

KEBIASAANKU



TUJUAN PEMBELAJARAN



Memahami hal-hal terkait kebiasaan.



Menumbuhkan sikap pantang menyerah dan percaya diri.

Apa itu **Kebiasaan**?



" Pengulangan suatu tindakan secara terus-menerus tanpa berpikir mendalam. Tertanam melalui pola yang diterima oleh jiwa. "

Jenis-jenis Kebiasaan



Kebiasaan yang berkaitan dengan aktivitas fisik seperti berjalan, berdiri, atau berlari.



Kebiasaan terbentuk melalui latihan yang konsisten dan, setelah terbentuk, akan terjadi secara otomatis.

Kebiasaan Intelektual



Kebiasaan yang melibatkan proses psikologis yang membutuhkan kemampuan intelektual, seperti pengamatan yang baik dan berpikir logis.

Kebiasaan terbentuk melalui melatih keterampilan berpikir yang baik hingga menjadi naluri.

Kebiasaan yang mencerminkan karakter seseorang melalui perasaan dan emosi, seperti membantu orang lain yang membutuhkan, manajemen waktu, dan mempercayai orang lain

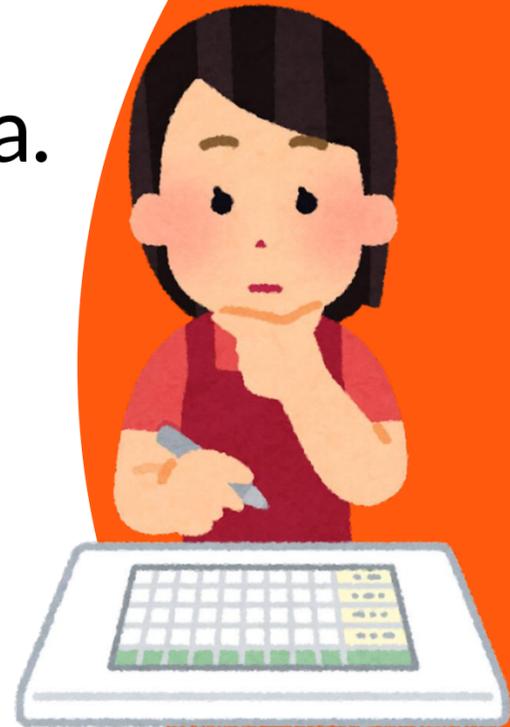


Kebiasaan Karakter



Kebiasaan emosional membantu mengembangkan kepribadian seiring bertambahnya usia.

Modifikasi kecil dalam rutinitas harian yang mempengaruhi kebiasaan lainnya.



Kebiasaan Kunci



Misal seseorang yang biasa merawat tubuh dan berolahraga teratur dapat mempengaruhi kebiasaan makan yang lebih baik.

9 KATEGORI KEBIASAAN PENTING



ENERGI
Olahraga, Tidur



PRODUKTIVITAS
Fokus, Kerja, Kemauan



HUBUNGAN
Hubungan dan Perdalam



MENGISI ULANG TENAGA
Bersantai dan Beristirahat



URUTAN
Bersihkan dan Atur



TUJUAN
Merefleksiakan, Mengidentifikasi
Terlibat



**KONSUMSI DENGAN PENUH
KESADARAN**
Makan, Minum, Belanja



INVESTASI YANG BIJAKSANA
Menabung, Mendukung,
Merasakan



KREATIVITAS
Belajar, Berlatih, Bermain

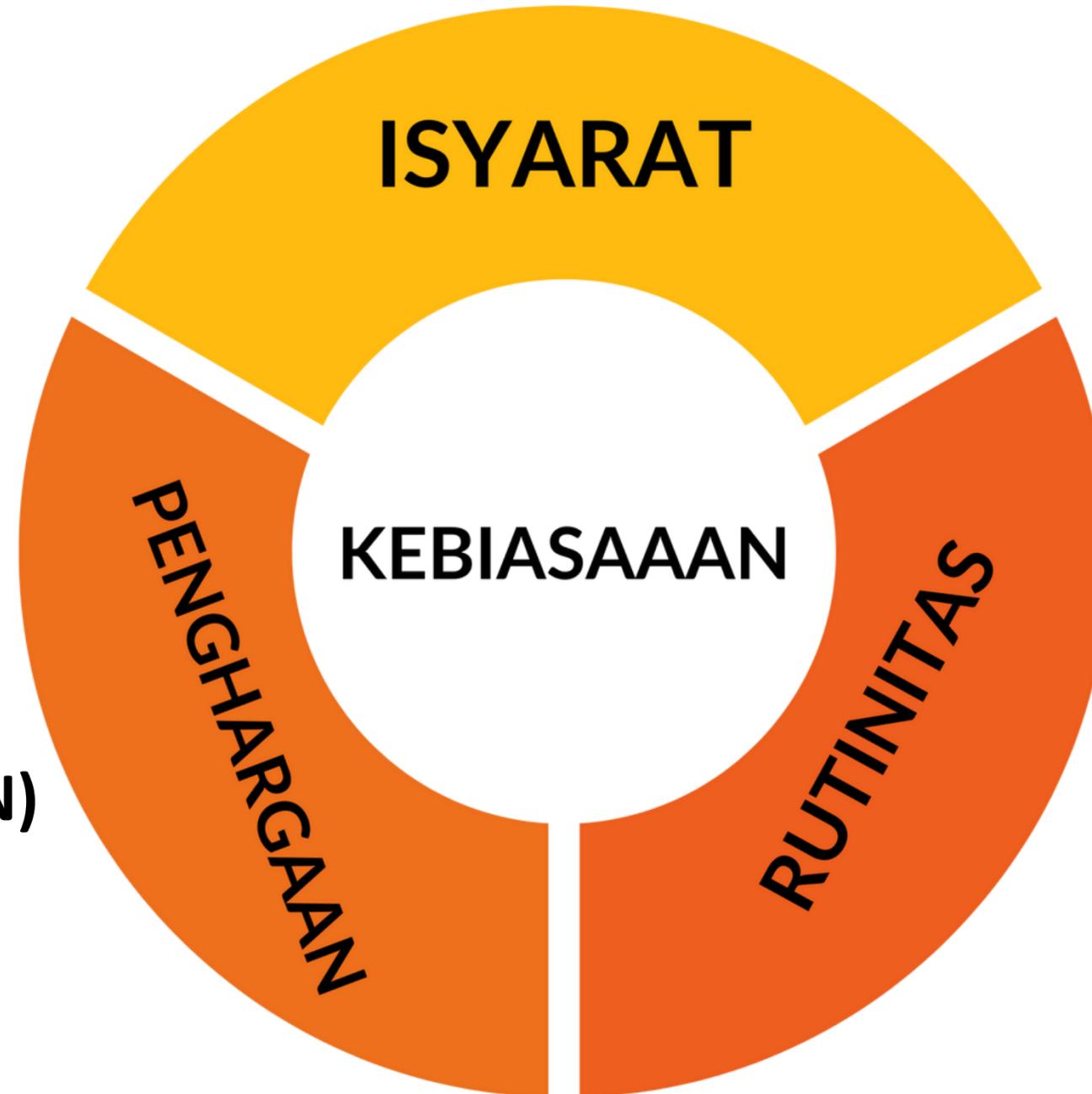
Mengapa bisa Terbentuk?

ISYARAT

Pemicu seperti waktu, tempat, atau aktivitas tertentu.

PENGHARGAAN (IMBALAN)

Hasil yang memberikan kepuasan, misalnya rasa kenyang setelah sarapan.



RUTINITAS

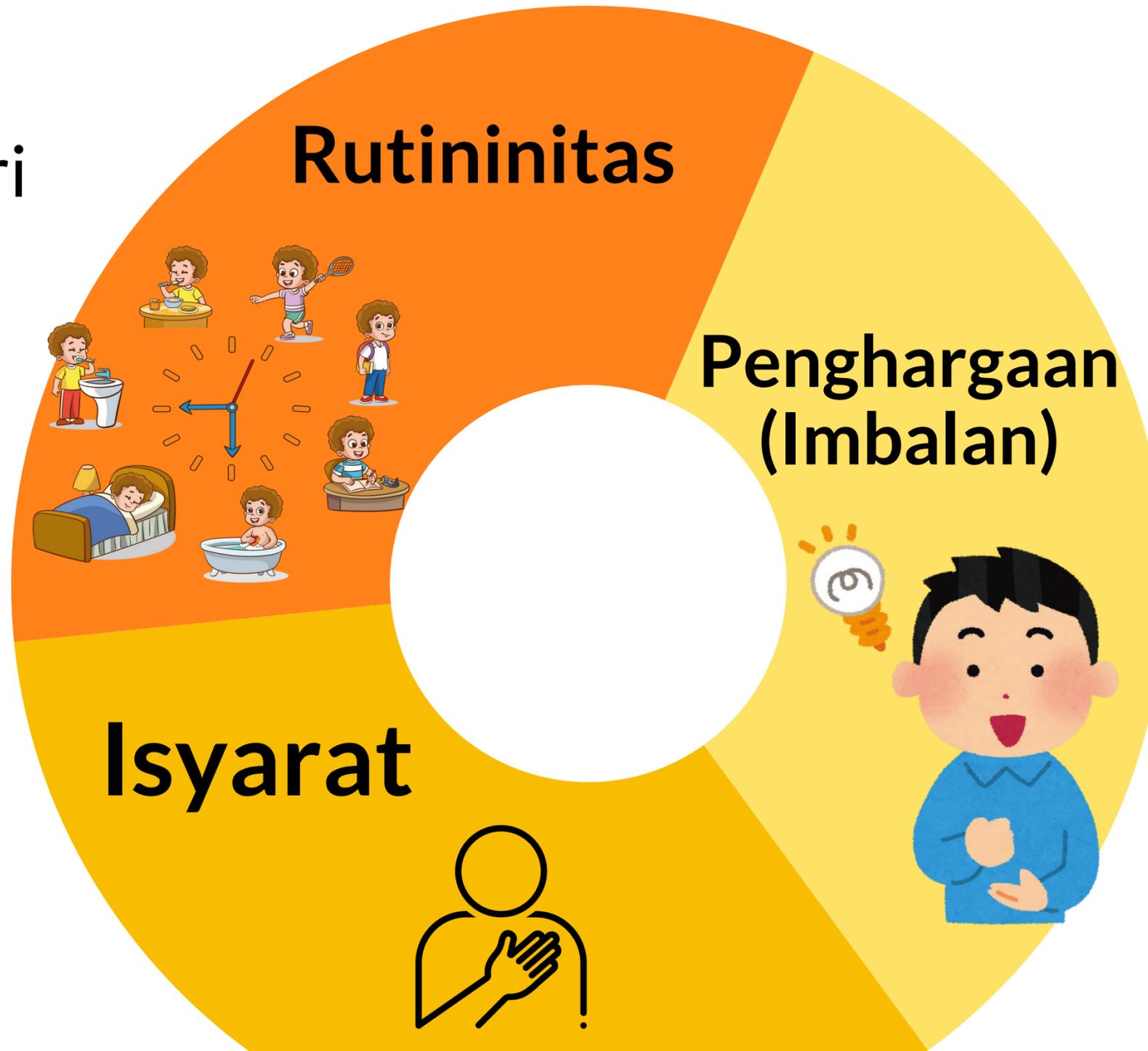
Tindakan yang dilakukan secara otomatis.
PENGHARGAAN
(IMBALAN)

Contoh Kasus Kebiasaan Mematikan Air



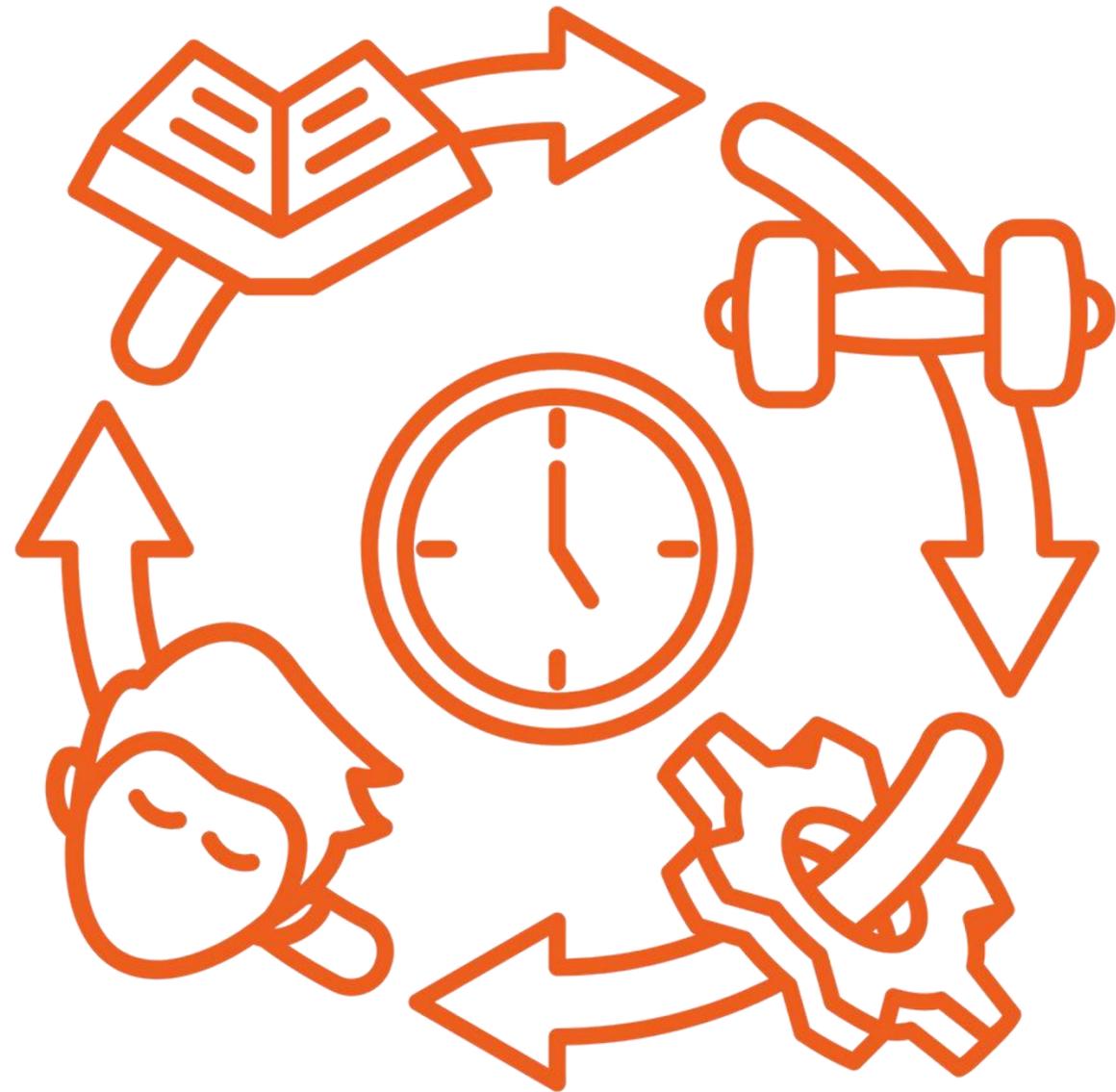
Perilaku yang sebenarnya dari mematikan air

Air memberi tahu otak anda untuk masuk ke mode otomatis dari kebiasaan mana yang harus digunakan saat selesai menggunakannya



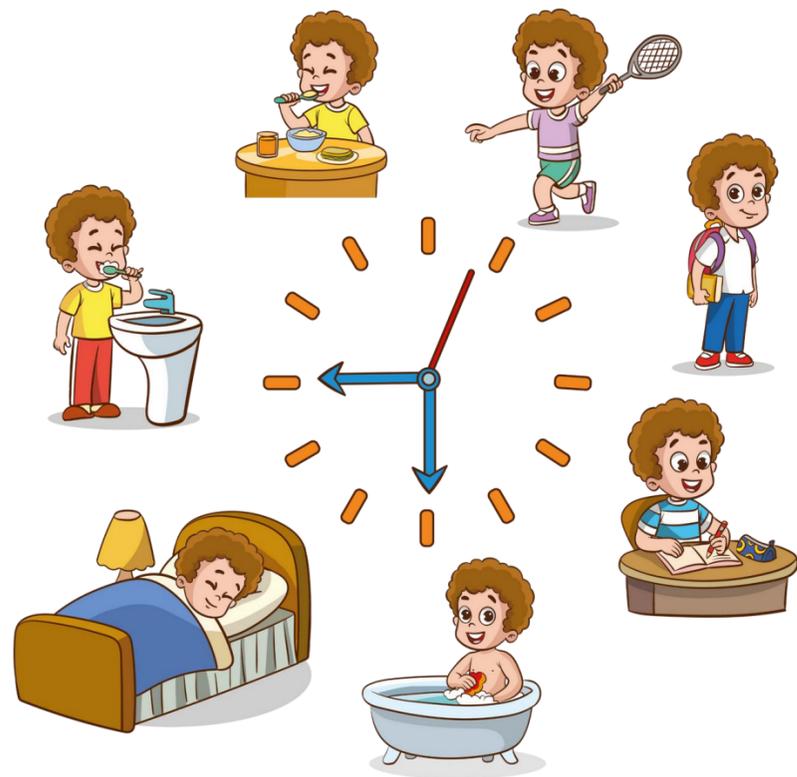
Tagihan air yang lebih rendah dan anggaran energi rumah yang lebih baik secara keseluruhan

Mengapa Kebiasaan Sulit dihilangkan?



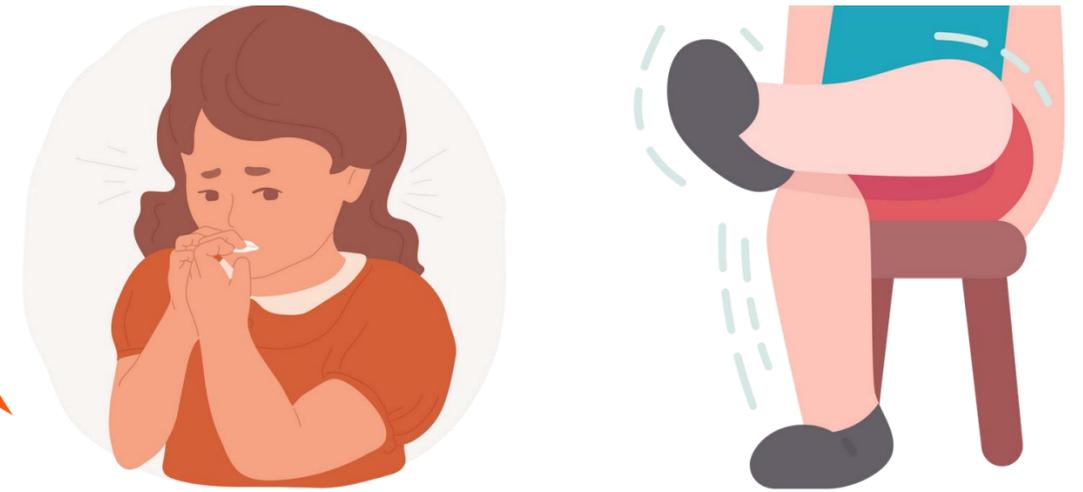
Kebiasaanku sulit dihilangkan karena otak sudah terbiasa dengan pola itu, diperkuat oleh pemicu dan rasa nyaman, sehingga menjadi otomatis.

Kebiasaan Sadar



Kebiasaan yang kita lakukan dengan kesadaran penuh, seperti berolahraga, membaca, atau menyikat gigi. Ini melibatkan keputusan aktif dan perhatian.

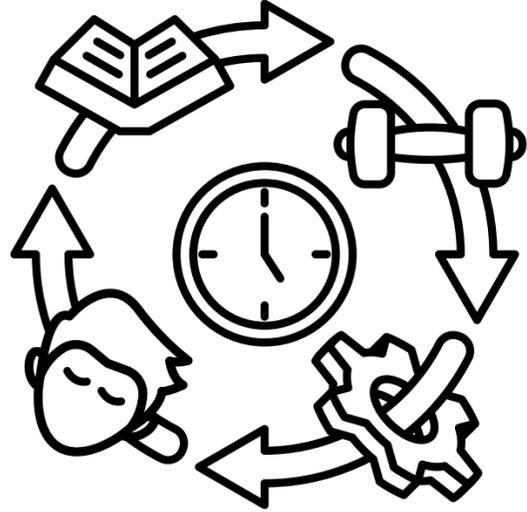
Kebiasaan Tersembunyi



Kebiasaan yang terjadi secara otomatis tanpa disadari, seperti menggigit kuku saat gugup atau menggoyangkan kaki saat duduk. Ini sering dipicu oleh emosi atau lingkungan tanpa kesadaran aktif.



'Cara Mengidentifikasi Kebiasaan Tersembunyi'



Perhatikan Pola Sehari-hari
Amati aktivitas yang Anda lakukan secara otomatis, terutama saat santai atau tertekan.



Catat Pemicu Emosi
Identifikasi situasi atau emosi yang memicu perilaku tertentu, seperti stres atau kebosanan.



Tanyakan pada Orang Lain
Mintalah orang terdekat memberi tahu kebiasaan kecil Anda yang mungkin tidak Anda sadari.



Gunakan Jurnal atau Aplikasi
Catat aktivitas harian dan cari pola berulang yang terlihat otomatis.



Refleksi Diri Sisihkan waktu untuk mengevaluasi tindakan Anda, terutama yang tampak terjadi tanpa disadari.

Dampak Kebiasaan Baik

Meningkatkan produktivitas dan efisiensi

Meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan

Meningkatkan tingkat energi

Membuat kita lebih mudah membantu orang lain



Membantu mencapai tujuan

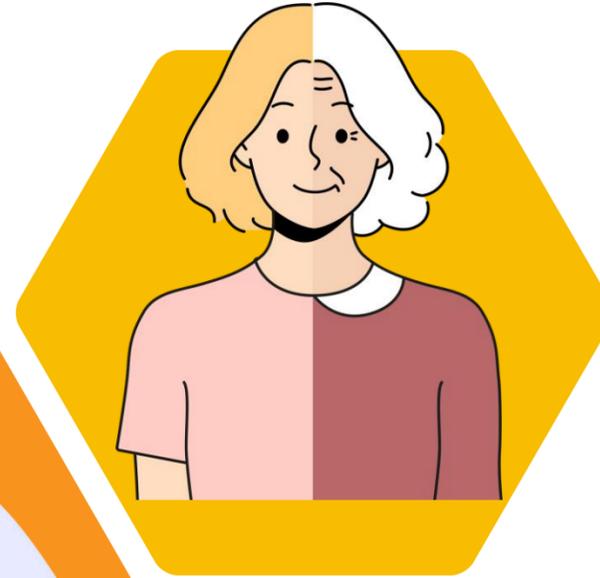
Membantu menjadi orang yang diinginkan

Meningkatkan suasana hati

Memunculkan yang terbaik dari diri kita

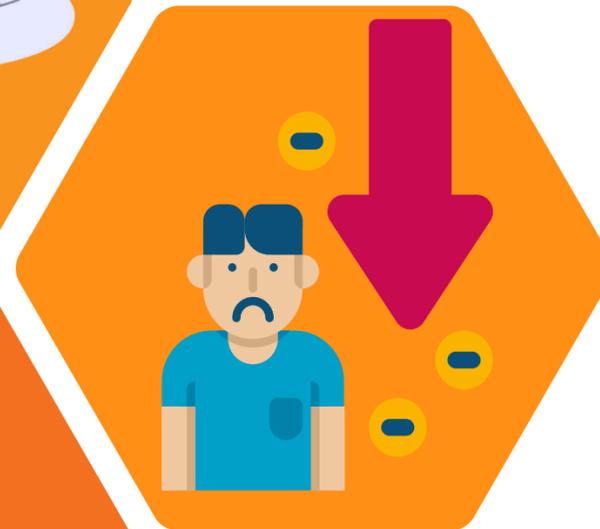
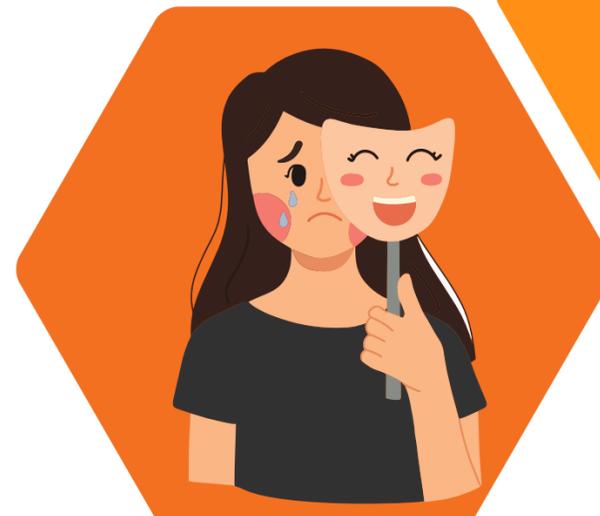
Dampak Kebiasaan Buruk

Peningkatan risiko kondisi kesehatan dan penyakit



Penuaan dini

Penurunan kesehatan mental



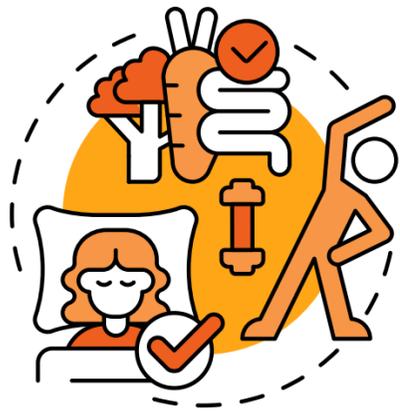
Berkurangnya motivasi



Menghentikan Kebiasaan Buruk



Kenali Pemicunya: menghindari situasi yang memaksa anda kembali ke kebiasaan buruk.



Mengganti Kebiasaan Buruk: menggantinya dengan sesuatu yang sama-sama memuaskan



Dapatkan Bantuan: meminta dukungan dari seorang professional atau teman

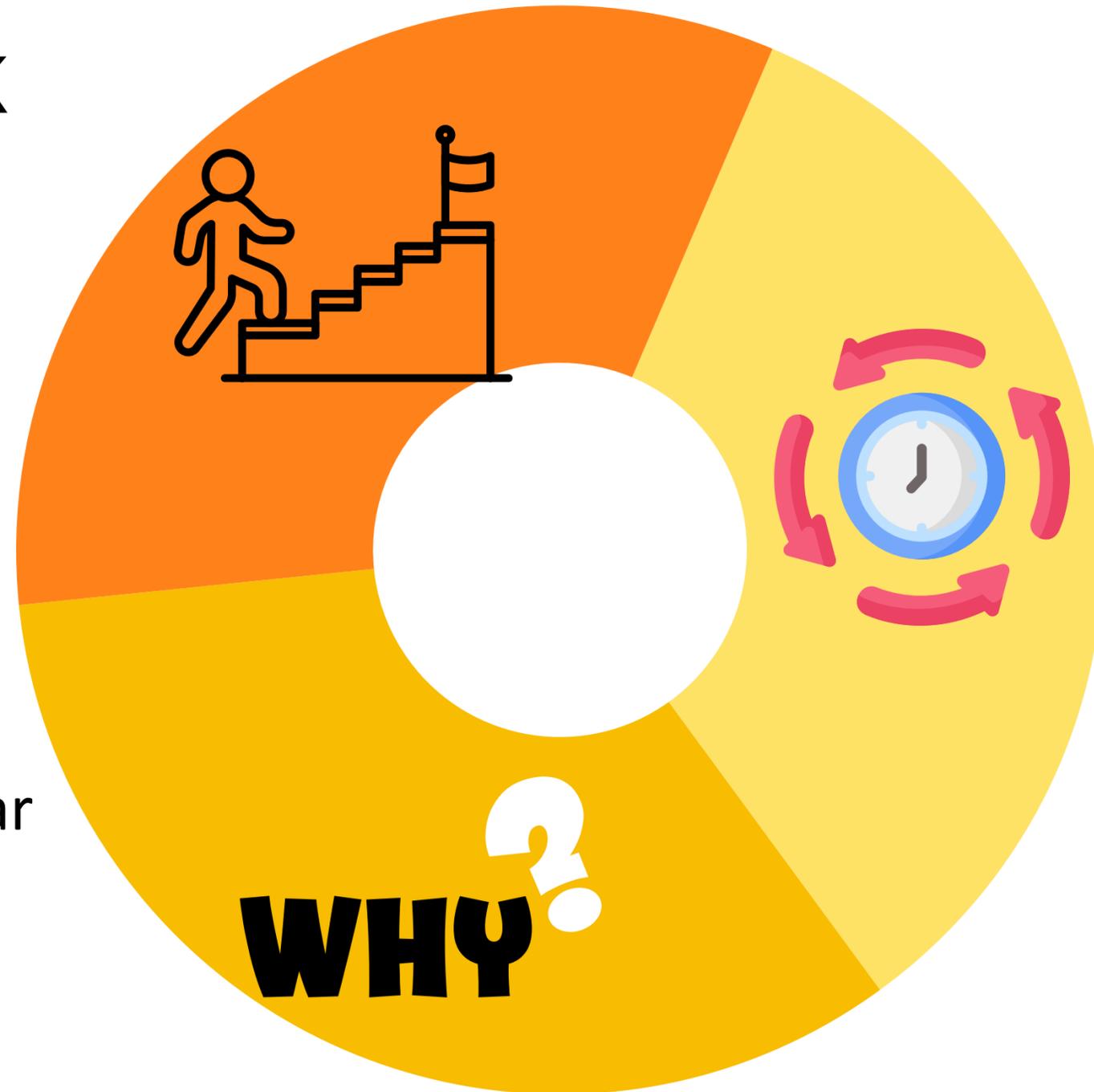


Bersabar: bersikap realistis dengan lamanya waktu untuk mengembangkan kebiasaan baik.

Bagaimana Menciptakan kebiasaan baik

Langkah awal yang penting adalah memiliki kemampuan untuk mengubah arah hidup secara signifikan.

Temukan alasan mendasar di balik keinginan untuk berubah.



Dibutuhkan pengulangan dan latihan yang konsisten untuk mengubah kebiasaan.



9 Langkah menciptakan Kebiasaan baik



6 Hal yang Harus Dihindari Saat Menciptakan Kebiasaan Baru yang Baik

Menjadi Kaku



Kurang Percaya Diri



Tidak mengambil Tanggung Jawab Pribadi



Menjadi Penakut



Kurangnya Perencanaan



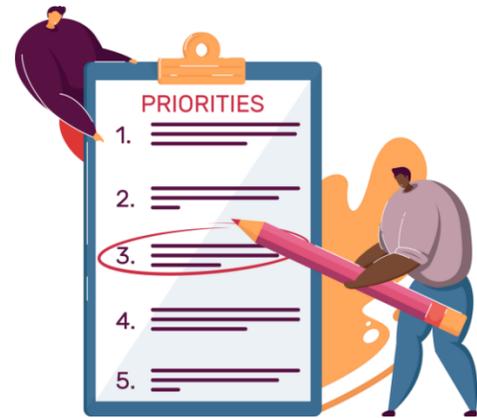
Mengadopsi Keyakinan yang Salah dan Pembicaraan Diri yang Negatif



Kebiasaan Sukses?



Penetapan tujuan



Penentuan prioritas



Bangun lebih awal



Visualisasi



Makan sehat dan diet



Kebugaran dan olahraga



Bersosialisasi



Pendidikan mandiri

World Vision

INDONESIA

Wahana Visi Indonesia bermitra dengan World Vision yang mendukung KOICA PMC Project yang bertujuan untuk meningkatkan Rehabilitasi Sosial bagi Remaja Rentan di Indonesia yang di inisiasi oleh Korea Institute for Development Strategy (KDS). ReBach Internasional dan World Vision Korea dan didanai oleh Korea Cooperation Agency (KOICA)

KOICA
Korea International
Cooperation Agency

KDS Korea Institute for
Development Strategy

RE:BACH
international

World Vision



Wahana Visi Indonesia

www.wahanavisi.org



@wahanavisi_id