**10 Poin Penting dari Video "DIBACAIN: Belajar dari Buku Bestseller — Hidden Potential Prof. Adam Grant":**

1. **Pentingnya Mencari Rasa Tidak Nyaman:**
   * Kita perlu keluar dari zona nyaman untuk berkembang.
   * Ada dua tipe exposure untuk menghadapi rasa tidak nyaman: flooding dan systematic desensitization.
   * Contohnya: Melatih diri untuk berbicara di depan umum secara bertahap.
2. **Berhadapan dengan Sisi Perfeksionis:**
   * Ciri-ciri perfeksionis: terobsesi dengan detail, menghindari situasi asing, dan keras terhadap diri sendiri.
   * Bahaya perfeksionisme: menghambat kita untuk mencoba hal baru.
   * Saran untuk mengatasi perfeksionisme:
     + Memiliki tujuan yang spesifik dan menantang.
     + Melakukan mental time travel untuk melihat kemajuan diri.
3. **Deliberate Play sebagai Kunci untuk Menemukan Hidden Potential:**
   * Deliberate play: aktivitas yang terstruktur untuk membuat pengembangan skill terasa menyenangkan.
   * Delapan play personalities dari Dr. Stuart BR: The Collector, The Competitor, The Director, dll.
   * Contoh deliberate play: membuat kelas jurnaling dengan tema baru setiap bulan.
4. **Tips untuk Menemukan Deliberate Play:**
   * Menjawab pertanyaan: Apa aktivitas seru yang bisa dilakukan sendiri atau bersama orang lain?
   * Menemukan tipe permainan yang membuat kita excited.
   * Merancang gamification untuk aktivitas sehari-hari.
   * Mencoba berbagai cara dan mencari mana yang paling menyenangkan dan memberikan progress.
5. **Membuka Potensi Diri dan Orang Lain:**
   * Intervensi dari buku "Hidden Potential" dapat membantu menggali potensi diri dan orang lain.
   * Contohnya: Gris yang telah sukses mengadakan 38 kelas jurnaling.
6. **Mulai dari Langkah Kecil:**
   * Tidak perlu menunggu semuanya sempurna untuk memulai.
   * Memulai dari langkah kecil dan konsisten adalah kunci untuk menemukan potensi terpendam.
7. **Belajar dari Buku "Hidden Potential" oleh Prof. Adam Grant:**
   * Buku ini membahas cara untuk mengenal diri sendiri dan menemukan potensi terpendam.
   * Tersedia di website pribadi Alexandro Ruby.
8. **Komunitas The Compound Club:**
   * Komunitas untuk belajar dari konten-konten eksklusif Alexandro Ruby.
   * Link komunitas tersedia di website pribadi Alexandro Ruby.
9. **Apresiasi untuk Gris:**
   * Gris memiliki potensi yang luar biasa, salah satunya terlihat dari kesuksesan kelas jurnalingnya.
   * Alexandro Ruby dan Gris mengajak penonton untuk memberikan feedback dan meramaikan konten mereka.
10. **Tag Instagram dan Website Alexandro Ruby:**

* Penonton diajak untuk tag Instagram Gris dan Alexandro Ruby jika menyukai video ini.
* Link website pribadi Alexandro Ruby tersedia di bawah video.

**Catatan Penting**

* Video ini membahas tentang buku "Hidden Potential" oleh Prof. Adam Grant dan bagaimana menerapkannya untuk menggali potensi diri.
* Poin-poin penting dalam video ini menekankan pentingnya keluar dari zona nyaman, mengatasi perfeksionisme, dan menemukan deliberate play untuk mengembangkan diri.
* Video ini juga mengajak penonton untuk belajar lebih dalam melalui buku "Hidden Potential", komunitas The Compound Club, dan website pribadi Alexandro Ruby.

**Contoh-contoh yang disebutkan dalam video:**

Video ini membahas tentang buku "Hidden Potential" oleh Prof. Adam Grant dan bagaimana kita bisa menggali potensi diri. Berikut adalah beberapa contoh yang disebutkan dalam video:

**1. Meningkatkan toleransi terhadap ketidaknyamanan:**

* **Contoh pribadi Gris:** Gris dulunya tidak berani berbicara di depan banyak orang. Dia mengatasi rasa takutnya dengan mengikuti klub buku dan kemudian membuat kelas jurnalingnya sendiri.
* **Tips:** Lakukan eksposur diri secara bertahap terhadap hal-hal yang membuat Anda tidak nyaman. Cobalah teknik "flooding" atau "desensitisasi sistematis".

**2. Mengatasi perfeksionisme:**

* **Contoh Ali Abdal:** Ali Abdal menantang dirinya sendiri untuk merekam video setiap pagi, meskipun dia tidak yakin videonya akan sempurna.
* **Tips:** Tetapkan tujuan yang spesifik dan menantang. Lakukan "mental time travel" untuk melihat kemajuan Anda. Gunakan teknik "gamification" untuk membuat aktivitas sehari-hari lebih menyenangkan.

**3. Menerapkan "deliberate play" untuk pengembangan diri:**

* **Contoh Gris:** Gris membuat kelas jurnaling yang baru setiap bulan untuk menjaga dirinya tetap termotivasi dan belajar hal-hal baru.
* **Tips:** Temukan aktivitas yang Anda sukai dan ubah menjadi "deliberate play". Gunakan tes "eight play personalities" untuk mengetahui pendekatan yang paling cocok untuk Anda.

**Pertanyaan untuk refleksi:**

Video ini mendorong penonton untuk merefleksikan diri mereka sendiri dan mencari cara untuk menggali potensi mereka. Berikut adalah beberapa pertanyaan yang bisa Anda tanyakan pada diri sendiri:

* Apa yang membuat Anda tidak nyaman?
* Apakah Anda perfeksionis? Bagaimana hal itu memengaruhi hidup Anda?
* Apa aktivitas yang Anda sukai? Bagaimana Anda bisa mengubahnya menjadi "deliberate play"?

**Ajakan untuk bertindak:**

Video ini mengajak penonton untuk:

* Membaca buku "Hidden Potential" oleh Prof. Adam Grant.
* Mengikuti komunitas "The Compound Club" untuk belajar lebih dalam tentang pengembangan diri.
* Berbagi pengalaman dan refleksi mereka di kolom komentar.

**Kesimpulan**

Video ini memberikan banyak contoh dan tips praktis yang dapat membantu Anda menggali potensi diri dan mencapai tujuan Anda.

**Catatan**

Harap dicatat bahwa ini hanya ringkasan singkat dari video. Untuk informasi lebih lengkap, silakan tonton videonya secara keseluruhan.

**Jurnal Prompt dari Video "DIBACAIN: Belajar dari Buku Bestseller — Hidden Potential Prof. Adam Grant"**

Berikut adalah beberapa jurnal prompt yang bisa kamu coba berdasarkan video yang kamu tonton:

**1. Mencari Ketidaknyamanan**

* **Coba ingat-ingat lagi apa challenge terakhir yang berhasil kamu tackle.** Apa yang membuat challenge tersebut terasa tidak nyaman?
* **Deskripsikan lebih detail lagi di dalam jurnal.** Bagaimana kamu mengatasi rasa tidak nyaman tersebut? Apa yang kamu pelajari dari pengalaman tersebut?
* **Kontribusi apa yang didapat dari rasa tidak nyaman itu untuk karakter, skill, dan hidup kamu?** Apakah kamu menjadi lebih berani? Lebih kreatif? Atau menemukan bakat baru?

**2. Mengatasi Perfeksionisme**

* **Coba identifikasi ciri-ciri perfeksionis yang kamu miliki.** Apakah kamu terobsesi dengan detail-detail kecil? Apakah kamu menghindari situasi baru karena takut gagal? Atau kamu sangat keras terhadap diri sendiri saat melakukan kesalahan?
* **Pilih satu tujuan atau goal yang spesifik dan cukup menantang.** Tulis dengan lebih detail di jurnal masing-masing.
* **Lengkapkan dan kembangkan kalimat ini:** "5 tahun yang lalu gue enggak bakal nyangka kalau sekarang gue titik titik titik." Apa yang telah kamu capai yang tidak kamu bayangkan 5 tahun yang lalu?

**3. Deliberate Play untuk Menemukan Potensi Tersembunyi**

* **Apa aktivitas seru yang rasanya seperti lagi main yang bisa dilakukan sendiri atau bareng orang lain?** Tulis sebanyak-banyaknya dan sedetail-detailnya.
* **Tipe main apa yang bikin kamu excited?** Apakah kamu termotivasi dengan adanya skor atau kompetisi? Atau kamu lebih suka bermain yang kreatif dan bebas?
* **Rancang gamification apa yang bisa kamu coba untuk membuat aktivitas dan kegiatan sehari-hari lebih menantang dan menyenangkan.** Bagaimana cara kamu mengukur kemajuannya?

**Pertanyaan Tambahan**

* **Apa yang kamu pelajari dari Gris di video ini?** Bagaimana dia menemukan potensinya melalui jurnaling?
* **Apakah kamu tertarik untuk membaca buku Hidden Potential oleh Prof. Adam Grant?** Mengapa atau mengapa tidak?

**Tips Menulis Jurnal**

* **Tulis dengan jujur dan terbuka.** Jurnal adalah tempat untuk kamu mengeksplorasi pikiran dan perasaanmu tanpa takut dihakimi.
* **Gunakan bahasa yang mudah dipahami.** Tidak perlu menggunakan bahasa yang rumit atau akademis.
* **Tulis secara teratur.** Semakin sering kamu menulis jurnal, semakin baik kamu akan memahami diri sendiri.
* **Baca kembali jurnalmu secara berkala.** Hal ini dapat membantu kamu melihat perkembanganmu dari waktu ke waktu.

**Sumber Daya Tambahan**

* **Website Fellexandro Ruby:** <https://fellexandroruby.com/>
* **Instagram Gris:** <https://www.instagram.com/creators/p/Ceg4pkgtyOh/>
* **The Compound Club:** <https://www.instagram.com/compoundatl/?hl=en>

Semoga jurnal prompt ini membantu kamu untuk menggali potensi tersembunyi dalam dirimu!