



SINOPSIS

Judul: "The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business"

Pengarang: Charles Duhigg

Buku ini menjelaskan bagaimana kebiasaan terbentuk, berubah, dan bagaimana mereka mempengaruhi kehidupan sehari-hari dan dunia bisnis. Charles Duhigg, seorang jurnalis dan penulis, membahas bagaimana kebiasaan berfungsi di otak dan bagaimana kebiasaan bisa diubah melalui pemahaman dan teknik tertentu. Buku ini dilandasi oleh berbagai penelitian psikologi dan neuroscience yang mendalam, termasuk studi-studi kasus dari berbagai perusahaan besar dan individu yang telah sukses melakukan perubahan kebiasaan.

Duhigg menggunakan data dari penelitian ilmiah untuk mengilustrasikan konsep "loop kebiasaan," yang terdiri dari isyarat, rutinitas, dan hadiah. Penelitian ini mencakup studi dari laboratorium serta eksperimen yang dilakukan di lapangan untuk menunjukkan bagaimana kebiasaan terbentuk dan dapat dimodifikasi. Buku ini juga mengeksplorasi dampak kebiasaan pada kesehatan, produktivitas, dan kesejahteraan individu, serta bagaimana perubahan kecil dapat membawa dampak besar.

Sebagai kesimpulan, buku ini tidak hanya menawarkan wawasan teoretis tentang kebiasaan, tetapi juga memberikan panduan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas hidup dan efektivitas pribadi. Duhigg merekomendasikan teknik-teknik berbasis bukti yang dapat membantu individu dan organisasi membuat perubahan positif dan berkelanjutan dalam kebiasaan mereka.