



Mencari Perubahan Besar Melalui Kebiasaan Kecil

Jenis Artikel Inspiratif

Yesey Susan Polii

Universitas Kristen Immanuel

yeseypolii559@gmail.com

PENDAHULUAN

Berbicara tentang 'Kebiasaan', kata ini sudah tidak asing di telinga orang – orang, faktanya 'Kebiasaan' itu menjadi bagian dalam kehidupan kita, baik anak muda maupun orang dewasa. Menurut beberapa peneliti, Kebiasaan ialah hal yang dilakukan secara otomatis dan berulang – ulang kali sehingga membuat kebiasaan baru menjadi hal yang dapat direspon tubuh dan pikiran manusia yang sudah terbiasa.

Dengan kebiasaan yang sama, akan menghasilkan hasil yang serupa. Dengan kebiasaan yang lebih baik, apapun menjadi mungkin. Banyaknya dari kita yang menyukai hal – hal yang baru, mengikuti keinginan yang ada. Namun, hal baru tak selalu hal yang baik, mereka bisa menjadi hal yang buruk. Jika hal lebih baik akan menjadi hal yang baik maka, hal yang buruk akan menjadi hal yang buruk. Sekecil apapun hal buruk itu, akan membawa menjadi hal yang besar dan akan berdampak negatif pada kehidupan kita yang akan datang tanpa kita sadari.

Kesadaran manusia tentang kebiasaan buruk itu begitu tipis, contohnya ialah kebiasaan menunda tugas. Mungkin sekali atau dua kali kita menunda tugas itu, namun hal itu sudah memicu menjadi perubahan besar yang buruk, dan dampaknya adalah kita semakin sering menunda tugas itu, membuang – buang waktu yang diberikan. Padahal kita juga melakukan kebiasaan baik namun mengapa manusia kerap kali masih melakukan kebiasaan buruk itu bahkan berulang kali dan menganggap hal itu sudah semestinya?

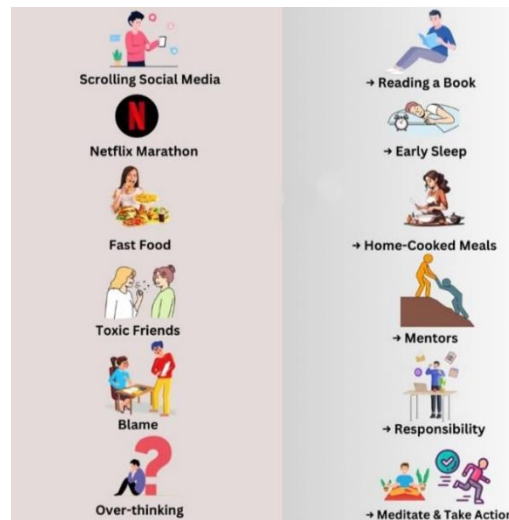
RUMUSAN MASALAH

Secara umum, rumusan masalah dapat dirumuskan seperti :

- a. Apakah mengetahui kebiasaan itu penting?
- b. Mengapa kebiasaan kecil sulit dilakukan?
- c. Apakah kebiasaan kecil itu akan menjadi perubahan besar?

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian James Clear, perilaku manusia selalu berubah dari situasi ke situasi, dari saat ke saat, dari detik ke detik. Tidak ada acara tunggal untuk menciptakan kebiasaan yang lebih baik. Sedangkan penelitian dari Jazak Yus Afriansyah dan Maria Jacinta Arquisola mengatakan, manusia adalah makhluk dengan kebiasaan, yang artinya sebagian besar hidupnya akan sangat dipengaruhi dan didorong oleh kebiasaan yang mereka miliki. Fakta empiris membuktikan, mereka yang memiliki kebiasaan sukses hanya tinggal menunggu waktu dan tempat untuk mereka berpijak pada kesuksesan itu. Begitu juga sebaliknya, manusia yang gagal total adalah mereka yang memiliki beberapa kebiasaan buruk yang membawa mereka terjatuh tanpa mereka sadari.



Gambar 1. Mengubah Habit yang buruk menjadi baik

Kebiasaan yang menjadi tantangan manusia untuk melakukannya, terkadang mereka menerapkan kebiasaan itu secara motivasi namun hal itu tak bertahan. Karena motivasi dari manusia begitu cepat hilang dan menjadikan kebiasaan itu adalah hal yang sulit dilakukan dan berakhir berhenti menerapkannya dan Kembali melakukan kebiasaan buruk itu tanpa sengaja. Banyak hasil penelitian yang mengatakan manusia bisa mengubah kebiasaan itu dengan mudah namun dengan mudah juga manusia menghilangkan kebiasaan itu.

Struktur otak yang membentuk sirkuit kebiasaan khusus yang melibatkan striatum otak. Memperlakukan kebiasaan sebagai 'potongan' tunggal atau unit yang mengikat kita pada rasa konsistensi diri. Kita merasakan pola hidup saat kebiasaan kita menstabilkan perubahan waktu menjadi rutinitas yang dapat diprediksi. Beberapa Peneliti mengatakan, menerapkan kebiasaan berarti meletakkan banyak jangkar kecil ke dalam perubahan itu, setiap kebiasaan membentuk kesinambungan perilaku yang bertahan dari waktu ke waktu (Brian, 2016)

Motivasi atau Disiplin?

Sering menjadi pertanyaan, mengapa begitu mudah mengulang kebiasaan buruk sedangkan begitu sulit membentuk kebiasaan baik? Orang sering begitu sulit mempertahankan kebiasaan baik mereka, bahkan dengan upaya tulus dan terkadang dengan dorongan motivasi sesaat. Seperti dari pengalaman saya pribadi, yang termotivasi untuk melakukan kebiasaan yang baru dalam kehidupan saya ialah, menulis buku harian. Saya menerapkannya dengan hal apa saja yang saya lalui baik dalam senang, sedih atau apapun itu saya akan menulisnya dalam buku harian saya, namun hal itu bertahan sampai seminggu lebih. Setelah itu saya sudah tidak melakukannya.

Lalu, saya termotivasi untuk mulai latihan musik, saya termotivasi dari beberapa konser musik yang saya lihat, bukankah akan menyenangkan berdiri di atas panggung sambil memainkan piano? Bukankah akan terlihat indah berdiri di atas panggung mengenakan gaun indah sambil bermain biola? Bukankah kita akan mendapat pujian yang selama ini kita cari? Dan karena pertanyaan yang ada di benak saya membuat saya menjadi sangat termotivasi untuk latihan music dengan tekun. Namun, itu hanya bertahan sampai sebulan dan itu pun terkadang latihan setengah – setengah.

Kebiasaan ini membuat saya menunda – nunda hal yang seharusnya saya sudah dapatkan, ternyata saya tidak bisa mengenggamnya. Saya menyadarinya dan membuat saya merasa tertinggal, terkadang saya merasa tak percaya diri lagi untuk memulai, mereka sudah melangkah lebih jauh namun saya masih terpicat dengan kebiasaan buruk saya. Dan suatu hari, saat saya dalam masa kesukaran, Tuhan memberi petunjuk melalui buku.

Saya menemukan buku bacaan dari media sosial, yang berjudul “Atomic Habits”. Dan saya membeli buku itu dan saya mencoba menerapkan hal kecil dalam membaca buku, yaitu membaca 1 kali sehari dalam kurun waktu 15 menit. Awalnya saya merasa kesusahan, terkadang harus melihat waktu apakah sudah batas waktunya atau belum. Namun, lama – lama saya sudah terbiasa membaca buku dalam waktu 15 menit. Dan dari sana saya mendapatkan banyak hal.

Faktanya, kebiasaan yang mengandalkan motivasi hanya bersifat sementara. Motivasi memang begitu membantu namun tak bisa menjadikannya sebagai terapan, apalagi di era zaman sekarang, kata – kata motivasi itu sudah mengarah ke arah yang salah, atau lebih tepatnya *Toxic Motivation*. Anak – anak muda mengatakan kalau hal itu membantu mereka untuk menjadi sadar diri, namun mereka takt tahu hal itu mampu sedikit demi sedikit merusak kepribadian mereka. Tanpa sadar, seseorang yang disekitarnya terkena hal itu dan terbentuklah lingkungan yang *toxic*. Motivasi yang sebenarnya bukanlah dari orang lain, bukan dari media internet. Tapi motivasi itu adalah dari diri kita sendiri, kita sendiri lah memotivasi diri kita, kita yang harus menciptakan kebiasaan itu. Kita lah yang harus mengubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan yang baik. Lalu, apakah motivasi itu cukup? Jawabannya tidak. Semuanya akan sia – sia.

Tambahkan kata, Disiplin. Ketika kita menerapkan kebiasaan baik itu dengan disiplin, kebiasaan itu akan menjadi teratur dan terancang. Melalui pengalaman saya, saya mulai menerapkan kebiasaan untuk latihan musik seminggu dua kali dalam kurun waktu 2 jam. Tidak perlu buru – buru, mulai lah dengan hal yang lebih kecil, memulai dengan hal yang mudah kita terapkan, lalu ketika itu sudah menjadi permanen dalam tubuh kita dan sudah direspon secara alami oleh tubuh kita, maka kita bisa menambahkan jam nya, menambahkan harinya, tidak perlu dimulai dari hal yang besar untuk bisa dengan cepat mendapatkan perubahan besar itu, mulai lah dari kecil terlebih dahulu.

Menuju Perubahan besar

Menerapkan kebiasaan kecil itu tidaklah mudah, sekecil 1% kebiasaan itu. Kebiasaan adalah bunga majemuk dalam perbaikan diri, pengaruh kebiasaan menjadi berlipat kali ketika kita mengulanginya berulang kali. 1% itu tampak kecil dan tak terlihat, tapi bagaimana jika kita menerapkannya berulang – ulang dengan motivasi dan disiplin? Suatu hari tertentu dampak yang akan terjadi setelah waktu yang cukup lama adalah hal yang berbeda tak kita tak sangka, tergantung dengan 1% baik atau 1% buruk.

Ketika kita mengulang 1% buruk, akan menjadi kegagalan. Mengulang 1% kebaikan akan menjadikan kesuksesan, hal pemikiran ini begitu simple tapi sulit diterapkan. Jalan menuju perubahan besar itu adalah 1% itu, tergantung apakah 1% itu adalah hal yang buruk atau yang baik, karena keduanya bisa membawa kita menuju jalan perubahan yang besar. Namun, dengan akhir yang sangat berbeda tentunya. Perubahan kecil dalam kebiasaan sehari – hari menetapkan tempat sasaran yang berbeda, membuat pilihan 1% lebih baik atau lebih buruk, terkesan tak bermakna pada suatu saat, tapi dalam rentang waktu yang cukup lama, 1% itu akan terlihat namun bukan sebagai 1% lagi, tetapi 100%. Bergantung dengan pilihan baik atau buruk, dan pilihan itulah yang akan menentukan perbedaan antara siapa kita sekarang dan siapa kita nanti serta siapa kita ketika baik itu tercipta, siapa kita ketika buruk itu tercipta.

Yang menjadi pentingnya ialah, apakah kebiasaan itu menempatkan kita pada jalan yang kita inginkan? Apakah kebiasaan ini sudah benar dan baik? Hal kecil ini kita mulai dengan bertanya tentang tujuan kita, arah masa depan kita. Kita harus lebih peduli dengan diri kita sendiri, jalan perubahan besar itu terkunci dan untuk masuk kesana ialah dengan menjadikan diri kita sendiri menjadi kuncinya. Kita lah kunci untuk perubahan besar itu, kita sendiri lah yang menentukannya. Orang – orang tidak akan bertanggungjawab tentang perubahan itu, mereka menjadi penonton yang akan mengkritik atau memuji jalan itu.

Yang perlu di ingat, Menuju perubahan besar itu mudah namun memiliki waktu yang lama, bukan menunggu dengan tenang, tapi kita sendiri lah yang harus bergerak, jangan menunggu tanpa pasti. Semuanya akan terasa sia – sia.

KESIMPULAN

Mengetahui kebiasaan itu begitu penting, hal itu sama mengetahui tujuan kita kedepannya harus bagaimana. Karena kebiasaan itu juga salah satu penentu jalan menuju perubahan besar itu, yang merubah identitas kita sendiri, yang merubah pandangan kita tentang kita yang sekarang dengan kita yang nanti. Kebiasaan menjadikan kunci dari jalan menuju perubahan, dan mengetahui kebiasaan itu penting serta mengubah dan menerapkan kebiasaan yang baik adalah hal yang penting karena hal itu menuju kesuksesan.

Faktanya juga, kebiasaan kecil sulit dilakukan jika hanya mengandalkan motivasi saja. Motivasi akan muncul sekali dua kali, namun hal itu akan hilang dengan mudahnya dan membuat kebiasaan kecil jadi terlihat sulit dilakukan. Kebiasaan kecil akan mudah dilakukan jika motivasi dan disiplin tercipta Bersama dan diterapkan Bersama, tak terlihat namun hasilnya akan terlihat kedepannya.

Dengan adanya kebiasaan kecil 1% itu akan membawa perubahan besar, seperti kata pepatah 'sediki demi sedikit, lama – lama menjadi bukit'. Dengan memulai hal kecil yang berulang – ulang kali, akan menjadikan 1% itu menjadi 100% dalam waktu yang cukup lama. Kebiasaan buruk dapat menebas kita dengan mudah sebagaimana kebiasaan baik dapat membentuk kita, seperti sebilah pedang tajam di kedua sisi. Pintu yang terkunci ialah perubahan besar, dan yang menjadi kuncinya ialah kebiasaan kecil yang kita lakukan dengan 1% itu.

DAFTAR PUSTAKA

- **Referensi dari Buku** : James Clear. (2019). *Atomic Habits*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama anggota IKAPI
- **Referensi dari Buku** : Javak Yus Afriansyah & Maria Jacinta Arquisola. (2023). *10 habits of highly productive people*. PT Elex Media Komputindo
- **Referensi dari buku** : Anthony Robbins. (2014). Jakarta Selatan : PT. Ufuk Publishing House
- **Referensi dari Jurnal Ilmiah** : Ann M. Graybiel & Kyle S. Smith. (2014). *Good Habits, Bad Habits*. 310(6), 38–43.
- **Referensi dari Jurnal Ilmiah** : Brian O'keeffe.(2016). *Deleuze Habits*. Vol. 40. 71-93