

PUSHTAKA LOKA

Rabu
10 Desember 2025Edisi 41
19 Jumadil Akhir 1447

Perpustakaan Ibrahimiy

“Ketika Kebiasaan Mengalahkan Motivasi: Membaca Ulang Sains Perilaku ala Wendy Wood”



alam buku *Good Habits, Bad Habits*, Wendy

Wood, seorang profesor psikologi yang telah meneliti kebiasaan selama lebih dari tiga dekade, mengajak pembaca memahami bagaimana perilaku manusia sebenarnya dibentuk. Ia mematahkan anggapan bahwa kebiasaan dibangun oleh tekad dan motivasi semata, lalu menunjukkan bahwa faktor terbesar justru berasal dari lingkungan, pengulangan, serta hadiah kecil yang kita dapatkan dari sebuah tindakan. Melalui pendekatan ilmiah yang konsisten, Wood mengurai cara kerja kebiasaan tanpa

membuatnya tampak rumit.



“Good Habits, Bad Habits”

Cara Membentuk Kebiasaan Baik untuk Menghasilkan Energi Positif

Kode Buku : 158.1 W00 g
Pengarang : Wendy Wood
Penerbit : Jakarta: Gramedia., 2023
Deskripsi Fisik : ± 351 hlm.; 24 cm
ISBN/ISSN : 978-602-063-8393
Tipe Isi : Self Improvement
Peresensi : Abdul Qadir Jaelani Haeron*

Informasi Detail Buku

Wood membuka gagasannya dengan satu temuan penting: sekitar empat puluh persen dari tindakan yang kita lakukan setiap hari sebenarnya terjadi secara otomatis, tanpa kita pikirkan secara sadar. Kebiasaan terbentuk ketika sebuah perilaku dilakukan berulang kali dalam konteks yang sama—baik tempat, waktu, maupun situasi tertentu—hingga otak memindahkan perilaku itu ke “mode otomatis”. Begitu kebiasaan terbentuk, kita melakukannya hampir tanpa usaha, bahkan ketika motivasi sedang rendah. Inilah yang menjelaskan mengapa sebagian

perilaku terasa berjalan begitu saja dalam keseharian kita.

Yang menarik, Wood tidak menawarkan pendekatan motivasional seperti banyak buku pengembangan diri lainnya. Ia m e n e g a s k a n b a h w a mengandalkan kekuatan tekad sering kali membuat kita gagal mempertahankan kebiasaan. Sebaliknya, perubahan yang bertahan lama berawal dari cara kita mengatur lingkungan. Meletakkan buah di meja makan, misalnya, jauh lebih efektif mendorong kebiasaan sehat daripada sekadar berkata, “*Aku harus makan lebih baik hari ini*”. Sementara itu, kebiasaan buruk lebih mudah dihilangkan dengan menambahkan hambatan kecil, seperti menaruh ponsel di luar kamar tidur agar tidak tergoda menggunakannya hingga larut malam. Pendekatan ini memperlihatkan betapa besar peran konteks dalam membentuk tindakan.

Sepanjang buku, Wood menyajikan berbagai temuan penelitian yang relevan dan memberi contoh-contoh nyata yang dekat dengan kehidupan sehari-hari. Ia juga menjelaskan konsep kunci seperti *habit loop* (*cue–routine–reward*), *friction*, dan *automaticity* dengan bahasa yang lugas dan mudah diikuti. Pendekatan ilmiah yang dipadukan dengan gaya penulisan komunikatif menjadikan buku ini dapat dinikmati oleh pembaca umum ma u p u n m e r e k a y a n g berkecimpung dalam dunia psikologi dan ilmu perilaku.

Namun demikian, beberapa bagian terasa berulang karena penulis ingin menegaskan poin-poin utama lewat banyak studi pendukung. Meski begitu, pengulangan tersebut justru membantu pembaca memahami betapa konsistennya temuan ilmiah tentang kebiasaan, sekaligus memperkuat argumen

bahwa perubahan perilaku bukanlah soal tekad, melainkan soal desain lingkungan.

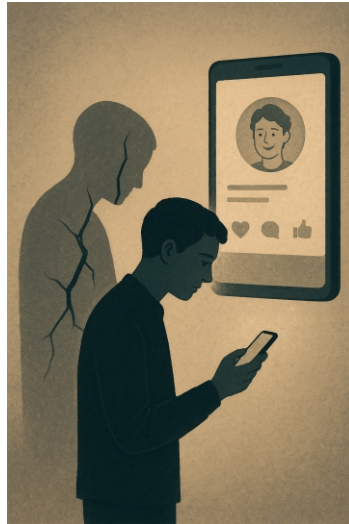
Secara keseluruhan, *Good Habits, Bad Habits* adalah buku yang kaya wawasan dan membuka mata tentang bagaimana kebiasaan bekerja dalam kehidupan nyata. Buku ini bukan hanya memberikan pemahaman, tetapi juga strategi konkret untuk membentuk kebiasaan baik serta melemahkan kebiasaan buruk. Dengan penjelasan yang logis, praktis, dan berbasis riset, karya Wendy Wood terbitan Gramedia tahun 2023 ini layak dibaca oleh siapa pun yang ingin melakukan perubahan yang benar-benar bertahan lama tanpa bergantung pada motivasi sesaat.

*Pustakawan

Merasa Gagal Padahal Sukses? Coba Cek Wi-Fi, Bukan Diri

Di era ketika hidup manusia tak lagi diceritakan melalui perjalanan, melainkan dipamerkan melalui layar, media sosial menjelma bukan hanya sebagai ruang berbagi, tetapi sebagai panggung performatif. Kita hidup dalam zaman ketika pencapaian pribadi harus tampil dalam resolusi tinggi agar dianggap berarti. Bukan lagi tentang apa yang kita capai, melainkan bagaimana capaian itu terlihat dan bagaimana publik menilainya.

Paradoksnya, bukan rasa syukur yang lahir dari fenomena ini, melainkan rasa keterasingan dari identitas diri. Hidup jadi terasa seperti kompetisi visual tanpa garis finis yang pasti. Kita dipaksa percaya bahwa sukses harus cepat, menarik, dan bisa diunggah. Ketika narasi kesuksesan berubah menjadi tontonan publik, banyak individu mulai mengukur



harga dirinya berdasarkan respons digital, bukan kualitas perjuangan.

Di titik inilah *Impostor Syndrome* perlahan tumbuh. Sebuah kondisi psikologis ketika seseorang merasa tidak pantas atas pencapaian yang telah diraih. Mereka takut dianggap “tidak sebaik yang terlihat”, seolah keberhasilannya hanya hasil keberuntungan, bukan kompetensi. Ironisnya, semakin tinggi kualitas pencapaiannya, semakin besar rasa tidak layak itu

muncul, seakan keberhasilan justru menjadi beban baru.

Media sosial memperkuat fenomena ini melalui *upward social comparison*: kecenderungan membandingkan diri dengan mereka yang terlihat lebih berhasil. Feed yang menampilkan karier progresif, perjalanan internasional, atau kemenangan akademik—yang sering kali dipisahkan dari konteks perjuangan—menimbulkan ilusi bahwa orang lain selalu bergerak maju, sementara diri sendiri tertinggal. Kita lupa bahwa yang ditampilkan hanyalah puncak gunung es tanpa memperlihatkan kedalaman prosesnya.

Tak sedikit yang kemudian mengalami kelelahan eksistensial. Semangat hidup meredup, muncul keinginan menjauh dari realita, bahkan berpikir, “mungkin hidup gue lebih baik kalau pindah negara.”

Padahal yang sebenarnya terjadi bukan kegagalan, melainkan kesalahan perspektif.

Yang lebih mengkhawatirkan, Impostor Syndrome berbasis media sosial tidak hanya mencuri rasa percaya diri, tetapi juga menimbulkan keraguan terhadap validitas usaha. Individu merasa tidak layak berada di posisi yang ia capai, meskipun perjuangannya nyata dan disertai pengorbanan yang tidak terlihat publik.

Padahal, tak ada manusia yang bisa bersaing dengan versi terbaik dari hidup orang lain—versi yang telah dipotong, dipoles, dan diedit demi tampil sempurna di layar. Yang kita lihat hanyalah fragmen realita, bukan kisah utuhnya.

Karena itu, solusi kedepan bukan sekadar meningkatkan literasi digital, tetapi juga literasi diri. Kita perlu belajar memaknai pencapaian tanpa menunggu validasi

eksternal. Bahwa yang layak diapresiasi tidak hanya hasil, tetapi juga proses yang tidak pernah terekam kamera. Bahwa diam-diam berjuang justru jauh lebih revolusioner daripada terang-terangan menampilkan kemenangan.

“Di balik kilau dunia maya, sering tersembunyi jiwa yang merasa semu atas kemenangannya sendiri.”

*S_eka

Puisi Kisah Trotoar

Gemuruh menyeru
Tanda awan kan runtuh
Luruh melebur menghantam bumi

Di sudut kelokan
Berserakan harapan meminta pertanggung
jawaban
Sepasang mata menatap awas
Menunggu iba pada uluran tangan
Takut - takut ada yang menghampiri
Sedangkan belum memasang raut dikasihani

Dalam sikap yang sigap
Busung dada menghadap

Sepasang mata menyaksikan

*“Lihat!, dalam waktu dan tempat yang tepat,
mereka bisa mendapatkan hasil yang
memuaskan”*

*“Akan tapi, bukankah kita yang dengan pakaian
rapi, tempat mumpuni lebih mulia?”*

Sepasang mulut berpacu akan kemuliaan, harta
dan harga diri tak kunjung sepi membahas nafsu
hati

*danastrajingga

Penanggung Jawab : Muhammad Ali Ridla, M.Kom (Kepala Perpustakaan Ibrahimy),

Pimpinan Redaksi : Muhammad, S.H. **Editor** : Baehaqi Aba Hidayat, S.Ars. **Redaktur Kepenulisan** : Khaerul Anam

Layouter : Januar Batista Ardana, S.Ak. **Distributor & Percetakan** : Moch. As'adi Abi Hidayat.