

Tips Menguasai Materi Pelajaran - *Guys*, pastinya setiap dari kamu pernah merasakan belajar dengan sistem wayang kan? Eits, buat kamu yang mungkin asing dengan istilah wayang ada nama lainnya juga *guys*.

Istilah lain wayang yang mungkin sering kamu dengar ialah sistem kebut semalam. Kebanyakan dari kamu pasti pernah merasakan ulangan dadakan atau banyaknua hafalan untuk presentasi besok.

Tau ga sih *guys*, ada satu sistem belajar yang terkesan menggiurkan banget nih. Sistem belajar tersebut adalah menguasai mata pelajaran hanya dalam 20 jam.

Wuih, keren banget ga tuh? Apalagi buat kamu yang kini duduk di bangku kelas 12 SMA dan harus lintas jurusan demi mengejar cita-cita. Penasaran ga sih, gimana caranya menguasai materi hanya dalam 20 jam? Yuk, simak ulasan di bawah ini ya *guys*!



Photo by Karolina Grabowska on Pexels.com

Mari Kenalan Dengan Teknik Belajar Selama 20 Jam

Buat kamu yang asing dengan teknik ini, maka aku bakal mulai dengan ungkapan dari sebuah buku berjudul Outliers karya penulis terkenal yaitu [Malcolm Gladwell](#).

Buku ini diyakini mampu menuntunnya menuju kesuksesan apabila dilakukan dengan tepat. Dalam bukunya, Gladwell berkata bahwa seseorang dapat menjadi ahli dalam satu bidang apabila mempraktekannya selama 10.000 jam.

Nah, ga jauh dari Gladwell nih, seorang penulis dan juga guru yoga bernama John Kaufman menyatakan dalam bukunya The First 20 Hours, bahwa untuk menguasai sesuatu kamu bisa memulainya dengan menekuni hal tersebut selama 20 jam dan melihat perkembangannya setelah 20 jam.

So, sebenarnya teknik 20 jam cukup rancu apabila diartikan *guys*. Namun, apabila kamu membaca buku tersebut lebih dalam maka jawabannya adalah menekuni sebuah **aktivitas selama 20 jam** dalam tempo waktu berkala mampu menimbulkan perubahan terhadap kemampuan yang sedang kamu asah. Jadi, tidak harus selama 20 jam penuh alias seharian kamu mempelajari sesuatu kemudian menjadi ahli di keesokan harinya.

Akan tetapi, dilakukan secara berkala dalam tempo seminggu atau dua minggu dengan durasi waktu yang stabil *guys*. Lebih lanjut lagi, apabila kamu berhasil melakukannya selama 20 jam maka besar kemungkinan kamu melatihnya terus-menerus sampai 10.000 jam (lebih dari 1 tahun) dengan tempo waktu yang stabil.

Oke, mungkin sebagian dari kamu ada yang kebingungan nih *guys*. So, kamu bisa langsung membaca beberapa langkah di bawah ini untuk menggunakan teknik 20 jam secara tepat. Check it out *guys*!

Tips Menguasai Materi Pelajaran dengan Teknik 20 Jam

1. Tekad dalam diri sendiri

Hal pertama yang harus kamu persiapkan sebelum menggunakan teknik 20 jam ialah tekad

yang kuat dalam diri sendiri. Untuk melakukan teknik ini, kunci utama ialah semangat yang ditimbulkan dari tekad yang kamu miliki *guys*. Dengan hal ini kamu dapat menekuni setiap bidang yang ingin kamu pelajari secara dalam dan sungguh-sungguh.

Jangan lupa, kamu juga wajib menentukan bidang apa yang ingin kamu dalami secara sungguh-sungguh agar fokus dalam mengerjakan hal ini tidak terbelah menjadi beberapa bidang lainnya ya *guys*.

2. Ketahui targetmu dalam melakukan belajar 20 jam

Yap, langkah satu ini juga ga boleh kamu skip begitu aja *guys*. Mengetahui alasanmu dalam menggunakan teknik belajar 20 jam dapat membantu diri sendiri apabila rasa semangat mulai hilang dan berganti dengan kemalasan. Sehingga apabila kamu memiliki alasan yang kuat dalam menjalani teknik ini, maka rasa untuk konsisten akan lebih besar.

Selain itu, kamu juga memerlukan target nih *guys*. Kira-kira target atau pencapaian apa yang akan kamu lakukan setelah belajar atau menekuni sesuatu selama 20 jam *guys*? Kamu dapat memasang target, berkembang sesuai dengan kemampuan yang terus diasah ya *guys*. Jangan sampai targetmu hanya stuck saja.

3. Menggunakan teknik belajar piramida

Khusus untuk mempelajari hal-hal yang berbaur akademik, kamu bisa menggunakan teknik belajar piramida *guys*. Teknik ini berfokus untuk melatih kemampuanmu dari hal-hal yang paling dasar terlebih dahulu, kemudian terus naik sampai menjadi ahli dalam suatu bidang.

Sebenarnya kamu juga bisa menerapkannya dalam bidang non-akademik seperti musik, menari, atau beberapa bidang lain yang dapat dimulai dari hal yang paling dasar sampai hal yang kian rumit untuk dipelajari ya *guys*.

4. Menambah referensi ilmu pengetahuan

Next, setelah menggunakan teknik belajar piramida, kamu juga bisa menambah referensi ilmu pengetahuan dari berbagai sumber terpercaya *guys*. Bisa dari praktek secara terus-menerus bagi non-akademik maupun beberapa eksperimen apabila hal tersebut berkisar di dalam bidang sains.

Sedangkan untuk social science, kamu bisa memperbanyak khasanah ilmu pengetahuan dengan semakin banyak membaca buku maupun berdiskusi dengan guru atau ahli terkait ya

guys.

Jangan ragu juga untuk mengikuti sebuah komunitas apabila di sana kamu dapat berkembang dengan baik. Cara lainnya adalah membuat kelompok belajar kecil untuk bertukar materi ataupun soal-soal tertentu.

5. Fokus pada tujuan, nikmati proses

Ada sebuah ungkapan yang menyatakan, “Kopi? Nikmati pahitnya.” Hal ini menandakan bahwa dari rasa pahit saja dapat kita nikmati apabila menghargai setiap perasaan yang ada. Sama halnya dengan metode belajar 20 jam *guys*.

Kamu memang diharuskan untuk berfokus pada tujuan, tetapi jangan lupa untuk menikmati setiap proses yang kamu hadapi ya *guys*. Mungkin saja dari proses yang kamu alami, akan ada banyak pelajaran yang bisa diambil *guys*.

6. Konsisten dalam belajar

Ga habis-habisnya nih *guys* untuk mengingatkan bahwa konsisten dalam belajar itu penting banget *guys*. Kamu bisa meluangkan waktu sekitar 1-2 jam dalam sehari untuk mempelajari bidang yang kamu inginkan secara konsisten.

Sehingga setelah melalui waktu 20 jam, sekitar 2 minggu apabila sehari kamu meluangkan waktu 2 jam maka akan tampak perubahan skill dalam bidang yang kamu tekuni. Eits, jangan lupa untuk selalu berkembang ya *guys* dalam setiap latihan.

7. Jangan takut untuk jatuh atau salah

Terakhir nih *guys*, apabila kamu sedang mempelajari sesuatu atau skill tertentu maka jangan pernah takut untuk salah atau jatuh *guys*. Kenapa? Ingat *guys*, setiap kesalahan yang kamu lakukan, akan ada pelajaran di baliknya.

Namun, bukan berarti kamu dapat dengan leluasa melakukan kesalahan ya *guys*. Tetap lakukan latihan dengan sebaik mungkin, tetapi apabila terjadi kesalahan maka jangan takut untuk kembali bangkit dan belajar.

Nah, untuk teknik belajar 20 jam ini bukan berarti kamu harus belajar selama sehari penuh tanpa istirahat, makan, atau minum ya *guys*. Melainkan mengasah sebuah skill di bidang tertentu secara berkala dan setelah 20 jam kamu bisa melihat sebuah perubahan berarti di

balik latihanmu *guys*.

Hal ini juga bisa kamu terapkan untuk mempelajari berbagai soal [UTBK](#), mengasah kemampuan non-akademik, sampai berbagai skill lainnya ya *guys*. Selamat Mencoba!