



## 6 Cara Mudah Menghilangkan Kebiasaan Buruk dan Menggantinya Dengan Kebiasaan Baru!

Kamu bisa menghilangkan kebiasaan buruk mulai dari sekarang dan menggantinya dengan kebiasaan baru yang lebih bermanfaat.

Setiap kebiasaan bisa diubah, apapun bentuk kebiasaannya. Itu tentu memberikan angin segar bagi siapapun yang merasa lelah dengan kebiasaan buruk yang dimilikinya.

Tentu setiap upaya menghilangkan kebiasaan buruk ada prosesnya, dan proses tersebut tidaklah cepat, bisa berbulan-bulan, bahkan lebih.

Kalau kamu termasuk orang yang lelah dengan kebiasaan buruk yang kamu miliki dan ingin menggantinya dengan kebiasaan baru yang bermanfaat, maka ikuti cara-cara berikut ini.

### **1. Jujur pada diri sendiri**

*Jujur pada diri sendiri | Photo: Andrea Piacquadio dari Pexels*

Semakin kamu jujur pada diri sendiri tentang kebiasaan buruk yang kamu miliki, semakin mudah menghilangkannya.

Ketika kamu tahu dan sadar bahwa kebiasaanmu akan berdampak tidak baik pada hidup, kamu akan mengubahnya sesegera mungkin.

Contoh saja ketika kamu tahu fakta kalau kebiasaan tidur malam membawa banyak penyakit, kamu yang tidak ingin mendapatkan penyakit pasti akan merubah kebiasaan tersebut sesegera mungkin.

Kalau kamu belum menyadarinya, mungkin seseorang terdekatmu bisa menyadari lebih baik dari dirimu sendiri.



## 6 Cara Mudah Menghilangkan Kebiasaan Buruk dan Menggantinya Dengan Kebiasaan Baru!

Jika seseorang terdekat sering menegurmu ketika kamu melakukan sesuatu buruk yang tak kamu sadari, mungkin itu adalah tanda bahwa kamu memiliki kebiasaan buruk.

Sadari, pahami, lalu pelajari kebiasaanmu sehari-hari. Jujur pada diri sendiri jika kamu memiliki kebiasaan buruk, lalu cobalah untuk menggantinya dengan kebiasaan baik yang bermanfaat.

## 2. Kelabuhi kebiasaan lama dengan kebiasaan baru



*Ubah kebiasaan lama | Photo: Tamba Budiarsana dari Pexels*

Jika kamu memiliki kebiasaan buruk yang secara tak sadar sering kamu lakukan, maka cobalah kenali dimana tanda-tanda kamu memulai kebiasaan buruk tersebut.

Contohnya jika kamu sering memainkan smartphone sebelum tidur malam sampai berjam-jam, itu dikarenakan sebelum tidur kamu merasa bosan menunggu matamu terlelap atau benar-benar mengantuk.

Padahal memainkan smartphone sebelum tidur di malam hari selama berjam-jam justru tidak akan membuatmu mengantuk, malah matamu akan tetap terjaga dan bisa jadi memerah karena efek sinar dari smartphone.

Jika kamu merasa bosan sebelum tidur, jangan memainkan smartphone. Cobalah menggantinya dengan membaca buku atau hal lain yang bermanfaat.

Ambil contoh dari membaca buku, kamu bisa tambah wawasan. Selain itu matamu bisa lebih sehat karena terbebas dari efek layar smartphone.

Apapun kebiasaan burukmu, coba kelabuhi dengan kebiasaan-kebiasaan baru. Lakukan itu selama satu bulan. Pasti kebiasaan lamamu akan terganti dengan yang baru.

## 3. Analisa lalu tuliskan kebiasaan burukmu dalam satu kertas



*Analisa kebiasaan | Photo: Vlada Karpovich dari Pexels*

Banyak psikolog menyarankan jika ingin mengubah kebiasaan, maka harus menganalisa sendiri kebiasaan mana yang buruk mana yang tidak.

Jika kamu tidak bisa menganalisa kebiasaan apa yang menurutmu buruk, kamu bisa mencoba menulis sebuah diary.



## 6 Cara Mudah Menghilangkan Kebiasaan Buruk dan Menggantinya Dengan Kebiasaan Baru!

Ambil contoh, jika kamu sering menggigit kuku kapanpun dan dimanapun kamu sendiri, cobalah untuk menuliskannya di diary. Apapun kebiasaan yang kamu lakukan, tuliskan di diary.

Dari diary tersebut akan terkumpul kebiasaan mana yang buruk mana yang tidak. Semuanya harus dianalisa dahulu, dan pilih yang harus kamu ubah sesegera mungkin.

Ambil contoh kebiasaan menggigit kuku tadi, ketika kamu tahu itu buruk dan membawa penyakit, maka kamu bisa menggantinya dengan sesuatu yang lain.

Kalau dulu kamu menggigit kuku karena merasa bosan, bisa kamu ubah dengan menggambar di sebuah kertas.

Jadi ketika kamu merasa bosan, kamu akan menggambar atau setidaknya mencoret-coret di sebuah kertas khusus untuk mencoret-coret.

Kamu tidak lagi menggigit kuku, karena kebiasaan tersebut sudah tergantikan dengan kebiasaan mencoret-coret di kertas.

Setidaknya mencoret-coret dikertas lebih menyehatkan dibandingkan menggigit kuku yang justru membawa penyakit.

## 4. Tidak perlu terburu-buru, pelan-pelan dan nikmati prosesnya



*Pelan-pelan asal konsisten | Photo: Burst dari Pexels*

Sebagian orang yang berusaha menghilangkan kebiasaan buruk akan berhenti dalam waktu tiga minggu, lalu kembali lagi pada kebiasaan lamanya.

Penyebabnya? Karena terlalu terburu-buru dalam mengubah kebiasaannya. Membuat proses mengubah kebiasaan lama ke yang baru terasa memberatkan.

Secara praktek memang terasa berat, bahkan bisa membuatmu tidak nyaman selama berminggu-minggu karena tidak lagi melakukan kebiasaan lama.

Merasa tidak nyaman itu bagus, karena itu adalah proses. Tapi jangan juga proses tersebut memberatkanmu hingga membuatmu stres.

Cobalah jalani secara pelan-pelan, dan nikmati prosesnya. Jika kamu tidak bisa bertahan



## 6 Cara Mudah Menghilangkan Kebiasaan Buruk dan Menggantinya Dengan Kebiasaan Baru!

dari kebiasaan lama dalam satu bulan, cobalah turunkan *goal*-mu ke dua minggu, lalu lihat hasilnya.

Menghilangkan kebiasaan buruk tidak langsung dilakukan secara cepat, perlu dilakukan dari tahap-tahap kecil yang dilakukan setiap hari. Maka buatlah sebuah *goal*/target yang menurutmu kamu nyaman dan bisa kamu lakukan.

## 5. Gunakan bantuan Aplikasi di Smartphone



*Gunakan aplikasi | Photo: Andrea Piacquadio dari Pexels*

Banyak aplikasi di Android maupun iOS yang bisa membantumu menghilangkan kebiasaan buruk dan menggantinya dengan kebiasaan baru.

Aplikasi tersebut biasanya datang dengan fitur merekam keseharianmu dan memberikan analisa berupa sebuah grafik yang menarik.

Contohnya aplikasi HabitBull yang memberikan fitur pengingat, memberikan hasil analisa dari kebiasaan yang sering dilakukan, bahkan juga tersedia komunitasnya.

Di komunitas HabitBull, kamu bisa berjuang bersama-sama dengan orang lain yang memiliki kebiasaan buruk yang sama sepertimu. Kamu juga bisa berdiskusi dengan mereka.

Kamu perlu sadari bahwa yang memiliki kebiasaan buruk bukan hanya kamu saja, orang lain juga memiliki kebiasaan buruk yang serupa.

Berdiskusi dan membantu satu sama lain dengan solusi bisa cepat menghilangkan kebiasaan buruk. Berjuang bersama-sama, kamu tidak sendirian.

## 6. Carilah bantuan dari orang terdekat



*Minta bantuan | Photo: Savannah Dematteo dari Pexels*

Jika kamu memang benar-benar kesulitan dalam mengubah kebiasaan lama, maka kamu bisa mencari bantuan dari orang terdekat, bisa orang tua atau saudara.

Ambil contoh, jika kamu memiliki kebiasaan bangun siang hari, maka kamu bisa meminta bantuan orang tua atau saudaramu untuk membangunkanmu setiap jam 5 pagi, selama setidaknya satu bulan.

Karena secara normal, kebiasaan lama akan hilang dengan kebiasaan baru yang dilakukan terus menerus selama satu bulan. Jika tidak bisa mengubah dari diri sendiri, masih ada



## 6 Cara Mudah Menghilangkan Kebiasaan Buruk dan Menggantinya Dengan Kebiasaan Baru!

bantuan dari orang lain.

### **Kesimpulan**

Mengubah kebiasaan lama dan menggantinya dengan kebiasaan baru yang bermanfaat itu butuh proses, tidak *instant*. Bahkan bisa membuatmu tidak nyaman.

Perasaan tidak nyaman itu normal, itu adalah proses kamu sedang bertransisi ke kebiasaan baru.

Semua kebiasaan bisa diubah, asalkan ada niat dan usaha dari dirimu sendiri. Jika kamu kesulitan, maka carilah bantuan dari orang lain. Selamat berusaha ya!

via [wokeeh](#)