

Mengungkap Rahasia Bakat: Pemberian Tuhan atau Hasil Latihan? (Bagian 1)

<"xml encoding="UTF-8?>

The more the skill is exercised, the less aware you are of using it. It begins to feel natural, like “you’ve always had it. Walking and talking are good examples” Daniel Coyle, on *The Talent’s Code* c. 2009

Sudah lama saya menyimpan pertanyaan mengenai bakat. Apa itu bakat? Bagaimana seseorang mendapatkannya? Apakah bakat adalah sesuatu yang Tuhan berikan pada orang-orang terpilih, sementara yang lain hanya bisa iri; atau bakat adalah sesuatu yang lain; mentalitas yang dapat dibangun dan dimiliki oleh semua orang? Saya telah menemukan jawabannya dalam buku kecil berjudul *The Talent’s Code* karya Daniel Coyle ini

Alkisah, ada salah seorang gadis bernama Clarissa. Dia memiliki hobi bermain clarinet. Sayangnya dia tidak terlalu baik dalam memainkan clarinetnya. Dia kerap gagal menemukan beberapa not yang bisa menghasilkan nada yang bagus, minimal bagi dirinya. Clarissa memutuskan untuk mencari instrumen sampel. Setelah lama mencari instrumen yang pas, Clarissa pada akhirnya berhasil menemukannya. Praktis, instrumen itu jadi lantunan clarinet favoritnya

Clarissa mulai mencoba meniru instrumen tersebut. Ia terus mencoba sambil Mengulang. Gagal. Lalu mengulang lagi. Berlatih. Mencoba ritme baru. Mengulang lagi. Merasakan. Berlatih. Mengulang lagi. Salah. Kemudian diperbaiki. Mengulang lagi. Begitu seterusnya. Dia selalu melakukan penyempurnaan-penyempurnaan dalam latihan-latihan clarinet-nya

Ada satu hal yang menarik dari kisah yang ditulis oleh Coyle ini. Yaitu progres yang muncul dari latihan-latihan yang dijalankan Clarissa. Mungkin, sekilas tidak terasa, tapi jika jeli, maka kita akan temukan bahwa Clarissa hanya meniru mentah-mentah nada favoritnya itu pada latihan pertama

Percobaan kedua, rasa ingin tahunya membuatnya ingin mencoba memainkan tone yang lain. Kemudian ia mulai memadukan tone-tone tersebut. Sembari terus latihan, dia mulai bisa merangkai suatu ritme. Seiring berjalannya waktu ia mulai memasang ‘rambu-rambu’ serta

target dan pemfokusan dan penyempurnaan pribadi bagi dirinya secara mandiri. Inilah yang namanya progres

Ya, dengan terus berlatih maka akan ada progres dan perkembangan yang lebih baik. Bahkan bisa jadi, jika terus dilakukan, manusia melakukannya secara tidak sadar. Seperti Clarissa yang awalnya mencoba-coba memainkan tone lain hanya karena penasaran, bukan secara sadar ingin mengembangkan kemampuannya. Proses latihan itu sendiri akan menciptakan progres. 'Latihan-latihan berprogres semacam inilah yang disebut Coyle dengan nama 'deep practice

Mudahnya, deep practice atau latihan mendalam adalah kumpulan latihan yang mengasyikkan sehingga membuat diri yang berlatih ketagihan untuk terus mencoba (berlatih), mencoba lagi (berlatih lagi), dan terus mencoba berulang-ulang tanpa henti. Coyle menamakan ini sebagai permainan atau bermain-main sehingga latihan itu terasa tak membosankan

Setelah deep practice, ide kunci kedua dalam buku ini hasil riset myelin dan neuron sirkuit dalam otak. Ternyata, apa yang kita biasa sebut dengan bakat sejatinya merupakan buah dari hasil kerja sel-sel dalam otak yang bisa mengurangi kesadaran kita ketika melakukan sesuatu.

Sel-sel dalam otak itu hanya akan bekerja ketika kita melakukan hal yang sama—dalam konteks ini disebut dengan 'latihan' secara berkesiambungan

Sekali kita latihan, sebut saja kita latihan mengetik di atas keyboard, maka ribuan sel dalam otak kita akan bekerja dan bergerak. Semakin banyak kita melatih kemampuan tersebut, maka kesadaran kita dalam melakukan hal itu akan berkurang sedikit demi sedikit hingga kita akan mampu melakukannya secara alami. Kita tidak menyadarinya. Proses mengetik yang tadinya butuh konsentrasi penuh, harus sambil melihat keyboard perlahan bisa kita lakukan tanpa melihat, bahkan sambil bercanda dengan teman semeja. Semua itu terjadi tanpa kita menyadari proses rumit ribuan sel yang terjadi di otak kita

Contoh lain adalah ketika kita belajar Bahasa asing. Pada awal-awal belajar bahasa, speaking dan listening akan terasa sangat sulit. Kadang otak kita kebingungan mencerna dan menerjemahkan setiap kata yang masuk, dan apa yang hendak dikeluarkan. Tapi, ketika kita selalu berlatih dan berlatih, kesadaran kita dalam melakukan 'penerjemahan' di dalam otak kita akan berkurang sedikit demi sedikit hingga akhirnya kita merasa seperti berbicara atau mendengar dengan bahasa ibu kita sendiri. Bahasa baru yang kita pelajari, yang pada awalnya terasa begitu sulit akan terasa alami kita gunakan jika kita terus melakukan latihan dan sering menggunakan bahasa tersebut dalam keseharian kita