

CRAIG GROESCHEL
NEW YORK TIMES BESTSELLING AUTHOR



**THE
POWER
TO
CHANGE**

KUASA UNTUK BERUBAH

Menguasai Kebiasaan-kebiasaan yang Paling Penting

Craig Groeschel dilahirkan untuk menulis buku ini. Saya merasa seperti dibiarkan di balik tirai kehidupan yang dijalani dengan kecepatan penuh. Apakah ini adalah peta jalan untuk melepaskan diri? Apakah ini adalah manual untuk jenis kehidupan yang Anda tahu dirancang untuk Anda jalani? Apakah ini adalah undangan untuk bertualang dengan Tuhan? Ya, seribu kali, ya!

—Jon Acuff, penulis buku laris versi New York Times,
Soundtracks: The Surprising Solution to Overthinking

Craig Groeschel membuat perubahan terasa mungkin. Tidaklah mudah untuk menghentikan apa yang seharusnya tidak kita lakukan dan memulai apa yang seharusnya kita lakukan, tetapi Craig berfungsi sebagai pemandu yang penuh kasih dan membuat perubahan terasa mudah diakses dengan latihan sederhana dan pertanyaan introspektif.

—Jennie Allen, penulis buku laris versi New York Times;
pendiri dan visioner IF: Gathering

Jika Anda kesulitan mengubah kebiasaan Anda, buku ini sangat membantu. Saya telah membaca lebih dari beberapa buku kebiasaan, tetapi buku ini membuat kuasa untuk berubah menjadi lebih jelas dan lebih mudah dilakukan daripada sebelumnya. Bacalah buku ini!

—Carey Nieuwhof, penulis buku laris *At Your Best*;
pembawa acara *The Carey Nieuwhof Leadership Podcast*

Saya sering berpikir bahwa ketika orang-orang ingin berubah, mereka mencari perbaikan dan berbagai solusi pertolongan terhadap diri sendiri. Tetapi buku ini mengarahkan Anda pada perubahan abadi yang supernatural dengan mengarahkan Anda pada kasih Bapa surgawi kita dan kuasa dalam nama-Nya. Pastor Craig melakukannya lagi, menulis dengan sangat jelas

bagaimana perubahan itu mungkin terjadi karena kuasa Tuhan di dalam kita, bukan kekuatan kita sendiri.

—Sadie Robertson Huff, penulis; pembicara; pendiri Live Original

Hukum gerak pertama Newton mengatakan bahwa benda yang diam akan tetap diam, dan benda yang bergerak akan tetap bergerak kecuali jika ditindaklanjuti oleh gaya eksternal yang lebih besar. Perubahan hanya akan terjadi ketika sesuatu yang lebih besar memaksanya terjadi. Dalam *Kuasa untuk Berubah*, Craig Groeschel memberikan cetak biru untuk memanfaatkan kuasa kebenaran alkitabiah dalam mengubah berbagai situasi yang mungkin sudah lama kita menyerah padanya karena putus asa. Buku ini benar-benar akan mengubah hidup Anda.

—Nona Jones, eksekutif bisnis; pembicara; penulis *Killing Comparison*

Betapa frustrasinya ingin mengubah beberapa hal dalam hidup kita dan tidak mampu. Yang lebih membuat frustrasi adalah tidak mengetahui mengapa kita tidak bisa. Di sini, dalam buku ini, Pastor Craig menjelaskan, dengan cara yang praktis dan sederhana, langkah demi langkah bagaimana melakukan perubahan yang kita inginkan. Yang terbaik dari semuanya? Berdasarkan kuasa dan firman Tuhan.

—Kaka, pemain sepakbola Brasil (pensiunan)
dan Pemain Terbaik Dunia FIFA 2007

Sekali lagi, Craig telah menyusun alat yang mendalam, praktis, dan langsung bisa diterapkan bagi kita semua yang ingin menjadi orang yang Tuhan lihat dalam diri kita. Saya tidak bisa berhenti memikirkannya.

—Patrick Lencioni, penulis buku laris *The Five Dysfunctions of a Team*

Kuasa untuk Berubah adalah panduan Anda untuk melepaskan diri, mendapatkan kejelasan tentang panggilan Anda, dan melangkah ke dalam diri Anda sebagaimana yang dilahirkan.

—Jamie Kern Lima, penulis buku laris *New York Times*, *Believe It*;
pendiri IT Cosmetics

Ketika saya membaca buku ini, pikiran pertama saya adalah “Craig benar-benar mengerti!” Dia melihat pentingnya cara kita berpikir, merasakan, dan memilih, dan bagaimana hal ini bisa memengaruhi cara kita berfungsi dalam kehidupan kita sehari-hari dan kemampuan kita untuk berubah. Bukunya adalah curahan alami dari kasihnya yang tulus kepada orang-orang dan imannya.

—Dr. Caroline Leaf, ahli saraf klinis dan penulis buku laris

Selama beberapa dasawarsa terakhir, Pastor Craig telah menjadi suara yang menyemangati dalam membantu orang-orang menjadi versi terbaik dari apa yang Tuhan ciptakan. Dalam *Kuasa untuk Berubah*, dia menawarkan nasihat praktis dan hikmat alkitabiah agar setiap orang bisa memberikan dampak yang besar.

—Tim Tebow, mantan atlet profesional;
penulis buku laris lima kali versi *New York Times*;
pendiri Tim Tebow Foundation

KUASA *untuk* BERUBAH

MENGUASAI KEBIASAAN-KEBIASAAN
YANG PALING PENTING

CRAIG GROESCHEL

LIGHT
PUBLISHING
Menerangi dan Memberkati

Daftar Isi

| | |
|---|----------|
| Pendahuluan: Ingin Berubah | 1 |
|---|----------|

Bagian 1

| | |
|-------------------------------------|----------|
| Siapa. Bukan Melakukan. | 9 |
|-------------------------------------|----------|

| | |
|--|----|
| 1.1 Mengapa Anda Melakukan Apa yang Anda Lakukan | 11 |
| 1.2 Stagnasi melalui Modifikasi Perilaku | 18 |
| 1.3 Diri Anda yang Sesungguhnya | 23 |
| 1.4 Diri Anda di Masa Depan | 31 |
| 1.5 Dipanggil untuk menjadi Siapa (Sebelum Melakukan) | 38 |
| 1.6 Dimulai dengan Siapa | 48 |

Bagian 2

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| Latihan. Bukan Mencoba. | 57 |
|-------------------------------------|-----------|

| | |
|---|-----|
| 2.1 Hal tentang Tujuan | 59 |
| 2.2 Mencoba versus Latihan | 70 |
| 2.3 Disiplin Bukanlah Kata yang Kotor | 82 |
| 2.4 Kebiasaan Anda dan Kejutan dalam Cerita | 95 |
| 2.5 Saya sedang dalam Pelatihan | 105 |

Bagian 3

| | |
|---|------------|
| Kebiasaan. Bukan Harapan. | 111 |
| 3.1 Mengubah Hidup Anda? | |
| Ubahlah Kebiasaan Anda | 113 |
| 3.2 Flossing Menyelamatkan Hidup Saya | 118 |
| 3.3 Lingkarannya | 129 |
| 3.4 Seni Memulai | 139 |
| 3.5 Bagaimana Berhenti sebelum Anda Gagal | 154 |
| 3.6 Dari Supaya menjadi Siapa | 168 |

Bagian 4

| | |
|--|------------|
| Menabur. Bukan Menuai | 173 |
| 4.1 Konsistensi Fanatik | 175 |
| 4.2 Anda dalam Sepuluh | 181 |
| 4.3 Anda Menuai Apa yang Anda Tabur | 193 |
| 4.4 Anda Menuai Lebih daripada yang Anda Tabur ... | 199 |
| 4.5 Anda Menuai setelah Anda Menabur | 208 |

Bagian 5

| | |
|--|------------|
| Kuasa Allah. Bukan Tekad. | 217 |
| 5.1 Saya Tidak Bisa | 219 |
| 5.2 Tetapi Tuhan Bisa | 229 |
| 5.3 Semuanya Anda! | |
| (Tetapi Sebenarnya Tidak Sama Sekali) | 235 |
| 5.4 Memperbarui, Tinggal, Mengakui, Meminta | 241 |
| 5.5 Langkah-langkah | 256 |
| Penghargaan | 262 |
| Lampiran: Pernyataan Identitas dan Ayat Alkitab | 264 |
| Catatan | 265 |

PENDAHULUAN

Ingin Berubah

Ada beberapa hal dalam hidup yang lebih membuat frustrasi daripada mengetahui bahwa Anda perlu berubah, ingin berubah, dan mencoba berubah, tetapi tidak benar-benar berubah.

Bagaimana saya tahu?

Karena saya telah mencoba berkali-kali untuk berubah, hanya untuk menemui kegagalan yang sama berkali-kali.

Sebelum saya mulai belajar menguasai kebiasaan-kebiasaan yang saya bagikan kepada Anda dalam buku ini, seperti itulah hidup saya.

Salah satu contoh: Mengetahui pola makan saya tidak sehat dan ingin berbuat lebih baik, saya berulang kali mencoba mengubah pola makan. Saya membuat komitmen untuk hanya makan makanan sehat. Saya akan berhasil sepanjang hari, tetapi pada malam hari motivasi saya pudar dan tekad saya melemah.

Saya akan mengakhiri hari sukses makan benar saya dengan sedikit hadiah camilan brownies sebelum tidur. Dan sesuatu yang asin. Mungkin keripik dan saus salsa. Dan sedikit es krim.

Keesokan paginya, saya bangun dengan perasaan bersalah dan berjalan malu ke dapur untuk melihat buktinya di wastafel dan tempat sampah.

Bertekad untuk berbuat lebih baik, saya makan sarapan yang sehat, diikuti dengan makan siang dan makan malam yang bergizi. Tetapi kemudian camilan kue sebelum tidur. Dan keripik. Dan kue keju.

Akhirnya, saya merasa kalah dan berhenti mencoba. Sepertinya saya memiliki keinginan untuk berubah, tetapi tidak memiliki kuasa untuk berubah.

Anda pernah mengalaminya, bukan?

Anda telah mencoba untuk berubah juga.

Namun tidak berhasil untuk Anda.

Tetapi mengapa?

Kita ingin perubahan.

Kita ingin berubah.

Kita ingin hidup menjadi berbeda.

Kita merindukan lebih.

Terdengar tidak asing?

Tetapi jujur, kita lelah. Kehabisan tenaga. Baik secara fisik, mental, emosi, rohani, atau pun semua hal di atas. Perubahan itu sulit. Mencoba untuk berubah itu menguras tenaga. Masalah kita adalah kurangnya kuasa.

Selain kelelahan, kita juga merasa malu karena kita terus puas dengan yang kurang. Kita merasa frustrasi, seperti yang saya rasakan di pagi hari setelah berjalan ke dapur. Kita mulai membenci keinginan kita untuk berubah dan ketidakmampuan kita untuk melakukannya.

Berikut adalah beberapa perilaku umum yang sangat ingin kita ubah. Pertama, ada “memulai.” Seperti “Saya akan”:

- Bertumbuh dalam kepuasan
- Turun 9 kg
- Merasa lebih dekat dengan Tuhan
- Menghembuskan kehidupan baru ke dalam pernikahan saya
- Terbebas dari hutang
- Konsisten dalam pembacaan Alkitab saya
- Melarikan diri dari hubungan beracun
- Olahraga

Lalu ada “berhenti.” Seperti “Sudah! Cukup sampai di sini”:

- Stres
- Menunjukkan kefrustrasian
- Tidak sabar
- Terlambat
- Makan berlebihan
- Minum berlebihan
- Menunda-nunda
- Berpikir negatif

Entah saya mencantumkan “memulai” dan “berhenti” Anda atau tidak, Anda tahu masalah Anda. Anda ingin “sesuatu” itu berubah selama bertahun-tahun, tetapi kelihatannya Anda tidak bisa menemukan solusi sederhananya.

Jika Anda memiliki buku harian, mungkin Anda telah melihat kembali apa yang Anda tulis bertahun-tahun yang lalu dan sadar bahwa Anda masih menulis hal yang sama hari ini. Atau mungkin Anda sudah cukup lama pergi ke konselor tetapi merasa tidak mengalami kemajuan seperti yang Anda harapkan saat memulai kunjungan. Anda bergumul dengan masalah lama yang sama, masih berharap perubahan yang sulit dipahami itu akan datang.

Apa yang membuat semua ini jauh lebih buruk adalah bahwa Anda telah mencoba. Seperti, berusaha sangat keras. Anda tidak hanya duduk-duduk tanpa melakukan apa pun. Selama bertahun-tahun, Anda telah membuat banyak keputusan dan komitmen serta resolusi Tahun Baru dan upaya untuk menetapkan tujuan. Sebenarnya, keputusan dan komitmen serta resolusi dan tujuan yang sama. Karena, sekali lagi, Anda tahu apa yang perlu diubah. Anda telah memutuskan untuk akhirnya melakukan sesuatu tentang masalah ini—berulang kali. Namun, sejauh ini, tidak ada yang berhasil.

Kemungkinan besar, Anda jadi membenci diri sendiri. Ini memalukan dan menciptakan penyesalan. Setiap kali Anda mencoba lagi untuk berubah dan gagal, Anda merasa lebih buruk. Anda melihat ke cermin dan berkata,

“Kau payah.” Tetapi Anda berhasil mengembaskannya dan kembali kepada kehidupan lama Anda yang tidak nyaman. Kemudian Anda muak dengan masalah Anda lagi dan memutuskan untuk berubah lagi. Akhirnya, Anda gagal lagi. Kali ini Anda tidak hanya marah pada diri sendiri. Anda merasa malu dan merenungi kegagalan. Bukannya berpikir, *saya gagal berubah*, Anda malah berpikir, *saya adalah orang gagal. Saya telah gagal dalam hidup*. Emosi Anda tercampur baur antara kebencian dan rasa malu pada diri sendiri.

Ini adalah pertanyaan yang sulit didengar: Bagaimana jika Anda berada di tempat yang sama bertahun-tahun dari sekarang? Ingin berubah tetapi tetap melakukan hal yang sama, menjalani kehidupan yang sama?

Saya tahu ini terdengar menyedihkan, tetapi jika Anda belum melihat transformasi yang Anda inginkan dalam beberapa tahun terakhir, mengapa menganggap Anda akan melihatnya di masa depan? Bagaimana sesuatu akan berubah jika tidak ada yang berubah?

Tragisnya, disinilah banyak yang menyerah. Mereka berkata pada diri sendiri, “Saya tidak bisa berubah, jadi saya akan berhenti mencoba. Saya kira inilah saya dan bagaimana saya.”

Apakah semua ini berarti Anda tidak mampu berubah?

Apakah ini berarti Tuhan tidak menjawab doa-doa Anda?

Apakah ini berarti Anda terjebak dengan masalah menjengkelkan yang sama selama sisa hidup Anda?

Sama sekali tidak.

Anda bisa berubah. Saya berjanji. Lebih penting lagi, Tuhan telah berjanji bahwa perubahan itu mungkin bagi Anda. Sama seperti perubahan mungkin bagi saya.

Tetapi ada alasan perubahan tidak terjadi. Dengarkan sekali lagi. Ada alasan, banyak.

Kabar buruknya: kita tidak mengalami perubahan yang bertahan lama karena kita mencoba berubah dengan cara yang salah.

Kabar baiknya: kita bisa belajar bagaimana caranya berubah.

Kabar besarnya: kita akan mempelajari caranya, bersama-sama, dalam buku ini. Kita akan mengakses kuasa untuk berubah dengan menguasai kebiasaan-kebiasaan yang paling penting.

Ini adalah rencana yang telah saya susun bagi Anda untuk mencapai perubahan. Setiap bab berisi:

- Konsep dasar untuk menghasilkan dan membangun perubahan, didukung oleh pengalaman pribadi, cerita, contoh, pengajaran, dan firman
- Latihan praktis bagi Anda untuk terlibat dan menerapkan kebenaran yang telah saya berikan kepada Anda
- Prinsip panduan untuk mendorong dan menginspirasi Anda menuju perubahan
- Sebuah ayat Alkitab dari hati Bapa

Pada bagian 1, Anda akan mengevaluasi bagaimana Anda memikirkan diri sendiri, pandangan Anda tentang Tuhan, dan masa depan Anda.

Pada bagian 2, Anda akan mempelajari nilai pelatihan daripada sekadar mencoba lebih keras.

Pada bagian 3, Anda akan menemukan bagaimana harapan tidak mengubah hidup kita, tetapi kebiasaanlah yang mengubah hidup kita.

Pada bagian 4, Anda akan melihat bagaimana prinsip tabur-tuai bisa mengubah lintasan masa depan Anda.

Pada bagian 5, Anda akan memahami bagaimana kuasa Tuhan bisa menjadi katalis untuk perubahan abadi dalam hidup Anda.

Agar Anda bisa menguasai kebiasaan-kebiasaan yang paling penting, saya menawarkan jalan yang jelas untuk mencapai tujuan yang selalu Anda inginkan, jalan yang sama yang telah saya ikuti selama bertahun-tahun.

Jika Anda siap untuk mulai menjalani hidup yang selama ini Anda harapkan dan impikan, mari kita ungkap kesalahan pertama yang kita buat

dalam upaya untuk berubah. Kemudian saya akan menawarkan solusi pertama kita.

Siap?

Untuk mengalami perubahan yang bertahan lama, fokuslah pada “siapa,” bukan “melakukan.”

LATIHAN 1

Untuk latihan pertama kita, mari meletakkan beberapa dasar dengan membuat pendahuluan ini sesuai dengan kebutuhan Anda secara pribadi.

Saya akan meminta Anda untuk menuliskan perilaku-perilaku yang ingin Anda ubah. Tetapi pertama-tama, saya ingin Anda melupakan saat di mana Anda mencoba untuk memulai perubahan—memulai atau berhenti. Untuk membersihkan papan tulisnya, berilah diri Anda sedikit kasih karunia dan persetujuan untuk membuat awal yang baru. Anda mungkin memiliki tujuan yang sama, tetapi pendekatannya baru. Pertimbangkan setiap perubahan yang Anda inginkan, bahkan yang mungkin sudah lama Anda tinggalkan, dan biarkan ini menjadi pengaturan ulang, penyegaran, kebangkitan untuk Anda.

Tuliskan “memulai” Anda—perilaku-perilaku yang ingin Anda ubah:

Tuliskan “berhenti” Anda—perilaku-perilaku yang ingin Anda singkirkan dari hidup Anda:

Terakhir, jika Tuhan memberitahu Anda bahwa Dia akan secara ajaib mengubah satu hal dalam diri Anda, saat ini juga, apa yang Anda inginkan?

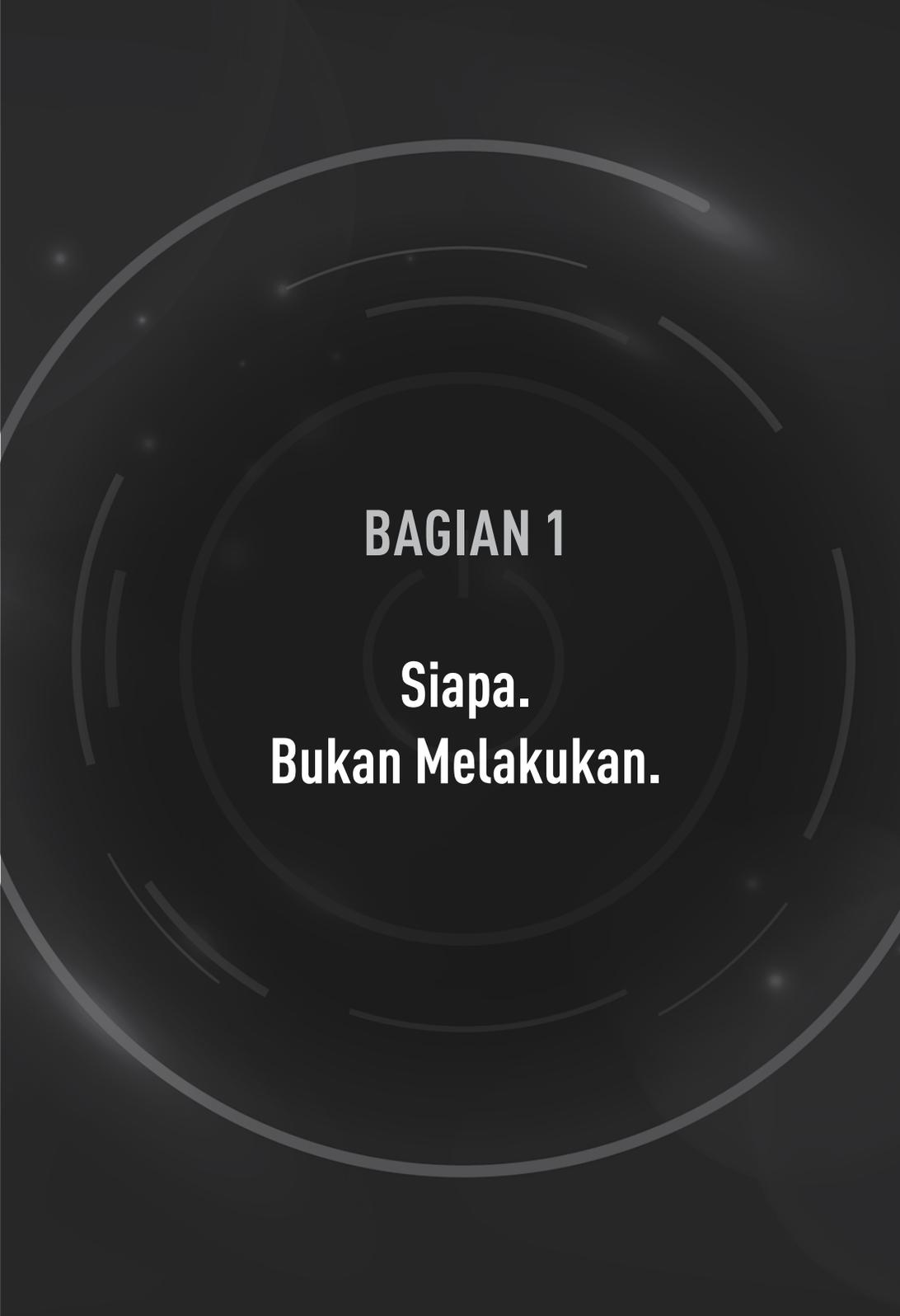
PRINSIP 1

Untuk mengalami perubahan yang bertahan lama,
fokuslah pada “siapa,” bukan “melakukan.”

Lihat, Aku hendak membuat sesuatu yang baru,
yang sekarang sudah tumbuh,
belumkah kamu mengetahuinya?

Ya, Aku hendak membuat jalan di padang gurun
dan sungai-sungai di padang belantara.

— Yesaya 43:19

The background is a dark gray gradient with several concentric, glowing circles of varying thicknesses. Small, bright white dots are scattered throughout the space, creating a sense of depth and light. The overall aesthetic is clean, modern, and minimalist.

BAGIAN 1

**Siapa.
Bukan Melakukan.**

1.1

Mengapa Anda Melakukan Apa yang Anda Lakukan

inilah kebenaran yang perlu Anda rangkul jika Anda ingin berubah: Anda melakukan apa yang Anda lakukan karena apa yang Anda pikirkan tentang Anda.

Jangan merencanakan ini dengan mengapa Anda pikir Anda melakukan apa yang Anda lakukan. Anda mungkin mengira Anda membuat keputusan hanya berdasarkan:

- Menimbang pro dan kontra
- Apa yang membuat Anda bahagia
- Apa yang terbaik untuk Anda dan keluarga

Tidak.

Anda melakukan apa yang Anda lakukan karena apa yang Anda pikirkan tentang Anda.

Biar saya jelaskan, dimulai dengan sebuah cerita.

Anda melakukan apa yang Anda lakukan karena apa yang Anda pikirkan tentang Anda.

Bukti A: Pertarungan Tempat Parkir (Gereja)

Saya adalah pendeta yang relatif muda, gereja kami masih cukup baru, dan kami baru saja menjadi penyewa gedung kantor kecil yang membanggakan. Mungkin kami seharusnya tidak bangga, karena hanya cukup besar untuk