

The Power of Habits: Sukses Beradaptasi dengan Bertahap

Putri Rizky Apriani^{1*}, Masduki Asbari²

^{1,2}Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

*Corresponding author: putrira46@gmail.com

Abstrak – Artikel ini merupakan sebuah review yang dilakukan pada salah satu buku motivasi hidup dan pengembangan diri yang berjudul “Habit Is Power” karya Tjahjo Harry Wilopo. Tjahjo menulis buku ini bertujuan untuk memberikan motivasi dan manfaat bagi pembacanya yang ingin meraih kesuksesan tapi sulit untuk menghilangkan kebiasaan lama, sehingga terbitlah buku yang berjudul “Habit Is Power”. Metode studi ini adalah kualitatif deskriptif yang dilakukan dengan cara melakukan pembacaan secara kritis pada buku dan dengan teknik analisis isi pada objek buku yang dimaksud di atas. Dari buku ini kita dapat mengetahui bahwa 1% perbaikan akan memberikan hasil yang luar biasa pada diri kita. Sejatinya menciptakan kebiasaan baru lebih mudah dari pada menghilangkan kebiasaan lama yang sudah kita lakukan bertahun-tahun dan dilakukan berulang-ulang. Untuk melakukan perubahan pada diri kita tidak hanya perlu motivasi tapi juga kebiasaan. Mengapa beradaptasi? Mengapa kita belajar lebih banyak dengan mengulang?. Pertanyaan-pertanyaan tersebut akan terjawab dalam buku ini. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), arti kata “Kebiasaan” adalah sesuatu yang biasa dikerjakan dan sebagainya atau pola untuk melakukan tanggapan terhadap situasi tertentu yang dipelajari oleh seorang individu dan yang dilakukannya secara berulang untuk hal yang sama. Sedangkan arti “Biasa” adalah seperti sediakala (sebagai yang sudah-sudah).

Kata Kunci: Buku, kebiasaan, kesuksesan, motivasi, pengembangan diri.

Abstract – This article is a review conducted on one of the self-improvement and motivational books entitled 'Habit Is Power' by Tjahjo Harry Wilopo. Tjahjo wrote this book with the aim of providing motivation and benefits to readers who desire success but find it difficult to break old habits, hence the publication of the book 'Habit Is Power'. This study method is descriptive qualitative, carried out by critically reading the book and using content analysis techniques on the book in question. From this book, we can learn that a 1% improvement can bring remarkable results to ourselves. In reality, creating new habits is easier than eliminating old habits that we have been doing for years and repeatedly. To bring change in ourselves, we need not only motivation but also habits. Why adapt? Why do we learn more by reviewing? These questions will be answered in this book. According to the Big Indonesian Dictionary (KBBI), the meaning of the word "habit" is something that is usually done and so on or a pattern for responding to certain situations that is learned by an individual and which he does repeatedly for the same thing. While the meaning of "Ordinary" is as before (as it has been).

Keywords: Books, habits, motivation, self-development, success.

PENDAHULUAN

Dapat disimpulkan bahwa membaca merupakan proses aktivitas komunikasi yang kompleks (Ademika et al., 2023; Amalia & Asbari, 2024; Azzahra et al., 2023; Febiyanti et al., 2023; Yuniar et al., 2023). Membaca bertujuan untuk melihat, memahami isi atau makna dan memperoleh pesan yang hendak disampaikan penulis melalui media kata-kata atau bahasa tulis sehingga diperoleh pemahaman

terhadap bacaan (Febriani et al., 2022; Marpaung & Asbari, 2023; J. A. Melani et al., 2023; Ramadhan & Asbari, 2023; Rosita et al., 2023). Melalui membaca, informasi dan pengetahuan yang berguna bagi kehidupan dapat diperoleh. Orang yang melakukan aktivitas tentunya mempunyai tujuan yang ingin dicapai, demikian juga dalam kegiatan membaca. Seseorang yang membaca dengan suatu tujuan, cenderung lebih memahami dibandingkan dengan orang yang tidak mempunyai tujuan (Ardelia & Asbari, 2023; Aulia & Asbari, 2023; Jenah et al., 2023; Noviyana et al., 2023; Tsoraya et al., 2023a, 2023b; Yanuar et al., 2023). Tujuan utama dalam membaca adalah untuk mencari serta memperoleh informasi, mencangkup isi, memahami makna bacaan. Dalam mencari informasi dan memperluas cakrawala pengetahuan, membaca mempunyai arti penting. Dalam studi ilmu pengetahuan, hampir semuanya diperoleh dengan membaca (Mahendra & Asbari, 2023; N. Melani et al., 2023; Saputra & Asbari, 2023). Apabila seseorang bisa membaca dia akan dapat mengenal katakata, gambar-gambar, mengetahui, mengerti dan menghayati ide yang dikemukakan oleh pengarang yang terdapat dalam suatu bacaan. Membaca adalah proses untuk memperoleh pengertian dari kombinasi beberapa huruf dan kata (Asbari & Alawiyah, 2022; Fitriani et al., 2023; Mutiara et al., 2023; Prasetyo et al., 2023).

Menurut (KBBI) Kamus Besar Bahasa Indonesia, buku yakni sekumpulan lembaran kertas yang terjilid, dalam lembaran tersebut berisi tulisan maupun kosong. Buku merupakan kumpulan kertas atau bahan lainnya kemudian dijadikan satu dan berupa tulisan ataupun gambar. Buku motivasi sering kali menggabungkan cerita inspiratif, pengalaman pribadi, pengetahuan psikologi, serta strategi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Mereka dapat membahas topik-topik seperti pengembangan diri, motivasi diri, pengelolaan waktu, tujuan hidup, keberanian, kreativitas, manajemen stres, pemikiran positif, dan lain sebagainya. Tujuan utama dari buku motivasi adalah untuk memberikan inspirasi, dorongan, dan panduan bagi pembaca untuk meraih keberhasilan, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai tujuan yang mereka inginkan (Akhyar et al., 2023; Kuswantoro & Asbari, 2022; Nurhayati et al., 2023; Prasadana & Asbari, 2023; Rahayu et al., 2023). Buku-buku motivasi sering kali ditulis oleh motivator, penulis, pelatih, atau tokoh yang telah mencapai kesuksesan dalam bidang tertentu, dan mereka berbagi pengalaman dan wawasan mereka untuk memotivasi orang lain (Angraini et al., 2023; Erwianto & Asbari, 2023; Hidayatullah et al., 2023; Maria et al., 2023; Rifqi et al., 2023).

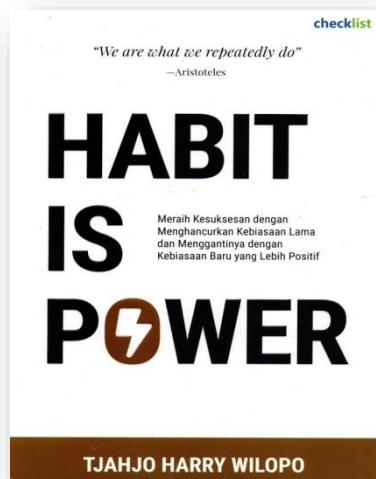
Buku ini adalah karya dari Tjahjo Harry Wilopo yang berjudul “Habit Is Power”, diterbitkan oleh Checklist pada tahun 2021 berisikan 188 halaman. Dan merupakan buku yang memberikan manfaat dan motivasi di setiap lembarannya yang sengaja ditulis oleh Tjahjo Harry Wilopo untuk memberikan motivasi dan kesadaran akan perubahan kebiasaan yang lebih baik dari kebiasaan sebelumnya. Tjahjo Harry Wilopo, lahir dan menghabiskan masa kecil hingga remajanya di Makassar pada tahun 1977. Lulus pendidikan sarjana di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta dan sempat mengecap pendidikan strata dua Magister Manajemen Jurusan Pemasaran di Universitas Islam Indonesia. Visi hidupnya adalah memberikan manfaat sebanyak-banyaknya kepada orang lain. Oleh karena itu, hingga saat ini, ia masih aktif menulis buku dengan berbagai tema. Ia telah menulis lebih dari 100 judul buku sejak tahun 2005.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Menurut Strauss dan Corbin (2007:1), penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang temuannya tidak diperoleh melalui prosedur statistik atau bentuk hitungan lainnya. Meskipun datanya dapat dihitung dan disampaikan dalam angka-angka sebagaimana dalam sensus, analisis datanya bersifat kualitatif. Penelitian kualitatif merujuk pada analisis data non-matematis. Prosedur ini menghasilkan temuan yang diperoleh melalui data-data yang dikumpulkan dengan beragam sarana, antara lain wawancara, pengamatan, dokumen atau arsip, dan tes. Terdapat beberapa alasan mengapa orang melakukan penelitian dengan pendekatan kualitatif. Salah satunya karena ada kemantapan peneliti berdasarkan pengalamannya. Menurut Strauss dan Corbin (2007:5), beberapa peneliti yang berlatar belakang bidang pengetahuan antropologi, atau yang terkait dengan filsafat seperti fenomenologi, pada umumnya disarankan untuk menggunakan pendekatan kualitatif guna mengumpulkan dan menganalisis datanya. Metode kualitatif dapat mengungkap dan memahami

sesuatu di balik fenomena yang belum diketahui. Metode ini juga dapat memberikan rincian yang kompleks tentang fenomena yang sulit ditangkap dan diungkapkan melalui metode kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Judul Buku : Habit Is Power: Meraih Kesuksesan dengan Menghancurkan Kebiasaan Lama dan Menggantinya dengan Kebiasaan yang Lebih Positif
Penulis : Tjahjo Harry Wilopo
Penerbit : Checklist
Tanggal Terbit : 10 Februari 2021
Lembar kertas : 188 Halaman
ISBN : 9786237661467
Genre : Self-development
Ukuran Buku : 20,3 cm x 14 cm
Bahasa : Indonesia
Berat : 0,175 kg
Email : checklist.media@gmail.com

Gambar. Informasi Buku
Sumber: Gramedia.com (2021)

Habit Is Power adalah salah satu karya dari seorang penulis hebat yang sudah menerbitkan lebih dari 100 judul buku sejak tahun 2005. Buku ini dapat memberikan motivasi dan pengembangan diri bagi para pembacanya. Merubah kebiasaan lama yang negatif menggantinya dengan kebiasaan baru yang lebih positif tentu motivasi saja tidaklah cukup perlu diikuti dengan kebiasaan. Motivasi kita untuk mendorong kita untuk memulai, tapi kebiasaanlah yang akan membuat kita tetap bertahan dan menjalaninya. Dalam buku Habit Is Power, Dia menjelaskan “Kita membentuk kebiasaan, tetapi pada akhirnya kebiasaanlah yang membentuk kita”, tentu hal ini membuat kita bertanya?

Buku ini merupakan buku non fiksi karena menggambarkan kehidupan nyata. Buku ini selain menarik untuk dibaca tapi juga dapat memberikan motivasi hidup dan cara pengembangan diri dengan mengubah kebiasaan lama yang buruk dengan kebiasaan baru yang lebih positif. Terdapat nilai-nilai positif kehidupan dalam buku ini dan dapat memberikan pelajaran hidup bagi pembacanya. Selain banyak pesan yang terkandung dalam buku ini setiap lembarannya juga mengandung pesan yang bermakna untuk para pembaca. Buku ini juga memberikan cara dan contoh kebiasaan yang bisa mendorong kita untuk merubah kebiasaan dan mendapat manfaat jika kita praktikkan.

Tjahjo mengatakan, “Hancurkan kebiasaan lama yang negatif, dan gantilah dengan kebiasaan baru yang positif. Memang ini tidak akan mudah, tetapi layak untuk diperjuangkan, mengingat hasil luar biasa yang akan kita dapatkan di akhir perjalanan nanti”. Buku *Habit Is Power* terdiri dari 31 bab. Setiap bab yang terkandung dalam buku berisi cerita yang penuh dengan motivasi dan gambaran kehidupan yang lebih baik lagi. Di dalam buku ini juga *Tjahjo Harry Wilopo* beberapa kali menyebut judul buku yang sama membahas seputar Hobit seperti “*The Power Of Habit*” *Charles Duhigg* dan “*Atomic Habit*” *James Clear*.

Buku ini hanya menjelaskan segala sesuatu tentang kebiasaan, menunjukkan bahwa kebiasaan adalah kekuatan sesungguhnya, dan juga buku ini di setiap poinnya memiliki quotes di setiap poin yang terkait dengan habit positif. Bagian yang sering dibahas dalam buku ini adalah tentang cara mengubah kebiasaan lama dengan kebiasaan baru yang lebih baik lagi karena 1% perbaikan akan memberikan hasil yang luar biasa. Dalam buku ini menegaskan bahwa kebiasaan merupakan sebuah kekuatan. Didalam buku ini ada ulasan menarik seputar hobit yang hanya ada di buku ini secara penyampaian, contoh dan cara penerapannya sehingga untuk kalian yang mungkin ingin atau mencari buku seputar hobit saya rasa buku ini cocok juga untuk menjadi referensi atau menjadi buku bacaan kalian.

Kelebihan Buku

Sang penulis mampu membawakan inti buku ini dengan bahasa yang tidak sulit untuk dipahami ditambah juga dengan adanya berbagai ilustrasi. Bahasa penyampaiannya menarik tapi tetap dimudah dipahami. Buku ini juga dapat memberikan motivasi dan memberikan cara untuk pembaca agar dapat membuka pikiran serta pengembangan diri yang lebih baik lagi

Kekurangan Buku

Meskipun judul buku terkesan mudah dipahami, namun sebenarnya tidak semudah itu. Bagian dalam buku dilengkapi ilustrasi tapi masih hitam putih sehingga kurang menarik. Buku ini penuh dengan filosofi yang hanya mampu dipahami oleh orang-orang yang *open minded* yang bahkan dapat melakukan analisa lebih lanjut mengenai apa yang sudah dibacanya.

KESIMPULAN

Habit Is Power adalah salah satu karya dari seorang penulis hebat yang sudah menerbitkan lebih dari 100 judul buku sejak tahun 2005. Buku ini dapat memberikan motivasi dan pengembangan diri bagi para pembacanya. Merubah kebiasaan lama yang negatif menggantinya dengan kebiasaan baru yang lebih positif. Buku ini sangat inspiratif dan dapat memberikan cara dan motivasi untuk dapat mengubah diri kita dari kebiasaan lama yang negatif dan menggantinya dengan kebiasaan yang lebih positif. Buku ini juga dapat menjadi saran untuk pembaca yang ingin mengembangkan diri.

Buku ini sangat cocok bagi orang yang ingin mencari motivasi hidup dan pengembangan diri yang lebih baik lagi. Penulis juga memberikan cara untuk dapat merubah diri serta adanya ilustrasi yang dapat menjadi gambaran untuk pembacanya. Terdapat juga kalimat-kalimat motivasi di dalam lembaran buku ini sehingga dapat menjadikan sebuah motivasi bagi pembaca. Buku ini juga cocok bagi orang yang masih sulit mencari jati diri dan sulit untuk mencari cara pengembangan diri yang baik.

REFERENCES

Ade. (2014). *Pengertian Membaca*. Diakses pada 3 Juli 2023

Habit Is Power by Tjahjo Harry Wilopo. (2023). Dipetik Juli 1, 2023, dari [gramedia.com: https://www.gramedia.com/products/habit-is-power](https://www.gramedia.com/products/habit-is-power). Diakses pada 1 Juli 2023

N, Indriani. (2019). *Pengertian Membaca*. Dipetik Juli 3, 2023, dari [portaluniversitasquality: http://portaluniversitasquality.ac.id:55555/493/6/BAB%20II.pdf](http://portaluniversitasquality.ac.id:55555/493/6/BAB%20II.pdf)

- Pengertian Buku. (2023). Dipetik Juli 4, 2023, dari [Wikipedia: https://id.wikipedia.org/wiki/Buku](https://id.wikipedia.org/wiki/Buku)
- Pengertian Buku Menurut KBBI.* (2012). Dipetik Juli 4, 2023, dari [kbbi.web.id: https://kbbi.web.id/buku](https://kbbi.web.id/buku)
- Review Buku Habit Is Power.* (2021). Dipetik Juli 1, 2023, dari [blog.lampungcerdas.com: https://blog.lampungcerdas.com/review-buku-habit-is-power/](https://blog.lampungcerdas.com/review-buku-habit-is-power/)
- Strauss & Corbin. (2007). Pengertian Penelitian Kualitatif dari <https://meenta.net/pengertian-metode-penelitian-kualitatif/>. Diakses pada 29 Juni 2023
- Wilopo, T. H. (2021). *Habit Is Power*. Checklist.
- Ademika, A. V., Muzaki, R. I., & Asbari, M. (2023). Mengenal Diri dalam Perspektif Filsafat Socrates. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 177–182.
- Akhyar, F., Pratama, A., & Asbari, M. (2023). Dunning Kruger Effect: Argumen Individu Mewujudkan Percaya Diri. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 89–91.
- Amalia, I., & Asbari, M. (2024). Self-Transforming Mind : Menemukan dan Mengoptimalkan Potensi Diri. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 02(01), 7–13.
- Anggraini, D. M., Asbari, M., Eka, I., Santoso, G., & Rantina, M. (2023). Strong Why: Memperkuat Logika Mengapa dalam Kehidupan. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(2), 11–14.
- Ardelia, M. A., & Asbari, M. (2023). Filosofi Penyakit Hati: Perspektif Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 62–67.
- Asbari, M., & Alawiyah, V. (2022). Apatisme: Urgensi Norma Agama di Masa Tidak Normal. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 105–111.
- Aulia, T. N., & Asbari, M. (2023). Bahaya Digital Fatigue pada Kesehatan Mental: Analisis Singkat Perspektif Rhenald Kasali. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 30–33.
- Azzahra, F., Asbari, M., & Sartika, V. D. (2023). Membaca tapi Nihil Makna: Problematika Literasi? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 183–189.
- Erwianto, R. F., & Asbari, M. (2023). Minimalisme: Sedikit Barang, Sedikit Masalah? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 123–127.
- Febiyanti, N., Asbari, M., Lestari, S., & Santoso, G. (2023). Kunci Literasi: Jangan Paksa Anak Membaca? *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(2), 76–79.
- Febriani, S., Nevi, F., Khoerunisa, A., Patika Sari, I., Emilia, S., Asbari, M., Tinggi Ilmu Ekonomi Insan Pembangunan, S., & Insan Pembangunan, S. (2022). Students Moral Education as “Moral Force” in Social Life. *Journal of Information Systems and Management* , 2(1), 1–7. <https://jisma.org>
- Fitriani, Y., Asbari, M., & Mutiara, N. (2023). Kecerdasan Emosional: Standar Kedewasaan? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 96–99.
- Hidayatullah, S., Emylisa, H., & Asbari, M. (2023). Algoritma Cinta: Memahami Relasi Pasangan Hidup? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 104–108.
- Jenah, M., Fernandez, I. D. T., Sumarni, N., Asbari, M., Agusna, S., & Ramayanti, N. (2023). Pygmalion Effect: Esensi Ekspektasi Positif terhadap Keberhasilan. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 228–232.
- Kuswantoro, & Asbari, M. (2022). Rekayasa, Takhta dan Malapetaka: Sebuah Pedoman. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 101–104.
- Mahendra, R., & Asbari, M. (2023). Efek Diderot: Alasan Overshopping? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 80–84.
- Maria, J. F. M., Asbari, M., Sari, D. S., & Sidik, A. (2023). Kolaborasi dan Orkestrasi: Instrumentasi Berkarya di Era Modern. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 100–103.
- Marpaung, R. A., & Asbari, M. (2023). Break The Limit: Keluar dari Zona Nyaman? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 203–208.
- Melani, J. A., Asbari, M., & Putri, F. E. (2023). The Role of the Group Process System Approach in Optimizing Learning Management. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 2(1), 39–43.

- Melani, N., Hanifah, S., & Asbari, M. (2023). Solusi Interaksi di Era Informasi: Mengendalikan Obsesi dan Mengelola Emosi. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 77–80.
- Mutiara, N., Asbari, M., & Fitriani, Y. (2023). Passion, Purpose dan Value: Tiga Indikator Sukses Karier? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 76–79.
- Noviyana, D. A., Panduwinata, V., & Asbari, M. (2023). Berpikir Mindfulness: Seni Mengelola Kesehatan Mental? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 63–66.
- Nurhayati, P., Asbari, M., & Naharussurur, A. R. (2023). Law of Attraction: Inilah Jalan Meraih Impian? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 128–132.
- Prasadana, J. P., & Asbari, M. (2023). Jangan Terjebak pada Indecisiveness: Perspektif Seorang Cak Nun. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 109–113.
- Prasetyo, D., Renaldi, A., & Asbari, M. (2023). Social Selling: Interaksi Budaya di Era Media Sosial. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 26–30.
- Rahayu, S., Asbari, M., & Nurhayati, W. (2023). Delayed Gratification: Menahan Sedikit Kesenangan untuk Kebahagiaan Besar Jangka Panjang. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 114–118.
- Ramadhan, G. F., & Asbari, M. (2023). Pribadimu adalah Profesimu: Temukan Karier Impian Berdasarkan Kepribadian. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 25–29. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/2/2>
- Rifqi, R. D. S., Asbari, M., & Purba, N. P. (2023). Media Sosial: Ketika Maya Lebih Indah dari Nyata. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 85–88.
- Rosita, Rahmawati, W., Asbari, M., & Cahyono, Y. (2023). Nilai Moral dan Etika: Perspektif Emile Durkheim. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(02), 13–16. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/10/9>
- Saputra, & Asbari, M. (2023). Nunchi: Rahasia Orang Korea Memahami Perasaan Orang Lain. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 55–58.
- Tsoraya, N. D., Asbari, M., & Pratiwi, A. (2023a). Happiness Inside: Menemukan Kekosongan Kebahagiaan Manusia Modern. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 202–206.
- Tsoraya, N. D., Asbari, M., & Pratiwi, A. (2023b). Revolusi Digital: Meningkatkan Relasi, Mengurangi Intensi. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 34–38.
- Yanuar, H. F., Nurhakim, A. L., Rahmawati, I. A., & Asbari, M. (2023). Social Cultivator: Tantangan untuk Konsisten pada Toleransi dan Empati. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 45–49.
- Yuniar, A. C., Atfal, M., Santoso, G., Rantina, M., & Asbari, M. (2023). Bahaya Positif Thinking? *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(2), 36–39.