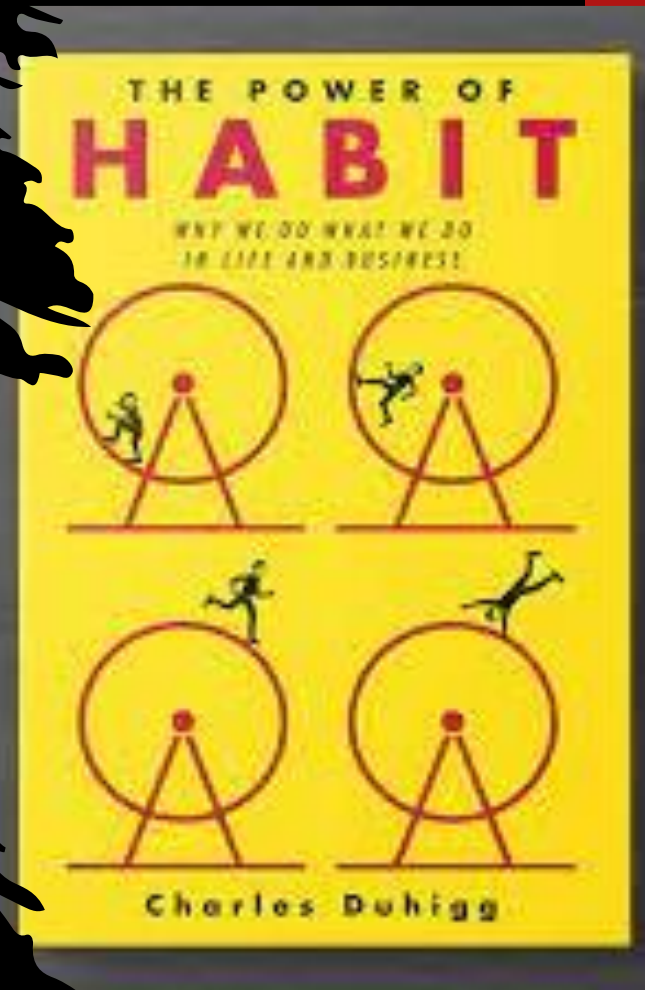


DAHSYATNYA KEBIASAAN



Bambang Sunaryo

MENGAPA KITA MELAKUKAN APA
YANG KITA LAKUKAN DALAM
HIDUP DAN BISNIS

**BUKU INI DITULIS OLEH “CHARLES
DUHIGG”**

*DIA ADALAH SEORANG REPORTER
INVESTIGASI NEW YORK TIMES.
MR. DUHIGG LULUSAN HARVARD
BUSINESS SCHOOL DAN YALE
UNIVERSITY. SEBELUM MENJADI
JURNALIS, MR. DUHIGG PERNAH
BEKERJA SEBAGAI MANAJER
INVESTASI, DAN-SELAMA SATU HARI
YANG MENGERIKAN-KURIR
BERSEPEDA DI SAN FRANCISCO*

**KEBIASAAN BISA MENDATANGKAN
KEUNTUNGAN MAUPUN KERUGIAN-
BAGI DIRI KITA, ORANG LAIN,
MAUPUN MASYARAKAT.**

THE POWER OF HABIT
MENGUNGKAPKAN TEMUAN ILMIAH
TERBARU YANG MENJELASKAN
MENGAPA KEBIASAAN ADA, APA
UNSUR-UNSURNYA, DAN BAGAIMANA
CARA KITA MENGUBAH KEBIASAAN
PRIBADI, ORGANISASI, MAUPUN
KOMUNITAS. MEMAHAMI
DAHSYATNYA KEBIASAAN BERARTI
MEMAHAMI SEBAGIAN HAKIKAT
MANUSIA DAN POTENSI
KEBERHASILAN DAN KEBIASAAN
YANG TEPAT

KEBIASAAN ADALAH RAHASIA KEBERHASILAN

KEBIASAAN BUKANLAH TAKDIR. KEBIASAAN BISA DIABAIKAN, DIUBAH, ATAUPUN DIGANTI. KETIKA KEBIASAAN MUNCUL, OTAK BERHENTI TURUT SERTA PENUH DALAM PENGAMBILAN KEPUTUSAN. OTAK BERHENTI BEKERJA KERAS, ATAU MENGALIHKAN FOKUS KE TUGAS-TUGAS LAIN. JADI KECUALI ANDA SECARA SENGAJA MELAWAN SESUATU KEBIASAAN-KECUALI ANDA MENEMUKAN RUTINITAS BARU-POLA KEBIASAAN AKAN BERJALAN OTOMATIS

MENURUT PENELITIAN: KEBIASAAN
SUNGGUH KUAT, NAMUN RAPUH.
KEBIASAAN BISA MUNCUL DI LUAR
KEBIASAAN KITA, ATAU DENGAN
SENGAJA DIRANCANG. KEBIASAAN
SERINGKALI TERJADI TANPA IJIN
KITA, NAMUN BISA DIBENTUK ULANG
DENGAN MENGUTAK-ATIK
BAGIANNYA. PENGARUH
KEBIASAAN DALAM MEMBENTUK
KEHIDUPAN KITA JAUH LEBIH BESAR
DARI PADA YANG KITA SADARI-
BAHKAN KEBIASAAN SEDEMIKIAN
KUAT SAMPAI-SAMPAI OTAK KITA
TERUS BERGANTUNG TANPA
MEMPERDULIKAN SEGALA SESUATU
YANG LAIN, TERMASUK AKAL SEHAT.

KEBIASAAN ITU BEGITU DAHSYAT:

KEBIASAAN MENCIPTAKAN
MENGIDAM NEUROLOGIS.
BIASANYA, PERASAAN MENGIDAM
MUNCUL SANGAT BERTAHAP
SAMPAI-SAMPAI KITA TIDAK SADAR
PERASAAN BEGITU ITU ADA,
SEHINGGA SERING KALI KITA BUTA
TERHADAP PENGARUHNYA. NAMUN
BEGITU KITA MENGASOSIASIKAN
TANDA DENGAN GANJARAN
TERTENTU, MENGIDAM BAWAH
SADAR MUNCUL DI OTAK KITA
YANG MULAI MEMUTAR LINGKAR
KEBIASAAN.

BAGAIMANA KEBIASAAN BERUBAH?

SAYANGNYA TIDAK ADA SERANGKAIAN LANGKAH SPESIFIK YANG DIJAMIN BIASA BERHASIL UNTUK SETIAP ORANG. KITA TAHU KEBIASAAN TIDAK BISA DILENYAPKAN-MELAINKAN HARUS DIGANTIKAN. DAN KITA TAHU BAHWA KEBIASAAN PALING MUDAH DIUBAH KETIKA '*THE GOLDEN RULE*' PERUBAHAN KEBIASAAN DITERAPKAN: BILA KITA MEMPERTAHANKAN TANDA YANG SAMA DAN GANJARAN YANG SAMA, RUTINITAS BARU BISA DISISIPKAN.

KITA TAHU PERUBAHAN BISA TERJADI.
PECANDU ALKOHOL BISA BERHENTI
MINUM-MINUM.
PEROKOK BISA BERHENTI MEROKOK.
PECUNDANG MENAHUN BISA MENJADI
JUARA.
ANDA BISA BERHENTI MAKAN CEMILAN
SAAT KERJA.

DAN SEPERTI YANG TELAH DITEMUKAN
PARA ILMUWAN, TIDAK HANYA
KEHIDUPAN PERORANGAN YANG BISA
DIRUBAH BILA KEBIASAAN DIPERBAIKI.

PERUSAHAAN, ORGANISASI, DAN
MASYARAKAT JUGA BISA BERUBAH.

BILA KITA BERFOKUS PADA MENGUBAH
ATAU MENANAM KEBIASAAN-KEBIASAAN
KUNCI, KITA BISA MENYEBABKAN
PERUBAHAN YANG MELUAS. TAPI,
MENGIDENTIFIKASI KEBIASAAN KUNCI
MEMANG SUSAH-SUSAH GAMPANG.
UNTUK MENEMUKANNYA, KITA HARUS TAHU
DIMANA MENCARINYA. MENDETEKSI
KEBIASAAN-KEBIASAAN KUNCI BERARTI
MENCARI-CARI CIRI-CIRI TERTENTU.

KEBIASAAN KUNCI MENAWARKAN APA
YANG DIKENAL DALAM LITERATUR
AKADEMIK SEBAGAI “SMALL WINS”,
“KEMENANGAN KECIL”. KEBIASAAN-
KEBIASAAN KUNCI MEMBANTU KEBIASAAN-
KEBIASAAN LAIN BERKEMBANG DENGAN
MENCIPTAKAN STRUKTUR-STRUKTUR BARU,
DAN MEMBANTU MEMANTAPKAN BUDAYA
DIMANA PERUBAHAN MENULAR.

ADA DUA IKAN MUDA YANG BERENANG-RENOG DAN KEBETULAN MEREKA BERTEMU SEEKOR IKAN TUA YANG BERENANG KEARAH LAIN, YANG MENGANGGUK KEPADA NMEREKA DAN BERKATA , **“SELAMAT PAGI ANAK-ANAK. BAGAIMANA AIRNYA?”** PENULIS DAVID FOSTER WALLACE BERPIDATO DIDEPAN KELAS MAHASISWA KOLESE YANG SEDANG DIWISUDA PADA 2005. **“DAN KEDUA IKAN MUDA ITU MENERUSKAN BERENANG, SAMPAI AKHIRNYA SALAH SEEKOR MENATAP TEMANNYA DAN BERTANYA, ‘MEMANG AIR ITU APAAN, SIH?’”**

ADALAH KEBIASAAN, PILIHAN-PILIHAN TANPA DIPIKIR DAN KEPUTUSAN-KEPUTUSAN TAK KASAT MATA YANG MENGELILINGI KITA SETIAP HARI-DAN AKAN TERLIHAT LAGI KETIKA DITATAP.