

	PERPUSTAKAAN MAN MUARADUA
NO	001 / 11/25
TCI	21-2-2018
KELAS	PR
NO	(137) 110

Aris Setyawan
& Irwan SGM



308-308-001-0

BELAJAR DENGAN OTAK KANAN:
CARA BELAJAR ASYIK DAN KEREN

ARIS SETYAWAN & IRWAN SGM

Editor : Ratri Medya
Desainer & ilustrator : Satrio Abe ( @aberiot)

Diterbitkan oleh Esensi, Divisi Penerbit Erlangga
Hak Cipta © 2015 oleh Esensi, Penerbit Erlangga

Percetakan:  gapprint.

20 19 18 17 9 8 7 6

Dilarang keras mengutip, menjiplak, memperbanyak, atau memfotokopi baik sebagian atau seluruh isi buku ini serta memperjualbelikannya tanpa mendapat izin tertulis dari Penerbit Erlangga.

© Hak Cipta dilindungi oleh Undang-undang

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	VI
BELAJAR DENGAN OTAK KANAN ITU ASYIK DAN KEREN	1
KENALI POTENSI PIKIRAN	7
MENGUBAH POLA PIKIR TERHADAP BELAJAR.....	25
CARA BELAJAR YANG MUDAH DAN MENYENANGKAN	47
KEPUSTAKAAN	90
BIOGRAFI PENULIS	92

KATA PENGANTAR

Banyak sekali riset terkini mengenai otak yang menunjukkan kedahsyatan otak manusia. Seperti kutipan berikut ini:

Otak mengatur semua fungsi tubuh, dari mengendalikan perilaku paling primitif (makan, tidur, menjaga kehangatan tubuh) sampai bertanggung jawab untuk kegiatan tercanggih (menciptakan peradaban, musik, seni, ilmu pengetahuan, dan bahasa). Harapan, pikiran, emosi, dan kepribadian, semuanya berpusat di suatu tempat di dalam otak. Setelah dilakukan pengkajian oleh ribuan ahli selama berabad-abad, satu-satunya kata yang tepat untuk menggambarkan otak adalah: "MENGAGUMKAN".

Profesor R. Ornstein, penulis *The Psychology of Consciousness*

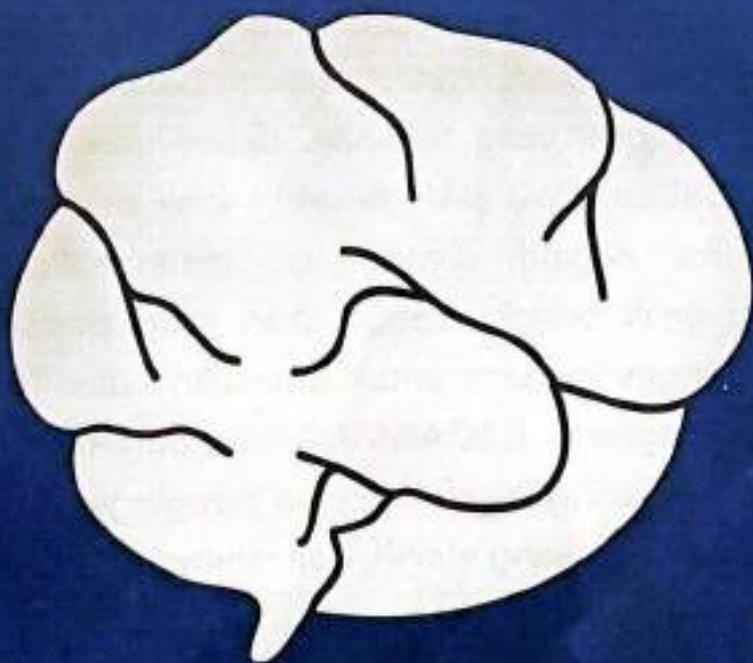
Namun, kenyataannya, kebanyakan orang merasa bahwa kemampuan otak mereka lemah. Bahkan, banyak sekali yang menganggap wajar bila kemampuan otak melemah akibat penambahan usia. Ini merupakan kenyataan yang sangat menyedihkan. Dan hal ini mungkin disebabkan karena kita belum mempunyai cara yang tepat untuk mengoptimalkan potensi otak.

Bagaimana cara mengoptimalkan otak? Sebelumnya kita perhatikan terlebih dulu bagian-bagian dari otak. Otak

manusia terdiri dari dua belahan, yaitu otak belahan kiri dan otak belahan kanan. Untuk mengoptimalkan potensi otak, tentunya penggunaan otak kiri dan kanan harus seimbang. Namun, kenyataannya, terlebih dalam hal belajar, kebanyakan orang cenderung menggunakan otak kiri. Orang-orang yang lebih dominan menggunakan otak kiri, umumnya, lebih banyak menggunakan logika rasional untuk mengidentifikasi penyebab masalah, kemudian baru berpikir tentang cara mengatasinya. Pada intinya, orang yang berpikir menggunakan otak kiri adalah individu yang *detail-oriented*. Mereka belajar dengan cara membaca atau mengingat secara berulang-ulang. Sedangkan, orang yang lebih dominan menggunakan otak kanan, cenderung menggunakan kreativitas untuk memecahkan suatu masalah. Mereka lebih banyak mengandalkan intuisi dan lebih cepat menangkap gambaran keseluruhan dari sebuah situasi. Pada intinya, orang yang banyak menggunakan otak kanan tidak *detail-oriented*. Cara belajarnya acak, bervariasi, tidak berpola, dan menyukai banyak gambar.

Kelebihan-kelebihan otak kanan inilah yang harus kita manfaatkan untuk belajar. Sehingga, belajar menjadi lebih mudah dan menyenangkan. Di dalam buku ini akan dibahas tuntas cara meningkatkan kemampuan otak kanan tersebut, khususnya untuk belajar. Semoga buku ini bisa memberikan banyak manfaat dan bisa menunjang prestasi belajar para pembacanya.

BELAJAR DENGAN
OTAK KANAN ITU
ASYIK DAN KEREN



Umumnya kita sering merasa bingung bagaimana cara mengoptimalkan kemampuan diri, khususnya soal belajar. Bahkan, dengan berbagai alasan, kita sering menganggap bahwa kurang optimal dalam memanfaatkan waktu belajar, kurang konsentrasi, lemahnya daya ingat, rendahnya semangat belajar, dan berbagai keluhan lainnya adalah hal yang sangat wajar. Ini merupakan kenyataan yang menyedihkan. Padahal, semua itu hanya karena kita belum menemukan cara yang tepat untuk belajar.

Sederhananya, belajar berhubungan dengan tiga hal yaitu: *APA* yang dipelajari, *MENGAPA* harus belajar, dan *BAGAIMANA* cara belajar asyik.

APA yang dipelajari berhubungan dengan banyak hal, salah satunya adalah materi pelajaran di sekolah seperti IPA, IPS, dan Matematika. *MENGAPA* harus belajar berhubungan dengan pola pikir yang tertanam dalam otak kamu seputar kegiatan belajar. Pola pikir tersebut bisa negatif, bisa pula positif. Jika negatif contohnya, "matematika itu sulit" dan "aku anak bodoh". Sedangkan yang positif, misalnya "Bahasa Inggris menarik untuk dipelajari" dan "Matematika itu menyenangkan". *BAGAIMANA* cara belajar berhubungan dengan cara meringkas efektif, cara mengingat asyik, strategi mengerjakan ujian yang efektif, dan lainnya.

Menjawab tantangan-tantangan tersebut, buku ini akan mengupas secara tuntas mengenai cara-cara yang efektif, efisien, dan asyik dalam belajar. Saya yakin setiap orang

mempunyai potensi yang sangat luar biasa untuk sukses dalam belajar. Oleh karena itu, siapkan dirimu guna mengikuti petualangan seru dalam buku ini.

SETIAP ORANG BERHAK SUKSES

Adam Khoo kecil adalah seorang anak yang dicap bodoh dan dianggap tolol oleh guru, kepala sekolah, dan teman-temannya. Bayangkan, ketika SMP, dia menduduki peringkat kedua dari bawah di SMP terburuk di Singapura. Bahkan, guru matematikanya pernah mengundang ibunya dan bertanya, "Kenapa sebagai siswa SMP kelas 1, Adam Khoo tidak bisa mengerjakan soal-soal kelas 4 SD?"

Karena prestasi yang buruk itulah ia pun menganggap dirinya anak yang bodoh, tidak punya harapan, dan tidak mungkin berhasil. Namun, pada umur 13 tahun, Adam Khoo dikirim ke *Super Teen Program* dan diajar oleh Ernest Wong. Sejak saat itulah keyakinannya berubah dan ia mulai mengukir prestasi-prestasi yang mencengangkan. Apa saja prestasinya? Banyak. Ia yang tadinya dianggap bodoh dan selalu mendapat rangking terbawah di SMP, berubah menjadi siswa yang selalu mendapat rangking 1 alias *top rank* di SMA terbaik di Singapura. Adam Khoo lalu diterima di universitas terbaik di negeri itu. Ia kemudian masuk ke dalam kelompok anak-anak berbakat (*gifted person*) dan dianggap sangat jenius. Kini, Adam Khoo adalah pelatih sukses dan motivator sekaligus pembicara termahal di Asia.

Ada sebuah kisah menarik lain yang saya ingat ketika suatu hari saya bertemu dengan seorang mahasiswi Indonesia asal Papua. Ia bercerita bahwa ia berasal dari sebuah desa terpencil. Untuk pergi ke sekolah, ia harus berjalan kaki lebih dari dua sampai tiga jam, dan hal itu ia lakukan dari SD sampai SMA. Banyak warga desanya yang hanya bersekolah sampai SD, namun ia tidak mau terjebak dalam realitas umum tersebut. Ia bercita-cita untuk meraih gelar S1 dan, jika memungkinkan, ia ingin melanjutkan kuliah ke luar negeri. Satu-satunya cara yang bisa ia tempuh untuk mewujudkan cita-citanya tersebut adalah ia harus berprestasi di setiap detik waktunya.

Secara logika, sangat sulit bagi sosok sepertinya untuk memiliki gelar pendidikan setinggi langit, tetapi ternyata ia mampu melakukannya. Di dalam ajang olimpiade sains nasional tingkat SMU, anak Papua itu bisa mencapai final. Dan, atas rekomendasi Prof. Yohannes Surya, ia mendapatkan kesempatan untuk kuliah S1 di Jepang.

Mari kita renungi bersama cerita tersebut. Jika anak itu menyerah pada keadaannya sebagai seorang anak desa terpencil di Papua, mungkin ia hanya akan bisa membayangkan impian yang sama dengan orang-orang yang ada di desanya. Tapi ternyata tidak. Ia membuktikan bahwa pencapaian di masa depan ditentukan oleh impian dan usaha yang diperjuangkan dari saat ini. Ia berusaha menyesuaikan kemampuannya untuk bisa memenuhi syarat-syarat tercapainya impian besarnya itu, bukan justru membayangkan sebuah impian sederhana yang dibatasi oleh kemampuannya saat ini.

Ia hanya satu dari jutaan sosok manusia yang berani membayangkan impian yang besar dan menyesuaikan kemampuannya untuk dapat mengejar serta mencapai impiannya—dan bukan sebaliknya. Bisa saja kamu yang membaca tulisan ini adalah salah satu yang seperti dia.

Mengapa orang-orang seperti itu bisa sedemikian suksesnya? Banyak penyebabnya. Yang pasti, kita harus sepakat bahwa sukses adalah milik semua orang. Sukses milik kamu, saya, dan kita semua. Sukses bukanlah hanya karena faktor keberuntungan! Sukses adalah sebuah pilihan yang harus kamu ambil disertai dengan perjuangan yang gigih untuk mewujudkannya. Kesuksesan merupakan sebuah perjuangan terus-menerus. Kesuksesan merupakan perjalanan panjang yang harus dilalui oleh orang-orang yang ingin mengejarinya.

Setiap manusia memiliki peluang yang sama untuk meraih apa pun yang mereka inginkan. Yang membedakan di antara mereka hanyalah kegigihan untuk mewujudkan impian tersebut. Sukses adalah HAK KITA! Oleh karena itu, ambillah hak tersebut. Jangan biarkan seorang pun merampasnya darimu dan menghalangi langkahmu untuk meraihnya. Permasalahannya bukan bisa atau tidak, melainkan mau atau tidak, kamu meraih sukses.

Berbagai penelitian menyebutkan bahwa, selama hidupnya, manusia hanya menggunakan kurang dari 10% potensi yang tersembunyi di dalam otak. Lalu ke mana yang 90%? Jawabannya adalah terkubur, dan harus digali terlebih dahulu untuk dapat dimanfaatkan.

Dalam dua dekade terakhir, jumlah penelitian tentang potensi diri manusia mengalami peningkatan yang signifikan. Penelitian tersebut telah menjawab pertanyaan tentang hubungan antara potensi diri atau potensi otak kita dengan kehidupan sehari-hari. Jawabannya, keduanya mempunyai hubungan yang erat sekali. Hal ini berarti kemampuan kamu untuk mengoptimalkan daya otakmu akan sangat membantumu untuk meraih target kesuksesan.

Perlu kita ketahui bahwa otak manusia terdiri dari dua bagian, yaitu otak kiri dan otak kanan, yang masing-masing berbeda fungsinya. Otak kiri mempunyai fungsi logika, tulisan, angka, hitungan, urutan, evaluasi, analisis, dan daya ingatnya bersifat **jangka pendek**. Sedangkan otak kanan mempunyai fungsi imajinasi, musik, warna, emosi, bentuk, kreativitas, dan daya ingatnya bersifat **jangka panjang**. Kelebihan otak kanan inilah yang harusnya kita manfaatkan untuk belajar.

Potensi otak masih bisa ditingkatkan, asal tahu caranya dan mau melatihnya. Bagaimana cara mengoptimalkan kemampuan otak kita? Salah satunya adalah dengan menyeimbangkan kerja otak kiri dan otak kanan. Sangat penting bagimu untuk bisa berpikir kreatif, memiliki ingatan yang tajam, mampu

mendengar dengan baik, menulis kreatif, serta sanggup membaca dengan pemahaman penuh. Kemampuan tersebut membutuhkan koordinasi yang baik antara otak kiri dan otak kanan. Untuk memiliki koordinasi yang baik tersebut dan memanfaatkannya dalam proses belajar, sebaiknya kita pahami dulu cara kerja otak.

Menurut para ahli, apabila kedua belahan otak kita sama-sama berfungsi maksimal dan seimbang, kita bisa lebih cepat belajar, mudah menghafal, lebih kreatif, lebih banyak mengingat, bebas stres, dan semakin baik berkonsentrasi.

Kita mempunyai dua pikiran yang bekerja secara bersamaan dan saling memengaruhi, yaitu **pikiran sadar** dan **pikiran bawah sadar**. Pikiran sadar berada di otak kiri. Apa yang didengar telinga atau dilihat mata diolah oleh pikiran sadar. Pikiran bawah sadar berada pada otak kanan yang mempunyai kemampuan menyimpan ingatan jangka panjang. Pikiran bawah sadar ini sangat berpengaruh dalam menentukan perilaku, pola pikir, sikap, kebiasaan, dan kesuksesan dalam belajar. Dan, di antara pikiran sadar dan bawah sadar terdapat sebuah filter yang berguna untuk menyaring informasi yang akan masuk dari pikiran sadar ke pikiran bawah sadar. Untuk lebih lanjut, masing-masing pikiran tersebut akan kita bahas lebih detail.

PIKIRAN SADAR

Pikiran sadar adalah pikiran yang secara sadar kita gunakan sehari-hari, seperti berpikir saat sedang melakukan sesuatu, berpikir ingin makan ketika lapar, berpikir saat berekreasi, dan lain-lain. Hal apa pun yang secara nyata dan sadar dapat kita rasakan dan lakukan dengan tubuh kita adalah hal-hal yang dikendalikan oleh pikiran sadar. Kondisi saat kita menggunakan pikiran sadar adalah kondisi di mana kita dapat berpikir banyak dan melakukan banyak hal dalam satu waktu.

Pikiran sadar mempunyai empat fungsi spesifik, yaitu:

- **Mengidentifikasi Informasi yang Masuk**

Informasi masuk melalui pancaindera, seperti pendengaran, penglihatan, sentuhan atau perasaan, penciuman, dan pengecapan.

- **Membandingkan**

Informasi yang masuk dibandingkan dengan data yang berada di pikiran bawah sadar, seperti pengalaman hidup dan referensi.

- **Menganalisis**

Informasi yang masuk kemudian dianalisis.

- **Memutuskan**

Informasi akan diputuskan untuk diterima atau tidak.

PIKIRAN BAWAH SADAR

Sebagian dari kamu pasti pernah mendengar kekuatan menakjubkan dari pikiran yang satu ini, bukan? Pikiran bawah sadar adalah tempat tersimpannya semua ingatan, kebiasaan, kepribadian, kepercayaan, dan citra diri kita selama ini. Pikiran bawah sadar juga mengendalikan aktivitas tubuh kita yang tidak secara sadar kita perintahkan, seperti berkedip, bermimpi, bernapas, dan menggerakkan fungsi organ tubuh lainnya. Namun, apakah hanya itu fungsi dari pikiran bawah sadar? Sebenarnya, apa kekuatan terbesar dari pikiran bawah sadar?

Pikiran bawah sadar tidak dapat dikendalikan secara langsung oleh manusia seperti yang dapat kita lakukan pada pikiran sadar. Jika kita haus, pikiran sadar akan "memerintah" kita untuk mengambil minuman dan meminumnya. Tetapi di balik itu, pikiran bawah sadar kita sudah menanamkan kebiasaan ataupun ingatan pada kita sebelumnya, bahwa jika haus, kita harus mengambil minuman, bukannya makanan. Kesimpulannya, pikiran bawah sadar memerintahkan apa yang harus dilakukan oleh pikiran sadar. Dan pikiran sadar akan menggerakkan tubuh untuk melakukan sesuatu yang memang seharusnya dilakukan. Jadi, apa yang pikiran sadar kita pikirkan serta apa yang kita perbuat dan lakukan sehari-hari merupakan hasil dari apa yang sudah kita tanam dalam pikiran bawah sadar kita sebelumnya.

Pikiran bawah sadar menyediakan segala sesuatu yang perlu diketahui oleh pikiran sadar. Oleh karena itu, jika kamu

menanamkan kebahagiaan dan menjadikan pikiran itu sebagai kebiasaanmu setiap waktu, alhasil pikiran sadarmu akan menggerakkan tubuhmu untuk meraih kebahagiaan itu.

Critical Factors

Critical Factors adalah sebuah filter pikiran. Filter ini berfungsi untuk menyimpan informasi yang diperoleh dalam waktu 24 jam terakhir. Setiap informasi yang berbahaya atau merugikan cara berpikir atau *belief system* kamu akan langsung ditolak. Filter ini melindungi pikiran bawah sadarmu dari pengaruh luar. Sehingga, kamu tidak mudah berubah. Bayangkan jika tidak ada filter ini, setiap informasi yang masuk akan langsung diterima tanpa perlawanan. Misalnya, tanpa adanya filter ini, bila ada pengaruh jelek dari teman, pikiran bawah sadarmu akan langsung menerima dan melaksanakannya begitu saja. Wah gawat sekali!

Dapat disimpulkan, pikiran bawah sadar manusia menyimpan beberapa hal, yaitu:

1. Belief dan Value

Belief atau kepercayaan adalah segala sesuatu yang kamu anggap benar. Kepercayaan dapat dibedakan menjadi dua, yaitu kepercayaan negatif dan positif. Kepercayaan negatif, misalnya, "percaya bahwa belajar itu sulit dan membosankan". Sedangkan kepercayaan positif, misalnya, "Belajar itu asyik seperti bermain". Sementara *Value* adalah segala sesuatu yang kamu anggap penting. Misalnya, sebagian orang menganggap

belajar itu penting dan sebagian lagi menganggap tidak penting. Atau, Jika kamu menganggap belajar itu lebih penting dari bermain, berarti belajar mempunyai *value* yang lebih tinggi dari bermain.

2. Emosi

Emosi adalah perasaanmu terhadap suatu hal. Antara satu orang dan orang yang lain bisa saja merasakan sesuatu yang berbeda terhadap hal yang sama. Misalnya, ketika seseorang dipukul oleh temannya, respons emosi yang muncul dalam dirinya bisa berbeda dengan respons yang muncul dalam diri orang lain yang mengalami hal serupa.

3. Ingatan Jangka Panjang

Ingatan jangka panjang, memiliki kapasitas yang tidak terbatas dan dapat menahan informasi dalam waktu yang lama. Namun, sering kali, diperlukan usaha yang keras agar dapat memasukkan informasi ke dalam ingatan ini. Inilah salah satu kunci yang diperlukan dalam belajar, sehingga apa yang dipelajari menjadi ingatan jangka panjang.

4. Kreativitas

Menemukan sesuatu yang luar biasa dari sesuatu yang biasa.

5. Kepribadian

Ini merupakan karakteristik unik kamu dalam berhubungan dengan orang lain dan lingkungan. Ada pribadi yang tegas, ada yang baik hati, ada yang ceria, dan ada juga yang pendiam.

6. Kebiasaan (Baik dan Buruk)

Kebiasaan baik perlu kamu pertahankan, seperti mengulang pelajaran setiap pulang sekolah. Sedangkan kebiasaan buruk perlu dihilangkan, misalnya merokok, berbohong, dan mengumpat.

7. Intuisi

Perasaan mengenai sesuatu hal. Misalnya, ketika sedang mengerjakan ujian, muncul perasaan dalam dirimu: "*Kayaknya salah deh jawabanku*". Nah, intuisi tersebut muncul berdasarkan *database* yang ada di pikiran bawah sadar. Namun, camkan bahwa intuisi merupakan praduga yang tidak pasti, jadi bisa benar dan bisa juga salah.

8. Persepsi

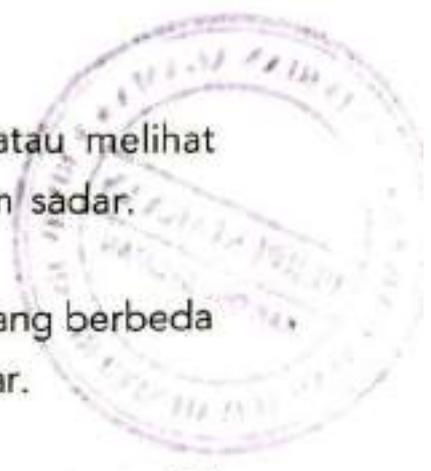
Persepsi merupakan cara kamu melihat dunia menurut pandanganmu sendiri. Misalnya, kamu mempunyai persepsi bahwa anak pintar itu tidak gaul.

Sifat Pembeda

Pikiran bawah sadar juga mempunyai sifat-sifat tertentu yang membedakannya dengan pikiran sadar, sebagai berikut:

1. Kemampuan yang Terpisah dari Pikiran Sadar

Meskipun pikiran sadar dan bawah sadar bekerja secara paralel dan saling memengaruhi, proses kesadaran dan proses berpikirnya berlangsung pada masing-masing bagian, dan keduanya memberikan respons yang berbeda.

- 
- Pikiran bawah sadar dapat mendengar atau melihat hal-hal yang tidak tertangkap oleh pikiran sadar.
 - Pikiran bawah sadar bisa memikirkan hal yang berbeda dengan yang dipikirkan oleh pikiran sadar.
 - Pikiran bawah sadar memiliki ketertarikan tersendiri pada hal yang disukainya, yang belum tentu menarik bagi pikiran sadar.
 - Pikiran bawah sadar dapat mengendalikan aktivitas fisik tanpa disadari oleh pikiran sadar.
 - Pikiran bawah sadar dapat mengungkapkan ide yang berada di luar jangkauan pikiran sadar.

2. Gudang Penyimpanan Informasi

Kamu, sebenarnya, mempunyai pengetahuan yang sangat banyak. Namun, kamu sering kali tidak menyadari bahwa pengetahuan tersebut tersimpan dalam pikiran bawah sadarmu. Hal itu bisa meliputi informasi yang berhubungan dengan fisik, emosi, psikologi, atau intelektualitas yang, dulunya, diperoleh secara sadar melalui upaya keras. Namun, pengetahuan itu kemudian seakan-akan hilang karena telah berada di luar wilayah pengamatan pikiran sadar.

Satu contoh sederhana adalah kemampuan berjalan tegak. Kemampuan ini adalah kecakapan yang diperoleh melalui proses pembelajaran yang tidak mudah. Walaupun kamu



melakukan aktivitas "berjalan" setiap hari, kamu tentu tidak menyadari bahwa kamu bisa berjalan karena telah berhasil menguasai keterampilan tersebut saat masih kecil.

3. Potensi yang Belum Digunakan

Dalam hal persepsi, konsep, emosi, dan respons, kemampuan pikiran bawah sadar jauh melampaui pikiran sadar. Pikiran bawah sadar berisi segala hal yang tidak diperhatikan, yang diabaikan, atau yang ditolak oleh pikiran sadar, ditambah semua hal yang ada di pikiran sadar. Pikiran bawah sadar dapat mengakses dan menggunakan segala sesuatu yang berada di pikiran sadar, sedangkan pikiran sadar umumnya tidak dapat menjangkau isi dan potensi pikiran bawah sadar.

4. Sangat Cerdas

Pikiran bawah sadar jauh lebih cerdas, bijaksana, dan cepat daripada pikiran sadar. Pikiran bawah sadar dapat menjangkau lebih banyak informasi serta dapat menganalisis dan meninjau ulang suatu informasi tanpa terpengaruh bias dari rasa bangga, prasangka, atau pengharapan.

5. Bersifat Sangat Sadar

Pikiran bawah sadar sangat siaga dan responsif terhadap setiap kejadian. Misalnya, ketika seseorang sedang berinteraksi dengan orang lain, pikiran bawah sadarnya akan mengamati lawan bicaranya tanpa diketahui oleh pikiran sadarnya. Dan, begitu juga sebaliknya. Komunikasi bawah sadar ini mempunyai efek yang lebih kuat daripada komunikasi sadar.

6. Mengamati dan Memberikan Respons dengan Jujur

Bias, prasangka, tudingan, pengharapan, pengelompokan, asumsi, dan kerangka berpikir konseptual adalah sifat dari pikiran sadar. Pikiran bawah sadar terbebas dari segala pengaruh tersebut dan mampu menghasilkan pemahaman yang lebih objektif. Informasi yang ditangkap oleh pikiran bawah sadar akan diterima apa adanya.

7. Menyerupai Pikiran Seorang Anak Kecil

Anak-anak lebih banyak berhubungan atau menggunakan pikiran bawah sadar mereka daripada orang dewasa. Pada masa kecil, pikiran sadar anak belum berkembang sepenuhnya, sehingga mereka perlu mengakses pikiran bawah sadar mereka untuk membantu mereka belajar dan berkembang.

8. Sumber Emosi

Emosi sering kali muncul secara mendadak, tanpa diinginkan, dan sering kali tidak dapat dimengerti oleh pikiran sadar. Emosi bersifat alamiah dan merupakan bentuk komunikasi bawah sadar yang sangat bermanfaat. Emosi memberi tahu bagaimana perasaan kita terhadap sesuatu meskipun kita tidak sadar akan apa yang kita rasakan.

9. Bersifat Universal

Sistem kerja dan karakteristik pikiran bawah sadar umumnya serupa bagi semua orang, tidak terpengaruh oleh kebangsaan, latar belakang budaya, atau sejarah. Meskipun begitu, isi pikiran bawah sadar setiap orang tentu berbeda, tergantung pada pengalaman, lingkungan, dan hasil pembelajaran individu.

Memasukkan Informasi

Agar sebuah informasi dapat masuk atau diterima dalam pikiran bawah sadar, ada beberapa cara, yaitu:

1. Pengulangan atau Repetisi

Segala sesuatu yang dilakukan secara konsisten atau berulang-ulang akan masuk ke dalam pikiran bawah sadar dan berubah menjadi keyakinan. Contohnya, apabila kamu sering dikatakan "bodoh" oleh orang di sekitarmu, pada akhirnya kamu akan meyakini bahwa kamu benar-benar bodoh. Kamu menjadi bodoh bukan karena tidak mempunyai kapasitas untuk menjadi pintar, tetapi lebih karena terdikte oleh masukan-masukan tentang kata "bodoh" yang terinstal dalam pikiranmu.

2. Lingkungan

Kebiasaan yang ada dalam sebuah keluarga, lingkungan tetangga, suatu kelompok, atau teman sebayamu akan menjadi kebiasaanmu juga.

3. Figur Otoritas

Jika kamu memiliki seseorang yang kamu hormati atau kamu pandang sebagai figur atau contoh, apa pun yang ia sampaikan akan kamu terima dengan mudah.

4. Emosi yang Intens

Kejadian apa pun, jika dialami dengan disertai tingkat emosi yang tinggi, akan sangat membekas di pikiran bawah sadar.

5. Kondisi Theta

Kondisi theta muncul saat kita bermimpi pada tidur ringan. Ketika otak berada pada kondisi theta, filter menjadi tidak aktif. Sehingga informasi dengan mudah masuk ke dalam pikiran bawah sadar. Di sinilah kunci untuk sukses dalam belajar. Masukkan informasi yang bermanfaat tentang belajar, sebanyak-banyaknya, ke dalam pikiran bawah sadarmu. Buku ini juga dilengkapi dengan CD yang berisi musik-musik terapi, sebuah musik yang di dalamnya diselipkan kata-kata sugesti yang tidak terdengar oleh telinga kita. Salah satunya, musik terapi untuk rajin belajar. Musik ini akan membantumu mengombinasikan beberapa cara di atas, yaitu pengulangan, lingkungan, kondisi theta, dan teknologi yang akan memudahkan sugesti masuk ke dalam pikiran bawah sadarmu.

JANGAN PERNAH MENYERAH

KEBANGGAAN TERBESAR
KITA BUKAN SAAT KITA
TIDAK PERNAH GAGAL,
TETAPI SAAT BANGKIT
KEMBALI SETIAP KALI
TERJATUH.

- *Confusius*

Salah satu masalah terbesar dalam hidup ini adalah cara kita menghadapi masalah. Apakah kita berani menghadapi dan belajar dari masalah, ataukah kita sering lari dari masalah? Barangkali itulah salah satu hal yang membedakan antara pemenang dengan pecundang. Pemenang siap menghadapi masalah dan akan terus bangkit ketika gagal atau dijatuhkan, sedangkan pecundang akan menyerah dan tidak mau bangkit kembali saat menemui masalah.

Di antara mereka yang termasuk dalam kelompok pemenang adalah Yasir, seorang pemuda sederhana, sulung dari empat bersaudara, yang lahir di Dumai pada tanggal 21 Agustus

1984. Ia terlahir dari keluarga kurang mampu, bahkan ayahnya meninggal ketika dia masih duduk di kelas 2 SD. Ibunya membesarkannya sendiri dengan penghasilan dari usaha membuka warung sembako kecil-kecilan.

Perjalanan hidup pemuda yang agak pendiam ini sangat menarik dan mengagumkan. Yasir memiliki impian yang sedemikian kuat untuk bisa kuliah di universitas ternama, Universitas Indonesia. Pada tahun 2002, ia lulus dari SMA. Kemudian, ia mengikuti SPMB, tetapi hasilnya belum menggembirakan.

Tidak diterima di Universitas Indonesia melalui jalur SPMB, tidak lantas membuat ia putus asa. Malah, Yasir membeli lebih banyak lagi buku untuk persiapan ujian SPMB di tahun berikutnya. Ia lebih banyak menggunakan waktunya untuk terus belajar mengerjakan soal-soal ujian SPMB. Bahkan, ia memutuskan untuk mengikuti bimbek, supaya kemampuannya dalam mengerjakan soal-soal SPMB semakin mahir. Akhirnya, pada tahun 2003, untuk kedua kalinya, ia mengikuti ujian SPMB. Ia telah belajar maksimal, bahkan mengikuti bimbek, tapi ternyata ia kembali belum berhasil menembus SPMB.

Walaupun sudah dua kali mengikuti ujian SPMB dan belum berhasil, langkahnya untuk kuliah di Universitas Indonesia tidak juga surut. Ia berniat mengikuti ujian SPMB untuk yang ketiga kalinya. Ia berprinsip, "Seorang pemenang tidak pernah menyerah, dan orang yang menyerah tidak akan pernah menang. Selama kita mau berusaha, pasti ada jalan keluar dari masalah kita."

Dengan keterbatasan ekonomi yang ada, ia berpikir bagaimana agar ia bisa belajar untuk persiapan ujian SPMB sekaligus bisa bekerja. Akhirnya ia melamar kerja dan diterima sebagai *officeboy* di salah satu bimbel di Jakarta. Di tengah-tengah waktu istirahatnya, setelah selesai mengepel, menyapu, dan memfotokopi, Yasir mempelajari soal-soal ujian SPMB yang bisa ia dapatkan dan juga mengikuti pelajaran di kelas, walaupun hanya sebentar.

Akhirnya, di tahun ketiga, ia kembali mengikuti ujian SPMB. Dengan keyakinan yang lebih besar, persiapan yang lebih matang, dan kematangan emosi yang lebih tinggi, Yasir menghadapi ujian tersebut dengan penuh keikhlasan. Yakin, namun tidak sombong. Percaya diri, namun tidak lupa diri. Bak mengangkat bendera perang di seberang lautan, ia berandai-andai dirinya adalah panglima yang harus bertempur dengan penghuni pulau dan memerintahkan prajuritnya untuk berperang. Untunglah panglima ini menang dengan gemilang dan direbutlah pulau itu menjadi kekuasaannya. Di tahun ketiganya, pemuda ini akhirnya lulus dan bisa masuk di salah satu fakultas unggulan di Universitas Indonesia. Tiga tahun dalam penantian panjang, akhirnya mimpi itu terwujud juga. Senyum bangga pun tersungging di bibir mulia ibunya.

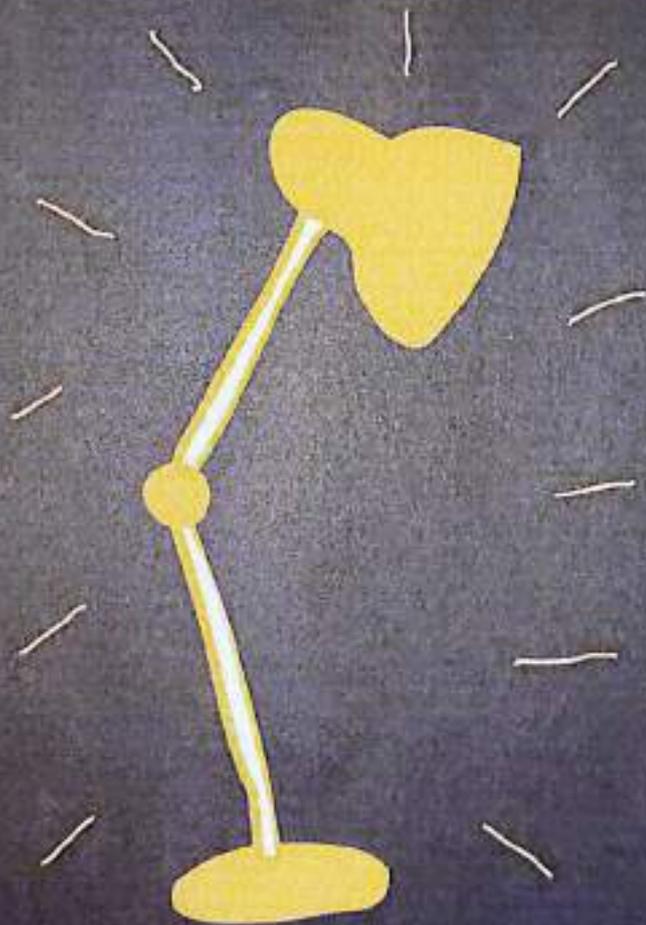
Berhasil diterima di Fakultas Psikologi UI bukanlah akhir dari perjuangannya, tetapi merupakan awal perjalanannya menapakkan kaki di kampus yang dibanggakan di negeri ini. Betapa tidak, Yasir harus membayar biaya masuk yang tidak sedikit, sedangkan ia tidak punya uang, ataupun barang yang

bisa dijual. Untungnya, Ia mendapatkan pinjaman dari tempat kerjanya dulu.

Keberuntungannya dalam hal keuangan tidak hanya berupa pinjaman biaya, ia juga berhasil memperoleh beasiswa dari Beasudi Etos Dompot Dhuafa Republika selama tiga tahun. Sebagai rasa syukur atas nikmat yang diberikan Allah, ia pun belajar di UI dengan semangat luar biasa. Tak peduli siang dan malam, ia terus belajar menimba ilmu. Keterbatasannya dalam membeli buku-buku pelajaran bukan persoalan baginya, karena ia bisa meminjam buku yang sudah tidak terpakai dari seniornya dan sering-sering berkunjung ke perpustakaan untuk membaca.

Selain beasiswa, untuk biaya hidup dan makan sehari-hari, ia mendapatkan upah dari mengajar privat di sela-sela kesibukannya kuliah. Dan, untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah, ia mendapatkan pinjaman komputer dari temannya. Walaupun dengan keterbatasan yang ada, ia berhasil lulus menjadi Sarjana Psikologi dalam waktu kurang dari empat tahun dengan IPK 3,25. Luar biasa, sungguh prestasi yang sangat memuaskan.

MENGUBAH
POLA PIKIR
TERHADAP BELAJAR



Banyak orang yang telah berusaha melakukan berbagai cara untuk berubah menjadi lebih baik dalam belajar. Namun, perubahan itu sangat sulit terjadi. Kalau pun perubahan pada diri kita bisa terjadi, biasanya hal itu bersifat sementara. Setelah beberapa waktu, kita pun kembali ke perilaku lama.

Proses perubahan sulit dilakukan atau hanya bersifat sementara karena kita tidak tahu proses perubahan yang benar menurut cara kerja pikiran dan ilmu psikologi perkembangan. Proses perubahan untuk mengubah perilaku umumnya menggunakan pendekatan *reward and punishment* (hadiah dan hukuman) dan dilakukan dengan cara "memaksakan" perubahan dari luar ke dalam. Ini adalah cara yang paling sulit, sangat melelahkan, dan sering membuat kamu frustrasi.

Namun, ada cara yang lebih mudah dan menghasilkan perubahan yang permanen, yaitu dengan langsung melakukan perubahan dalam pikiran bawah sadar sehingga proses perubahan akan berjalan alami dari dalam diri ke luar.

Di sini kita akan mempelajari cara-cara untuk mengubah, mengurangi, bahkan menghilangkan perilaku negatif dalam hal belajar. Cara tersebut pun akan bisa digunakan untuk mengoptimalkan perilaku positif dalam hal belajar.

Berikut beberapa cara yang bisa kamu lakukan:

KETUKAN AJAIB

Ketukan ajaib merupakan teknik akupunktur emosi. Berbeda dengan teknik akupunktur pada umumnya, yang menggunakan jarum, ketukan ajaib menggunakan *tapping* atau ketukan ringan dengan jari di 14 titik meridian tubuh untuk mengatasi hampir semua hambatan emosi dan fisik. Empat belas titik saja? Ya, cukup 14 titik saja yang perlu dipelajari, tidak perlu sampai 300 titik seperti teknik akupunktur yang menggunakan jarum.

Ketika kamu mengalami hambatan emosional, seperti marah; kecewa; sedih; cemas; stres; trauma; malas belajar; dan rasa benci terhadap matematika, hal tersebut membuat aliran energi yang bergerak melalui titik meridian tubuh terganggu. Untuk menghilangkan hambatan-hambatan emosi tersebut, kita perlu memperbaiki gangguan pada aliran energi dengan cara mengetukkan jari di titik-titik tertentu.

Metode ketukan ajaib ini pun perlu dikombinasikan dengan kata-kata sugesti yang bersifat spiritual dan berpengaruh positif terhadap dirimu, sehingga hasilnya akan menjadi lebih *powerful*.

Inilah cara-cara untuk melakukan ketukan ajaib:

1. **Persiapan**

Minumlah air putih, minimal satu gelas, agar tubuh tidak dehidrasi, karena rasa haus dapat mengganggu konsentrasi.

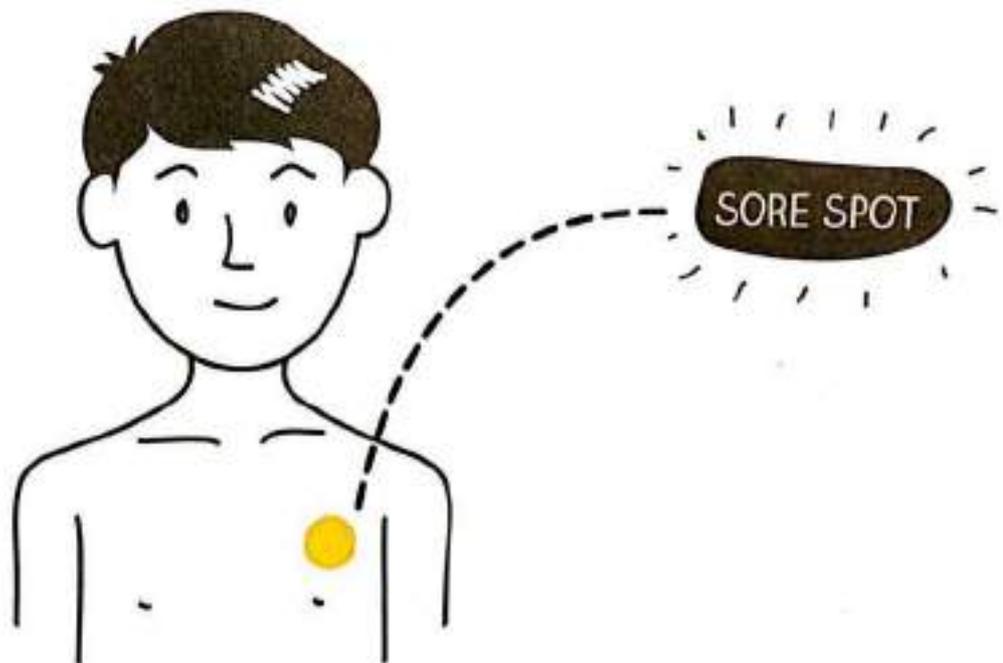
Pikirkan mengenai masalah emosi atau fisik yang ingin kamu hilangkan. Misalnya, pikiran negatif "aku benci guru matematika" yang sangat memengaruhimu dalam proses belajar matematika.

Beri nilai masalah tersebut dari skala 1-10. Angka 10 untuk sangat berat, sedangkan angka 0 untuk sangat rendah atau mudah diselesaikan.

2. Pemanasan

Urut *sore spot* di daerah dada, dengan menggunakan dua jari sambil mengucapkan kalimat sugesti sebanyak tiga kali:

*"Ya, Tuhan, meskipun aku (**benci kepada guru matematika**), aku menerima dan seutuhnya menghargai diriku dan aku memutuskan untuk menghilangkan kebencian tersebut demi kemajuan dan kebaikan diriku."*



3. Ketukan Titik Kunci

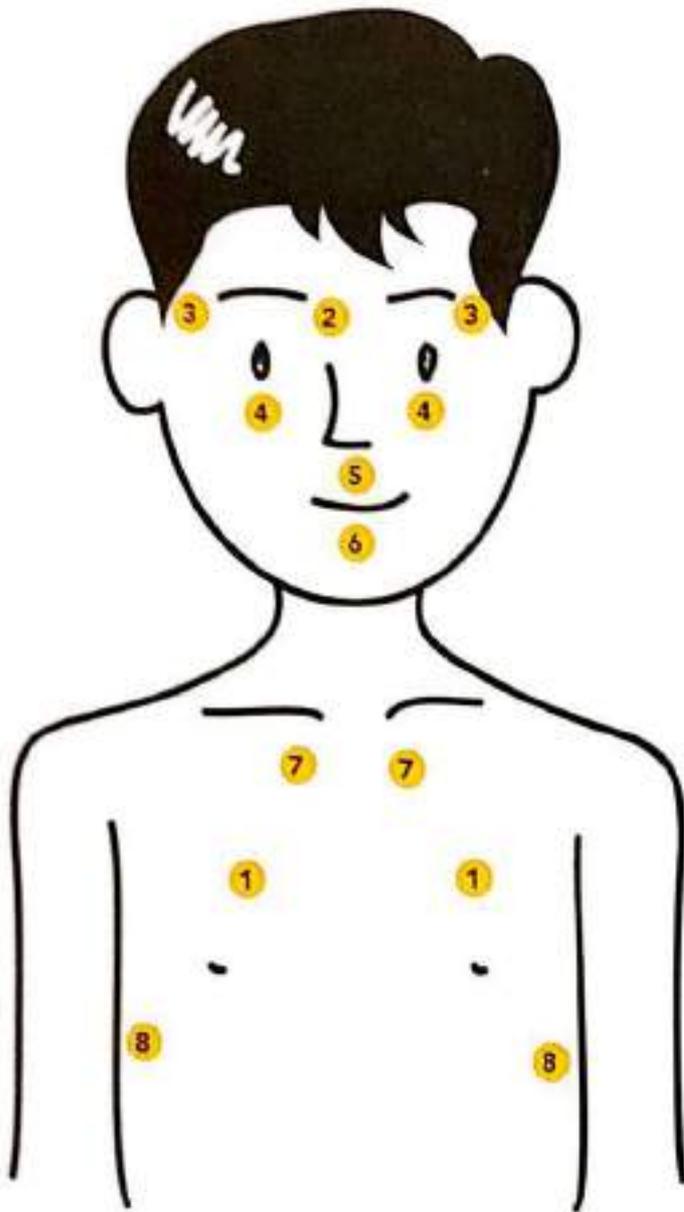
Lanjutkan dengan mengetuk titik kunci yang ada di tubuh (titik 1 sampai 13 pada gambar di halaman 30) sambil mengucapkan kalimat sugesti, "Semakin hilang atau berkurang (rasa benci pada guru matematika)." Ketukan dilakukan dengan menggunakan jari telunjuk dan tengah, dan ketukan dilakukan terus-menerus pada sebuah titik sampai kalimat sugesti selesai diucapkan.

4. Ketukan Titik Gamut

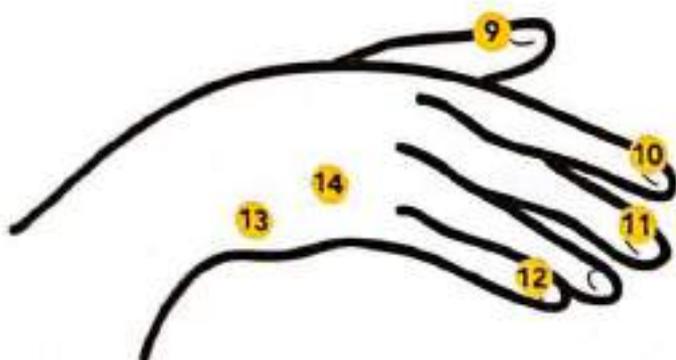
Langkah ini dilakukan dengan cara mengetuk titik gamut (titik di antara ruas tulang jari kelingking dan jari manis) secara terus-menerus dengan menggunakan dua atau tiga jari agar lebih kuat tekanannya.

Sambil mengetuk titik gamut, tanpa menyebut kalimat sugesti, tegakkan kepalamu menatap ke depan, kemudian lakukan langkah-langkah berikut ini secara berurutan:

- Pejamkan mata.
- Pelototkan mata.
- Lirik ke kanan bawah.
- Lirik ke kiri bawah.
- Putar mata searah jarum jam sebanyak satu kali dengan hidung sebagai poros.
- Putar mata berlawanan jarum jam sebanyak satu kali dengan hidung sebagai poros.



1. Di atas dada
2. Pangkal alis
3. Tulang pinggir mata
4. Tulang bawah mata
5. Bawah hidung
6. Bawah bibir
7. Pangkal tulang selangka
8. 4 cm di bawah ketiak
9. Bawah kuku jempol, samping dalam
10. Bawah kuku telunjuk, samping dalam
11. Bawah kuku jari tengah, samping dalam
12. Bawah kuku kelingking, samping dalam
13. Karate chop
14. Pertemuan jari kelingking dan jari manis (titik gamut)



- Bergumamlah selama tiga detik, "Balonku ada lima," untuk merangsang otak kanan. Mata menatap lurus ke depan.
- Hitung cepat "1, 2, 3, 4, 5" untuk merangsang otak kiri.
- Bergumamlah selama tiga detik, "Balonku ada lima," dengan mata menatap lurus ke depan.

5. Penutup

- Ulangi langkah 3 sekali lagi, tanpa mengucapkan kalimat sugesti.
- Tarik napas panjang dan embuskan sebanyak tiga kali. Bayangkan kamu sedang menyerap kekuatan positif setiap kali menarik napas dan menghilangkan masalah setiap kali mengembuskan napas.

Langkah 1 sampai 5 disebut satu putaran. Setelah selesai melakukan satu putaran, periksa kembali skala yang tadi kamu terapkan, apakah sudah berkurang atau masih tetap seperti semula. Ulangi proses di atas sampai masalah hilang atau skalanya mencapai 0. Setelah masalah hilang, ketuk titik-titik pada langkah 3 dengan mengucapkan sugesti positif, "Saya semakin kuat mental menghadapi guru matematika," atau ucapkan sugesti positif yang lain.

MUSIK AJAIB

Subliminal message adalah pesan atau sinyal yang didesain agar tidak dikenali oleh pikiran sadar, namun bisa terbaca dan disimpan oleh pikiran bawah sadar. Pesan ini ditujukan untuk memengaruhi pikiran bawah sadar dan biasa disisipkan pada iklan atau propaganda politik. Meskipun pikiran sadar tidak dapat mengenalinya, dalam beberapa situasi, pesan ini dapat memengaruhi pikiran bawah sadar untuk menciptakan sebuah aksi atau menentukan sikap seseorang. Pesan-pesan ini bekerja seperti hipnotis.

Musik Ajaib memanfaatkan prinsip *subliminal message* untuk mengoptimalkan otak. Bagaimana caranya? Kamu cukup mendengarkan CD musik terapi yang ada dalam buku ini, yang dibuat dengan teknologi khusus, untuk dapat rajin belajar. Dengarkan sesering mungkin atau 3 x 30 menit/hari dan niatkan untuk semakin rajin belajar. Dengarkan ketika sedang membaca, belajar, atau tidur.

SUGESTI AJAIB

Pikiran bawah sadar memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perilaku kita, jauh lebih besar dibandingkan pikiran sadar. Coba bayangan jika kita memiliki data yang “merugikan” di pikiran bawah sadar kita. Apa yang akan terjadi?

Walaupun kita memahami bahwa rajin belajar dan kerja keras merupakan salah satu kunci keberhasilan, tetapi mengapa sering kali kita kehilangan motivasi untuk melakukannya? Ya, mungkin, ini dikarenakan pikiran bawah sadar menyimpan pola-pola yang menghambat motivasi.

Oleh sebab itu, diperlukan suatu metode untuk “memasuki” pikiran bawah sadar, sehingga kita dapat melakukan “pemograman ulang” dan “pembersihan data” terhadap pikiran bawah sadar kita. Sehingga yang tersisa hanyalah hal-hal yang benar-benar dapat mengoptimalkan diri kita.

Dengan melakukan sugesti ajaib, kita memiliki kesempatan untuk membentuk ulang diri kita. Prinsip dasar sugesti ajaib sama dengan *self-hypnosis*, yaitu berbicara dan memberikan instruksi pada diri kita sendiri (atau, pada pikiran bawah sadar kita). Jika sudah mengerti apa yang kita instruksikan, pikiran bawah sadar akan memengaruhi tindakan kita di kehidupan sehari-hari, karena kontribusi pikiran bawah sadar sangat dominan, yaitu sebesar 88%. Untuk bisa masuk ke dalam gerbang pikiran bawah sadar, kita perlu berkomunikasi menggunakan bahasa tersendiri.

Nah, seperti apa sugesti ajaib yang dapat membuka gerbang pikiran bawah sadar tersebut? Yuk, kita simak!

Tahap-tahap Sugesti Ajaib

Untuk melakukan sugesti ajaib pada diri sendiri, lakukan langkah-langkah sebagai berikut:

- Cari tempat yang hening dan nyaman, seperti kamar tidur.
- Kamu bisa melakukannya dengan berbaring atau duduk. Hal ini bisa dilakukan sewaktu hendak tidur di malam hari.
- Rebahkan tubuhmu dan, perlahan-lahan, biarkan tubuhmu rileks. Rasakan hingga tubuhmu benar-benar rileks, mulai dari kepala sampai kaki. Kamu bisa mencoba menggerakkan anggota tubuhmu seperti tangan atau kaki. Jika kamu sudah benar-benar rileks, maka anggota tubuhmu akan terasa berat sekali. Lakukan tahapan ini selama kurang lebih 15 menit.
- Nah, agar kamu bisa lebih rileks dan santai lagi, kamu bisa menghitung mundur dari 100 sampai 1. Saat melakukan hitungan mundur, katakan di dalam hati, "Aku semakin rileks," dan rasakan tubuhmu benar-benar rileks. Rasakan juga napasmu perlahan-lahan mulai teratur.
- Jika sudah merasa sangat rileks, kamu bisa berbicara dengan alam bawah sadarmu. Kamu bisa mengatakan kalimat-kalimat sugesti ajaib tentang kondisi emosional apa yang kamu inginkan. Misalnya, kamu ingin merasa

senang belajar matematika, ingin rajin membaca buku, ingin mandiri, ingin lebih percaya diri, dan ingin sehat.

Pemograman Diri dengan Sugesti Ajaib

Bagaimana agar sugesti kita dapat diterima oleh pikiran bawah sadar? Nah, ada caranya agar sugesti yang kamu katakan dapat mudah diterima oleh pikiran bawah sadar, yaitu:

- Gunakan kalimat positif. Sebutkan apa yang kamu inginkan, bukan yang kamu hindari.
- Gunakan kalimat *present continuous tense*, atau kalimat sedang berlangsung, seakan-akan kamu menganggap sedang berada pada kondisi yang dimaksud.
- Lakukan pengulangan secara terus-menerus.
- Gunakan kalimat-kalimat yang dapat menggugah emosi positif, mengingat pikiran bawah sadar sangat peka terhadap emosi.

Saat kamu menanamkan sugesti tersebut, tambahkan imajinasi. Buatlah imajinasi yang detail, seakan-akan kamu sudah berada pada kondisi yang dimaksud, sampai kamu dapat merasakan emosi positifnya (bahagia, nyaman, bangga, dan sebagainya). Misalnya, kamu memiliki masalah karena selalu merasa ketakutan ketika akan belajar matematika. Maka, kamu harus terlebih dahulu membuat *script* sugesti bahwa kamu sangat senang belajar matematika.

Berikut adalah **contoh** *script* sugesti ajaib tentang senang belajar matematika:

"SAYA ADALAH PRIBADI YANG ISTIMEWA. SAYA MEMILIKI KEMAMPUAN AKADEMIS YANG SANGAT BAIK. SAYA SANGAT MENGUASAI MATEMATIKA. MATEMATIKA ADALAH PELAJARAN YANG PALING SAYA SUKAI. BELAJAR MATEMATIKA SANGAT MENYENANGKAN. SAYA SANGAT BANGGA DAN BAHAGIA MEMILIKI KEMAMPUAN YANG SANGAT LUAR BIASA INI. SAYA ADALAH PRIBADI YANG PERCAYA DIRI. SAYA MERASA OPTIMIS AKAN SUKSES MENGHADAPI ULANGAN MATEMATIKA. SETIAP HARI SAYA AKAN JAUH LEBIH SEMANGAT DAN PERCAYA DIRI DALAM BELAJAR MATEMATIKA. SAYA SANGAT MENYUKAI MATEMATIKA."

Kalimat-kalimat ini diucapkan sambil berimajinasi bahwa kamu tengah asyik belajar matematika atau tengah bersemangat mengerjakan soal-soal matematika.

Ketika selesai mengatakan sugesti ajaib tersebut, jangan lupa untuk mengakhiri fase relaksasimu. Tutuplah fase relaksasimu dengan mengucapkan

"SAYA AKAN MENGHITUNG SATU SAMPAI LIMA DAN PADA HITUNGAN KELIMA SAYA AKAN BANGUN DAN MERASA BENAR-BENAR SENANG KETIKA BELAJAR MATEMATIKA."

Lakukan ini sambil membayangkan kebahagiaanmu saat telah mencapai keinginan tersebut.

Berikut ini adalah **contoh** *script* sugesti ajaib tentang gemar membaca buku:

"SAYA ADALAH PRIBADI YANG HAUS AKAN ILMU. SAYA MEMILIKI KEINGINAN YANG SANGAT BESAR UNTUK MEMBACA BUKU. MEMBACA ADALAH KEGIATAN YANG SANGAT MENGASYIKKAN. SEMAKIN HARI SEMAKIN TERASA BAHWA MEMBACA ADALAH KEGIATAN YANG MENYENANGKAN. SAYA SANGAT TERTARIK TERHADAP BUKU. SAYA ADALAH PRIBADI YANG GEMAR MEMBACA BUKU. SAYA HAUS AKAN ILMU."

Kalimat-kalimat ini diucapkan sambil berimajinasi bahwa kamu sedang asyik membaca dan merasa bahagia saat membaca.

Setelah itu, tutuplah dengan mengucapkan

"SAYA AKAN MENGHITUNG SATU SAMPAI LIMA DAN PADA HITUNGAN KELIMA SAYA AKAN BANGUN DAN MERASA BENAR-BENAR SENANG MEMBACA BUKU."

Lakukan hal ini sambil membayangkan kebahagiaanmu karena telah mencapai keinginan tersebut.

Lakukan sugesti ajaib tersebut setiap hari hingga kondisi emosional yang kamu inginkan terwujud, misalnya setiap kali sebelum tidur.

PEMICU AJAIB

Sekarang, di dalam dirimu, sudah terdapat segala sumber daya yang bisa digunakan untuk mencapai kesuksesan yang kamu inginkan. Dengan berpegangan pada asumsi tersebut, saya mengajak kamu untuk menggali kembali sumber daya yang sudah ada agar bisa kamu manfaatkan, kapan pun dibutuhkan.

Seperti apa sumber daya yang kamu miliki tersebut?

- Pengalaman masa lalu yang mirip dengan kondisi yang diinginkan.
- Imajinasi yang nyata seolah-olah hal itu terjadi.
- Ingatan terhadap kondisi orang lain yang, kamu ketahui, sama dengan kondisi yang kamu inginkan.

Ketiga sumber daya ini dapat bermanfaat untuk mencapai kondisi optimal sesuai dengan yang kamu inginkan. Bagaimana caranya?

Kita perlu membuat **tombol Asyik Belajar**. Setiap kali tombol ditekan, kamu akan langsung berada dalam kondisi Asyik Belajar. Berikut adalah langkah-langkah untuk membuat tombol tersebut:

- Ingatlah sebuah kejadian ketika kamu benar-benar berada dalam kondisi sedang asyik belajar. Atau, jika tidak ada yang bisa kamu ingat, bayangkan saja kamu menjadi orang

lain yang menurutmu bisa belajar dengan asyik. Bayangkan seolah-olah hal tersebut merupakan pengalaman nyata.

- Lipat gandakan imajinasi tersebut. Caranya? Hitung satu sampai lima dalam hati. Dan, saat menyebut setiap angka tersebut, bayangkan kondisi kemampuan belajarmu juga semakin meningkat.
- Ketika perasaanmu sudah mencapai puncak, ciptakan pemicunya (tombolnya). Misalnya, tarik telingamu sambil mengucapkan "Yes". Jadi, setiap kali kamu menarik telinga sambil mengucapkan "Yes", kamu akan langsung berada dalam kondisi Asyik Belajar.

Ulangi latihan ini sesering mungkin agar semakin masuk ke dalam pikiran bawah sadarmu. Gunakan tombol ini setiap kali kamu akan melakukan aktivitas yang berhubungan dengan belajar.

CORETAN AJAIB

Pikiran manusia secara sadar menentukan **apa** yang kita tulis dan pikiran bawah sadar mengontrol **bagaimana** kita menuliskannya. Ini berarti tulisan tangan berhubungan erat dengan pikiran bawah sadar seseorang. Dan, dengan demikian, kamu juga bisa memengaruhi pikiran bawah sadarmu dengan menulis. Tulislah kalimat "*Belajar adalah kegiatan yang menyenangkan*" sebanyak-banyaknya dalam kondisi rileks. Tulislah kalimat tersebut hingga tiga halaman, menjelang tidur. Lakukan setiap hari sampai kemampuan belajarmu meningkat.

Nah, setelah kamu berhasil mengubah pola pikir terhadap belajar menjadi positif, kapan pun kamu belajar, rasanya akan sangat penuh semangat, asyik, mudah, dan menyenangkan. Di bagian berikutnya kita akan mempelajari cara belajar yang mudah dan menyenangkan!

SIAPA NEKAT, DIA DAPAT

Orang bijak mengatakan bahwa prestasi seseorang tidak dinilai dari seberapa tinggi pangkat ataupun gelar yang melekat pada namanya, melainkan dari seberapa besar manfaat yang telah diberikannya kepada orang lain. Hal ini dikarenakan manusia yang berprestasi harus bisa memberikan manfaat sebanyak-banyaknya kepada orang lain.

Di antara orang-orang yang dianggap berprestasi terdapat Perhimpunan Mahasiswa Kebumen Universitas Indonesia atau disingkat PERHIMAK UI. PERHIMAK UI adalah sebuah organisasi putra-putri Kebumen yang menuntut ilmu di Universitas Indonesia. Setiap tahun, mereka membantu adik-adik kelas mereka yang berasal dari Kebumen dan ingin melanjutkan kuliah ke UI untuk lulus ujian saringan masuk.

Pada tahun 2005, mereka menjaring 25 siswa yang baru lulus SMA untuk dibimbing belajar sebagai persiapan mengikuti SPMB, agar bisa lulus dan masuk ke UI. Mereka diseleksi bukan hanya dari sisi akademis, tapi lebih dari kemauan dan tekad untuk melanjutkan kuliah di UI. Program ini dilaksanakan selama satu bulan penuh. Para peserta muslim yang mengikuti program ini juga diwajibkan untuk menjaga shalat, termasuk shalat tahajud dan shalat dhuha. Mengerjakan soal-soal SPMB sudah menjadi kebiasaan para peserta setiap harinya. Setiap hari, para peserta tidur kurang-lebih selama empat jam. Semua

peserta yang mengikuti program ini tidak dikenakan biaya apa pun, karena PERHIMAK UI mendapatkan dana bantuan dari alumni yang sudah sukses. Alhasil, pada tahun 2005, sebanyak 25 siswa atau seratus persen peserta yang mengikuti program ini lolos SPMB dan diterima di UI.

Di tahun 2006, program ini telah berhasil menyedot perhatian sebagian besar siswa Kebumen yang baru lulus SMA. Salah satu dari mereka adalah Slamet Riyanto, anak dari seorang petani. Bungsu dari tujuh bersaudara ini adalah salah satu siswa yang baru lulus dari SMAN 1 Kebumen. Slamet bersaing mengikuti seleksi memperebutkan 60 tiket gratis bimbingan belajar dan karantina yang diadakan oleh PERHIMAK UI. Tapi, sayangnya, Slamet tidak lolos.

Bagi Slamet, kegagalan seleksi mengikuti program bimbingan belajar yang diadakan PERHIMAK bukanlah akhir dari segalanya. Dengan modal tiket yang dibeli oleh temannya, Slamet berangkat ke UI Depok. Sesampainya di UI, dia melobi panitia PERHIMAK yang akan menjalankan program bimbingan dan karantina Sukses SPMB. Karena kegigihannya, panitia pun akhirnya bersimpati dan mempersilakan Slamet untuk bergabung dengan 60 siswa lain yang lolos seleksi di Kebumen.

Slamet tidak menyalahkannya kesempatan yang telah diberikan kepadanya. Setiap hari ia belajar dan belajar. Selain itu, sholat tahjud, sholat dhuha, dan puasa sunnah tidak pernah ia tinggalkan. Seluruh biaya hidupnya selama mengikuti

karantina dibiayai oleh PERHIMAK, termasuk biaya membeli formulir SPMB.

SPMB akhirnya dimulai. Slamet mengerjakan satu per satu soal-soal SPMB dengan penuh percaya diri dan tenang. Hanya beberapa soal yang tidak bisa ia jawab. Semua jurus yang diperolehnya selama karantina digunakan untuk menjawab soal-soal tersebut. Slamet merasa optimis, impiannya kuliah di UI bisa menjadi kenyataan.

Setelah selesai SPMB, Slamet pulang ke kampung halamannya sambil menunggu pengumuman hasil SPMB. Ia menggunakan waktu luangnya untuk membantu orang tuanya bekerja sebagai petani. Ternyata, ketika tiba saatnya hasil SPMB diumumkan, jerih payah Slamet selama ini dijawab oleh Allah. Apa yang menjadi impiannya tercapai, yaitu diterima kuliah di sebuah perguruan tinggi terkenal, dan di salah satu jurusan bergengsi, yaitu Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen UI.

Slamet bersyukur dapat diterima di Manajemen UI. Tapi ia bersedih karena kesulitan membayar biaya daftar ulang yang terdiri dari pembayaran uang pangkal dan BOP, yang mencapai 12 juta rupiah. Ia menjual tiga ekor ayam dan sepeda ontel miliknya, tetapi hanya mendapatkan uang 300 ribu rupiah. Dengan uang yang ia dapatkan tersebut dan bekal dari orang tuanya, yaitu beras sebanyak 10 kg, Slamet berangkat ke UI. Sesampainya di UI, ia melakukan daftar ulang. Ketika ia menjelaskan keadaan yang sebenarnya kepada pihak UI, beberapa dosen pun bertanya, "Apakah kamu mampu bertahan

kuliah di sini?" Dengan penuh keyakinan, ia menjawab "Insya Allah saya mampu bertahan." Dengan penuh pertimbangan, sembari mengevaluasi bukti-bukti kesungguhan yang diberikan Slamet, akhirnya ia dibebaskan dari pembayaran uang pangkal dan BOP. Akhirnya, Slamet bisa kuliah di Universitas Indonesia.

Awal kuliah di UI dilaluinya dengan penuh penderitaan. Sampai-sampai panitia ospek yang, tadinya, memarahi Slamet karena datang terlambat merasa kasihan. Tempat tinggal Slamet sangat jauh dan ia datang dengan berjalan kaki akibat tidak punya uang untuk naik kendaraan umum. Saking merasa bersimpati, para panitia ospek saat itu bersama-sama membantu Slamet membiayai hidupnya untuk sementara.

Penderitaannya tersebut ia jadikan energi untuk memperbaiki hidupnya, dan Slamet memilih untuk berusaha menghidupi dirinya sendiri. Ia menjual nasi uduk kepada teman-temannya di asrama UI. Dan, dengan keteguhan, ketidakkengsian, serta keuletan akhirnya ia memiliki empat orang karyawan untuk memasarkan nasi uduknya. Pada hari Minggu, ketika terdapat banyak orang yang berolahraga atau berjalan-jalan di sekitar kampus UI, Slamet berjualan air minum. Tidak berhenti sampai di situ, Slamet juga melihat kesempatan emas untuk mencari uang di bulan suci Ramadhan. Ia menjual buah kurma yang diambilnya dari sebuah distributor.

Hasil dari bisnisnya tersebut ia gunakan untuk membeli komputer dan motor. Sedangkan untuk kebutuhan sehari-hari dan uang kuliah dapat dicukupi dari beberapa beasiswa

yang ia peroleh. Begitulah cerita Slamet, lelaki yang hobinya mencari banyak kenalan dan jalan-jalan.

UNTUK MENYALURKAN BAKATNYA DI BIDANG OLAHRAGA, SLAMET MENGIKUTI LOMBA LARI 1.500 METER TINGKAT UI DAN BERHASIL MENYABET MEDALI PERUNGGU. SELAIN ITU, IA JUGA MULAI Mencari aktualisasi diri dengan menjadi anggota badan perwakilan mahasiswa fakultas ekonomi UI yang cukup bergengsi. KATA-KATA YANG SERING KALI DIUCAPKAN SLAMET ADALAH:



CARA BELAJAR
YANG MUDAH DAN
MENYENANGKAN



BELAJAR SESUAI CARA KERJA OTAK

Bagaimana belajar yang sesuai dengan cara kerja otak? Dalam belajar, kadang kita tidak memerhatikan dan memahami bagaimanakah mekanisme kerja otak kita dalam berpikir atau mengolah informasi yang kita pelajari, sehingga sering kali kita memaksakan otak kita untuk bekerja ekstra. Alhasil, kita mudah lelah atau pusing dan apa yang dipelajari tidak ada yang tersimpan dalam memori otak kita. Nah, berikut akan dibahas bagaimana seharusnya metode belajar yang pas, sesuai dengan cara kerja otak.

Gaya Belajar

Setiap orang unik, dan memiliki gaya belajar masing-masing. Sudahkah kamu mengenali gaya belajarmu? Meskipun duduk di kelas yang sama dan bersekolah di sekolah yang sama, gaya belajar ternyata tidak pernah sama. Bahkan anak kembar sekalipun, gaya belajarnya bisa berbeda.

Ada yang lebih mudah menangkap isi pelajaran jika disertai praktik. Tipe seperti ini lebih suka berada di laboratorium untuk mempelajari dan mengamati berbagai hal secara langsung ketimbang mendengar penjelasan guru. Sedangkan temannya yang lain mungkin lebih tertarik mengikuti pelajaran yang disertai berbagai aspek gerak.

Ada juga yang harus berada di ruangan yang sunyi dan menutup pintu kamar rapat-rapat agar bisa berkonsentrasi belajar. Akan tetapi, cukup banyak juga yang mengaku pikiran mereka akan terbuka, justru, bila belajar sambil mendengarkan musik, entah yang mengalun merdu atau yang mengalun keras. Sementara sebagian lainnya merasa perlu untuk mencorat-coret kertas dengan coretan yang mudah dipahami sendiri.

Ada 3 tipe gaya belajar yang biasa dijumpai:

1. Gaya Belajar Visual

Untuk mendukung gaya belajar ini, gunakan beragam bentuk grafis yang dapat mengoptimalkan penglihatan dalam menyerap informasi/materi pelajaran. Perangkat grafis tersebut bisa berupa coretan, slide, kartu-kartu bergambar, ilustrasi, atau film.

Ciri-ciri gaya belajar visual:

- Saat mendapat petunjuk untuk melakukan sesuatu, biasanya anak akan melihat teman-teman lainnya terlebih dahulu baru kemudian dia bertindak.
- Senantiasa berusaha melihat bibir guru yang sedang mengajar.
- Cenderung menggunakan gerakan tubuh (untuk mengekspresikan dan menggantikan kata-kata) saat mengungkapkan sesuatu.

- Tak suka bicara di depan kelompok dan tak suka pula mendengarkan orang lain.
- Biasanya dapat duduk tenang di tengah situasi yang ribut dan ramai tanpa merasa terganggu.
- Biasanya kurang mampu mengingat informasi yang diberikan secara lisan.
- Lebih suka peragaan daripada penjelasan lisan.

2. Gaya Belajar Auditori

Gaya belajar ini menempatkan pendengaran sebagai alat utama untuk bisa memahami sekaligus mengingat informasi/materi pelajaran. Artinya, untuk bisa mudah mengingat dan memahami informasi tertentu, orang tersebut haruslah mendengarnya lebih dulu, di antaranya dengan cara membaca materi pelajaran dengan keras atau merekam materi pelajaran yang disampaikan di sekolah.

Ciri-ciri gaya belajar auditori:

- Dapat mengingat banyak sekali lagu atau iklan TV, bahkan dapat menirukannya secara tepat dan komplet.
- Mampu mengingat dengan baik materi yang didiskusikan dalam kelompok atau kelas.
- Kurang cakap dalam mengerjakan tugas mengarang atau menulis.
- Cenderung banyak bicara.

- Tak suka membaca dan umumnya memang bukan pembaca yang baik karena kurang dapat mengingat dengan baik apa yang baru saja dibacanya.
- Kurang tertarik memerhatikan hal-hal baru di lingkungan sekitarnya, seperti hadirnya anak baru dan adanya papan pengumuman baru di pojok kelas.

3. Gaya Belajar Kinestetik

Gaya belajar ini mengharuskan individu yang bersangkutan menyentuh, bergerak, atau melakukan sesuatu untuk dapat mengingat atau memahami informasi/materi pelajaran. Ada dua karakteristik orang dengan model belajar seperti ini.

Karakteristik pertama adalah menempatkan tangan sebagai alat penyerap utama untuk bisa memahami atau mengingat informasi/materi pelajaran. Hanya dengan memegang sesuatu, seorang anak yang memiliki gaya belajar ini bisa memahami informasi terkait tanpa harus membaca penjelasannya.

Karakteristik berikutnya merupakan anak yang tak tahan duduk manis berlama-lama mendengarkan penyampaian materi pelajaran. Tak heran kalau individu yang memiliki gaya belajar ini merasa bisa belajar lebih baik kalau prosesnya disertai kegiatan fisik atau gerakan. Tak jarang, individu yang cenderung memiliki karakteristik seperti ini lebih mudah menyerap dan memahami informasi dengan cara menjiplak gambar atau kata untuk kemudian belajar mengucapkannya atau memahami fakta yang terkandung. Nah, bagi kalian yang

memiliki gaya belajar ini, dianjurkan untuk belajar melalui pengalaman dengan menggunakan berbagai model peraga. Namun, jangan lupa mengalokasikan waktu untuk beristirahat sejenak di tengah waktu belajar.

Ciri-ciri gaya belajar kinestetik:

- Memiliki koordinasi tubuh yang baik.
- Gemar menyentuh segala sesuatu yang dijumpainya.
- Suka menggunakan objek nyata sebagai alat bantu belajar.
- Amat sulit untuk berdiam diri/duduk manis.
- Suka mengerjakan segala sesuatu yang memungkinkan tangannya tetap aktif.
- Kesulitan mempelajari hal-hal yang abstrak (simbol matematika, peta, dan sebagainya).
- Cenderung terlihat "agak tertinggal" dibanding teman sebayanya. Padahal, ini disebabkan oleh tidak cocoknya gaya belajar anak dengan metode pengajaran yang selama ini umum diterapkan di sekolah.

Belajar dari yang Paling Mudah Terlebih Dahulu

Dalam belajar/ujian sering kali kita mengerjakan soal-soal yang paling sulit dulu. Jika belajar yang sulit terlebih dahulu, yang aktif adalah otak kiri. Akibatnya, otak kiri akan "kelebihan beban". Belajar menjadi sulit dan membosankan. Jika belajar yang mudah dahulu, rasa optimis akan timbul dan memicu emosi positif (imajinasi keberhasilan). Selain itu, keseimbangan

kedua belah otak akan mencapai gelombang *alpha*, yaitu kondisi yang paling ideal untuk belajar dan berkonsentrasi.

Membaca Buku Tidak Harus dari Halaman Awal

Saat membaca buku, kita bisa langsung masuk ke tengah-tengah buku, atau bagian khusus yang dicari dari buku tersebut. Jika kita membaca dari awal, bisa jadi hal-hal penting baru akan ditemukan di saat otak sedang mengalami “kebosanan” dalam belajar.

Variasi pada Materi yang Dipelajari

Dalam belajar, kita memerlukan variasi pada metode belajar, termasuk materi yang dipelajari. Karena hati memiliki masa semangat, tapi juga ada saatnya dihinggapi rasa bosan. Variasi itu akan mengobati kebosanan, dan mencegah pelampiasan kejenuhan ke arah yang tidak bermanfaat. Jika sedang bosan membaca, misalnya, cobalah menyelanya dengan menulis. Dan, jika menulis mulai terasa menjenuhkan, mengaktifkan pendengaran untuk mendengar kaset/CD bisa meringankan beban pikiran serta mengurangi kebosanan.

Begitupun dengan materi. Jika membaca buku mencapai titik bosan lantaran dahi harus selalu mengerut, kita bisa mengambil jeda dengan bacaan-bacaan ringan, atau menggunakan materi selain buku yang kita suka.

Ketika semangat mulai turun, aturlah stamina dan aktivitas sesuai dengan kemampuan. Terlampau memaksakan diri di luar kemampuan, umumnya, akan berujung pada kelelahan dan kebosanan.

Batasan Waktu dan Sesi Belajar

Menciptakan batasan waktu dan sesi dalam belajar akan memudahkan kita mengatur materi yang akan dipelajari. Selain itu, kita juga bisa menjadi lebih fokus atau berkonsentrasi dalam belajar.

Tidur yang Cukup

Tidur adalah bagian dari proses belajar dan stimulasi daya ingat. Otak kiri dan otak kanan akan menyeimbangkan diri saat kita tidur. Otak akan memilih informasi yang telah diingatnya dengan cara menahan informasi yang dianggap penting dan melunturkan informasi yang kurang penting.

Otak akan mengait-kaitkan informasi baru dengan informasi lama yang sudah tersimpan sebelumnya, sehingga pemahaman dan daya ingat akan menjadi optimal.

Minum Air Putih yang Cukup

Saat kita mengingat, terdapat jutaan reaksi kimia dan listrik yang terjadi di dalam otak, dan ini membutuhkan energi yang besar, yaitu air.

Bila tubuh kita kekurangan cairan, yang paling dahulu menderita adalah "otak", karena kerja otak akan terganggu. Saat belajar, ambillah waktu jeda, dan sediakan air putih yang banyak.

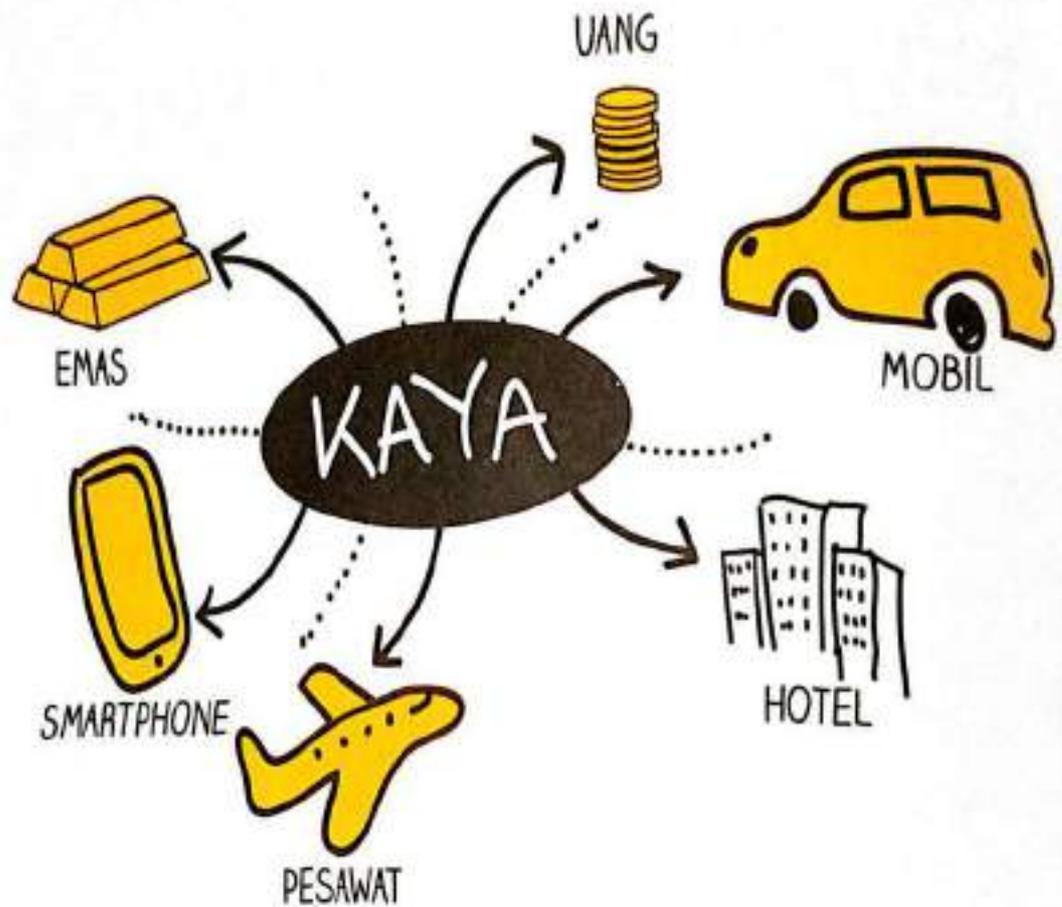
BELAJAR MENGGUNAKAN METODE *BRAIN MAP*

Brain map adalah metode yang bermanfaat untuk mengeluarkan dan menyerap sejumlah besar ide dalam waktu yang singkat. Konsep ini didasarkan pada cara kerja otak saat menyimpan informasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa otak kita tidak menyimpan informasi pada kotak-kotak sel saraf yang terjejer rapi, melainkan pada sel-sel saraf yang bercabang-cabang yang, apabila dilihat sekilas, akan tampak seperti cabang-cabang pohon.

Brain map biasa digunakan dalam proses *brainstorming*, diskusi, berbagi ide, meringkas dan memahami buku, bahkan mengerjakan proyek bersama.

Cara Kerja Otak

Saat kamu diminta untuk membayangkan kaya, apa yang ada di pikiranmu? Apakah tulisan kaya atau gambar yang berhubungan dengan kaya? Tentu saja jawabannya berupa **gambar** yang berhubungan dengan kata kaya. Bisa berupa uang, emas, atau lainnya. Nah, itulah cara kerja otak kita, yaitu **Gambar** dan **Asosiasi**.



Untuk itu, yang perlu diperhatikan adalah apakah catatan yang biasa kamu buat untuk merangkum materi pelajaran sudah sesuai dengan cara kerja otak tersebut.

Di bawah ini adalah contoh catatan tradisional yang biasa kamu buat:

"Dari penjelasan di atas, bisa disimpulkan bahwa cara kerja pikiran adalah dengan menuliskan tema utama sebagai titik sentral dan kemudian menciptakan cabang-cabang atau tema-tema turunan dari titik sentral tersebut. Lalu, dilanjutkan dengan mencari hubungan yang ada antara tema turunan. Itu berarti setiap kali kita mempelajari sesuatu hal, fokus kita diarahkan pada tema utamanya, poin-poin penting dari tema utama yang sedang kita pelajari, pengembangan dari setiap poin penting

tersebut, dan hubungan antara setiap poin. Dengan cara ini, kita bisa mendapatkan gambaran mengenai hal-hal apa saja yang telah kita ketahui dan area mana saja yang masih belum dikuasai dengan baik."

Membosankan bukan?

Catatan tradisional di atas ternyata tidak sesuai dengan:

1. Cara Kerja Otak

Cara kerja otak adalah gambar dan asosiasi. Sedangkan catatan di atas hanya terdiri dari tulisan.

2. Kedua Belahan Otak

Otak manusia terdiri dari otak kiri dan kanan. Catatan di atas hanya merangsang salah satu belahan otak, yaitu otak kiri.

3. Letupan Pikiran 5-7 Menit

Letupan pikiran untuk mendapatkan ide-ide kreatif berlangsung sekitar 5-7 menit. Sangat pendek sekali. Sehingga, kalau ide kamu dituangkan seperti catatan tradisional di atas, kamu hanya akan membuang-buang waktu untuk membaca, menulis, dan mengingat.

Brain map akan menjawab semua kekurangan tersebut. Ada dua jenis *Brain map*:

1. **Simple Brain map**

Simple Brain map biasanya digunakan untuk keperluan memahami atau menyajikan materi secara cepat.

Berikut cara membuat *simple brain map*:

1. Buatlah JUDUL di TENGAH-TENGAH kertas.
2. Buat GARIS-GARIS UTAMA yang berbentuk MELENGKUNG alami dari tengah (JUDUL).



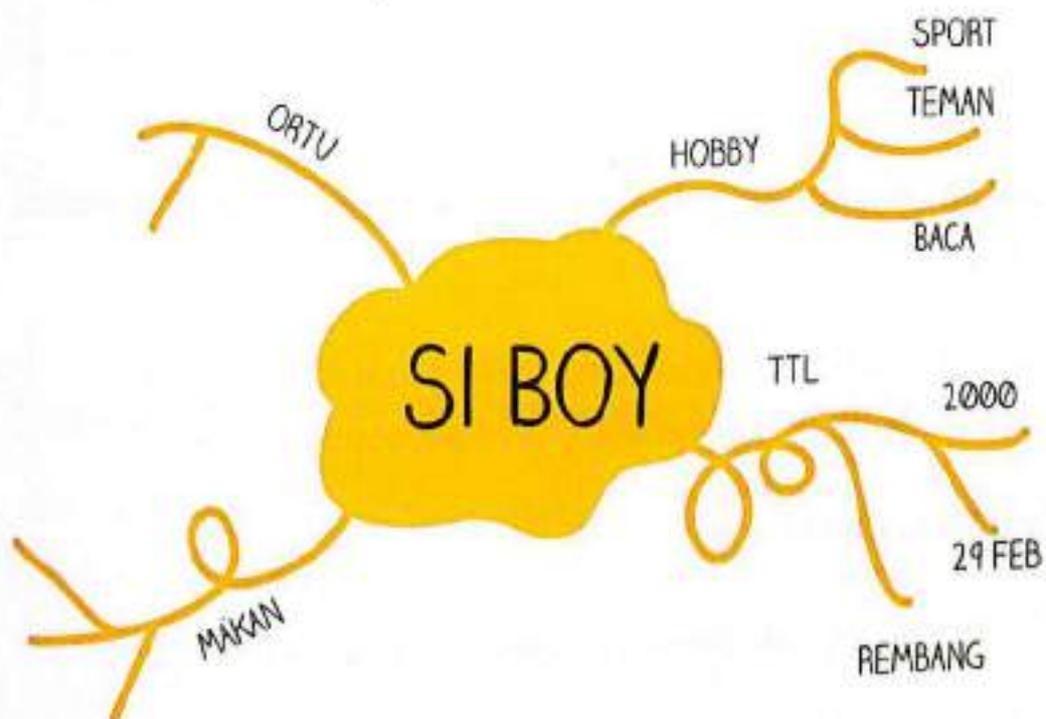
3. Gunakan SATU KATA KUNCI INGATAN pada tiap garis utama.



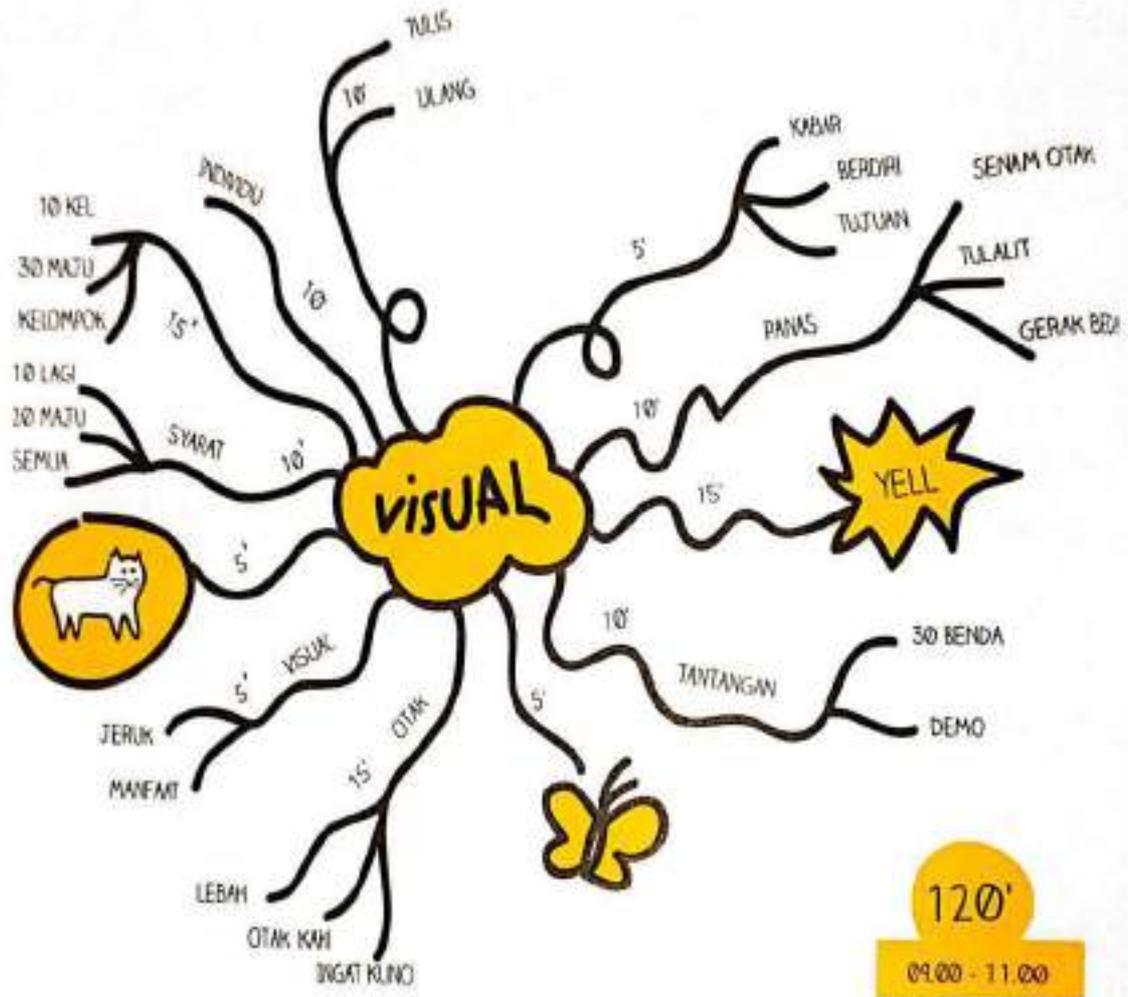
4. Buatlah GARIS SEKUNDER untuk detail dari kata kunci.

POIN YANG PERLU DIPERHATIKAN:

- besarnya judul $\pm 1/5$ kertas
- kemiringan tulisan maksimal 60°
- kertas jangan diputar-putar
- gunakan huruf kapital dan satu kata saja



Contoh Simple Brain map:



Simple brain map dari materi pelatihan berjudul Visualisasi yang memiliki durasi 2 jam.

Contoh membuat simple brain map menggunakan kata kunci:

Kata kunci adalah sebuah kata yang dapat memicu ingatanmu terhadap sebuah kalimat atau, bahkan, sebuah paragraf.

Data Negara Jepang:

- Jepang dijuluki sebagai negeri matahari terbit.

- Penduduk Jepang beragama Shinto.
- Agama Shinto adalah kepercayaan menyembah matahari.
- Rakyat Jepang percaya bahwa kaisar adalah titisan Dewa Matahari.
- Negara Jepang disebut juga negeri Sakura.
- Karena, di Jepang banyak terdapat bunga sakura.

Carilah kata kunci dari data di atas. Kemudian, setelah mendapatkan kata kuncinya, tuliskan di selembar kertas.

Data Negara Jepang:

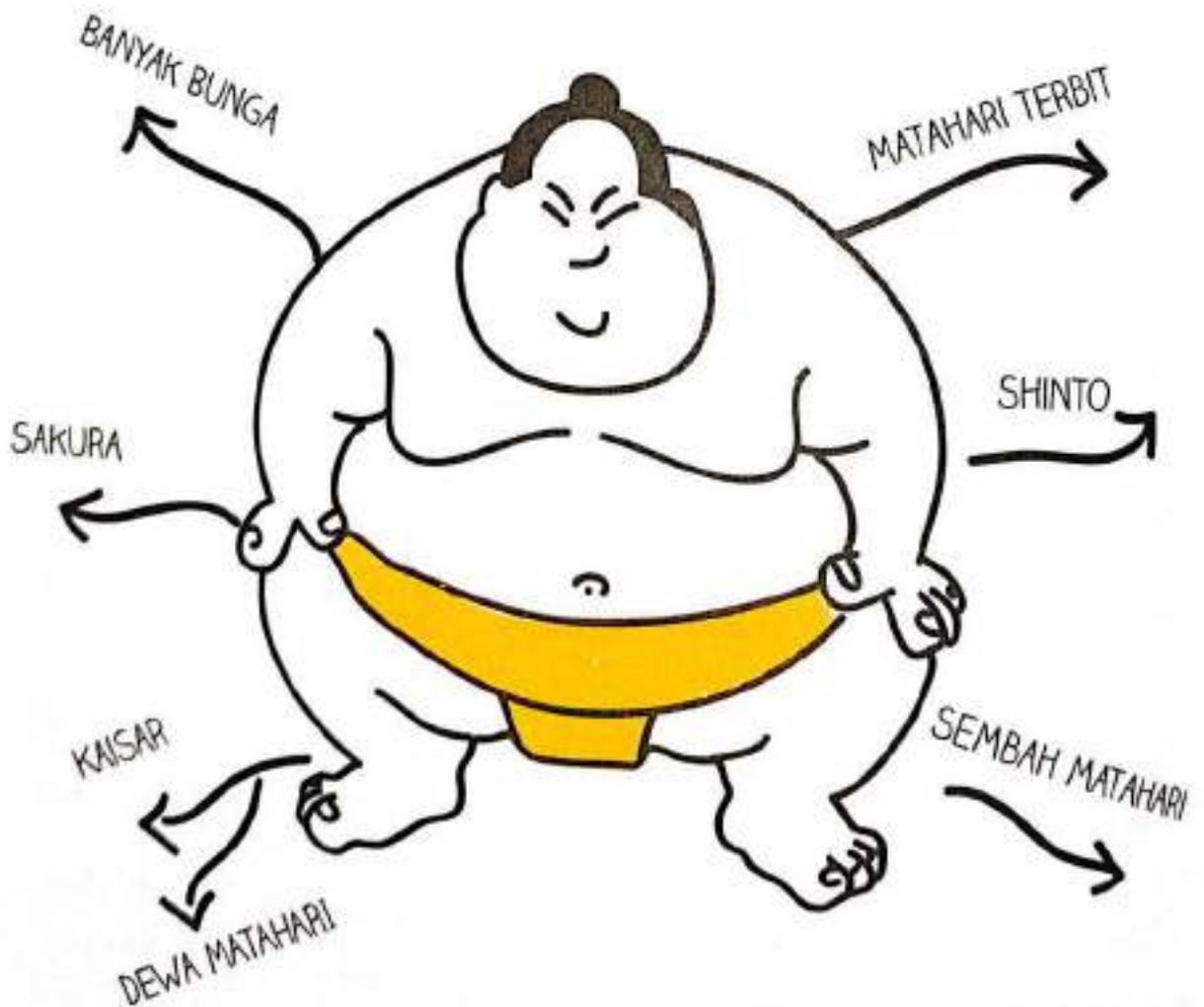
- Jepang di juluki sebagai negeri matahari terbit.
- Penduduk Jepang beragama Shinto.
- Agama Shinto adalah kepercayaan menyembah matahari.
- Rakyat Jepang percaya bahwa kaisar adalah titisan Dewa Matahari.
- Negara Jepang disebut juga negeri Sakura.
- Karena, di Jepang banyak terdapat bunga sakura.

Kata-kata yang digarisbawahi itulah yang merupakan kata kunci. Selebihnya, hanyalah kata-kata yang tidak penting.

Sekarang, coba kamu tutup data Negara Jepang di atas dan sebutkan kembali semua kalimat yang ada hanya dengan melihat kata kuncinya.

Negara Jepang:

1. matahari terbit
2. shinto
3. menyembah matahari
4. kaisar; dewa matahari
5. sakura
6. banyak bunga



2. Full Brain Map

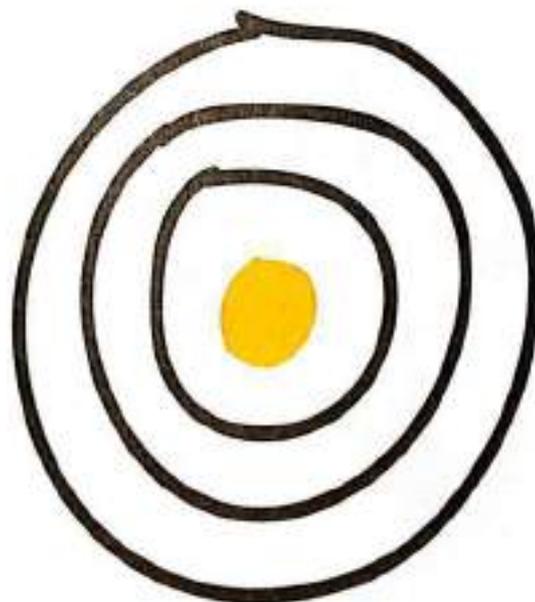
Full brain map adalah *brain map* yang digunakan untuk keperluan jangka panjang. Tampilan *full brain map*, umumnya, lebih kompleks daripada *simple brain map*.

Simbol Brain Map

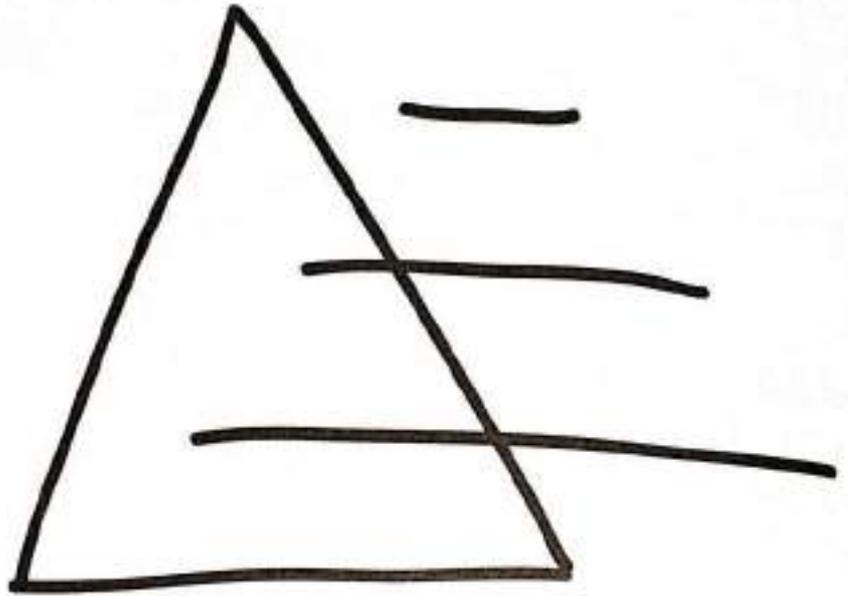
Simbol adalah gambar/ikon yang mewakili kata-kata kunci. Jadi, bila kita lupa menyebutkan kata-kata kuncinya, hanya dengan melihat simbolnya kita akan bisa mengingatnya kembali. Dan, tentunya, kalimat atau paragraf pun menjadi mudah diingat.

Contoh beberapa simbol yang dapat digunakan dalam membuat *brain map*:

1. Simbol **mengarah tepat sasaran** bisa seperti ini:



2. Simbol **struktur organisasi** bisa seperti ini:



3. Simbol **semangat** bisa seperti ini:



4. Simbol **berbelit-belit** bisa seperti ini



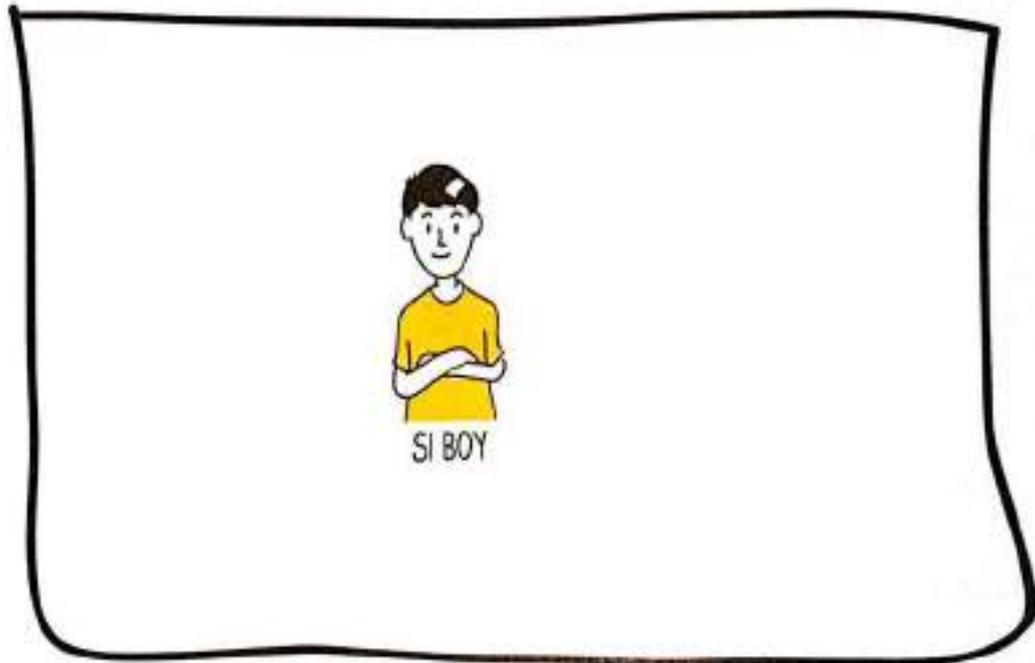
Latihan membuat simbol

Cobalah kamu buat simbol dari kata-kata berikut:

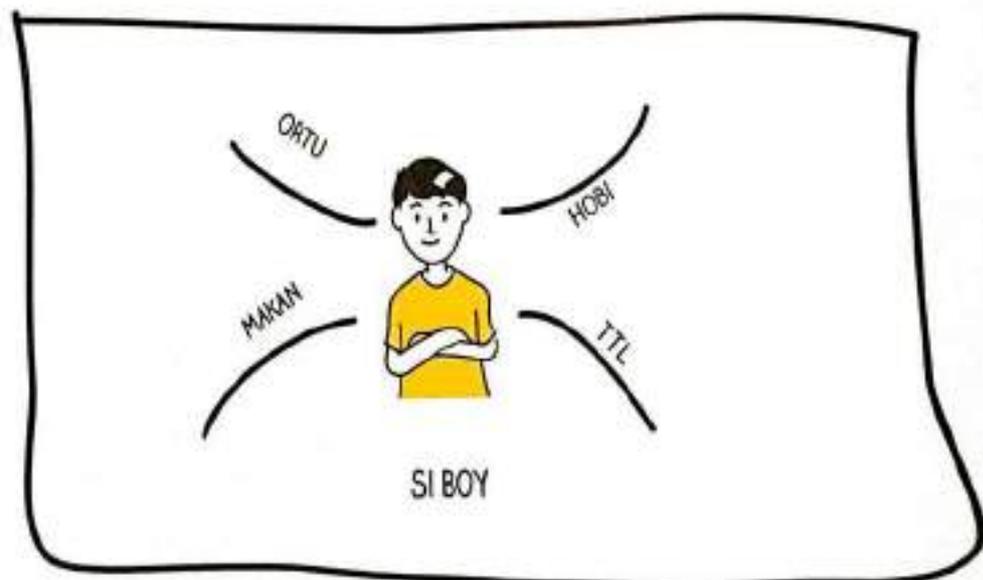
1. pusing tujuh keliling
2. bertangan dingin
3. keuntungan
4. pendidikan
5. perdamaian

Berikut cara membuat *full brain map*:

1. Mulai dari **TENGAH** pada kertas dalam format **MEMANJANG**.
2. Buat **JUDUL** di tengah, tambahkan **GAMBAR & WARNA**.

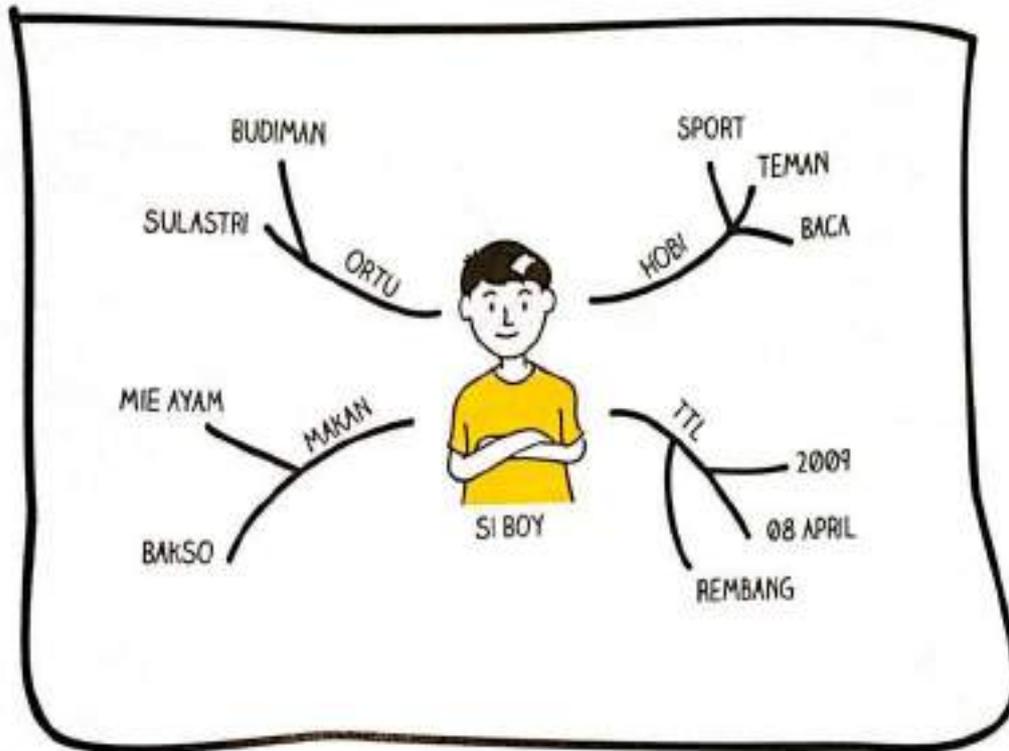


3. Buat **CABANG UTAMA** dari arah **JUDUL**.
4. Buatlah cabang dengan bentuk **MELENGKUNG** alami.
5. Gunakan satu **KATA KUNCI INGATAN** untuk tiap cabang.

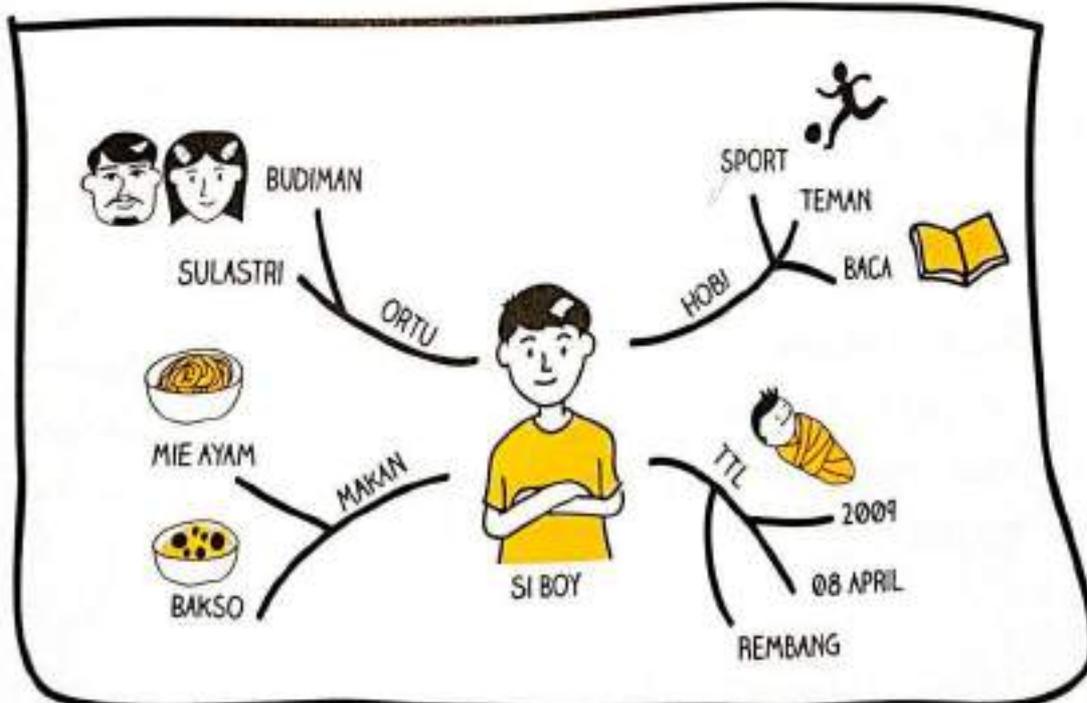


6. Buatlah RANTING untuk detail kata kunci.

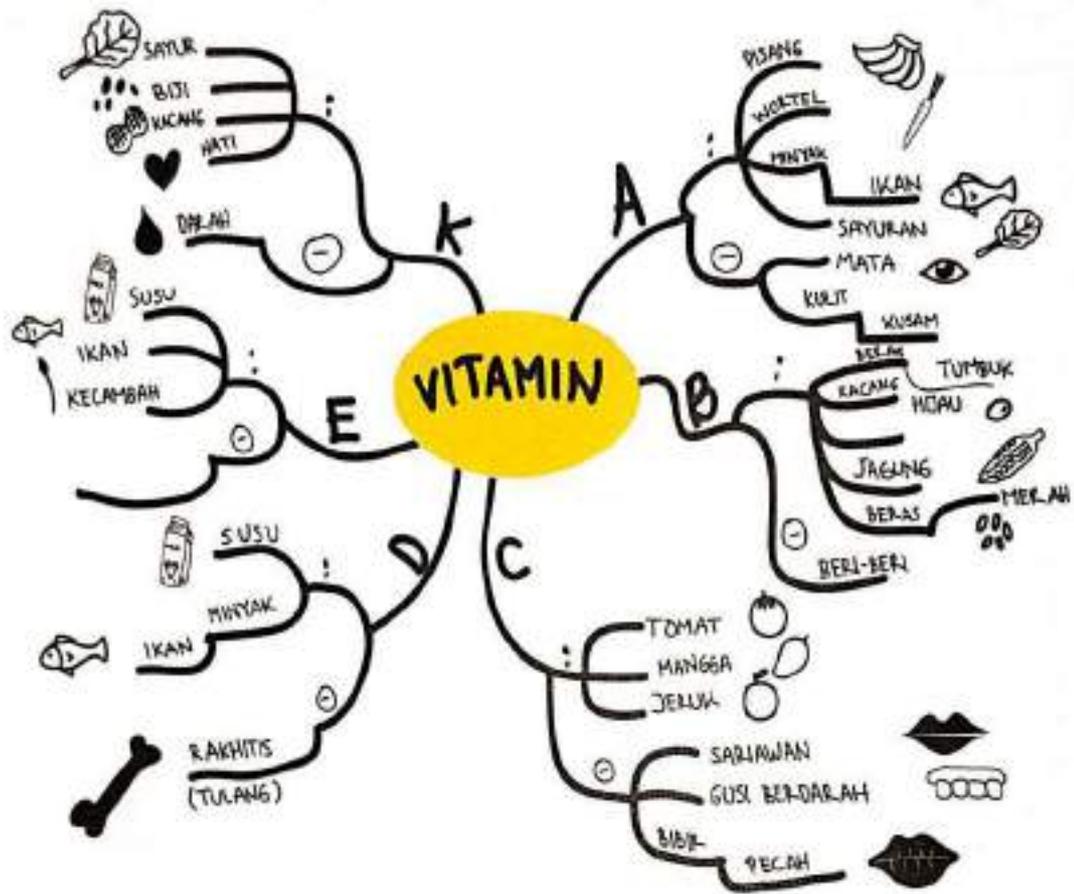
7. Gunakan satu DETAIL KATA KUNCI untuk tiap ranting.



8. Buatlah Simbol untuk seluruh kata pada brain map.



Contoh Full Brain map



Manfaat Brain Map

1. Meningkatkan Pemahaman

Saat membuat *brain map*, kamu harus mencari kata kunci dari sebuah tema yang ingin dipelajari. Dengan mencari kata kunci, otomatis kamu belajar memahami tema tersebut.

2. **Meringkas Buku dengan Lebih Efektif dan Efisien**

Membuat *brain map* akan membantumu meringkas buku dengan lebih efektif, dan tentu saja menghemat waktu.

3. **Mengingat Lebih Baik**

Coba kamu bandingkan antara menghafal melalui membaca buku yang berlembar-lembar atau menghafal dengan menggunakan *brain map* yang hanya membutuhkan satu atau dua lembar kertas. Menghafal dengan menggunakan *brain map* jauh lebih efektif karena di dalamnya sudah terdapat kata-kata yang penting.

4. **Menyusun Materi dengan Lebih Cepat dan Efisien**

Saat kamu akan melakukan presentasi, susunlah materinya dengan menggunakan *brain map*. Selain memudahkan, hal itu juga akan mempercepat.

5. **Memudahkan untuk Melihat Gambaran Keseluruhan**

6. **Meningkatkan Daya Konsentrasi**

BELAJAR DENGAN INGATAN SUPER

Lupa adalah hal yang biasa bagi manusia. Namun, menjadi manusia pelupa sering kali tidak mengenakkan, bahkan kadang dapat menimbulkan petaka. Penting untuk disadari bahwa kekuatan daya ingat merupakan sebuah anugerah yang luar biasa jika dapat dimaksimalkan.

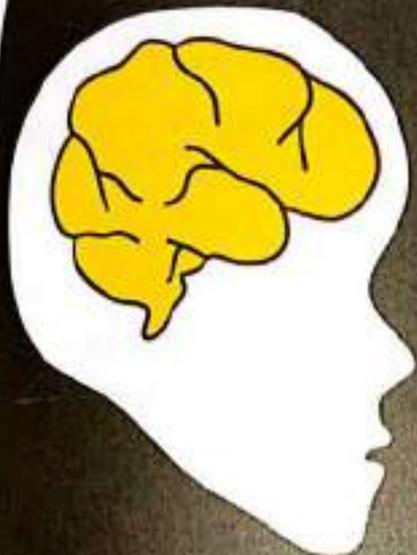
Kita merasa kagum pada orang yang secara alami memiliki daya ingat yang luar biasa. Ada banyak sekali orang yang memiliki otak super dengan daya ingat yang juga super. Itu namanya anugerah. Namun, tak sedikit juga orang dengan otak yang biasa, yang menjadi jenius dan mampu melakukan hal-hal luar biasa dengan memaksimalkan daya ingatnya.



Sebagai informasi tambahan yang terkait dengan kemampuan ingatan, berikut adalah hasil penelitian Roger Sperry, seorang ilmuwan yang mendapatkan hadiah Nobel setelah menemukan bagian otak, yaitu otak kiri dan otak kanan.

Aktivitas mengingat merupakan kerja sama antara otak kanan dan otak kiri. Otak kiri bersifat Short Term Memory (STM), sedangkan otak kanan bersifat Long Term Memory (LTM).

KANAN



IMAJINASI



MUSIK



WARNA



EMOSI



BENTUK



KIRI



LOGIKA



TULISAN

abcdef

ANGKA

148375

HITUNGAN

$3+1=4$

Otak kanan inilah yang menjadi kunci dari memori. Dengan melibatkan otak kanan dalam mengingat, ingatanmu akan bersifat jangka panjang.

Gambar di halaman 71 adalah fungsi dari masing-masing bagian otak, khususnya otak berpikir atau Kortek, yang digunakan untuk mengingat.

Otak manusia tidak akan penuh meskipun seluruh informasi di alam semesta dimasukkan ke dalamnya. Bahkan, jika setiap detiknya terdapat sepuluh informasi yang dimasukkan, otak manusia masih belum terisi separuhnya. Kenyataan ini menunjukkan bahwa ternyata kapasitas otak manusia sungguh luar biasa, akan tetapi kita sendiri belum menyadarinya.

Ingatan Super adalah metode yang lengkap dan praktis untuk melejitkan daya ingat dengan mengoptimalkan cara kerja masing-masing bagian otak, yaitu otak kiri dan otak kanan. Metode-metode apa saja yang dipelajari pada Ingatan Super?

1. Cerita

Cerita merupakan teknik dasar dari semua metode mengingat lainnya. Teknik ini bertujuan untuk mengingat sejumlah informasi sederhana dengan cara membuat cerita imajinasi di antara informasi yang ada tersebut.

Tes

Berikut ini terdapat 30 kata benda, coba kamu hafalkan secara urut dari atas ke bawah dalam waktu 4 menit!

Lampu	Handuk	Plastik
Jam	Sampo	Tas
Setrika	Gigi	Komputer
Tape	Gelas	Kaca
Botol	Susu	Duku
Buku	Kunci	Tikus
Barbel	Jahe	Sendok
Kursi	Pensil	Kompor
Sabun	Nasi	Gula
Minyak	Batu	Jamur

Stop! Waktumu telah habis. Sekarang, tutup kata-kata tersebut dengan kertas dan tuliskan semuanya kembali pada kolom yang telah disediakan di bawah ini. Selamat Mencoba!

Berapa kata benda yang berhasil kamu ingat? Apakah susunannya sudah berurutan? Susah, bukan, bila kita mencoba mengingat tanpa menggunakan teknik apa pun?

Contoh

Di bawah ini adalah contoh cara mengingat 10 informasi dengan menggunakan metode cerita:

Bakso	Kacamata
Sepeda	Barbel
Dinosaurus	Rambutan
Buaya	Handphone
Jam	Kaos

Hubungkan benda pertama dengan benda kedua dan seterusnya menggunakan sebuah cerita imajinasi:



Sehingga menjadi seperti berikut:

“Ada **bakso** naik **sepeda**, lalu menabrak **dinosaurus** yang lewat. Eh, ternyata si dinosaurus jatuh cinta dengan **buaya**. Buayanya keren karena pakai **jam** dan **kacamata**. Agar badannya oke, dia main **barbel** lalu tiba-tiba barbelnya dilempar ke pohon **rambutan**, sungguh ajaib! Rambutan jatuh dan berubah menjadi **handphone**. Kemudian *handphone* ditukar dengan **kaos**”

Bagaimana? Mudah bukan bila mengingat dengan menggunakan metode cerita? Bahkan, mengingat sepuluh kata benda pun akan menjadi sangat mudah bagi otak kita, bila terus dilatih.

Syarat

Untuk bisa menghafal dengan metode cerita, kamu harus memenuhi syarat-syarat berikut:

- Buat cerita imajinasi yang lucu dan tidak masuk akal (benda pertama melakukan aksi ke benda kedua, dan seterusnya).
- Kalau perlu, tambahkan bunyi, warna, dan bau ataupun dengan memperbesar atau memperkecil objek.
- Bayangkan cerita imajinasi tersebut.

2. Pelesetan

Pelesetan adalah sebuah metode mengingat dengan cara mencari kata-kata lain yang mirip, baik bunyi maupun tulisannya. Pelesetan bermanfaat untuk mengingat informasi-

informasi yang sifatnya asing bagi otak kita, misalnya bahasa asing. Atau, bisa juga untuk menghafal nama-nama ibukota dan sebagainya.

Tes

Hafalkan 10 kata asing beserta artinya di bawah ini dalam waktu 4 menit!

Kata Asing	Arti	Kata Asing	Arti
Santé	Kesehatan	Boos	Marah
Roi	Raja	Koken	Masak
Prêt	Siap	Belangrijk	Penting
Magasin	Toko	Haha	Ibu
Sourite	Tersenyum	Unter	Bawah

Stop! Waktumu telah habis, sekarang tutup tabel tersebut dengan kertas dan coba tuliskan kembali arti kata asing berikut ini tanpa melihat ke tabel di atas.

Kata Asing	Arti	Kata Asing	Arti
Prêt		Unter	
Magasin		Haha	
Roi		Belangrijk	
Sourite		Boos	
Santé		Koken	

Bisakah kamu mengisi semuanya? Berapakah jumlah jawabanmu yang benar? Apabila belum berhasil, jangan khawatir. Kami akan ajarkan cara mengingat kata-kata asing seperti itu.

Contoh:

Berikut adalah tabel nama negara dan ibukotanya:

No.	Negara	Ibukota
1	Swedia	Stockholm
2	Maroko	Rabat
3	Lybia	Tripoli
4	Sahara	El Alun
5	Albania	Tirana
6	Mali	Bamoko

Untuk mengingat informasi tersebut, kamu perlu pelesetkan kedua-duanya, baik negara dan ibu kota, karena kedua informasi tersebut sifatnya asing bagi otak. Untuk lebih jelasnya, coba perhatikan cara berikut ini:

1. Swedia ibu kotanya Stockholm
(**Sedia stok helm** sebelum kehabisan)
2. Maroko ibukotanya Rabat
(**Merokok** di saat **rapat**)

Selanjutnya, coba kamu kerjakan sisanya. Selamat mencoba!

Kerjakan juga contoh berikut ini:

No.	Bahasa Jerman	Mnemonic	Arti	Cerita
1	Kraken haus	Kanker haus	Rumah sakit	Karena haus jadi kanker lalu di bawa ke rumah sakit
2	Zufrieden	Jupri edan	Puas	Puas lihat Jupri edan
3	Verstehen		Mengerti	
4	Anehmnen		Menerima	
5	Gewwinen		Menang	
6	Schreiben		Menulis	

Syarat:

Untuk bisa menghafal dengan metode pelesetan, kamu harus memenuhi syarat-syarat berikut:

- Ganti kata asing tersebut dengan kata lain yang mirip, baik dari bunyi maupun tulisannya.
- Buat cerita imajinasi yang menghubungkan antara arti dengan *mnemonic*/pelesetannya.
- Bayangkan cerita imajinasi tersebut.

3. Dilakukan

Inti dari teknik ini adalah mengganti lirik lagu yang kita kenal dengan data yang tersedia atau dengan kata kunci dari poin-poin yang ingin dihafal. Bagi mereka yang menyenangi musik, trik ini sangat cocok untuk diterapkan. Dan nada, memang, cenderung memudahkan orang untuk menghafal. Buktinya kita bisa dengan mudah menghafal lirik lagu yang sering kita dengar, walaupun tidak ada niat khusus untuk menghafalkannya.

Tes

Berikut adalah daftar 24 komoditas buah-buahan di Indonesia. Coba hafalkan secara urut dari atas ke bawah dalam waktu 4 menit!

Mangga	Kokosan	Stroberi
Manggis	Pepaya	Semangka
Rambutan	Sawo	Blewah
Nangka	Pisang	Sukun
Anggur	Jeruk	Belimbing
Durian	Avokad	Nanas
Apel	Sirsak	Jambu Biji
Salak	Melon	Markisa

Stop! Waktumu telah habis. Sekarang, tutup tabel itu dengan kertas dan coba tuliskan kembali semua komoditi buah tersebut pada kolom yang telah disediakan di bawah ini! Selamat mencoba!

Berapa nama buah yang berhasil kamu ingat? Apakah susunannya sudah berurutan? Jika belum, kami akan mengajarkan salah satu teknik mengingat yang paling mudah, yaitu dengan cara melagukan.

Contoh

Kita akan menggunakan lagu anak yang sangat familier, yaitu "Balonku". Caranya, kita ganti terlebih dahulu semua lirik lagu "Balonku" dengan nama-nama buah tersebut, seperti berikut:

Baris Lagu	Lirik "Balonku"	Lirik Daftar Komoditi Buah
1	Balonku ada lima	mangga manggis rambutan
2	Rupa-rupa warnanya	nangka anggur durian
3	Hijau kuning kelabu	apel salak kokosan
4	Merah muda dan biru	pepaya sawo dan pisang
5	Meletus balon hijau "duar"	jeruk alpukat sirsak "melon"
6	Hatiku sangat kacau	stroberi semangka blewah
7	Balonku tinggal empat	sukun belimbing nanas
8	Kupegang erat-erat	jambu biji markisa

Kemudian, nyanyikan lagu "Balonku" dengan lirik yang telah diubah sembari divisualisasikan.

Bagaimana? Melagukan kata-kata yang ingin kita ingat adalah hal yang mudah, bukan? Selain membantumu dalam mengingat, teknik ini juga akan semakin mengasah kreativitasmu.

Syarat

Untuk bisa menghafal dengan metode dilagukan, kamu harus memenuhi syarat-syarat berikut:

1. Tentukan lagu yang akan dinyanyikan, bisa lagu kesukaanmu atau lagu yang, menurutmu, mudah dinyanyikan.
2. Ganti lirik lagu tersebut dengan kata-kata atau data yang ingin kamu hafalkan.

3. Sesuaikan fonem/bunyi lirik yang baru dengan harmonisasi nadanya (ini menuntut daya kreativasmu).
4. Bayangkan kata-kata yang kamu nyanyikan.

4. Lokasi

Lokasi adalah sebuah metode mengingat dengan cara menghubungkan antara informasi yang tersedia dengan lokasi tertentu. Informasi yang akan diingat dihubungkan dengan lokasi-lokasi tertentu pada suatu benda secara berurutan. Lokasi bisa di mana saja atau apa saja, misalnya lokasi rumah, mobil, kipas, tubuh, dan lain-lain.

Ibarat sebuah komputer, kita membuat folder-folder untuk dimasukkan data. Dengan menggunakan lokasi, informasi yang ada bisa menjadi lebih mudah diingat.

Tes

Di bawah ini ada sepuluh daftar belanjaan yang harus dibeli, yaitu:

1. Teh
2. Bedak
3. Kecap
4. Sampo
5. Kipas

6. Wajan
7. Obat nyamuk
8. Sandal
9. Madu
10. Beras

Coba baca dan ingat-ingat informasi di atas dalam waktu 30 detik! Kemudian, sebutkan kembali tanpa melihat!

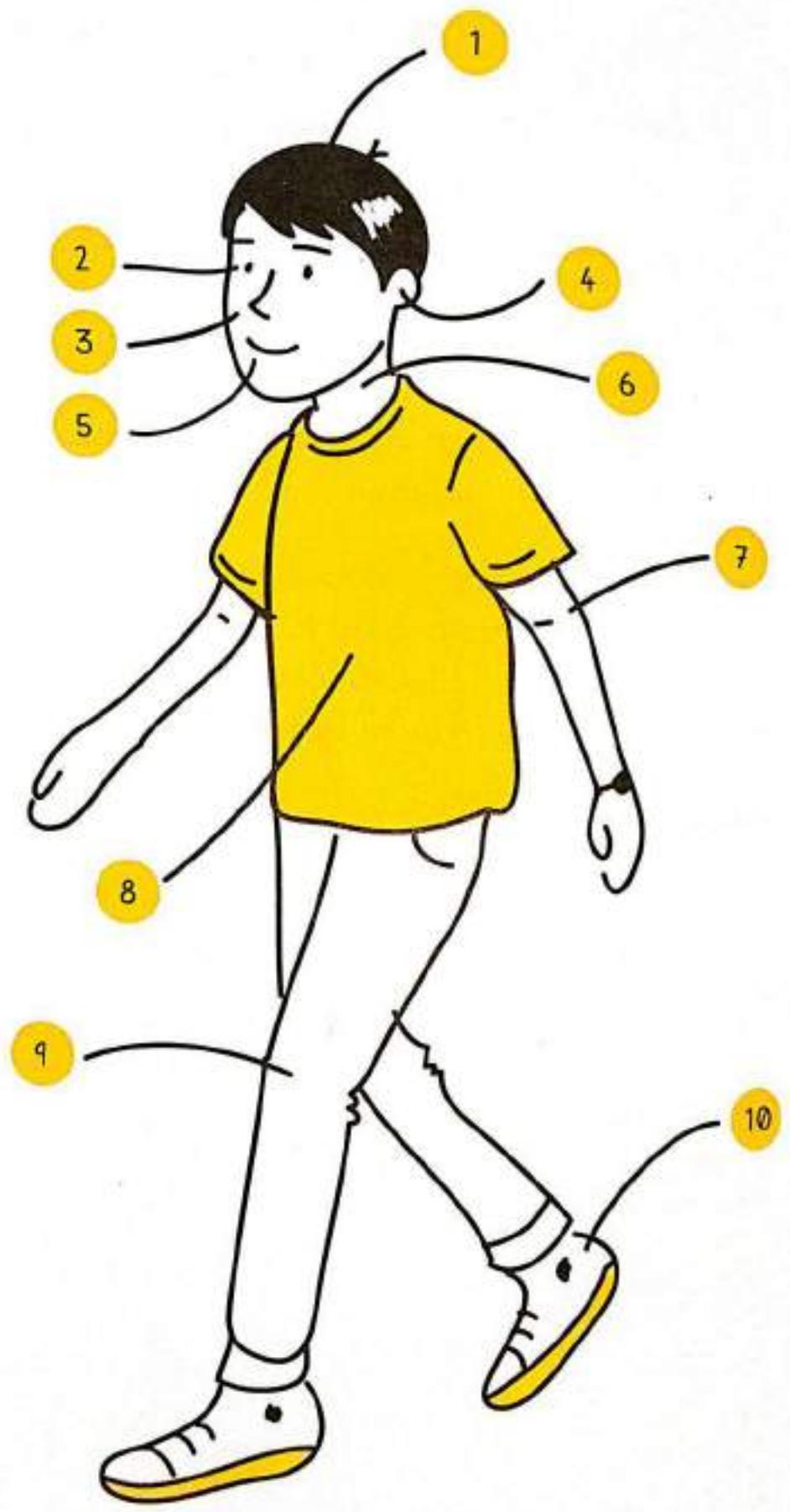
Tanpa menggunakan metode apa pun, kita pasti akan kesulitan mengingatnya, bisa-bisa kita lupa sesampainya di supermarket. Nah, inilah gunanya lokasi. Sepuluh daftar belanjaan tersebut harus kita masukkan ke lokasi tertentu.

Contoh

Kita jadikan **tubuh** kita sebagai lokasi. Untuk itu, kita harus membaginya menjadi sepuluh, seperti berikut:

1. Rambut
2. Mata
3. Hidung
4. Telinga
5. Mulut

- 6. Leher
- 7. Tangan
- 8. Perut
- 9. Lutut
- 10. Kaki



Dan, jika ditabelkan, akan tampak sebagai berikut:

No.	Barang	Lokasi
1	Teh	Rambut
2	Bedak	Mata
3	Kecap	Hidung
4	Sampo	Telinga
5	Kipas	Mulut
6	Wajan	Leher
7	Obat nyamuk	Tangan
8	Sandal	Perut
9	Madu	Lutut
10	Beras	Kaki

Bagaimana cara mengingatnya? Buatlah cerita imajinasi antara barang belanjaan dengan lokasi tubuh. Contoh:

1. Tanaman **teh** banyak tumbuh di daerah **rambut**.
2. **Matanya** di taburi **bedak**.
3. Kalau **hidung** pilek, akan keluar **kecapnya**.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Untuk nomor 4 sampai nomor 10, coba kamu buat sendiri ceritanya. Kemudian, tuliskan kembali barang-barang belanjaan yang harus dibeli tanpa melihat ceritanya.

No.	Barang	Lokasi
1		Rambut
2		Mata
3		Hidung
4		Telinga
5		Mulut
6		Leher
7		Tangan
8		Perut
9		Lutut
10		Kaki

Syarat

Ada beberapa syarat yang harus kamu perhatikan dalam membagi sebuah lokasi, tempat, atau daerah, yaitu:

1. Bagilah lokasi secara urut, baik dari atas ke bawah, depan ke belakang, atau kanan ke kiri, sesuai jumlah bagian yang diperlukan.
2. Kelompokkan lagi tiap bagian menjadi lima bagian, sehingga lebih mudah untuk mengingatnya kembali.

Itulah gambaran tentang metode daya ingat. Secara psikologi, penerapan metode belajar dengan otak kanan telah terbukti memberikan dampak positif terhadap penguatan hasil belajar dan ketahanan memori, sehingga kita tidak mudah lupa pada pengetahuan yang telah diperoleh.

Intinya, jika kita belajar hanya dengan mengandalkan otak kiri, sekeras apa pun atau seberapa lama pun kita belajar, tetap tidak akan optimal. Dengan mempelajari buku ini, kita akan dapat memaksimalkan proses belajar tanpa harus belajar terlalu keras atau belajar berlama-lama. Bahkan, kita hanya akan merasa *fun* ketika belajar!

Semoga buku ini dapat membantu meningkatkan dan mengoptimalkan potensi otakmu. Tantangan yang sebenarnya akan kamu temui setelah selesai membaca buku ini. Teruslah melatih kemampuan otak kananmu dan sukses untuk kita semua!

BERANI MENCOBA

Alkisah, seorang pembuat jam tangan berkata kepada jam yang sedang dibuatnya. "Hai jam, apakah kamu sanggup untuk berdetak paling tidak 31.104.000 kali selama setahun?" "Ha?," kata jam terperanjat, "Mana saya sanggup?"

"Bagaimana kalau 84.400 kali dalam sehari?" tanya si pembuat jam. "Delapan puluh empat ribu empat ratus kali? Dengan jarum yang ramping-ramping seperti ini?" jawab jam penuh keraguan.

"Bagaimana kalau 3.600 kali dalam satu jam?" kembali si pembuat jam bertanya. "Dalam satu jam harus berdetak 3.600 kali? Banyak sekali itu" tetap saja jam ragu-ragu dengan kemampuannya sendiri.

Si pembuat jam, dengan penuh kesabaran, berbicara kepada si jam. "Kalau begitu, sanggupkah kamu berdetak satu kali setiap detik?" "Naaaa, kalau begitu, aku sanggup!" kata jam dengan penuh antusias.

Maka, setelah selesai dibuat, jam itu berdetak satu kali setiap detik. Tanpa terasa, detik demi detik terus berlalu dan jam itu sungguh luar biasa karena, ternyata, selama satu tahun penuh, dia telah berdetak tanpa henti. Dan itu berarti dia telah berdetak sebanyak 31.104.000 kali.

RENUNGAN

ADA KALANYA KITA RAGU DENGAN
SEGALA PEKERJAAN YANG BEGITU
TERASA BERAT. NAMUN, SEBENARNYA,
KALAU SUDAH KITA JALANKAN, KITA
AKAN MENDAPATI BAHWA TERNYATA
KITA MAMPU. BAHKAN UNTUK
SESUATU YANG SEMULA KITA ANGGAP
IMPOSSIBLE.

KEPUSTAKAAN

1. Widiatmoko, Irwan. 2008. *Super Great Memory*. Penerbit Gramedia.
2. Widiatmoko, Irwan. 2011. *Super Speed Reading*. Penerbit Gramedia.
3. Buzan, Tony. 2003. *Head Strong*. Penerbit Gramedia.
4. Madden, M.A., Thomas L. 2002. *Fire Up Your Learning, tingkatkan rangking Anda*. Penerbit Gramedia.
5. Harefa, Andrias. 1999. *Mematahkan Belenggu Motivasi*. Penerbit Gramedia.
6. DePorter, Bobbi dan Hernacki, Mike. 2002. *Membiasakan Belajar Nyaman dan Menyenangkan*. Penerbit Kaifa, Bandung.
7. Gunawan, Adi W. 2002. *Genius Learning Strategi: Petunjuk Praktis untuk tingkatkan rangking Anda*. Penerbit Gramedia.
8. Santrock, John W. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Prenada Media Group.

9. Gunawan, Adi W. 2007. *The Secret Mindset*. Gramedia, Jakarta.
10. Gunawan, Adi W. 2010. *Hypnoterapy for Children*. Gramedia, Jakarta.
11. Wibowo, Timothy. 2011. *Success with family*, Penerbit Elex Media Komputindo.
12. As-Sadzili, Karim. 2008. *Seni mengawetkan Cinta Pasutri*. Penerbit Samudera.

BIOGRAFI PENULIS



Pria kelahiran Rembang, 7 Januari 1984, ini bernama lengkap Aris Setyawan, S.TP., C.Ht. Mas Aris, sapaan akrabnya, adalah seorang Motivator Character Building Nasional, dan kini telah memiliki seorang istri dan dua orang buah hati.

Kini, selain sebagai Motivator, Mas Aris, yang berdomisili di Kota Hujan Bogor, juga aktif sebagai dosen di Sekolah Tinggi Umar Usman, sebagai Certified of Hypnoteraphist, dan sebagai penulis buku motivasi. Karyanya yang telah diterbitkan, yaitu buku *best seller* yang berjudul "Pemimpi Luar Bidahsyat" (2010), "Motivadrenalin" (2011), "Magnet Impian" (2013), "The SMK Way" (2013), dan "Beyond the Dream" (2014).

Keinginannya untuk turut serta dalam usaha pembentukan karakter bangsa telah mengantarkannya sampai ke berbagai pelosok Indonesia. Sampai saat ini, Mas Aris telah memberikan pelatihan kepada lebih dari 500.000 audiensi di 25 provinsi di Indonesia, mulai dari pelajar, mahasiswa, guru, dosen, karyawan, hingga Direktur. Di sekolah dan kampus terbaik di Indonesia bahkan lembaga pemerintahan, BUMN, dan berbagai perusahaan swasta di Indonesia.

Sekolah yang telah bersinergi, yaitu: SMP SMA Al Azhar Jabodetabek, SMP Labcshool, SMP SMA Global Jaya, SMP Global Islamic School, SMPN 12 Jakarta, SMPN 47 Jakarta, SMPN 216 Jakarta, SMP BM 400, SMAN 8 Jakarta, SMPIT Rhaudatul Jannah, SMPN 4 ,9, 11 Cilegon, SMAN 1 Depok, MAN Insan Cendikia Gorontalo, SMAN 1 Limboto, SMAN 1 Talaga Gorontalo, SMAN 2 Bandar Lampung, SMP Al Kautsar Lampung, SMAN 1, 2, 3, 8, 10 Padang, Pondok Pesantren Husnul Khotimah, Kuningan, SDIT Auladi, SMAN 3 Kayu Agung Palembang, As-Syifa Boarding School, Subang, SMKN 1 Timika, SMKN3 Sorong, SMKN 2 Sumbawa, SMKN 1 Balikpapan, SMKN 6 Samarinda, SMKN 1 Lubuk Pakam Medan, SMKN 2 Dumai, Pelajar SMP SMA Se-Dumai, SMKN 1 Singosari Malang, SMKN 2 Bitung, Guru2 di Louksemawe, Aceh, dan sekolah favorit lainnya.

Kampus yang telah bersinergi, yaitu: Institut Pertanian Bogor, Universitas Indonesia, Insitut Teknologi 10 November, Universitas Brawijaya, Universitas Trisakti, Universitas Sahid, Sekolah Tinggi Ilmu Statistik (STIS), Universitas Bung Hatta Padang, Universitas Negeri Medan, USU, UISU, ITS, UMS, Universitas Jambi, Universitas Negeri Gorontalo, Poltekes Gorontalo, Politeknik Banjarmasin, dan beberapa kampus terbaik di Indonesia.

Lembaga yang telah bersinergi: Bakosurtanal, Departemen Pertanian RI, Departemen Kehutanan RI, PT. Mandom, PT. Modena, PT. Paletindo, PT. Sucofindo, PT. Global Jaya, Kejaksaan Agung RI, Bank Tabungan Negara Solo, CHEVRON,

Dosen dan Karyawan Universitas Gorontalo, Organisasi Wanita Se-Kab. Bandung Barat, Pemda Bogor, Dinas Pendidikan DKI Jakarta, PT. PFYZER, Kantor Pelayanan Pajak Wilayah Bekasi dan Depok, Karyawan LPI Dompot Dhuafa, Organisasi Istri DPR Bogor, Departemen Kesehatan, Organisasi Istri TNI AU Jakarta, IHF, Krakatau Steel, ANTAM, Karyawan Bank Mandiri Depok, PT. CONOCO, Kementerian Pertanian, Kementerian Agama, Kemendikbud Bidang SMK, Istri Anggota Dewan Gorontalo, dan lembaga Profesional Lainnya.

Mas Aris bisa dihubungi melalui HP 0821-1121-4236 dan 0856-7191-846, email setyawanaris13@gmail.com, dan Website: arissetyawan.com.

Untuk **informasi program pelatihan/workshop** hubungi manajemen kami di nomor **0878-7090-9287**.



Irwan Widiatmoko, ST, CHt, NLP Pract. adalah seorang Praktisi NLP, Hypnotherapy, EFT, Kesehatan Holistik, dan juga Master Trainer Metode Daya Ingat Super.

Mr. Irwan, demikian ia kerap dipanggil, juga aktif sebagai seorang penulis buku. Buku-buku yang telah ditulisnya, antara lain:

- **"Super Great Memory"**
(Kata Pengantar oleh Bapak Muhammad Nuh) yang menjadi *national bestseller*.
- **"Super Speed Reading"**
- **"Memorize Everything"**
- **"The Winning Children"**
- **"Terapi berfikir Positif in Comic"**
- **"Membentuk karakter melalui Pengelolaan Pikiran Bawah Sadar"**

Lulusan Sarjana Teknik Sipil Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS) ini, tercatat dalam Museum Rekor Indonesia (MURI) Oktober 2002 pada Olimpiade Memori Internasional di Jakarta sebagai **"Pria Indonesia Pertama yang Mampu Mengingat 1 (satu) set kartu acak dalam waktu 1 menit 48 detik."** Dan, ia juga tercatat mampu mengingat 800 angka acak dalam waktu 1 jam serta 8 set kartu acak, juga, dalam waktu 1 jam.

Klien-klien yang pernah bekerja sama dengan Mr. Irwan Widiatmoko adalah:

- **Corporate:**

AMWAY, CIMB Niaga, PTPN 13, TELKOM, ADHI KARYA, GARUDA FOOD, GE, Smart Tbk, ASTRA, PERTAMINA, KOBEXINDO, dll.

- **Instansi:**

SESPIMPOLRI, BKN, Legislatif, Trainersclub, TOFI, Diknas Depok, P3IK Depkes, Kemendikbud Jakarta dll.

- **Pendidikan:**

STTAL, Gonzaga, Lazuardiana, Providensia, Global Prestasi School, Labschool, IIHS, ITB, ITS, STAN, UI, Perbanas, SMP-SMA Al Azhar Jabodetabek dll.

Mr. Irwan bisa dihubungi melalui HP: 0856-3310-326 dan 0857-16000-450, email: dayaingatsuper@gmail.com. Sedangkan untuk **informasi mengenai pelatihan & workshop**, silakan kunjungi www.dayaingatsuper.com.





Umumnya kita sering merasa bingung bagaimana cara mengoptimalkan kemampuan diri, khususnya soal belajar. Bahkan, dengan berbagai alasan, kita sering menganggap bahwa waktu belajar yang kurang optimal, konsentrasi yang kurang, daya ingat yang lemah, semangat belajar yang

rendah, dan berbagai keluhan lainnya adalah hal yang sangat wajar untuk dirasakan. Meskipun semua itu hanya karena kita belum menemukan cara yang tepat untuk belajar.

Cara yang tepat untuk belajar bisa didapatkan dengan mengoptimalkan potensi otak melalui keseimbangan penggunaan otak kiri dan kanan. Kenyataannya, kebanyakan orang lebih cenderung menggunakan otak kiri. Padahal, dengan otak kanan, belajar akan menjadi lebih mudah dan menyenangkan.

Sekarang kamu tidak perlu bingung lagi karena dalam buku ini kamu akan menemukan pembahasan tuntas tentang cara meningkatkan kemampuan otak kanan, khususnya, untuk belajar.

MAN 1 OKU SELATAN

BELAJAR DENGAN OTAK KANAN




esensi
Erlangga Group

Jl. H. Baping Raya No. 100
Ciracas, Jakarta 13740

ESENSI CO.ID

308 - 308 -

ISBN: 976-602-75-0-00-0



9 786027 596962

MAN 1 C