



**MODUL CHARACTER BUILDING  
(PSI 132)**

**MODUL 4  
MENGAUDIT DIRI : MENGAUDIT KEBIASAAN**

**DISUSUN OLEH  
Dra SAFITRI M M.Si**

Universitas  
**Esa Unggul**

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
2019**

## MENGAUDIT KEBIASAAN

### Tujuan Pembelajaran :

1. Mahasiswa mampu mengenali, pembentukan kebiasaan
2. Mahasiswa mampu memahami pembentukan kebiasaan
3. Mahasiswa mampu menjelaskan pembentukan kebiasaan

### A. PENDAHULUAN

Selain kita perlu mengaudit tujuan, kita pun perlu mengaudit kebiasaan hidup yang dijalankan sehari-hari. Masalahnya, tidak selamanya keinginan yang tidak tercapai itu disebabkan oleh tujuan yang tidak jelas dan tidak akurat, melainkan kita telah melakukan kebiasaan yang melawan tercapainya tujuan kita

Mengubah kebiasaan bukanlah hal yang mudah. Godaan yang ada di luar sana seringkali menggoyahkan niat untuk berubah menjadi yang lebih baik. Menurut penelitian, butuh waktu kurang lebih tiga bulan untuk mengubah kebiasaan buruk menjadi baik.

Kebiasaan buruk tidak selalu tentang perkara besar, namun juga perkara kecil. Misalnya, waktu untuk bangun pagi. Anda yang terbiasa bangun kesiangan perlu membiasakan diri bangun lebih pagi untuk meningkatkan produktifitas. Sehingga banyak pekerjaan yang dapat diselesaikan.

Menurut Brian Tracy Kebanyakan manusia sudah tahu apa yang benar untuk dilakukan, tetapi sayangnya hanya sedikit yang mau menjalankan apa yang diketahuinya. Pengetahuan sering kali kurang banyak berkontribusi dalam membentuk perilaku.

Di Kediri Jawa timur, ada sebuah lembaga bahasa Inggris yang dibentuk seperti model pesantren, makan di situ, tidur di situ, dan belajar di situ. Setelah sholat dhuha, setiap siswa diwajibkan untuk menghafal dua sampai tiga kosa kata bahasa Inggris. Habis sarapan, masuk kelas seperti biasa. Di kelas ini para siswa diwajibkan untuk mengarang, membaca, mempelajari tata bahasa dan lain-lain. Sorenya, para siswa dipersilahkan untuk melakukan kegiatan-kegiatan pilihan, seperti olah raga, berbelanja, jalan-jalan, atau lainnya, tetapi semuanya diwajibkan untuk menggunakan bahasa Inggris sesama siswa. Dan banyak yang berhasil untuk meningkatkan kemampuan bahasa Inggrisnya. Saat ditanya cara apa yang paling bagus untuk belajar bahasa yang murah tetapi kualitasnya terjamin, sarannya adalah jalankan, jalankan, dan jalankan. Menjalankan terus akan menjadi kebiasaan, kebiasaan adalah ibu dari kebiasaan.

Dalam hal kebiasaan bekerja, ada satu yang menonjol kebiasaan orang asing di tempat kerja. Mereka tidak membedakan antara konsep dan praktek. Mereka

menjadi hebat bukan semata-mata punya teori atau hanya praktek. Mereka punya keduanya. Mereka hebat di konsep dan juga hebat di lapangan, punya kebiasaan “searching for excellence”.

Berbeda dengan kebiasaan mayoritas orang Indonesia. Begitu sudah bekerja dengan computer, pena, angka, peta, kita merasa tidak perlu bersentuhan dengan teknis dan praktis. Sebaliknya, begitu sudah di lapangan, kita mudah merasa tidak pantas berkonsep atau berteori.

Intinya, dua hal yang perlu diaudit jika masih merasa belum menjadi sosok yang diinginkan, adalah sasaran yang kita rumuskan di pikiran, sasaran yang jelas akan membuat kita memotivasi diri untuk meraihnya, dan mencari berbagai cara kreatif untuk bias menggapainya. Yang perlu di audit lagi adalah kebiasaan yang dijalankan sehari-hari. Kebiasaan adalah tindakan yang sudah dilakukan secara berulang-ulang dan itu sudah tidak dipikirkan lagi bagaimana tindakan itu diambil. Kebiasaan adalah tindakan alami, orang yang telah terbiasa membaca buku, akan tetap membaca buku walaupun kesibukannya padat,

## B. Cara Kerja Kebiasaan

Tercapainya karakter tertentu pada diri kita merupakan hasil skala tertinggi dari proses manusia mencari atau menerima pengetahuan tentang kebaikan, kebenaran atau kemaslatan. Kalau dilihat dalam praktek hidup, ada orang yang baru mengetahui tentang kebaikan, kemashlatan atau kebenaran tetapi belum bias menjalankan. Ini bias disebut sebagai cara /skala paling rendah.

Ada lagi orang yang baru menggunakan kebaikan, kebenaran, dan kemaslatan itu untuk menilai keburukan orang lain, bukan untuk mengajak kebaikan atau memperbaiki diri.

Kebiasaan buruk bisa terbentuk dengan mudah, tetapi sulit dihilangkan. Di sisi lain, kebiasaan baik lebih sulit dan perlu waktu untuk dibentuk. Untungnya, peneliti sepakat bahwa rata-rata seseorang perlu waktu paling tidak tiga minggu untuk membentuk sebuah kebiasaan baik. Untuk cara dan trik yang spesifik dalam membentuk kebiasaan baik, bacalah panduan di bawah ini.



Mayoritas orang tahu apa yang baik dilakukan, tetapi belum menjalankan dengan baik. Misalnya, semua tahu menunda itu tidak baik, tetapi masih juga melakukan penundaan pada kegiatan-kegiatannya. Jika ada masalah yang dialami dari dampak menunda, maka yang dilakukan adalah menilai, mengeritik dan menyalahkan orang lain. Pada kondisi tertentu, disaat penundaan ini memberikan dampak buruk, barulah ada keinginan dalam mengidealkan nilai-nilai yang terkait dari perubahan untuk tidak menunda. Kesadaran yang tinggi akan sejalan dengan penerapan nilai-nilai untuk tidak menunda, dan menimbulkan dampak yang baik dalam pengembangan dirinya. Pada akhirnya apa yang dicapai, menjadi sumber cahaya perubahan orang lain untuk meniru perilaku yang baik tersebut.

## 1. Kebiasaan Sukses dan Kebiasaan Gagal

Charles Garfield (1986) pernah melakukan penelusuran lapangan untuk mengetahui apa rahasia dibalik kehebatan para pengusaha di Amerika yang masuk dalam kategori peak performer (orang-orang yang (orang-orang baru yang hebat dibidangnya), yaitu :

- Punya visi/misi yang benar-benar menggerakannya untuk melakukan aksi
- Punya sasaran yang jelas-jelas ingin diraihinya dari setiap aksi
- Punya kemampuan yang bagus dalam: “self management” yaitu team buiding, mengoreksi tindakannya, beradaptasi dengan perubahan/lingkungan

### Kebiasaan Sukses

- Berpegang teguh pada tujuan
- Mempunyai komitmen yang kuat dalam menjalankan tujuan
- Berpegang teguh pada nilai dan mengasah keunggulan/keahlian
- Ahli berkomunikasi, lancar dalam menyampaikan gagasan menurut orang yang dihadapi, ahli membangun relasi
- Punya tradisi belajar, membaca keadaan, bernalar, refleksi pengalaman, mengasah berbagai kecerdasan

### Kebiasaan Gagal

- Tujuan yang tidak jelas atau yang tidak jelas-jelas
- Mempunyai kemauan yang rendah
- Kelayakan untuk dipercaya yang minim baik dari faktor kejujuran atau keahlian
- Kemampuan komunikasi yang buruk

- Kebiasaan belajar yang rendah

#### Model hidup orang gagal

- Ketika orang yang kita kenal dimana-mana itu jenis dan tipenya sama
- Ketika melakukan kesalahan yang sama atau serupa dengan orang-orang yang kita kenal
- Ketika membeli, diberi, memiliki buku tapi tidak pernah dibaca
- Ketika kita sudah menekuni pekerjaan tertentu selama kurang lebih dua tahun , baru mulai berfikir untuk maju
- Ketika kita selalu berfikir untuk pindah pekerjaan tapi kenyataannya tidak mengambil keputusan untuk pindah

### C. Cara Membentuk Kebiasaan Baik

Kebiasaan buruk bisa terbentuk dengan mudah, tetapi sulit dihilangkan. Di sisi lain, kebiasaan baik lebih sulit dan perlu waktu untuk dibentuk. Untungnya, peneliti sepakat bahwa rata-rata seseorang perlu waktu paling tidak tiga minggu untuk membentuk sebuah kebiasaan baik. Untuk cara dan trik yang spesifik dalam membentuk kebiasaan baik, yaitu :

1. **Tahu apa yang Anda inginkan.** Jika Anda bisa menggambarkan kebiasaan yang ingin Anda bentuk di pikiran Anda, upaya Anda akan menjadi lebih mudah ke depannya.
2. **Buat daftar manfaat dari kebiasaan baik yang ingin Anda bentuk.** Misalnya, jika Anda berhenti merokok, tubuh Anda akan lebih sehat. Kemudian catat juga kerugiannya (misalnya, berhenti merokok membuat Anda tampak “tidak keren” lagi), lalu coba hilangkan anggapan dari kerugian tersebut (mereka yang memang suka berteman dengan Anda akan senang jika Anda berhenti merokok).
3. **Komitmen pada kebiasaan tersebut.** Jika Anda ingin berubah, Anda harus berusaha. Jangan berhenti jika Anda gagal sekali, dan jangan menyalahkan diri sendiri atas tiap kegagalan, karena biasanya itu bukanlah salah Anda.
4. **Tentukan target, lalu beri imbalan pada diri sendiri.** Tulis target yang ingin Anda capai, lalu pasang di tempat-tempat yang sering Anda lihat, seperti di dapur, kamar, kantor, dan sebagainya. Setelah Anda mencapai target yang Anda tentukan, rayakanlah dengan membeli sesuatu yang Anda sukai, seperti pizza (kecuali jika Anda sedang berusaha berhenti makan pizza).

5. **Mulai secara perlahan.** Misalnya, jika Anda ingin menjadi lebih kuat dan cepat, lakukan olahraga singkat di tahap awal. Kemudian, perpanjang durasi olahraga Anda seiring semakin terbiasanya tubuh Anda.
6. **Kejar konsistensi, bukan performa.** Misalnya, jika target Anda adalah melakukan push up tiap hari, sebaiknya Anda melakukan satu push up tiap hari daripada melakukan 20 push up selama selama dua hari tetapi kemudian berhenti begitu saja. Setelah Anda melakukan satu push up tiap hari secara konsisten, Anda akan mulai membentuk sebuah kebiasaan. Dari situ, Anda bisa meningkatkan jumlah push up Anda tiap hari sedikit demi sedikit.
7. **Konsultasi dengan teman.** Seorang teman bisa mendukung dan membantu Anda ketika dibutuhkan. Minta teman Anda melacak pencapaian Anda atau mengawasi Anda jika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan dalam upaya Anda membentuk kebiasaan baru. Teman yang baik akan melakukannya dengan senang hati.
8. **Setelah Anda mencapai target, jangan tinggalkan kebiasaan tersebut.** Misalnya, setelah Anda berhasil membentuk kebiasaan berolahraga tiap hari selama tiga minggu, jangan berhenti berolahraga setelah tiga minggu tersebut usai.
9. **Tetaplah termotivasi selama berusaha membentuk kebiasaan baru.** Salah satu hal tersulit dalam membentuk kebiasaan baru adalah tetap menjaga motivasi untuk melakukannya. Tiap kali Anda gagal, ulanglah kembali upaya Anda dari hari Senin berikutnya. Tetapi sebelum memulai kembali, ingat-ingatlah alasan Anda memulai semua ini. Anda punya 52 kali kesempatan, dan jika Anda punya tekad yang kuat, target Anda pasti bisa tercapai.

Jika Anda mencoba memulai kebiasaan baik baru, maka Anda mungkin sebelumnya punya kebiasaan buruk, Jika demikian, jauhkan diri Anda dan rumah Anda dari hal yang ingin Anda jauhi (misalnya rokok), atau benda lain yang bisa merusak upaya Anda membentuk kebiasaan baik yang baru

#### **D. Membangun Kebiasaan dari Cara-cara sederhana**

Langkah-langkah Yang bisa dilakukan:

1. Mulai dari Mengubah Kebiasaan Kecil

Ingatlah, perubahan tidak harus dimulai dari hal-hal besar saja. Sadar atau tidak, hal-hal kecil yang justru ampuh membawa perubahan yang signifikan dalam diri seseorang. Kebiasaan kecil yang dilakukan secara rutin akan menjadi sesuatu yang besar yang membawa perubahan besar.

Misalnya, mengatur jadwal tidur di malam hari. Bagi orang insomnia, tidur cepat adalah hal yang mustahil. Karena tipe ini lebih suka tidur tengah malam atau di pagi hari. Jika Anda termasuk orang demikian, mulailah untuk mengatur jadwal tidur.

Lakukan kegiatan yang memicu rasa lelah sehingga tubuh meminta untuk istirahat. Lakukan hal ini secara rutin agar Anda terbiasa tidur dengan cepat.

## 2. Buat Hubungan Sebab–akibat

Memikirkan sesuatu secara matang adalah langkah sebelum bertindak. Tujuannya agar Anda terhindar dari kecerobohan yang dapat merugikan diri sendiri. Oleh sebab itu, pertimbangkan sebab–akibat dari apa yang hendak dilakukan.

Pikirkan yang menjadi penyebab suatu masalah dan ketahui akibatnya. Tanpa hubungan sebab–akibat yang jelas, maka akan sulit untuk berubah. Anda pun bisa jauh dari tujuan yang telah ditetapkan di awal.

Misalnya, “saya butuh makan karena saya lapar. Kalau saya tidak makan, maka saya akan kelaparan”. Intinya selalu ketahui apa penyebab Anda melakukan tindakan.

## 3. Bergabung di Lingkungan Berbeda

Sifat buruk akan selalu ada jika Anda berada di lingkungan yang sama seumur hidup. Bila benar-benar ingin berubah, cobalah untuk berpindah atau bergabung di lingkungan baru.

Hal ini mampu mengubah mindset Anda, apalagi jika lingkungan tersebut positif. Bergabung di lingkungan baru akan mengharuskan Anda untuk *out of the box*.

Dalam artian, Anda harus bisa keluar dari zona aman dan mencoba pengalaman baru seperti yang diterapkan di lingkungan tersebut. Alhasil, Anda berhasil menciptakan kebiasaan baru yang baik.

## 4. Bergaul dengan Orang yang Tepat

Lingkungan pergaulan akan berdampak besar pada kebiasaan. Jika bergaul dengan orang jahat, otomatis Anda juga akan jahat. Dan sebaliknya, jika Anda bergaul dengan orang baik, sifat Anda pun baik.

Kasus di atas sudah menjadi hukum alam. Maka dari itu, mulailah bergaul dengan orang yang tepat yang memiliki tujuan yang sama. Dengan demikian, Anda akan lebih mudah untuk membentuk kebiasaan baik.

#### 5. Jangan Menganggap Berubah itu Sulit

Perubahan tidak akan berhasil jika tidak berasal dari dalam hati. Banyak orang yang mengaku ingin berubah, namun hasilnya nihil. Terbukti sudah kalau berubah itu memang sulit. Untuk itu, bangunlah niat dalam hati. Setelah itu, praktikan strategi yang telah disusun untuk menjalani perubahan.

Anda adalah orang yang mencetuskan perubahan, bukan keluarga ataupun orang lain. Lagipula, berubah sesuai kemauan jauh lebih baik ketimbang diperintah oleh orang lain.

#### 6. Jangan Putus Asa

Setelah melewati beberapa *steps* atau langkah, banyak dari Anda yang masih gagal dalam menjalani perubahan. Walaupun begitu, tidak boleh langsung putus asa. Lakukan hal tersebut terus menerus.

#### 7. Lakukan Sekarang, Jangan Menunda!

Kebiasaan baik tidak akan terwujud jika terus-menerus menunda waktu untuk berubah. Manfaatkan kesempatan yang dimiliki untuk segera berubah. Semakin cepat Anda bertindak, semakin cepat pula berubah menjadi lebih baik.





Literatur :

1. Dr Hj Inge Hugalung M.Si ( 2007); Pengembangan Kepribadan; PT Indeks; PT Macanan Jaya Cemerlang; Jakarta
2. AN Ubaedy (2010), Self Change, Bee Media Indonesia, Jakarta
3. Stephen R Covey ( 2005) : 7 Kebiasaan Keluarga yang sangat efektif; Mita Media; Jakarta
4. <https://www.finansialku.com/tips-membuat-tujuan-smart/>

