

**Nama : Alwan Rofiqi**

**Kelompok : 8**

### **Call to Action (Challenge Expert Talk 8)**

1. Dalam kehidupan sehari-hari saya ingin membentuk 1 kebiasaan untuk mencapai goal jangka panjang yaitu tentang “Belajar tentang web development dengan konsisten”.
2. **Observasi Cue**
  1. **Waktu** : Pada pagi hari setelah sarapan dan bersih- bersih langsung mulai sesi belajar dan untuk malam hari setelah makan malam langsung memulai sesi belajar
  2. **Lokasi** : Lokasi yang saya butuhkan untuk belajar yaitu di meja belajar dengan suasana tanpa suara orang yang berisik
  3. **Kejadian yang berkaitan** : Biasanya saya setelah sarapan dan berkumpul dengan keluarga niat ingin belajar meningkat
  4. **Kondisi Emosi** : disaat saya merasa stres atau bosan, saya akan berhenti belajar didepan laptop dan mengistirahatkan badan saya dengan melihat reels terkait web development untuk memotivasi diri saya
  5. **Orang Lain** : melakukan interaksi dengan teman yang juga memiliki minat tentang web development, dapat berbagi tantangan ataupun capaian dengan mereka agar mendapatkan motivasi tambahan.

### **Craving**

1. **Habit Stacking** : mulai belajar dengan mendengarkan musik agar lebih bersemangat
2. **Ritual motivasi** : Saya biasanya bermain game terlebih dahulu sebelum memulai sesi belajar
3. **Kekuatan komunitas** : Saya juga bergabung dalam grup yang membagikan code project, hal itu juga memberikan semangat kepada saya untuk mencobanya dan memahami codenya
4. **Buat challenge** : Saya dapat membuat tantangan agar proses belajar saya berjalan dengan konsisten contohnya satu minggu satu project selesai dan rewardnya saya memiliki banyak project yang bisa di masukkan ke portofolio saya

### **3. Persiapkan respons dan rutinitas**

1. **Kurangi tahapan pengerjaan** : jika project dirasa memerlukan waktu yang banyak saya akan membaginya beberapa hari
2. **Aturan 2 menit** : Mengerjakan hal-hal kecil yang dapat dilakukan dalam waktu singkat, agar tidak terlalu banyak nantinya

3. **Persiapkan lingkungan** : Mempersiapkan alat-alat pekerjaan yang dibutuhkan, misalnya laptop, alat tulis, dan lain sebagainya agar tidak menghambat ketika sedang fokus dalam pekerjaan
4. **Perbaikan 1%** : Memulai dengan yang paling mudah dan cicil dengan 1 hari 1 fitur.
5. **Buat otomatis** : Membuat jadwal kegiatan, biasanya saya membuat catatan yang ditempel ditembok agar Ketika duduk di meja belajar, tau apa yang harus dilakukan

#### **4. Reward**

Dengan belajar web development dengan konsisten saya mendapati banyak project yang telah saya kerjakan dan itu bisa menjadi portofolio saya dan tidak hanya itu saya juga bisa memanfaatkan waktu dengan hal – hal positif