

Productivity Hacks #2

Change Your HABITS

*Teknik Sederhana untuk
Mengubah Kebiasaan Lama dan
Memulai Kebiasaan Baru*

D A R M A W A N A J I

1. Memahami Struktur Kebiasaan

Hidup Anda adalah akumulasi dari kebiasaan Anda. John Dryden menyebutkan bahwa awalnya kita membentuk kebiasaan, lalu kebiasaan membentuk kita. Kondisi kesehatan Anda, kondisi keuangan Anda, kebahagiaan Anda, kesuksesan Anda. Semua adalah akumulasi dari kebiasaan Anda.

Otak membentuk kebiasaan karena otak selalu mencari jalan untuk menghemat energi/usaha. Insting menghemat usaha ini memiliki banyak manfaat. Salah satunya adalah untuk menghemat kapasitas ruang otak. Manfaat lainnya adalah menghemat usaha mental kita untuk melakukan hal rutin (seperti makan, berjalan, dsb) sehingga kita dapat mengalihkannya untuk berinovasi. Seperti menemukan sistem irigasi, alat komunikasi, hingga komputer.

Pertanyaannya, apakah Anda mengakumulasi kebiasaan-kebiasaan yang positif dan produktif atau sebaliknya?

Luangkan waktu untuk berpikir sejenak untuk mengamati kebiasaan-kebiasaan Anda setiap waktu. Amatilah bagaimana Anda menggunakan waktu Anda, memperlakukan uang Anda, hingga menyikapi pekerjaan Anda. Sudahkah Anda melakukan kebiasaan-kebiasaan positif dan produktif di area-area tersebut? Jika belum, kebiasaan apa yang ingin Anda ubah? Kebiasaan apa yang ingin Anda eliminasi? Kebiasaan apa yang ingin Anda tumbuhkan?

Pertanyaan berikutnya, bagaimana Anda akan mengubahnya? Mengubah kebiasaan akan dapat Anda lakukan bila Anda memahami struktur dari kebiasaan.

Charles Duhigg dalam bukunya **The Power of Habit** menjelaskan struktur kebiasaan dengan sangat baik. Menurut Duhigg, kebiasaan terdiri dari tiga hal: *cues* (pemicu), *routines* (perilaku; rutinitas), dan *reward* (manfaat yang didapatkan dengan melakukan rutinitas tersebut). Mari kita bahas satu per satu.

Setiap kebiasaan, baik ataupun buruk, memiliki struktur yang sama:

- **Cues** (pemicu) adalah penanda yang "memerintah" otak untuk berpindah ke mode otomatis dan memicu kebiasaan.
- **Routines** (rutinitas) adalah kebiasaan itu sendiri. Perilaku yang muncul ketika penanda muncul. Bisa berupa perilaku fisik, mental, maupun emosional.
- **Reward** (imbalan) adalah penutup siklusnya. Bentuknya dapat berupa fisik maupun emosional. Bisa berupa perasaan nyaman, *feel good*, kepuasan, pencapaian, dsb.

Misalkan Anda punya kebiasaan buang air kecil setelah bangun tidur. Jika kita *break down* kebiasaan tersebut, maka akan terstruktur seperti ini:

- **Cues**: bangun tidur.
- **Routine**: ke kamar mandi, buang air kecil.
- **Reward**: perasaan lega.

Contoh lain, kebiasaan cek notifikasi di Facebook.

- **Cues**: membuka laman Facebook.

- **Routine:** klik tombol notifikasi. Cari siapa saja yang berkomentar di status Anda. Baca komentar mereka.
- **Reward:** terpuaskan penasarannya.

Contoh lain lagi, kebiasaan minum kopi di pagi hari.

- **Cues:** jam 7 pagi.
- **Routine:** minum kopi.
- **Reward:** merasa lebih *fresh*.

Cues dan *reward* setiap orang tentunya berbeda-beda. Kita harus menyadari terlebih dahulu *cues* dan *reward* yang kita miliki dalam sebuah kebiasaan.

Lalu, bagaimana memahami struktur kebiasaan ini untuk menciptakan kebiasaan baru? Berikut ini adalah caranya:

Langkah Pertama: Tetapkan Cues untuk Kebiasaan Baru Anda

Reminder terbaik adalah kebiasaan lain. Aktivitas harian yang Anda lakukan setiap hari.

Misalnya:

- Bangun tidur.
- Menggosok gigi.
- Minum kopi di pagi hari
- Memakai sepatu.
- Melepas sepatu.
- Duduk untuk sarapan.
- Mematikan lampu.

Anda gunakan aktivitas di atas sebagai *reminder* untuk kebiasaan baru Anda.

Contoh:

”Setelah bangun tidur, saya minum segelas air putih.”

”Setelah ngopi pagi, saya menulis artikel selama 15 menit.”

”Setelah mematikan lampu, saya merapikan rak buku.”

Alternatif lain, Anda gunakan situasi yang terjadi setiap hari pada diri Anda.

Misalnya:

- Iklan di TV muncul.
- Lampu lalu lintas merah.
- Anda menerima pesan WA.
- Matahari terbit.
- Matahari terbenam.
- Suara azan terdengar.

Anda juga dapat gunakan kejadian di atas sebagai pemicu/*cues* kebiasaan Anda.

Contoh:

”Saat lampu lalu lintas merah, saya akan mengulang-ulang hafalan Quran saya.”

”Saat matahari terbit, saya akan mengucapkan satu hal yang saya syukuri hari ini.”

”Saat suara adzan terdengar, saya langsung mengambil air wudhu.”

Agar lebih mudah. Setelah Anda tetapkan *cues*-nya, Anda juga bisa menetapkan *cues* tambahan. Fungsinya adalah untuk membantu Anda mengingatkan kebiasaan baru

yang ingin Anda bentuk. Caranya adalah dengan mengatur ulang lingkungan Anda agar mendukung pembentukan kebiasaan baru tersebut.

Misalnya, Anda ingin memulai kebiasaan minum segelas air setelah bangun tidur. Anda dapat membuat *cues* tambahan dengan:

- Menempelkan tulisan di pintu kamar tidur Anda: "Minum segelas air setelah bangun tidur."
- Menyiapkan satu gelas air di sebelah tempat tidur Anda.
- Memasang alarm dengan notifikasi: "saatnya minum 1 gelas air."

Apa pun cara yang Anda pilih, pilih yang memudahkan Anda. Atau contoh lain Anda ingin memulai kebiasaan membaca buku (fisik) sebelum tidur? Anda dapat membuat *reminder* dengan menyimpan buku di sebelah tempat tidur.

Langkah 2: Pilih Kebiasaan Baik yang Sangat Mudah Anda Mulai

Sangat wajar bila kita menginginkan perubahan drastis dalam hidup kita. Mungkin Karena banyaknya iklan komersial yang menayangkan janji-janji perubahan instan: turun 10 kg dalam satu minggu, misalnya. Sayangnya perubahan yang nyata terjadi secara perlahan, setahap demi setahap. Jadi, mulailah dengan kebiasaan baik yang sangat mudah Anda lakukan.

Misal mencuci piring setiap selesai makan. Untuk awal, cukup cuci satu piring. Piring yang Anda gunakan sendiri untuk makan. Membaca Al Quran setiap selesai salat?

Mulai dengan membaca 1/2 halaman saja dulu. Membiasakan menulis? Mulai dengan menulis 15 menit setiap pagi. James Clear (sepertinya dia mengutip dari BJ Fogg) mengusulkan satu pertanyaan penting: *Bagaimana saya dapat membuat kebiasaan baru ini begitu mudahnya sehingga saya tidak bisa menolaknya/menundanya?*

Langkah 3: Dapatkan Imbalannya

Secara umum, setiap kali kita berhasil melakukan kebiasaan baru (sesuai rencana), kita akan merasa puas, nyaman, *feel good*, dan berbagai perasaan positif lainnya. Jika Anda belum merasakannya, Anda dapat memanipulasi-nya dengan memberikan reward ke diri sendiri. Misalnya dengan mengatakan “Yes!” “I’m great” atau menatap ke kaca dan berkata “Anda luar biasa” setiap kali Anda berhasil melakukan kebiasaan baru Anda. Apapun itu, perasaan positif ini akan memicu Anda untuk melakukan perilaku ini lagi besoknya. Sehingga Anda menjadi seperti ketagihan untuk mengulang-ulang perilaku ini. Saat ini terjadi, itu artinya kebiasaan tersebut kini mulai melekat pada diri Anda.

Perhatikan, memahami struktur kebiasaan akan memudahkan Anda membentuk kebiasaan baru. Betul kan?

2. Tiga Langkah Mudah untuk Mengubah Kebiasaan Apa Pun

Mengubah kebiasaan itu sulit. Maka jangan persulit diri Anda dengan membuat rencana perubahan yang semakin menyulitkan Anda. Mari kita sederhanakan agar perubahan menjadi lebih mudah. Dalam tulisan ini saya akan bagikan tiga langkah mudah untuk mengubah kebiasaan apa pun.

Apa kebiasaan yang ingin Anda ubah? Apakah itu berhenti merokok, bangun lebih pagi, atau berolahraga secara teratur? Apa pun kebiasaan yang ingin Anda ubah. Semuanya bisa Anda ubah. Tidak mudah memang, namun tetap mungkin. Berikut ini adalah Rencana Tiga Langkah untuk mengubah kebiasaan apa pun.

Pertama, Identifikasi Pemicunya

Apa saja situasi yang memicu kebiasaan ini? Misal kebiasaan merokok, pemicunya bisa jadi bermacam-macam: (1) bangun tidur, (2) setelah makan, (3) ketemu teman sesama perokok, (4) sedang di WC. Setiap kebiasaan biasanya memiliki pemicu lebih dari satu. Tuliskan semuanya.

Kedua, Tetapkan Kebiasaan Pengganti untuk Masing-Masing Pemicu

Misalnya jika ada keinginan merokok saat bangun tidur, saya akan gantikan dengan keluar rumah dan menarik

napas panjang. Saat ada keinginan merokok setelah makan, saya akan berjalan kaki selama 10 menit.

Ketiga, Fokus Melakukan Kebiasaan Pengganti Setiap Kali Pemicu Tersebut Muncul Selama 30 Hari Ke Depan

Mengubah kebiasaan itu perlu waktu. Para ahli memiliki pendapat yang berbeda-beda terkait hal ini. Ada yang bilang 21 hari, ada yang bilang 30 hari, ada yang bilang 90 hari. Bermacam-macam. Jika kita mengikuti penelitian terbaru, kita perlu 66 hari untuk mengubah kebiasaan baru. Akan tetapi, berdasarkan pengalaman pribadi, untuk permulaan, 30 hari adalah waktu yang cukup pertengahan. Tidak terlalu pendek, tidak pula terlalu lama, untuk mengukir sebuah kebiasaan baru.

3. Tiga Langkah Mudah untuk Memulai Kebiasaan Baru

Kemudian bagaimana jika kita ingin memulai kebiasaan baru? Sama saja polanya. Hanya disesuaikan urutannya menjadi seperti berikut ini:

Pertama, Identifikasi Kebiasaan Barunya

Misalkan ingin lebih bugar baik fisik maupun jiwa, maka tetapkan kebiasaan baru yang kongkret seperti misalnya minum segelas air putih tiap pagi, jogging seminggu sekali, membaca buku pengembangan diri. Mulailah dari

hal yang kecil. Prinsipnya adalah identifikasilah kebiasaan baru tersebut sedemikian rupa sehingga kebiasaan ini nantinya tetap akan dapat Anda laksanakan meskipun Anda sedang tidak termotivasi.

Kedua, Tetapkan Pemicunya.

Kapan Anda ingin melakukan kebiasaan baru tersebut? Tetapkan pemicunya, bisa dalam bentuk aktivitas atau waktu. Misalnya:

- Setelah bangun tidur, saya akan minum segelas air putih.
- Setiap hari Kamis pukul 05.00-05.30, saya akan keluar rumah dan melakukan jogging.
- Sebelum tidur, saya akan membaca dua halaman buku pengembangan diri.

Cara termudah adalah mengaitkan kebiasaan baru Anda dengan rutinitas yang sudah ada. Setiap hari kita pasti memiliki rutinitas. Kaitkan kebiasaan baru Anda dengannya. Misal bangun tidur lakukan 2 *push up*. Baca satu ayat Al Quran selesai salat. Baca satu halaman buku sebelum tidur.

Ketiga, Fokus Lakukan Kebiasaan Baru Tersebut Selama Tiga Puluh Hari Ke Depan

Ulangi perilaku tersebut sampai menjadi kebiasaan. Buat tanda kalender atau ceklis harian. Lakukan selama 30 hari ke depan. Tambah jumlahnya sedikit demi sedikit setiap minggunya. Anda akan menemukan secara alamiah *push up* Anda semakin bertambah jumlahnya setiap minggu. Dari dua per hari mungkin menjadi empat per hari kemudian menjadi enam per hari dan seterusnya. Sederhana bukan?

4. Atur Lingkungan, Ubah Kebiasaan Anda

Salah satu cara termudah untuk mengubah kebiasaan adalah dengan menata ulang lingkungan Anda. Saat Anda mengubah lingkungan Anda, Anda sedang menginterupsi pola yang ada. Hasilnya adalah pikiran sadar Anda menjadi aktif dan Anda dapat mengendalikan kebiasaan Anda.

Misalnya Anda punya kebiasaan ngemil di malam hari. Kebiasaan ini akan tetap terjadi bila Anda menyimpan cemilan Anda di meja makan seperti biasa. Apa yang terjadi bila Anda menyimpannya di rak lemari paling atas sehingga Anda perlu naik kursi atau tangga untuk mengambilnya? Saya yakin, kebiasaan ngemil Anda akan berkurang.

Dalam dunia *coaching*, penataan lingkungan untuk mengubah kebiasaan lama atau menciptakan kebiasaan baru disebut dengan **struktur**. Anda perlu menciptakan struktur yang tepat untuk menopang kebiasaan Anda.

Kenapa struktur penting? Karena kita memerlukan ***willpower*** untuk mengubah sebuah kebiasaan. Sementara itu, *willpower* manusia mirip baterai. Kapasitasnya bisa melemah ketika digunakan terus-menerus. *Willpower* kita berada di kapasitas optimum pada pagi hari dan semakin melemah di sore hari. Bila kita tidak menciptakan struktur, kita mudah tergoda untuk melupakan kebiasaan baru kita saat *willpower* kita melemah.

Jangan paksakan diri Anda melakukan kebiasaan. Sebagai gantinya, fokuskan energi Anda untuk membuat

kebiasaan baik yang mudah dilakukan dan kebiasaan buruk sulit dilakukan. Hal ini bisa dilakukan jika kita menata ulang lingkungan kita.

Dr. B.J. Fogg, direktur Stanford Persuasive Lab mengatakan bahwa hanya ada satu cara untuk mengubah perilaku Anda secara radikal, yakni mengubah lingkungan Anda secara radikal pula.

Pertanyaannya sekarang adalah, bagaimana menciptakan struktur yang mendukung kebiasaan baru kita? Ada tiga hal yang perlu diperhatikan.

- Pertama, buat kebiasaan buruk menjadi sulit untuk dilakukan.
- Kedua, buat kebiasaan baik menjadi mudah untuk dilakukan.
- Ketiga, gunakan alat, tempat, atau waktu yang sama untuk melakukan hal yang sama.

Berikut penjelasannya.

Buat Kebiasaan Buruk Sulit Dilakukan.

Persulit diri kita untuk melakukan kebiasaan lama. Secara sengaja atur lingkungan supaya kita malas dan menunda melakukan kebiasaan lama tersebut. Contohnya seperti cara kita menyimpan cemilan di atas. Contoh lain misalnya:

- Ingin mengurangi jam nonton TV? Copot baterai *remote* simpan di box terpisah. Sehingga Anda perlu *effort* untuk menyalakan TV Anda.
- Ingin mengurangi belanja yang tak perlu? Selalu bawa uang tunai. Simpan kartu debit dan kredit Anda di rumah.

- Ingin mengurangi porsi makan? Gunakan piring dan sendok yang berukuran lebih kecil.

Buat Kebiasaan Baik Menjadi Mudah Dilakukan.

Permudah diri kita untuk melakukan kebiasaan baru. Sengaja atur lingkungan agar kita dimudahkan untuk melakukan kebiasaan baru. Contoh:

- Ingin terbiasa membaca buku sebelum tidur? Simpan buku di sebelah tempat tidur.
- Ingin jogging di pagi hari? Simpan baju olahraga di depan pintu kamar.
- Ingin menabung secara teratur? Aktifkan fasilitas autodebet di rekening kita.

Gunakan Alat, Tempat, atau Waktu yang Sama untuk Melakukan Hal yang Sama

Tujuannya adalah membentuk pola dalam otak kita. Pola ini kemudian membentuk kebiasaan baru kita. Misalnya:

- Jika Anda punya dua laptop, pisahkan mana laptop kerja mana laptop hiburan.
- Gunakan tempat dan jam yang sama untuk menulis. Saat Anda berada di sana pada jam tersebut, *mood* menulis Anda akan muncul.
- Jangan makan di meja kerja Anda. Jangan bekerja di atas tempat tidur Anda. Karena hal ini akan mengacaukan pola yang terbentuk di otak Anda.

Sederhana bukan?

5. Tujuh Tips Mengubah Kebiasaan

Nah, untuk memperbesar peluang keberhasilan Anda. Berikut ini 7 tips untuk memastikan Anda berhasil mengubah kebiasaan Anda. Mari kita simak satu per satu.

Pertama, Fokus Ubah Satu Kebiasaan, Satu Waktu

Mengubah kebiasaan itu tidak mudah, meskipun hanya satu. Jadi fokuslah mengubah satu kebiasaan terlebih dulu. Ini akan memperbesar peluang keberhasilan Anda. Berusaha mengubah banyak kebiasaan dalam satu waktu akan membuat Anda kelelahan. Akibatnya peluang Anda gagal lebih besar. Akhirnya Anda mencela diri sendiri, kehilangan kepercayaan diri.

Fokuskan usaha dan pikiran Anda untuk mengubah satu kebiasaan saja terlebih dulu. Tapi banyak kebiasaan yang ingin saya ubah? Yup, saya paham. Perhatikan, jika Anda fokus mengubah satu kebiasaan dalam satu bulan. Maka dalam setahun Anda telah berhasil mengubah 12 kebiasaan (atau memulai 12 kebiasaan baru). Tidak buruk bukan? Coba pikirkan setahun terakhir ini, berapa banyak kebiasaan baru yang berhasil Anda bentuk? Berapa banyak kebiasaan buruk yang Anda hilangkan? Jika kurang dari 12, bukankah cukup berharga untuk mencoba pendekatan baru ini? Satu kebiasaan, satu waktu.

Kedua, Mulai dari Kecil

Semakin kecil perubahan yang Anda lakukan, semakin besar peluang keberhasilannya. Jangan langsung ingin berubah secara drastis. Mengubah kebiasaan itu perlu latihan. Seperti otot, Anda tidak bisa langsung berlatih dengan beban 20 kg. Hal ini membahayakan otot Anda. Mulailah dengan beban yang ringan, 1 atau 2 kg misalnya. Setahap demi setahap, tingkatkan beban Anda. Sehingga otot Anda meningkat kekuatannya, setahap demi setahap. Demikian pula dalam mengubah kebiasaan. Tak pernah berolahraga? Mulailah targetkan berolahraga 5-10 menit saja setiap hari. Ingin bangun lebih pagi? Mulailah dengan bangun 10 menit lebih pagi setiap hari? Ingin menulis secara rutin? Mulailah dengan 15 menit setiap hari. Semakin kecil targetnya, semakin ringan pikiran Anda, semakin mudah Anda memulainya. Berbeda jika target Anda terlalu berat, baru dipikirkan saja Anda sudah merasa berat. Akhirnya Anda menunda untuk melakukannya. Menunda, menunda, dan menunda sampai akhirnya tak satu pun kebiasaan yang terbentuk.

Ketiga, Tetapkan Tanggal Mulai

Anda tidak harus memulainya hari ini. Untuk me-*launch* kebiasaan baru Anda, bisa saja Anda menetapkan tanggal *launching*-nya. Bila perlu umumkan tanggal *launching* ini secara antusias ke teman-teman Anda.

Keempat, Miliki *Support System*

Ada kalanya Anda kehilangan motivasi. Entah karena 1-2 kegagalan yang terjadi atau karena munculnya hambatan ataupun hal lainnya. Di sinilah Anda perlu menciptakan sebuah sistem pendukung. Siapa orang yang akan Anda hubungi saat Anda mengalami demotivasi? Poster apa yang perlu Anda pajang di dinding atau laptop Anda untuk membuat Anda tetap termotivasi? Grup/forum apa yang perlu Anda ikuti untuk mempertahankan motivasi Anda?

Kelima, Tuliskan

Memikirkan kebiasaan baru yang akan Anda mulai saja tidak cukup. Demikian juga memikirkan kebiasaan lama apa yang ingin Anda ubah, itu tidak cukup. Tuliskan. Penelitian menyebutkan bahwa menuliskan kebiasaan baru akan membuat Anda lebih besar untuk menepatinya. Apa saja yang perlu Anda tuliskan?

- Judul. Tuliskan kebiasaan yang ingin Anda ubah/mulai.
- Tanggal mulai.
- Niat Anda, tulis dengan format berikut: "Jika sekarang X maka saya Y."
- Contoh: Jika sekarang hari kamis pukul 05.00 maka saya akan keluar rumah dan berolahraga selama 10 menit. Contoh lain: Jika sekarang saya baru selesai makan dan ingin merokok, maka saya akan berjalan kaki selama 10 menit.
- Sistem pendukung Anda. Siapa yang akan menjadi parter atau pelatih Anda? Bagaimana Anda akan mengatur lingkungan Anda?
- Hambatan-hambatan yang mungkin muncul dan rencana menghadapinya. Apa yang akan Anda

lakukan saat hambatan tersebut muncul agar Anda tetap bisa berada di rencana awal Anda?

Keenam, Publikasikan

Mempublikasikan proses memulai kebiasaan baru atau menghilangkan kebiasaan lama Anda adalah cara termudah untuk membuat Anda akuntabel. Ini akan menjaga komitmen Anda. Mendorong Anda setiap pada jalur yang sudah Anda tetapkan. Publikasikan komitmen Anda. Juga kemajuan Anda. Selain menjaga Anda termotivasi, hal ini juga mungkin akan menginspirasi orang lain di sekitar Anda.

Ketujuh, Tantangan 30 Hari

Apa kebiasaan yang Anda ubah? Saya ingin Anda mulai menuliskan rencana Anda. Publikasikan komitmen Anda (di medsos misalnya. Gunakan hastag #tantangan30hari). Lakukan kebiasaan baru Anda selama 30 hari. Selama 30 hari itu juga, publikasikan kemajuan Anda di media yang sama (gunakan hastag #tantangan30hari). Anda berani?

Tujuh hal sederhana di atas akan membantu Anda dalam mengubah kebiasaan Anda. Jangan percaya sebelum Anda mencobanya. Pertanyaannya, beranikah Anda mencobanya?

Profil Penulis



"Darmawan Aji is an elite NLP and personal development trainer who teaches cutting edge NLP techniques based on NFNLP standards. He will help you get to where you want to be!" ~William Horton, Psy. D. CAC (Founder NFNLP, Florida)

Darmawan Aji adalah seorang *Professional Coach* berbasis NLP (*Neuro-Linguistic Programming* – disiplin ilmu yang mempelajari hubungan antara bahasa, pikiran, dan perilaku manusia). Beliau juga merupakan *Vice Chairman* dari Indonesia NLP Society – sebuah komunitas pembelajar NLP terbesar di Indonesia.

Berpengalaman melatih para eksekutif di berbagai perusahaan multinasional, BUMN, dan instansi pemerintahan seperti: PT. Biofarma (persero), Bank BRI, Bank BNI, RS. Premier Jatinegara, PT. Pos Indonesia, Pusdiklat Pajak, Pusdiklat Bulog, Kementerian Pendidikan Nasional, Danone AQUA, dll.

Sampai detik ini, ia juga sudah menghasilkan beberapa buku seperti:

- *Hypnowriting: Seni Menghipnotis Calon Pelanggan Lewat Tulisan.*
- *Hypnoselling: Taktik Jualan Tanpa Penolakan.*
- *Life by Design: Hidup Bahagia & Sejahtera dengan Terencana.*

Darmawan Aji juga menghasilkan serangkaian *digital course* seperti:

- Life Plan: 5 Hari Mendesain Kehidupan yang Anda Impikan
- Hypnoselling Video Course: 4 Langkah Menjual Apapun <https://arkademi.com/course/hypnoselling/>

- Get Clients Now! <https://arkademi.com/course/get-clients-now/>
- 12 Week Virtual Coaching Program

Selain itu, beliau juga menggawangi sebuah layanan penyedia ringkasan buku bisnis berbahasa Indonesia: www.bedahbukubisnis.com

Sebagai seorang *entrepreneur*, ia melatih keterampilan bisnis untuk para entrepreneur yang berafiliasi dengan KADIN Kota Bandung. Pria kelahiran tahun 1981 ini sempat mengenyam kuliah di departemen Fisika ITB. Tulisan-tulisannya dapat diakses di: www.darmawanaji.com follow akun facebooknya di <https://fb.me/coachaji> dan <https://fb.me/darmawanaji>