

Ada dong di sini yang merasa *insecure* sama kemampuannya sendiri? Mungkin juga sering membandingkan diri dengan teman, kakak, bahkan orang lain yang ga kamu kenal sama sekali.

Dengan alasan sederhana karena dia atau mereka lebih keren, hebat, pintar dari kamu (menurutmu sendiri). Tentunya ini adalah sikap yang ga bener sama sekali *guys*. Ibaratnya gimana bisa bertumbuh kalau sehari-hari hanya membandingkan diri saja?

So, aku mau kasih solusi nih buat kamu yang ngerasa *insecure* atau bahkan males untuk mempelajari sesuatu. Sebenarnya semua orang itu bisa pintar bahkan memiliki IQ di atas rata-rata apabila diasah dengan cara yang benar *guys*.

Salah satu metode yang bisa kamu gunakan adalah ***Deliberate practice***. Well, buat kamu yang penasaran langsung kepoin ulasannya di bawah ini ya *guys*!



Photo by Andrea Piacquadio on Pexels.com

Kamu Sudah Kenalan Dengan *Deliberate practice*?

Buat kamu yang mungkin masih asing dengan istilah satu ini, maka aku mau jelasin secara sederhana nih. *Deliberate practice* adalah sebuah [metode belajar](#) secara terus-menerus dengan cara yang tepat.

Oke, sampai sini mungkin kamu masih belum benar-bener memahami artinya maka aku mau kasih gambaran nih buat kamu.

Pastinya kamu sering denger dong, “Yah, di mah emang bakat pintar,” atau “Namanya juga bakat dari lahir, gimana dong?” Kedua kalimat di atas tentunya engga asing dong bagi kamu.

Kebanyakan orang selalu menganggap sebuah prestasi sebagai bakat. Emang ga salah *guys*, tetapi salah satu buku karya [Geoff Colvin](#) berjudul “*Talent is Overrated*” pernah menyinggung masalah ini juga *guys*.

Beliau melakukan sebuah penelitian nih *guys*. Di mana penelitian itu bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh bakat seseorang untuk menjadi performer yang handal.

Hasilnya ialah kebanyakan performer yang handal tidak memiliki bakat tertentu. Lantas, apakah yang memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan seorang performer handal?

Tentunya selain pengalaman atau jam terbang, latihan secara terus-menerus ialah kunci terpenting dalam *deliberate practice* ini. Sama halnya apabila kamu melakukan suatu hal secara berkala dengan praktik yang benar maka bukan sebuah khayalan kamu bisa menjadi handal daripada yang ‘berbakat’ sejak lahir.

Sekarang menjadi pertanyaan gimana sih cara berlatih dengan metode *deliberate practice*? So, kamu bisa langsung ikuti langkah-langkah di bawah ini *guys*!

Langkah-Langkah Menerapkan *Deliberate Practice*

1. Mengetahui alasan dengan tepat

First sebelum kita melakukan berbagai langkah yang secara signifikan membantumu untuk berkembang, maka kamu harus menentukan dahulu secara matang alasan melakukan *deliberate practice*. Tak hanya itu, bidang apakah yang ingin kamu dalami dengan sungguh-sungguh?

Semuanya harus memiliki alasan yang tepat. Sama seperti berbagai metode pelatihan lainnya, hal ini berguna sebagai pembakar semangatmu di kemudian hari apabila kejenuhan sampai kebosanan sering melanda. Sehingga kamu dapat berlatih dengan konsisten dari waktu ke waktu *guys*.

2. Pasang target

Memiliki target adalah hal terpenting di dalam hidup manusia. Begitu juga kamu yang mungkin masih duduk di bangku kelas 12 atau sudah kuliah. Memiliki target ga hanya soal kehidupan *guys*, melainkan pendidikan sampai *self-improvement*. Kamu dapat menentukan target waktu sampai kemampuan yang ingin kamu capai.

Oh iya, menentukan target juga tidak bisa sembarangan *guys*. Kamu dapat mempertimbangkan terlebih dahulu secara matang kemampuan sampai waktu yang mungkin bisa kamu capai. Ingat, target dan impian adalah dua hal yang berbeda.

3. Menuliskan semuanya di agenda

Lagi-lagi nih untuk membuat harimu semakin produktif terutama dalam menerapkan *deliberate practice* maka menulis agenda menjadi aktivitas yang wajib dilakukan. Kamu bisa belajar manajemen waktu dan mengerjakan segala sesuatu dengan terarah. Tak hanya itu agenda juga membantumu mengingat aktivitas apa saja yang harus dilakukan.

Tulishlah agenda sesuai dengan keinginan maupun seleramu ya *guys*. Supaya agenda tersebut bisa menjadi penyemangatmu di lain waktu. Tak lupa, kamu bisa menuliskan targetmu di dalam agenda tersebut.

4. Melakukan latihan

Oke, memasuki tahap pelatihan ada beberapa hal yang wajib kamu ketahui nih *guys*. *Deliberate practice* tidak hanya suatu metode yang melakukan latihan secara terus-menerus tanpa arahan yang pasti. Melainkan lebih jauh daripada itu *guys*.

Misalnya, ketika kamu ingin menjadi penulis yang handal maka hal pertama yang harus kamu lakukan ialah rajin membaca buku. Setelah itu, kamu juga harus mengasah kemampuan dalam berpikir kritis dengan membaca artikel, peristiwa, cerita sejarah, sampai berbagai macam wacana.

Lebih lanjut lagi, kamu bisa mengikuti beberapa kelas kepenulisan. Mulai dari menulis fiksi sampai non-fiksi. Kemudian kamu bisa mempraktikkan semua materi yang kamu dapatkan secara rutin setiap harinya. Tak lupa, dalam beberapa waktu tertentu harus ada perkembangan yang signifikan.

Nah, dari sini kamu bisa mengetahui bahwa *deliberate practice* juga berfokus pada perkembangan *guys*. Kamu tidak hanya berlatih sesuatu dan stuck dalam waktu yang lama, tetapi mengalami perkembangan dengan penguasaan materi dasar. Hal ini juga bisa kamu terapkan pada berbagai bidang lainnya ya *guys*!

5. Meminta feedback

Ketika kamu sudah berhasil melangkah di satu step, maka jangan lupa untuk melakukan evaluasi pada diri sendiri. Kira-kira adakah sesuatu yang harus diubah, diperbaiki, maupun ditambahkan *guys*.

Misalnya saja dalam melatih kemampuan matematika. Apakah caramu sudah benar atau ada cara lain yang lebih singkat? Apakah kamu sudah teliti dalam mengerjakan suatu soal? Berapa waktu yang kamu habiskan?

Selain itu, kamu juga bisa meminta feedback dari tutor atau guru *guys*. Eits, ingat untuk berkembang maka kamu harus menerima banyak masukan. Semakin banyak masukan atau saran untuk menjadi lebih baik, maka semakin cepat kamu berkembang.

6. Konsistensi

Terakhir, *deliberate practice* juga membutuhkan konsistensimu dalam melakukan pelatihan. Pastikan selalu menyediakan waktu per-harinya untuk berlatih dan belajar beberapa hal baru.

Nah, di atas adalah beberapa langkah menerapkan *deliberate practice* yang bisa kamu lakukan mulai dari sekarang *guys*. Kuncinya ialah melakukan latihan secara terus-menerus dengan cara atau metode yang benar.

Apalagi ketika kamu sering mendapat komentar, “Ah, kamu kan berbakat,” maka menerapkan *deliberate practice* akan semakin membuatmu berkembang *guys!*