A., and Jhajharia, B., 'Efek senam pagi terhadap imunitas', Jurnal Internasional Fisiologi, Gizi dan Pendidikan Jasmani 2018; 3(1), hal.1987-1989. ISSN: 2456-0057 **18** Viadero, D., 'Latihan Dilihat sebagai Pompa Priming untuk Langkah Akademik Siswa' [http:// www.edweek.org/ew/articles/](http://www.edweek.org/ew/articles/) **2008/02/13/23exercise\_ep.h27.html?tmp = 1797071541** **18/02/21 19** Patterson, C., *Panduan Pemula Berpikir Kritis: Pelajari Bagaimana Penalaran dengan Logika Meningkatkan Pemecahan Masalah yang Efektif. Alat untuk Berpikir Lebih Cerdas, Tingkatkan Intuisi untuk Mencapai Potensi Anda dan Menumbuhkan Perhatian Anda* Paperback – 1 Januari 2020 **20** Wilson, J., *Berpikir Kritis: Panduan Pemula untuk Berpikir Kritis, Pengambilan Keputusan yang Lebih Baik, dan Pemecahan Masalah.* Paperback – 9 Februari 2017

### 3. Mengubah Berpikir Kritis Menjadi Kebiasaan

- 1** Stanovich, KE, Cunningham, AE, & West, RF . 'Pengalaman literasi dan pembentukan kognisi'. Dalam SG Paris & HM Wellman (Eds.), Prospek global untuk pendidikan: Pembangunan, budaya, dan persekolahan (hal. 253–288). Asosiasi Psikologi Amerika (1998). <https://doi.org/10.1037/10294-009> **2** Murnane, Richard, dkk. *Tantangan Literasi untuk Abad Dua Puluh Satu: Memperkenalkan Masalah.* Masa Depan Anak-Anak, vol. 22, tidak. 2, 2012, hlm. 3–15. JSTOR, [www.jstor.org/stable/23317408](http://www.jstor.org/stable/23317408).
- 3** McCutchen, D., Teske, P., & Bankston, C. 'Menulis dan kognisi: Implikasi dari arsitektur kognitif untuk belajar menulis dan menulis untuk belajar'. Dalam C. Bazerman (Ed.), *Handbook of research on writing: History, society, school, individual, text* (2008) hal. 451–470. Grup Taylor & Francis/Lawrence Erlbaum Associates. **4** <https://www.process.st/systems-vs-goals/#:-text=Systems%20are%20almost%20the%20antithesis,how%20you%20achieve%20your%20goals.> (21/02/2021) **5** <https://www.vice.com/en/article/n7wmjw/how-to-make-a-life-changing-decision> (21/02/2021)
- 
- 6** De Bono, E., 'Enam Topi Berpikir', Edisi ke-3, Penguin Life (28 Jan. 2016)
- 7** Bechdel, Allison. 'Dykes yang Harus Diwaspadai'. Buku Firebrand (1 Oktober 1986). ISBN 978-0932379177

**8** Kekuatan, Nina (2009). Wanita satu dimensi. Nol Buku. hlm. 39 dst. ISBN 978-1846942419. **9** <https://howtosavetheworld.ca/2010/03/23/the-value-of-conversation/> (22/02/2021) **10** <https://conversationstartersworld.com/250-conversation-starters/> **11** Hayes, C., Magana, P., 'Critical Thinking Hacks 2 In 1: Mengapa Anda Harus Skeptis terhadap Orang yang Anda Tidak Setuju *Dengan Tetapi Bahkan Lebih Skeptis Dengan Orang yang Anda Setuju*' Diterbitkan secara independen (10 Nov. 2019)

**12** Dyer, W., 'Excuses Begone!: Cara Mengubah Kebiasaan Berpikir Seumur Hidup yang Mengalahkan Diri Sendiri' Hay House, Edisi ke-4 (Juni 2009)

#### 4. Jadikan Itu Tetap Hari Ini, Besok, Dan Tahun Depan

**1** Kondo, M., 'Keajaiban Merapikan yang Mengubah Hidup: Cara sederhana dan efektif untuk menghilangkan kekacauan selamanya', Vermilion, Edisi 1, 3 April 2014 **2** Bray, G., 'Metode Ibu yang Terorganisir: Ubah rumah Anda dalam 30 menit sehari', Piatkus, 5 Sep. 2019 **3** Schlam, Tanya R et al. "Penundaan kepuasan anak prasekolah memprediksi massa tubuh mereka 30 tahun kemudian." Jurnal pediatri vol. 162,1 (2013): 90-3. <http://doi:10.1016/j.jpeds.2012.06.049> **4** Koomen R, Grueneisen S, Herrmann E., 'Anak-anak Menunda Gratifikasi untuk Tujuan Koperasi'. Ilmu Psikologi. 2020;31(2):139-148. <http://doi:10.1177/0956797619894205> **5** Tangney, JP, Baumeister, RF dan Boone, AL, 'Kontrol Diri Tinggi Memprediksi Penyesuaian yang Baik, Lebih Sedikit Patologi, Nilai Lebih Baik, dan Kesuksesan Interpersonal'. Journal of Personality, 72: 271-324 (2004) <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x> **6** Burkus, D., 'Friend of a Friend . . . : Memahami Jaringan Tersembunyi yang Dapat Mengubah Hidup Anda', Miffanda, Harcourt, 1 Mei 2018 **7** Christakis, N, Fowler, J., 'Penyebaran Obesitas di Jaringan Sosial Besar Selama 32 Tahun', N Inggris J Med 2007; 357:370-379 doi: 10.1056/NEJMsa066082 **8** Christakis, N, Fowler, J., 'The Collective Dynamics of Smoking in a Large Social Network', N Engl J Med 2008; 358:2249-2258 doi: 10.1056/NEJMsa0706154 **9** Fowler James H, Christakis Nicholas A., 'Penyebaran dinamis kebahagiaan dalam jaringan sosial besar: analisis longitudinal selama 20 tahun dalam Framingham Heart Study' BMJ 2008; 337 :a2338 **10** <https://www.medicalnewstoday.com/articles/grounding-techniques> (03/03/2021)

## 5. Membangun Otak yang Lebih Baik - Dorong Kebiasaan Itu Lebih Tinggi

1 Rosenshine, B., '*Prinsip-prinsip Instruksi; Strategi Berbasis Penelitian yang Harus Diketahui Setiap Guru*', American Educator, Spring 2012, p12-39 2  
Delic, Haris & Bejirović, Senad. (2016). 'Metode Socrates sebagai Pendekatan Pengajaran'. Peneliti Eropa. 111. 511-517. 10.13187/er.2016.111.511. 3 <https://www.coneted.ox.ac.uk/courses/critical-reading-online> 4 <http://www.bonzapuzzles.com/bwp/> 5 <https://elevateapp.com/> 6 <https://www.lumosity.com/en/> 7 <https://www.logiskstudio.com/> 8 <http://i-love-hue.com/> 9 <https://www.peak.net/#> 10 <http://www.happy-neuron.com/brain-games#memory> 11 <https://www.braingle.com/>

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

## 6. Alat Bantu Kebiasaan Berpikir Kritis: Pelacak, Kalender, Aplikasi, dan Lainnya

1 <https://www.helldayplanner.com/>  
2 <https://www.uniqueplanners.co.uk/>  
3 Jelas, J. *Atomic Habits*. Bisnis rumahan acak, Edisi Pertama (18 Oktober 2018) 4 [https://monday.com/lp/projectmanagement/bundle/?utm\\_source=mb&utm\\_campaign=natural\\_intelligence&utm\\_medium=UppGkKSmsy](https://monday.com/lp/projectmanagement/bundle/?utm_source=mb&utm_campaign=natural_intelligence&utm_medium=UppGkKSmsy) 5 [https://play.google.com/store/apps/detail?id=com.pocketuniverse.ike&hl=en\\_GB&gl=US](https://play.google.com/store/apps/detail?id=com.pocketuniverse.ike&hl=en_GB&gl=US) 6 <https://clickup.com/> 7 <https://habitica.com/static/home> 8 <https://momentum.cc/> 9 <https://streaksapp.com/> 10 <https://www.stickkk.com/> 11 <https://chains.cc/>

-----  
-----  
-----

## **PENAFIAN**

**informasi metode yang terkandung dalam buku ini dan komponen-komponennya, dimaksudkan untuk berfungsi sebagai koleksi yang lebih baik dari strategi buku sukses, strategi, dan trik hanya disarankan oleh penulis, dan membaca buku ini tidak akan menjamin bahwa**

**Penulis buku ini telah melakukan semua upaya yang wajar untuk memberikan informasi terkini dan akurat untuk pembaca buku ini. Penulis dan rekannya tidak akan bertanggung jawab atas kesalahan atau kelalaian yang tidak disengaja yang mungkin ditemukan.**

**Materi dalam buku mungkin termasuk informasi oleh pihak ketiga. Bagian ketiga merupakan masalah asli yang dilakukan oleh pemiliknya sendiri. Dengan demikian, penulis buku ini tidak menganggap tanggung jawab atau kewajiban untuk setiap materi pihak ketiga.**

**pendukung ketiga materi bagian ketiga tidak mewakili jaminan penulis atas semua dukungan, produk,**

**Penggunaan bahan pihak ketiga tidak menjamin bahwa Anda**

hasil akan mencerminkan hasil kami. Penerbitan materi rart ketiga semacam itu hanya merupakan rekomendasi dan ekspirasi dari karya penulis sendiri.

Whýthyr býyüüyý ýf thý ýrýgrýyýiýn ýf thý Intýrnýt, ýr thý unfýrýyýýn ýhýngýy ýn ýýmýýný ýylýyý ýnd ýdýtýrýýl ýubmýyýýýn guýdýlýnýý, whýt ýy ýtýtyd ýy fýyt ýt thý týmý ýf thýy wrýtýng mýy býyüymý ýutdýtyd ýr ýnýýylýyýblý lýtýr.

Buku ini adalah hak cipta © 2021 oleh Thinknetic dengan semua hak dilindungi undang-undang. Mendistribusikan ulang, mengekstrak, atau membuat karya turunan dari buku ini secara keseluruhan adalah ilegal. Tidak ada bagian dari catatan ini yang dapat dirubah atau ditransmisikan ulang dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis yang diungkapkan dan ditandatangani dari penulis.

# THE HABIT OF CRITICAL THINKING

Powerful Routines To Change Your Mind  
And Sharpen Your Thinking

