

# MEMBANGUN KEBIASAAN



# Tujuan Pembelajaran



Memahami cara membangun kebiasaan baik dan menghilangkan kebiasaan buruk sesuai dengan konsep hukum perubahan perilaku.



Memiliki komitmen untuk membangun kebiasaan baik dan menghilangkan kebiasaan buruk



Menumbuhkan sikap analitik.



## **Kebiasaan Kecil membuat perbedaan besar**

Peningkatan kecil (1%)  
setiap hari bisa  
menghasilkan perbedaan  
besar dalam jangka  
panjang



## **Fokus pada system, bukan sasaran.**

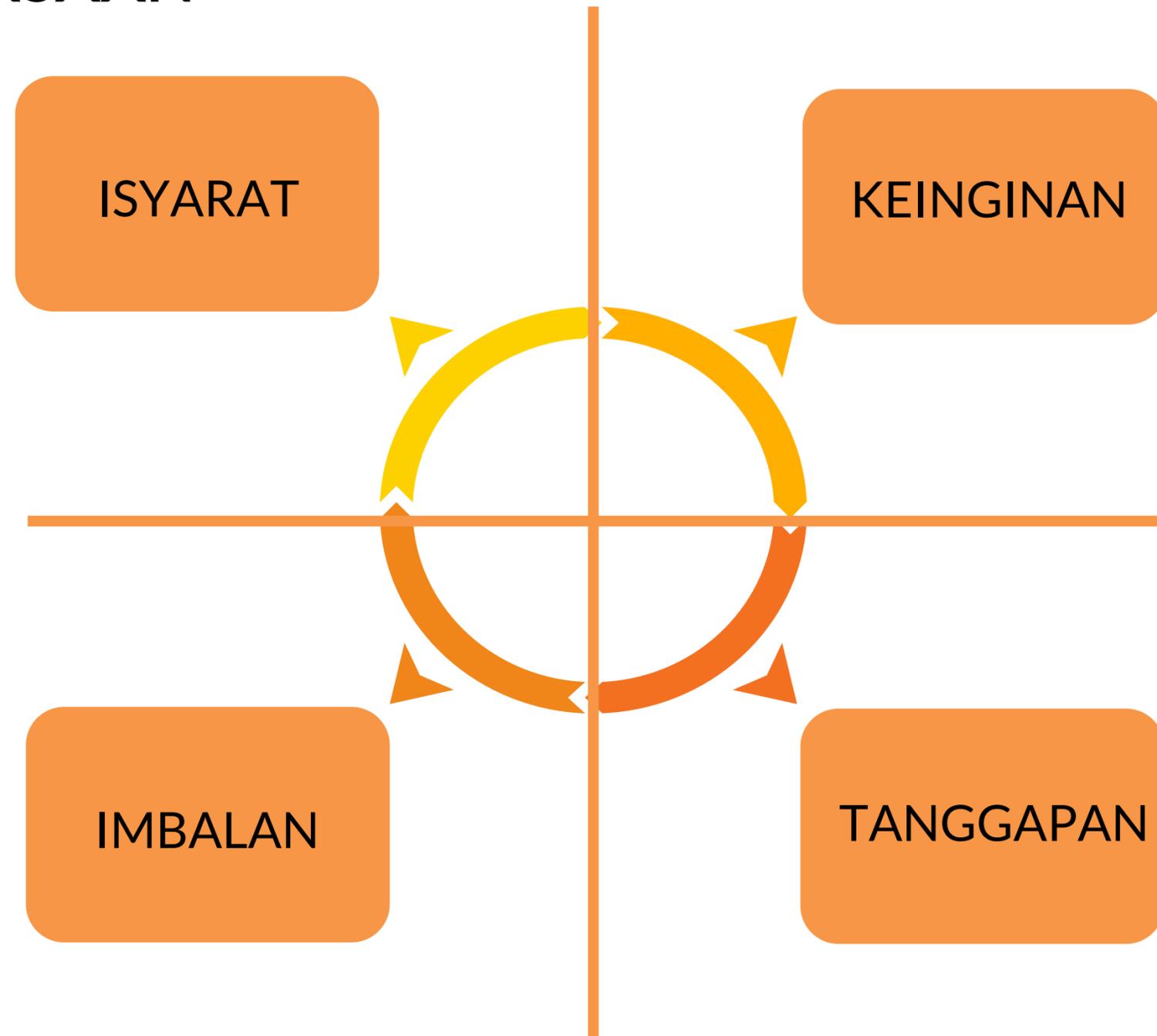
Sasaran  
menentukan hasil;  
sistem menentukan  
proses untuk  
mencapainya



## **Bangun kebiasaan berbasis identitas**

Kebiasaan langgeng dimulai  
dengan mengubah cara kita  
memandang diri sendiri.  
Perilaku saat ini  
mencerminkan identitas  
kita.

# LINGKARAN KEBIASAAN



# 4 HUKUM PERUBAHAN PERILAKU

- Meningkatkan perjumpaan dengan isyarat yang memicu suatu perilaku

**Terlihat VS  
Tidak  
Terlihat**

**Menarik  
VS  
Tidak  
Menarik**

- Meningkatkan peluang suatu perilaku menjadi kebiasaan

Meningkatkan peluang perilaku diulang di masa mendatang.

**Memuaskan  
VS  
Mengecewakan**

**Mudah  
VS  
Sulit**

- Mengurangi hambatan bagi suatu perilaku terjadi.

Sadari kebiasaan saat ini dengan menuliskannya.



## Cara Menciptakan Kebiasaan Baik Berdasarkan 4 Hukum Menjadikannya Terlihat

Gunakan niat implementasi: “Aku akan [PERILAKU] pada [WAKTU] di [LOKASI].”



Rancang lingkungan, sehingga isyarat untuk kebiasaan baik terlihat.



Menumpuk kebiasaan: “Setelah [KEBIASAAN SEKARANG], aku akan [KEBIASAAN BARU].”

# Cara Menciptakan Kebiasaan Baik Berdasarkan 4 Hukum

## Menjadikannya Menarik



Gabungkan kebiasaan yang ingin dilakukan (keinginan) dengan kebiasaan yang perlu dilakukan (kebutuhan). "Setelah [KEBIASAAN SEKARANG], aku akan [KEBIASAAN YANG AKU PERLUKAN]."



Melakukan sesuatu yang bisa dinikmati sesaat sebelum kebiasaan yang sulit



Bergabung dengan kelompok yang mendukung

# Cara Menciptakan Kebiasaan Baik Berdasarkan 4 Hukum Menjadikannya Mudah

Kurangi hambatan:  
Kurangi jumlah tahap  
antara diri dan kebiasaan  
baik.



Kurangi hambatan:  
Kurangi jumlah  
tahap antara diri  
dan kebiasaan  
baik.



Momen menentukan: Optimalkan  
pilihan kecil yang berdampak besar.



2

Gunakan aturan  
dua menit



Otomatisasi  
kebiasaan: Investasi  
pada teknologi atau  
pembelian satu kali  
untuk mendukung  
kebiasaan.

# Cara Menciptakan Kebiasaan Baik Berdasarkan 4 Hukum

## Menjadikannya Memuaskan

Kurangi hambatan: Kurangi jumlah tahap antara diri dan kebiasaan baik.



Menyiapkan lingkungan sebaik mungkin, agar perilaku di masa mendatang lebih mudah.

# Cara Menciptakan Kebiasaan Baik Berdasarkan 4 Hukum

## Menjadikannya Memuaskan

Gunakan alat atau catatan untuk memantau kebiasaan dan “jangan memutus rantai.”

Jangan tidak melakukannya / absen dua kali atau lebih



# Cara Menghilangkan Kebiasaan buruk dengan Kebalikan Empat Hukum

Buat kebiasaan buruk terasa mengecewakan, misalnya dengan menambahkan konsekuensi negatif saat melakukannya.

Tambahkan hambatan dalam melakukan kebiasaan buruk sehingga menjadi tidak nyaman atau tidak praktis.

**Menjadikannya Mengecewakan**

**Menjadikannya Tidak Terlihat**

**Menjadikannya Sulit**

**Menjadikannya Tidak Menarik**

Kurangi akses terhadap kebiasaan buruk agar sulit dilakukan, seperti menyembunyikan pemicu kebiasaan tersebut.

Ganti kebiasaan buruk dengan kebiasaan baru yang lebih menarik dan bermanfaat agar kebiasaan buruk kehilangan daya tariknya.



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)



Wahana Visi Indonesia

[www.wahanavisi.org](http://www.wahanavisi.org)



@wahanavisi\_id