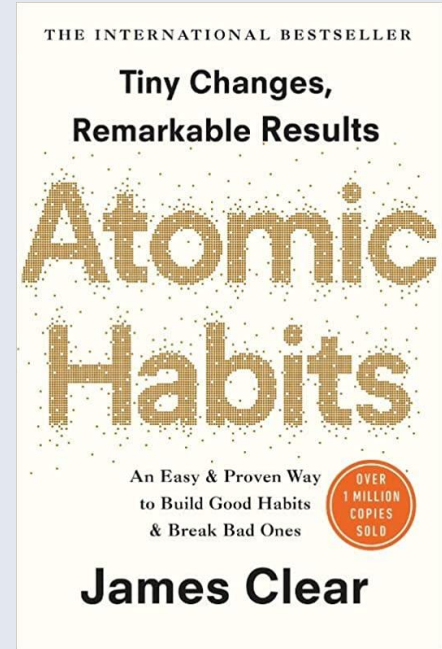


Bab 6: Atomic Habit

Reviewer: Veronika



**Apakah gen
mempengaruhi
kesuksesan kita?**



Michael Phelps

- Atlet Renang
- Mendapatkan gelar sebagai atlet terbaik sepanjang sejarah
- 190 cm

VS



Hicham el Guerrouj

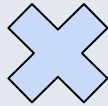
- Atlet lari jarak menengah
- 2 medali emas olimpiade
- Memegang rekor dunia untuk no lari 1500 m dan 5000 m
- 172,5 cm

**Namun apa yang terjadi
jika mereka berdua
bertukar posisi sebagai
atlet?**



Michael
sebagai atlet lari

Orang tinggi itu tidak cocok sebagai atlet lari karena berat badannya. (97 kg 40% lebih berat dari Hicham yang beratnya 62 kg) Bagi atlet lari setiap tambahan berat itu kutukan



Pilihan salah



Hicham
sebagai atlet renang

Rata-rata peraih medali olimpiade renang adalah perenang dengan tubuh cenderung tinggi, punggung serta lengan yang panjang. Yang ideal untuk menarik beban dalam air

**“Gen bisa memberikan keunggulan
dahsyat dalam situasi tertentu,
sekaligus menjadi penghalang serius
dalam situasi yang tidak selaras”**

Tidak hanya fisik, secara mental juga

Walau dia adalah pakar
kebiasaan tapi dia tidak pandai
dalam bermusik atau sains



James Clear
Author Atomic Habit

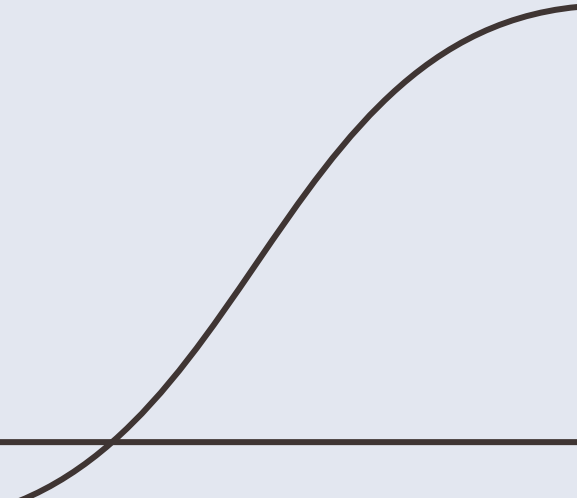
KESIMPULAN

“Orang yang berada di puncak suatu bidang persaingan tidak hanya terlatih tapi sangat sesuai untuk tugas tersebut ”

gen tidak menentukan takdir kita

Lalu, bagaimana cara
mencari area yang saya
kuasai?

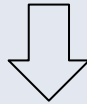
“Kebiasaan”



“KEBIASAAN”

Baik VS Buruk

Kebiasaan baik= Mudah dilakukan



Sukses

Paling umum orang mencari mana kebiasaan yang baik lewat metode **trial dan error**

Explore/ Exploit trade off

Istilahnya lewat eksplorasi
Artinya: mencoba segala kemungkinan dan mencermati sebanyak mungkin gagasan

Contohnya...

Hubungan → Pacaran

Perkuliahan → Pengetahuan Umum

Bisnis → Split testing



Waktu ???

Bagaimana kalau deadline saya sudah dekat?

Waktu yang saya miliki cuma sedikit?

Terapkan prinsip 80/20



Apa itu prinsip 80/20 ?

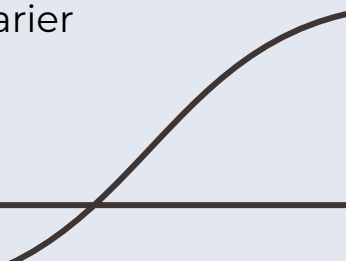
80

**Pekerjaan wajib/
Solusi terbaik**

- Deadline mepet tadi
- Punya banyak project

20

**Project Pribadi/
Solusi baru**

- Punya banyak waktu untuk eksplor
 - Mahasiswa/ di awal karier
-
- 

Kesimpulan

Kalau ada banyak waktu usahakan untuk selalu mengeksplorasi solusi-solusi lain yang ada. Kalau tidak, coba fokus pada solusi terbaik yang memberikan dampak paling besar.



Thanks

Do you have any questions?

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, infographics & images by **Freepik**