

THE MAGIC OF HABIT

Habit atau kebiasaan adalah perilaku manusia yang berulang ulang diakukannya. Baik perilaku dalam berfikir maupun dalam bertindak. Kadang, tanpa proses berfikir sudah bisa melakukannya. Contohnya, orang bisa mengendarai motor tanpa jatuh karena perilaku berulang ulang dalam latihan mengendarai motor. Menurut Siagian, kebiasaan terbentuk dalam enam tahap, yaitu berpikir perekaman, pengulangan, penyimpanan, pengulangan, dan kebiasaan. Dalam tahapan berpikir seseorang memikirkan sesuatu, memberi perhatian dan konsentrasi.

REVIEW BUKU *Habit Is Power*



Habit Is Power

Spesifikasi Buku

Judul Buku : Habit Is Power

Penerbit : Checklist

Penulis : Tjahjo Harry Wilopo

ISBN : 978-623-7661-46-7

Ukuran : 14×20,5 cm

Halaman : 188 Hal

Tahun : 2021

Merubah kebiasaan lama yang negatif menggantinya dengan kebiasaan baru yang lebih positif tentu motivasi saja tidaklah cukup perlu perlu diikuti dengan kebiasaan. Motivasi kita untuk mendorong kita untuk memulai, tapi kebiasaanlah yang akan membuat kita tetap bertahan dan mejalaninya.

Dalam buku *Habit Is Power*, Dia menjelaskan “Kita membentuk kebiasaan, tetapi pada akhirnya kebiasaanlah yang membentuk kita”, tentu hal ini membuat kita bertanya?

Kita yang membentuk kebiasaan atau kebiasaan yang membentuk kita?

Ya, itu karena dengan *good habit*, kita akan terus melakukan hal-hal positif meski sedang tidak termotivasi

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.

Rate 3/5



My Opinion

Di dalam buku ini juga Tjahyo Harry Wilopo beberapa kali menyebut judul buku yang sama membahas seputar Hobit seperti "The Power Of Habit" Charles Duhigg dan "Atomic Habit" James Clear.

Tetapi menurut saya buku ini masih bagus untuk dibaca karena didalam buku ini ada ulasan menarik seputar hobit yang hanya ada di buku ini secara penyampaiaan, contoh dan cara

penerapannya nya 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.

Saya merekomendasikan untuk membaca buku ini terkait yang ingin medapat pola pikir dalam memandang kebiasaan. Selain mudah untuk dibaca, buku ini lumayan singkat, sehingga dapat dihabiskan dalam jangka waktu yang pendek.

Buku ini juga memberikan cara dan contoh kebiasaan yang bisa mendorong kita untuk merubah kebisaan dan mendapat manfaat jika kita praktikkan.